

# Medienkonsum – jetzt reicht's?

Sucht nach sozialen Medien bei jungen Erwachsenen  
3. September 2024



**Herzlich  
Willkommen**

# Programm

17.00 Begrüssung und Einleitung

17.10 Suchterkrankung junger Erwachsener: Erfahrungswissen aus dem klinischen Umfeld

17.50 Jugendliche in den Fängen der sozialen Medien: Unterstützung für Betroffene und Beteiligte

18.15 Praxisnahe Unterstützung für Berufsbildungsverantwortliche und Betriebe

18.30 Apéro riche

# Suchterkrankung junger Erwachsener - Erfahrungswissen aus dem klinischen Umfeld

Renanto Poespodihardjo

Leitender Psychologe, Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen,  
Universitäre Psychiatrische Kliniken (UPK), Basel

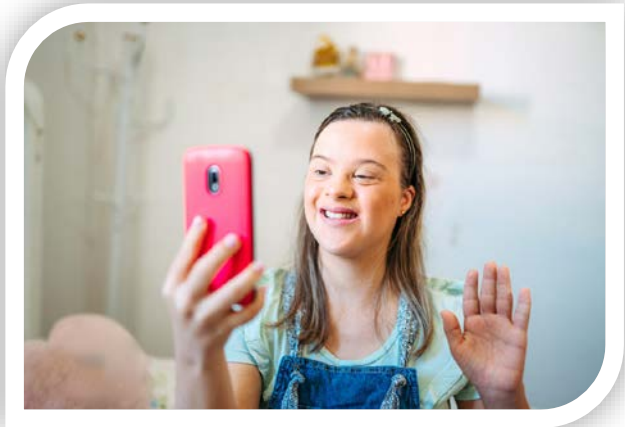
---

# Spiel-Trieb

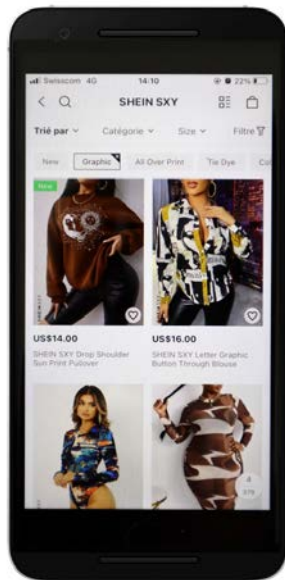








## Shopping



## Pornographie



## Social-Media



## Gaming







**Belohnungs-  
Defizit  
Syndrom**



# Verhaltenssucht



**BITTE  
NICHT  
FÜTTERN**



## Yoga for Compulsive Shopping

- 1 Kapal Bhati Pranayama
- 2 Nadi Shodhan Pranayama
- 3 Bhujanagasana
- 4 sarvangasana
- 5 Setu Bandhasana
- 6 Shishuasana
- 7 Trikonasana
- 8 Shavasana

For Information, Visit: [www.epainassist.com](http://www.epainassist.com)

