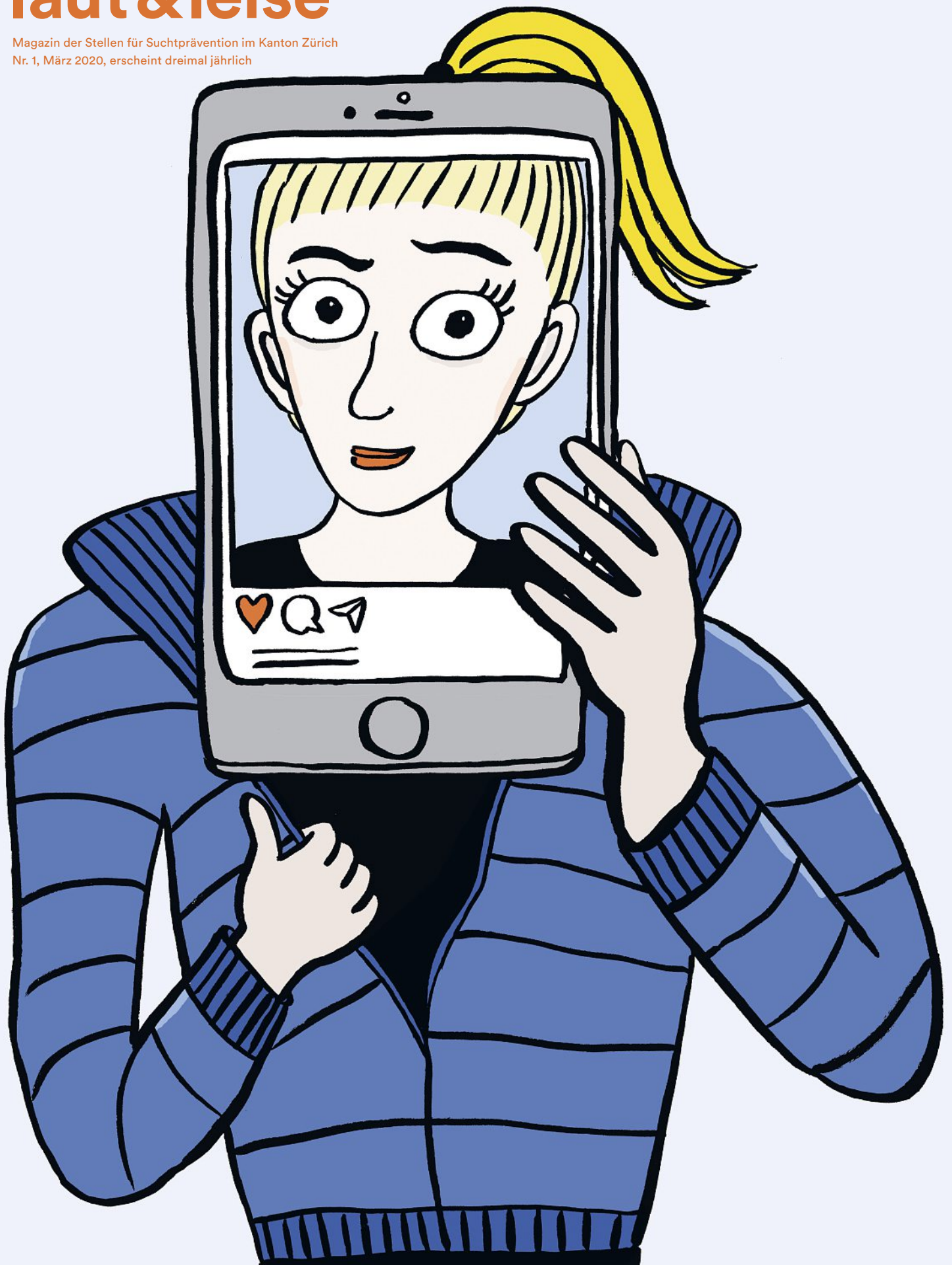


laut & leise

Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Nr. 1, März 2020, erscheint dreimal jährlich



Sucht beginnt im Alltag.
Prävention auch.

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**

Jugendliche – always on?

Eindeutige Zahlen aus der Studie «always on»: Jugendliche sind intensiver online als Erwachsene. Ein Grund zur Sorge? Nicht unbedingt. Die Studie zeigt, dass eine differenzierte Betrachtung wichtig ist.

