

11.07.2017 - 10:00 Uhr

Sucht Schweiz Ständig online - neue Publikation mit Fakten und Folgen

Lausanne (ots) -

Viele von uns sind fast rund um die Uhr vernetzt. Das ist praktisch und oft sinnvoll. Aber was macht das Internet mit unserer Gesundheit, mit dem Sozialleben, unserem Selbstbild und dem Datenschutz? Sucht Schweiz ist diesen Fragen nachgegangen und fasst die Antworten in einer neuen Publikation aus der Reihe "Im Fokus" zusammen.

Das Internet ist aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. 85% der Personen ab 14 Jahren in der Schweiz sind mehrmals pro Woche online. 99% der 12- bis 19-Jährigen besitzen ein Handy. Neben der Informationssuche und online-Kommunikation werden oft Videoportale besucht, Musik gehört und soziale Netze genutzt. Mit Ausnahme der Online-Spiele, welche vor allem bei Buben beliebt sind, nutzen Mädchen und Jungen das Internet in vergleichbarer Weise.

Besonders viele Jugendliche betroffen

70'000 Personen ab 15 Jahren nutzen das Internet auf problematische Weise; das sind 1% der Bevölkerung. Bei den 15- bis 19-Jährigen sind jedoch 7% betroffen. Bei den über 35-Jährigen gibt es nur noch sehr wenige Fälle einer problematischen Nutzung. Betrachtet man alle Personen mit risikoreicher und problematischer Nutzung findet man als hauptsächliche Internet-Aktivitäten die Kommunikation (E-Mail, Blogs), die Nachrichtensuche und die Nutzung sozialer Netzwerke wie Facebook, Twitter oder Google plus. So die Erkenntnisse aus einer repräsentativen Befragung im Rahmen von Suchtmonitoring Schweiz.

Symptome und Folgen

Die Symptome von Betroffenen ähneln einer Abhängigkeit, so dass viele Fachleute von einer Onlinesucht oder Internetabhängigkeit sprechen. Probleme sind nicht allein auf die Nutzungszeit zurückzuführen. Andere Kriterien werden beigezogen wie die Vernachlässigung anderer Interessen und Verpflichtungen, Gereiztheit, wenn man nicht online ist oder immer häufigere und längere Internetnutzung.

Stress, Depressivität, Schlafprobleme, Gewichtszunahme, familiäre Probleme oder Probleme in der Schule oder bei der Arbeit sind mögliche Folgen. Bei der Prävention steht hierzulande der Jugendschutz im Zentrum der Bemühungen. "Kinder und Jugendliche sollen einen kompetenten Umgang mit digitalen Medien lernen und wissen, wie sie sich vor Gefahren schützen können", fasst Louisa Sang, Präventions-expertin bei Sucht Schweiz zusammen. Wichtig ist auch, den Eltern wieder Vertrauen in ihre elterliche Rolle zu vermitteln angesichts eines Phänomens, das sie manchmal weniger gut kennen als ihre Kinder. Im neuen Fokus Internet finden Eltern Hintergrundinformationen und Tipps.

Handy-Nutzung verunsichert viele Eltern

Für Jugendliche ist es wichtig, sich mit Gleichaltrigen auszutauschen - zugleich bergen Smartphones auch Risiken, weshalb Grenzen wichtig sind. Eltern können z.B. mit ihrem Kind Regeln festlegen: Kein Telefon beim Essen sowie in der Nacht, wobei Mütter und Väter auch selbst Vorbild sein sollten. Eltern können aufzeigen, dass in Stresssituationen auch anderes hilft als der Griff zum Bildschirm und dass Erlebnisse in der realen Welt zentral bleiben. Am wichtigsten für die Jugendlichen ist es jedoch, dass ihre Eltern Interesse zeigen und Anteil nehmen. Sucht Schweiz unterstützt Eltern in ihrer Elternrolle:

Wo Eltern Antworten erhalten - www.suchtschweiz.ch/eltern

Zum Thema Internetnutzung:

Fokus Internet : <http://tiny.cc/7x4bmy>

Leitfaden zum Thema Internetnutzung : <http://tiny.cc/gzp9ly>

Elternbrief Vernetzte Kinder - verunsicherte Eltern <http://tiny.cc/u5p9ly>

Nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenzen: www.jugendundmedien.ch

Eltern in Erziehungsfragen zu unterstützen ist zentral für die Suchtprävention. Sucht Schweiz hat diesbezüglich eine einzigartige Expertise aufgebaut und bietet u.a. Broschüren zu verschiedensten Suchtthemen für Eltern, Materialien für die Arbeit mit Kindern und Kurse für Fachleute an. Auch suchtbelastete Eltern werden in ihrer Elternrolle unterstützt, damit weniger Suchtprobleme von einer Generation auf die nächste übertragen werden.

Umfassende Informationen zu Sucht Schweiz finden Sie auf unserer Website www.suchtschweiz.ch

Die vorliegende Medienmitteilung finden Sie hier: <http://www.suchtschweiz.ch/aktuell/medienmitteilungen/>

Folgen Sie uns auch auf Twitter: <https://twitter.com/SuchtSchweiz>

Kontakt:

Monique Portner-Helfer
Mediensprecherin
mportner-helfer@suchtschweiz.ch
Tel.: 021 321 29 74

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100804782> abgerufen werden.