

Wenn Teenager bildschirmsüchtig werden

EINE GESUNDE NUTZUNG VON BILDSCHIRMEN

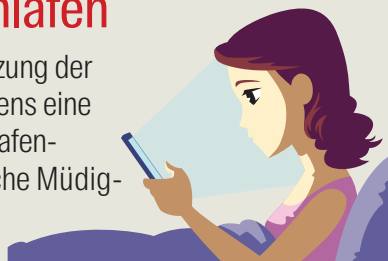
► Pausen

Regelmässige Pausen, um Augen-, Rücken- und Kopfschmerzen zu vermeiden



► Vor dem Schlafen

Beenden Sie die Nutzung der Bildschirme mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen – um chronische Müdigkeit zu vermeiden



► Diskutieren

Diskutieren Sie mit Ihrer Familie über Ihre jeweilige Nutzung: Welche Anwendungen oder Netzwerke nutzen Sie? Warum? Auf welche Probleme könnten Sie stossen?



► Fixe Zeiten

Anstatt eine tägliche Nutzungszeit zu definieren, definieren Sie fixe Zeiten ohne Bildschirme



ABSCHALTEN! In der aktuellen Gesundheitskrise sind digitale Medien eine grossartige Möglichkeit, soziale Kontakte zu pflegen und sich die Zeit zu vertreiben. Für vier Prozent der Schweizer Jugendlichen ist ihre Nutzung jedoch problematisch.

Estelle Baur

Im August 2020 wies die Stiftung «Sucht Schweiz» einen Zusammenhang zwischen der Zeit, die Jugendliche vor Bildschirmen verbringen, und der Entstehung von körperlichen und psychischen Problemen nach. Zu den möglichen Risiken gehören Rücken- und Kopfschmerzen aufgrund von Bewegungsmangel, Seh- oder Schlafstörungen, Cyber-Mobbing, soziale Phobien, Angststörungen, ADHS, Depressionen, chronischer Stress, ein geringes Selbstwertgefühl, reduzierte soziale Interaktion oder schlechtere Schulleistungen. Die von der Stiftung durchgeführte Studie richtet sich an 11- bis 15-jährige Teenager. Sie kommt zum Schluss, dass Jugendliche in dieser Altersgruppe während der Wochentage jeweils durchschnittlich 4,5 Stunden und an den Tagen des Wochenendes durchschnittlich acht Stunden vor Bildschirmen verbringen. Zu den während dieser Zeit genutzten Geräten gehören nicht nur Mobiltelefone, sondern auch Fernseher, Tablets und Computer. Diese Zeit nutzen die Jugendlichen sowohl für Online-Hausaufgaben als auch zu Unterhaltungszwecken.

Gemäss Romaine Darbellay, Präventionsbeauftragte bei der Gesundheitsförderung Wallis und Leiterin des kantonalen Programms «Exzessives Glücksspiel», schneidet die Schweiz betreffend Suchtzahlen im europäischen Vergleich zwar am besten ab, was «zweifelloso auf die besseren Informations- und Präventionsmassnahmen» zurückzuführen sei. «Im Allgemeinen geht es der Bevölkerung dieser Altersgruppe gut. Trotzdem ist das Problem vorhanden; zwischen 2014 und 2018 hat sich der Anteil von Jugendlichen mit problematischem Spielverhalten verzehnfacht.»

Anzeichen einer problematischen Bildschirmnutzung

Thomas Urban, Verantwortlicher ambulanter Sektor bei «Sucht Wallis», sagt, es sei legitim, sich Sorgen zu ma-



«Die exzessive Nutzung von Bildschirmen wird nicht so sehr an der Zeit berechnet, sondern daran, wie sehr sich das Verhalten des Teenagers verändert hat.»

Romaine Darbellay

Präventionsbeauftragte Gesundheitsförderung Wallis und Leiterin des kantonalen Programms «Exzessives Glücksspiel»

chen, «sobald man bemerkt, dass die Bildschirmnutzung negative Auswirkungen auf andere Lebensbereiche wie Familie, Freunde, Beruf oder Freizeit hat». Romaine Darbellay schlägt vor, das Verhalten der Kinder zu beobachten: «Wenn sie aggressiv werden, wenn sie nicht mehr spielen können; wenn sie täglich ein anderes oder depressives Verhalten an den Tag legen; wenn Diskussionen unmöglich sind; wenn sie ständig mit Spielen beschäftigt sind oder wenn sie spielen, um Probleme zu vermeiden, sind das starke Anzeichen.» Eine Sucht könne sich entwickeln, wenn Jugendliche ihre Online- und Offline-Aktivitäten nicht mehr ausbalancieren können.

«Wir sehen einen Zusammenhang zwischen Videospielen und Glücks- oder Geldspielen», sagt die Expertin. In der Videospielindustrie sei vieles darauf ausgelegt, die Spielerinnen und Spieler zum Geldausgeben zu bewegen. «Beim Online-Spiel wird das Verhalten des Spielers analysiert. Ihm wird die Möglichkeit geboten, je nach seinen Gewohnheiten Geld für benötigte Gegenstände oder gezieltes Zubehör wie zum Beispiel Kleidung und Waffen auszugeben.» Dies sei insbesondere bei «Lootboxen» der Fall, die wie «echte Spielautomaten funktionieren». Die Spielerin oder der Spieler zahle für etwas, von dem man nicht sicher sei, es zu bekommen. Es sei dieses Zufallsprinzip, das zum Konsum und manchmal auch zur Sucht führen könne. «Lootboxen sind bereits in einfachen Smartphone-Spielen zu finden. Die Logik dieser Mikrotransaktionen wird bereits einem jungen Publikum antrainiert.» Oder wie es die Gesundheitsförderung Wallis in ihrer neusten Kampagne umschreibt: «Online muss man nicht in grossen Beträgen wetten, um süchtig zu werden.»