Von Rahel Heeg und Olivier Steiner

Wie erleben Jugendliche und Erwachsene das Online-Sein? In der Studie «always on» wurden 1001 Jugendliche zwischen 16 und 25 Jahren* und 390 Erwachsene zwischen 40 und 55 Jahren dazu befragt. Durch den Einbezug von Erwachsenen konnte geprüft werden, welche Ergebnisse tatsächlich jugendtypisch sind. Die Stichprobe ist für Personen dieser zwei Alterskategorien repräsentativ.

Vier Stunden online

Im Mittel sind Jugendliche pro Tag in ihrer Freizeit vier Stunden online. Dies ist deutlich länger als bei den Erwachsenen (2,5 Stunden). Der wesentliche Unterschied liegt im Anteil der Wenignutzenden: 40% der Erwachsenen, aber nur 12% der Jugendlichen sind in ihrer Freizeit pro Tag höchstens zwei Stunden online. Hingegen sind ähnlich viele Jugendliche wie Erwachsene fünf Stunden oder länger online (25% vs. 21%). Auch im Umgang mit dem Handy unterscheiden sich Jugendliche und Erwachsene. Im Mittel nehmen Jugendliche an einem Tag nach ihrer eigenen Schätzung ihr Handy 30 Mal in die Hand, Erwachsene nur 15 Mal. Jugendliche sind somit deutlich intensiver online als Erwachsene, vor allem weil es deutlich weniger Jugendliche als Erwachsene gibt, die wenig online sind.

Die Bedeutung von Social Media

Online-Kommunikationsplattformen haben für Jugendliche eine herausragende Bedeutung. Mehrmals am Tag nutzen 96%

der Jugendlichen Messenger Chats, 86% Social Media und 62% E-Mails. Erwachsene nutzen Messenger Chats und Social

Media einen hohen Stellenwert haben, beschrieben: die «Social-Media-Interessierten» und die «rundum Interessierten».

Online-Kommunikationsplattformen haben für Jugendliche eine herausragende Bedeutung. Mehrmals am Tag nutzen 96% der Jugendlichen Messenger Chats, 86% Social Media und 62% E-Mails.

Media deutlich weniger, E-Mails hingegen intensiver als Jugendliche.

Der hohe Stellenwert von Online-Kommunikation für Jugendliche zeigt sich auch in der Frage nach der Bedeutung verschiedener Online-Aktivitäten. 85% der Jugendlichen ist es sehr wichtig oder eher wichtig, mit anderen in Kontakt zu sein. Dies ist von allen abgefragten Aktivitäten diejenige mit der höchsten Zustimmung. Social-Media-typische Aktivitäten werden seltener genannt: Je 35% ist es sehr oder eher wichtig, auf Profilen von anderen rumzustöbern oder anderen auf Social Media etwas von sich zu zeigen. Für Jugendliche haben alle diese kommunikationsbezogenen Aktivitäten eine deutlich höhere Bedeutung als für Erwachsene.

Erwähnenswert ist ausserdem die hohe Zustimmung Jugendlicher zur Aussage, dass online eine schnelle Reaktion erwartet wird (85% Zustimmung). Somit müssen Jugendliche die verschiedenen Kommunikationsplattformen fortlaufend bedienen.

Um herauszufinden, ob Jugendliche unterschiedliche mediale Interessen haben, ermittelte eine Analyse, dass es neun Typen gibt, die Social Media unterschiedlich nutzen. Im Folgenden werden zwei Typen (17% aller Jugendlichen), für die Social

Diese beiden Typen verbindet über das hohe Interesse an Social Media hinaus nur die vergleichsweise hohe Bildschirmzeit. In den anderen Bereichen unterscheiden sie sich hingegen diametral.

Social-Media-Orientierte

Diese Jugendlichen interessieren sich stärker für Social Media als für andere Aktivitäten. 8% aller Jugendlichen gehören zu dieser Gruppe. Ihre Bildschirmzeit ist eher hoch (4,9 Stunden), 74% sind weiblich, 26% männlich (dies ist der grösste Geschlechtsunterschied aller Gruppen). Die Jugendlichen haben eine vergleichsweise tiefe Bildung. Sie erleben sowohl die positiven Seiten als auch die negativen Seiten von «always on» weniger stark als die anderen Gruppen. Sie machen sich von allen Jugendlichen am wenigsten Gedanken über ihren eigenen Umgang mit «always on» und die Bedeutung für die Gesellschaft und setzen sich auch kaum Nutzungsregeln. Der Anteil der Jugendlichen mit Entzugssymptomen liegt mit 3,9% etwas unter dem Durchschnitt.