# Onlinesucht

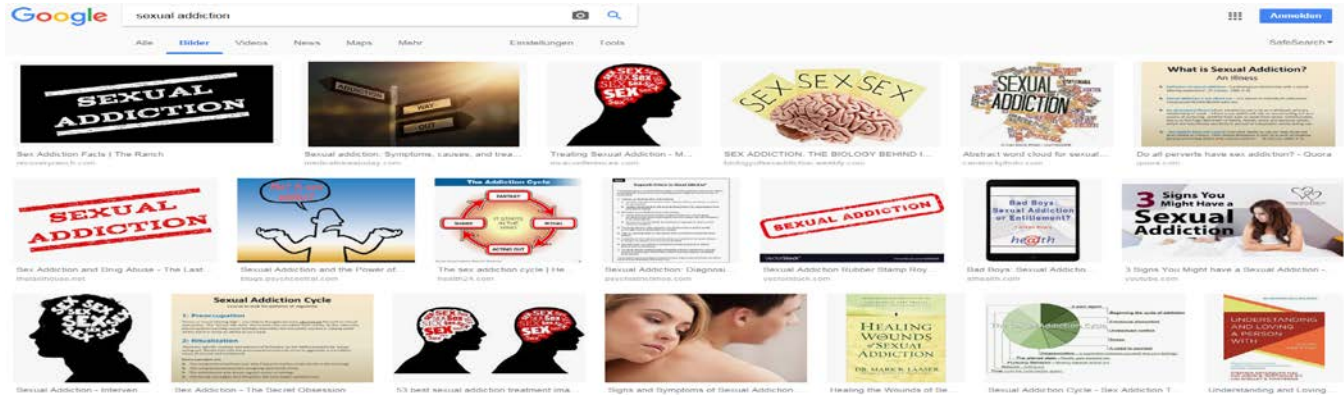
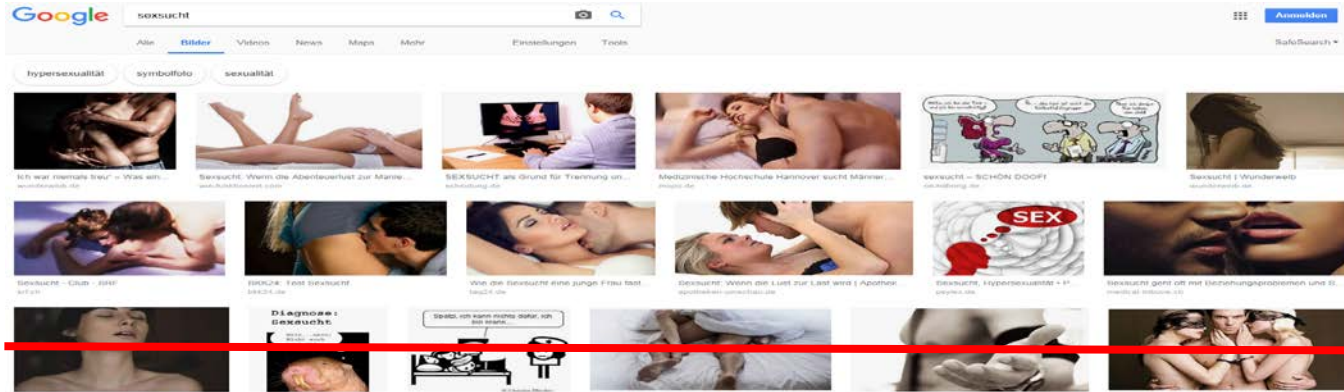
The image shows a Google search interface for the query "onlinesucht". The search bar at the top contains the text "onlinesucht" and a magnifying glass icon. To the right of the search bar is a "Anmelden" button. Below the search bar are navigation links for "Alle", "Bilder", "News", "Videos", "Shopping", "Mehr", and "Suchoptionen". There is also a "Safe Search" dropdown and a settings gear icon.

The main content area displays a grid of image search results. The first row includes thumbnails with the following captions: "Onlinesucht Statistik", "Internetsucht Statistik 2013", "Internetsucht Folgen", "Internetsucht", and "Computersucht".

The subsequent rows consist of a collage of images related to internet addiction. These include: a person looking at a computer screen; hands holding multiple smartphones; a hand using a mouse with a chain around it; a close-up of an eye with a Facebook logo as the iris; a person typing on a laptop; a person wearing headphones at a computer; a dog sitting at a desk with a computer; word clouds with terms like "ONLINESUCHT", "INTERNET", and "PROZENT"; a person wearing glasses with a smartphone reflection; a child using a tablet; another word cloud; a person gaming; a dog at a computer; a hand typing on a smartphone; a word cloud with "ONLINESUCHT" and "INTERNET"; a smartphone with the text "gamen, chatten, suchtgefahr?"; and several other smaller images at the bottom showing people using various devices.