Dialog ist wichtig

«Bildschirme sind in vielen Haushalten ein Streitthema», sagt Thomas Urban. Für Eltern sei es aber wichtig, sich zu interessieren und zu wissen, was ihr Kind online unternehme. «Es ist wichtig, dass Eltern mit ihren Kindern über die positiven und negativen Folgen sprechen, die bei der Nutzung von Bildschirmen entstehen können.» Romaine Darbellay rät zur Einrichtung von Zeitfenstern, während denen Bildschirme bewusst nicht genutzt werden. «Zum Beispiel bei Tisch, beim Sport, in der Freizeit oder bei den Hausaufgaben. Die gesamte Familie kann mitmachen, etwa indem das Smartphone während einer bestimmten Zeit in einer speziellen Box deponiert wird.» Denn immerhin seien Eltern oft genauso vernetzt wie ihre Kinder. «Deaktivieren Sie Benachrichtigungen und behalten Sie nur die, die Sie für notwendig erachten. Vermeiden Sie wiederholtes Klingeln.» Daneben sei auch Flexibilität wichtig: «Der Moment des Essens erzeugt oft Spannungen. Kündigen Sie das Essen eine Stunde im Voraus an. So kann sich das Kind einrichten und muss sein Online-Spiel, das es zusammen mit anderen spielt, nicht mittendrin verlassen.» Im Übrigen sei es wichtig, die Bildschirmzeiten in einem Familiengespräch festzulegen.

Mehr Informationen unter:

www.sucht-wallis.ch und www.projuventute.ch
Unter <https://shop.addictionsuisse.ch/de/> bietet «Sucht Schweiz» einen Ratgeber für Eltern an. «Hall of Games» organisiert Eltern-Kind-Dialog-Workshops: www.hallofgames.ch, Notrufnummer: 147 (147.ch)

SOZIALE NETZWERKE

Unter 20 Schülerinnen und Schülern gibt es eine(n) Süchtige(n)

Gemäss «Sucht Schweiz» nutzt ein Viertel der 11-15-Jährigen soziale Netzwerke, um negativen Gefühlen zu entkommen. 13,2 Prozent sprechen lieber online als persönlich über ihre Geheimnisse; 20,6 Prozent bevorzugen es, online über Gefühle zu sprechen. 14,4 Prozent teilen ihre Sorgen lieber im virtuellen Raum. «Der Einsatz von Fotofiltern oder Bildbearbeitungsprogrammen in sozialen Netzwerken kann dazu führen, dass Jugendliche ein verzerrtes Bild von sich selbst haben», sagt Urban. «Kommentare können destruktiv sein. Darüber hinaus verleitet die Anzahl der Likes unter den Veröffentlichungen sowohl Jugendliche als auch Erwachsene dazu, sich zu vergleichen, was ebenfalls zu Leid führen kann. Besonders problematisch ist das in einem Alter, in dem die Menschen ihre Identität aufbauen und auf der Suche nach sich selbst sind.»

Gesundheit: die Ombudsstelle informiert

SAGEN SIE MAL ...

LUDIVINE DÉTIENNE, LEITERIN DER OMBUDSSTELLE



Das Walliser Gesundheitsgesetz wurde überarbeitet. Was hat sich geändert?

Das Walliser Gesundheitsgesetz wurde auf den 1. Januar 2021 geändert. Das Parlament möchte bestimmte Aspekte in Bezug auf die Rechte der Patienten hervorheben. So ist zum Beispiel die Möglichkeit, eine fachliche Zweitmeinung einzuholen, nun klar geregelt. Die Patienten können auch eine schriftliche Zusammenfassung der erfassten Informationen verlangen, zum Beispiel über ihren Gesundheitszustand, ihre Diagnose und über den Zweck ihrer Behandlung. Ausserdem wird eine Klarstellung zu Zwangsmassnahmen vorgenommen. Jede Massnahme muss Gegenstand eines unterzeichneten Beschlusses sein, in dem die Rechtsmittelwege angegeben sind. Ein eigener Artikel wurde der Information von Angehörigen eines verstorbenen Patienten gewidmet. Ergänzend zu den gesetzlichen Bestimmungen werden die Patientenrechte in der Broschüre «Die Patientenrechte im Überblick» ausführlich dargestellt.

Ombudsmann für Gesundheits- und Sozialeinrichtungen:
info@ombudsman-vs.ch
oder 027 321 27 17

ombudsman

Partner

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS

www.lungenliga-ws.ch



Gesundheitsförderung
Wallis

www.gesundheitsforderungwallis.ch



CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

www.vs.ch/gesundheit

Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur
Dienststelle für Gesundheitswesen

Coronavirus-Hotline Kanton Wallis
+41 58 433 0 144 (täglich von 08.00 bis 20.00 Uhr)

Hotline Bundesamt für Gesundheit
+41 58 463 00 00 (täglich 24 Stunden)