Rundum Interessierte

Dieser Typ hat ein ausgeprägtes Interesse an allen Aktivitäten (Social Media, Informationen, Unterhaltung und Kreativität).

* Aus Gründen der sprachlichen Einfachheit wurde die gesamte Altersgruppe «Jugendliche» genannt.

Insgesamt konstatieren 4,6% aller Jugendlichen bei sich starke Entzugssymptome, das heisst, sie stimmen der Aussage zu, dass sie nervös werden, wenn sie längere Zeit nicht online sind. Jugendliche mit deutlichen Entzugssymptomen sind im Schnitt ausgesprochen lange online (5,9 Stunden).

9% aller Jugendlichen gehören zu dieser Gruppe. Ihre Bildschirmzeit ist hoch (5,4 Stunden), 36% sind weiblich, 64% männlich. Die Jugendlichen dieser Gruppe haben eine mittlere Bildung. Diese Jugendlichen erleben sowohl die positiven wie auch negativen Seiten sehr ausgeprägt, mit grossem Abstand zu allen anderen Gruppen. Diese Jugendlichen setzen sich mit ihrer eigenen Mediennutzung sowie der Rolle der Medien für die Gesellschaft sehr kritisch und deutlich intensiver auseinander als die anderen Jugendlichen und setzen sich mehr Nutzungsregeln für den Umgang als andere Jugendliche. 17% dieser Jugendlichen erkennen bei sich Entzugssymptome, dies ist sehr viel häufiger als bei allen anderen (zum Vergleich, in der zweithöchsten Gruppe sind es 5,3%).

Jugendliche, für die Social Media eine sehr hohe Bedeutung haben, sind somit sehr heterogen: Zum einen finden sich die *einseitig nur an Social Media Interessierten*, die online vergleichsweise wenig emotionale Befriedigung, aber auch wenig emotionale Belastung erleben und die sich wenig Gedanken zum Online-Sein machen (v.a. Mädchen). Zum anderen finden wir den Typ der *vielseitig Interessierten*; die sowohl die positiven als auch die negativen Aspekte des Online-Seins sehr intensiv erleben – und eine sehr hohe Ambivalenz aufweisen –, und die sich viele Gedanken zum Online-Sein machen. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass eine differenzierte Betrachtung einer intensiven Social-Media-Nutzung von Jugendlichen nötig ist.

Entzugssymptome

Insgesamt konstatieren 4,6% aller Jugendlichen bei sich starke Entzugssymptome, das heisst, sie stimmen der Aussage zu, dass sie nervös werden, wenn sie längere Zeit nicht online sind. Jugendliche mit

deutlichen Entzugssymptomen sind im Schnitt ausgesprochen lange online (5,9 Stunden). Sie erleben sowohl die positiven als auch die negativen Seiten des Online-Seins stärker als andere Jugendliche und machen sich häufiger als andere Jugendliche Gedanken zu ihrer eigenen Online-Nutzung. Diese Beschreibung entspricht zu grossen Teilen der Gruppe der *vielseitig Interessierten*. Allerdings sind insgesamt Mädchen und Jungen gleich häufig von ausgeprägten Entzugssymptomen betroffen.

In diesem Zusammenhang ist erwähnenswert, dass grundsätzlich eine hohe Online-Zeit nicht mit Gedankenlosigkeit gleichgesetzt werden darf: Jugendliche, die sich viele Gedanken zum Online-Sein machen, sind gleich lange online und greifen gleich häufig zum Smartphone wie die wenig reflektierten Jugendlichen.

Online-bezogene Entzugssymptome stehen bei Jugendlichen im Zusammenhang mit Social Media, Messenger Chats und Online-Shopping. Dies verweist auf einen Zusammenhang zwischen sozialem Druck (sich vergleichen, sich darstellen, nichts verpassen wollen) und Entzugssymptomen. Dass dies jedoch keine Automatismen sind, zeigen die Unterschiede zwischen den Typen «Social-Media-Interessiert» und «vielseitig Interessiert» (3,9% vs. 17% mit deutlichen Entzugssymptomen).