# Sexsucht







# Kaufsucht

Google

[Anmelden](#)

[Alle](#) [Bilder](#) [Videos](#) [News](#) [Shopping](#) [Mehr](#) [Suchoptionen](#) [Safe Search](#)

[Kaufsucht Statistik](#) [Kaufsucht Folgen](#) [Kaufsucht Teufelskreis](#) [Kaufsucht Behandlung](#) [Kaufsucht Schuhe](#) [Kaufsucht Te](#)

**Kaufsucht**

- Eine Sucht, die sich durch übermäßiges Einkaufen manifestiert
- Kann zu finanziellen Problemen führen
- Oft verbunden mit Depressionen
- Kann zu sozialen Isolation führen
- Kann zu gesundheitlichen Problemen führen

**Kein Problem mit Shopping, aber ohh...**

**Das alles??**

**Einige Probleme (die nicht nur Kaufsucht sind):**

- Depressionen
- Anorexie
- Bulimie
- Zwangsstörungen



## Site

- 1 [Google.com](#)  
Enables users to search the world's information, including webpages, images, and videos. Offers...[More](#)
- 2 [Google.ch](#)  
Suche im gesamten Web, in deutschsprachigen sowie in schweizerischen Seiten.
- 3 [Youtube.com](#)  
YouTube is a way to get your videos to the people who matter to you. Upload, tag and share your...[More](#)
- 4 [Facebook.com](#)  
A social utility that connects people, to keep up with friends, upload photos, share links and ...[More](#)
- 5 [Wikipedia.org](#)  
A free encyclopedia built collaboratively using wiki software. (Creative Commons Attribution-Sh...[More](#)
- 6 [Live.com](#)  
Search engine from Microsoft.
- 7 [Instagram.com](#)
- 8 [Livejasmin.com](#)  
Chat for FREE and Watch HD Live Sex cam shows! More than 2000 Models are waiting for You. Enjoy...[More](#)
- 9 [20min.ch](#)  
Die Gratiszeitung bietet auf ihrem Portal nicht nur Nachrichten, sondern auch Chat, Umfragen un...[More](#)
- 10 [LinkedIn.com](#)  
A networking tool to find connections to recommended job candidates, industry experts and busin...[More](#)

18 [Pornhub.com](#)  
Please contact dice[/at/]pornhub[/dot/]com for any inquiries.

19 [Postfinance.ch](#)  
Informationen, News, Services und Zugang zu YellowNet und YellowTrade, den Online-Banking und T...[More](#)

20 [Reddit.com](#)  
User-generated news links. Votes promote stories to the front page.

21 [Digitec.ch](#)  
digitec führt ein breites und detailliertes Sortiment an Produkten in den Bereichen IT, Unterha...[More](#)

22 [Sbb.ch](#)  
Extensive site for Swiss Federal Railways. Timetables, Ticket Shop,

23 [Xhamster.com](#)  
xHamster is a community of open-minded people. Our site contains adult videos, photos, dating, ...[More](#)

24 [Ubs.com](#)  
UBS recently merged with Swiss Bank to become the largest bank in Switzerland.

25 [Admin.ch](#)  
Advisory board of the Federal Council for all matters relating to science policy. Site includes...[More](#)

26 [Netflix.com](#)  
Flat monthly fee streaming TV and movies service.