Social Media und Sucht

Jugendliche, denen Social Media besonders wichtig sind, sind überdurchschnittlich lange online. In anderen Worten: Social Media verbrauchen Zeit! Ungefähr die Hälfte der stark an Sozialen Netzwerken interessierten Jugendlichen entspricht grob dem oft vermittelten Bild von Social-Media-Interessierten: Mädchen, die sich ständig auf Social Media tummeln, online

wenig andere Interessen haben und sich insgesamt wenig Gedanken zu ihrer Online-Nutzung machen. Diese Jugendlichen schätzen sich selber nicht als besonders suchtfgefährdet ein. Die andere Hälfte der stark an Social Media interessierten Jugendlichen ist eher männlich, vielseitig online interessiert, hoch reflektiert und gleichzeitig in der eigenen Einschätzung vergleichsweise stark suchtfgefährdet. Diese Gruppe ist in der öffentlichen Diskussion kaum sichtbar. Möglicherweise haben die *rundum Interessierten* eine höhere Einsicht in die Suchtproblematik als die *Social-Media-Interessierten* sowie andere Gruppen.

■
Rahel Heeg und Olivier Steiner forschen und lehren an der Hochschule für Soziale Arbeit, Fachhochschule Nordwestschweiz. Ein wichtiger Themenschwerpunkt sind digitale Medien.

Im Internet: www.alwayson-studie.ch

Eine Kurzbroschüre findet sich unter: www.ekkj.ch > Publikationen

Die Studie wurde durchgeführt durch: Hochschule für Soziale Arbeit FHNW, Institut Kinder- und Jugendhilfe, im Auftrag der Eidg. Kommission für Kinder- und Jugendfragen.

Prävention mit Digitalen Medien

Der Stellenverbund nutzt gezielt digitale Medien für die Prävention.

- **Selbsttest:** www.suchtpraevention-zh.ch > Selbsttest
- **Ready for live:** www.r4l.swiss/
- **Smartcoach:** www.smartcoach.info
- **Promillerechner (online oder als App):** www.amsteuernie.ch > Prävention > Digital

Regionale Suchtpräventionsstellen

Die acht regionalen Stellen für Suchtprävention (RSPS) sind Generalisten. Sie initiieren Projekte, beraten und begleiten Schulen, Gemeinden und andere lokale Player, bieten Fortbildungen an und koordinieren die Präventionsaktivitäten in ihrer Region. Die RSPS werden hauptsächlich von den Gemeinden finanziert, der Kanton leistet eine finanzielle Unterstützung bis zu 30%.

Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon

Grabenstr. 9, 8952 Schlieren
Tel. 044 733 73 65,
Fax 044 733 73 64
supad@sd-l.ch
www.supad.ch
Leitung: Karin Aeberhard

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen

Zentrum Breitenstein
Landstr. 36, 8450 Andelfingen
Tel. 043 258 46 40
Fax 043 258 46 00
suchtpraevention.andelfingen@ajb.zh.ch
www.zentrum-breitenstein.ch
Leitung: Christa Gomez

Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen

Samowar
Bahnhofstr. 24, 8800 Thalwil
Tel. 044 723 18 18
Fax 044 723 18 19
info@samowar.ch
www.samowar.ch
Leitung: Marlies Desarzens

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen

Samowar
Hüniweg 12, 8706 Meilen
Tel. 044 924 40 10
meilen@samowar.ch
www.samowar.ch
Leitung: Luzia Bertogg, Anna Feistle,
Anke Schmidt

Suchtpräventionsstelle Winterthur

Technikumstr. 1, Postfach
8403 Winterthur
Tel. 052 267 63 80
Fax 052 267 63 84
suchtpraevention@win.ch
www.suchtpraev.winterthur.ch
Leitung: Beat Furrer

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

(Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster)
Gerichtsstr. 4, Postfach
8610 Uster
Tel. 043 399 10 80
Fax 043 399 10 81
info@sucht-praevention.ch
www.sucht-praevention.ch
Leitung: Fridolin Heer

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland

(Bezirke Bülach und Dielsdorf)
Europastr. 11, 8152 Glattbrugg
Tel. 044 872 77 33
Fax 044 872 77 37
info@praevention-zu.ch
www.praevention-zu.ch
Leitung: Silvia Huber

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich

Röntgenstr. 44, 8005 Zürich
Tel. 044 412 83 30
Fax 044 412 83 20
suchtpraevention@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention
Leitung: Petra Buchta

Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

Die kantonsweit tätigen Fachstellen für Suchtprävention (KFSP) sind Spezialisten. In ihrem Fokus stehen eine Zielgruppe, eine Suchtform oder sie nehmen übergreifende Aufgaben wahr. Sie arbeiten eng mit den regionalen Suchtpräventionsstellen zusammen. Die KFSP werden zur Hauptsache vom Kanton finanziert.

Am Steuer Nie (ASN).

Unfallprävention im Strassenverkehr
Hotzestr. 33, 8006 Zürich
Tel. 044 360 26 00
info@amsteuernie.ch
www.amsteuernie.ch
Leitung: Chantal Bourloud

Fachstelle zur Prävention von substanz-, mäßigkeits- und ablenkungsbedingten Verkehrsunfällen. Bietet diverse erlebnisorientierte Schulungen und Einsatzmittel für Schulen, Betriebe und Vereine (z.B. alkoholfreie Funky-Bar, Fahrsimulatoren, Rauschbrillen) und entwickelt Informationsmaterial.

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung

Ausstellungsstr. 80, Postfach
8090 Zürich
Tel. 043 259 78 49
Fax 043 259 78 62
infosuchtpraevention@mba.zh.ch
www.fs-suchtpraevention.zh.ch
Leitung: Dagmar Müller

Suchtprävention an Berufs- und Mittelschulen (einschliesslich Arbeit mit Behörden, Eltern und Berufsbildnern/innen): Macht Lehrer/innenbildung in Suchtprävention. Entwickelt Lehrmittel und Projekte zur Suchtprävention in der Sekundarstufe II. Unterhält ein Netz von Kontaktlehrpersonen.

FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung

Kehlhofstr. 12, 8003 Zürich
Tel. 043 960 01 60
Fax 043 960 01 61
fisp@bluewin.ch
www.fisp-zh.ch
Leitung: Claudia Arnold

Fachstelle für Suchtprävention unter der Migrationsbevölkerung. Entwickelt, realisiert und koordiniert Projekte. Unterstützt Fachstellen in der migrationsgerechten Entwicklung ihrer Projekte und Materialien (inkl. Übersetzungen).

Pädagogische Hochschule Zürich Fachstelle Suchtprävention Volksschule

Lagerstr. 2, 8090 Zürich
Tel. 043 305 68 00
Fax 043 305 55 56
suchtpraevention@phzh.ch
http://suchtpraevention.phzh.ch
Leitung: Ariane Koch

Suchtprävention in der Volksschule (einschliesslich Behörden- und Elternarbeit): Verantwortlich für die Lehrer/innenbildung im Bereich Suchtprävention. Erarbeitet Unterrichtshilfen und andere Projekte zur schulischen Suchtprävention. Führt eine Mediothek und Dokumentationsstelle.

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich,

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 49 99
praevention@ebpi.uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch
Leitung: Sibylle Brunner

Das EBPI ist im Auftrag der Gesundheitsdirektion verantwortlich für die Koordination und Umsetzung von Massnahmen im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton Zürich. Es koordiniert unter anderem die Aktivitäten aller Stellen und Akteure im Bereich der Suchtprävention und ist zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit in der Suchtprävention.

Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte, Radix

Pfingstweidstr. 10, 8005 Zürich
Tel. 044 360 41 18
spielsucht-praevention@radix.ch
www.spielsucht-radix.ch
Leitung: Christian Ingold

Fachstelle für die Prävention von Spielsucht, insbes. problematischem Lotteriespielen sowie Wetten, und anderen Verhaltenssüchten. Bietet Fachberatung für Multiplikatoren an und entwickelt Informationsmaterialien.

ZFPS, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittel- missbrauchs

Schindlersteig 5, 8006 Zürich
Tel. 044 271 87 23
info@zfps.ch
www.zfps.ch
Leitung: Domenic Schnoz

Fachstelle für die Prävention des Alkohol-, Tabak- und Medikamentenmissbrauchs. Lanciert und koordiniert Projekte, entwickelt Informationsmaterialien und Schulungsinstrumente.