# Spiel-Sucht







Werte











Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=JuTowFf6B9I>

Fake it to make it | How to build a virtual influencer



Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=8l-Kr7s2-y4>

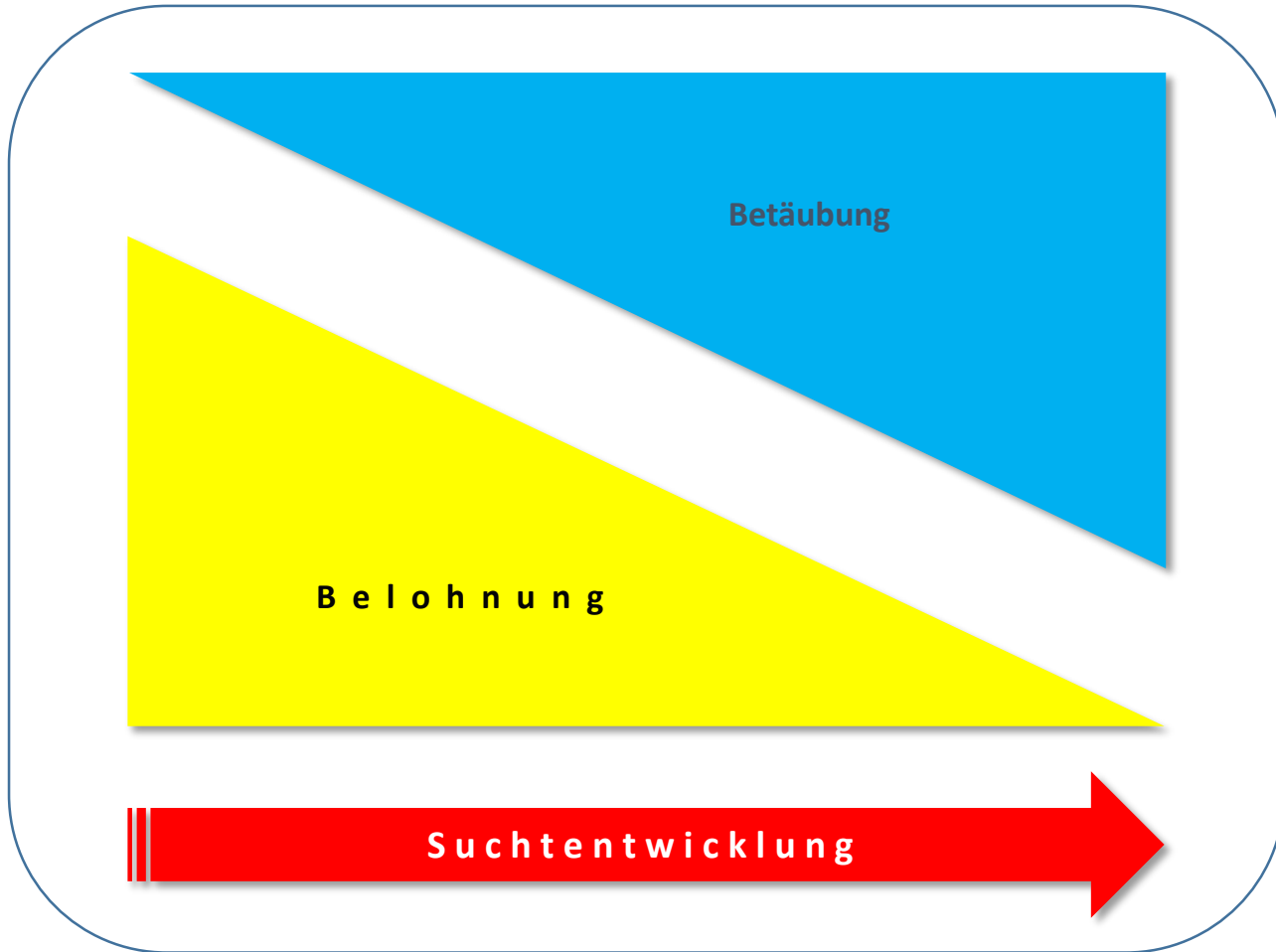
Psychoaktive  
Industrie Produkte





**B e l o h n u n g**

**Suchtentwicklung**



## Personalisierter Content



The image shows the IKEA logo, which consists of the word "IKEA" in a bold, blue, sans-serif font. The text is centered within a yellow oval, which is itself set against a dark blue rectangular background.

**IKEA**





**Langeweile**

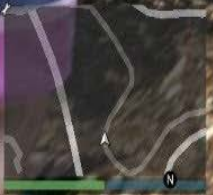
**Einsamkeit**



Urteile







SW Great Ocean Hwy  
Chilid-Mountain-Naturschutzgebiet  
Aktuelle PÖZ: 1092 (131.15m)

1070€  
70720€  
0€  
LPD Wien - Bezirksinspektor

A set of game icons at the bottom right, including a fire icon, a player icon, and a communication icon.



UBUD, BALI

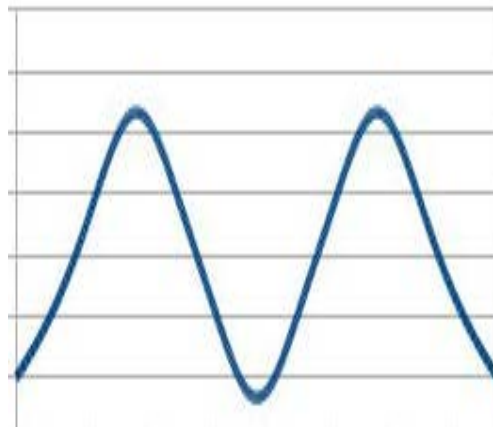
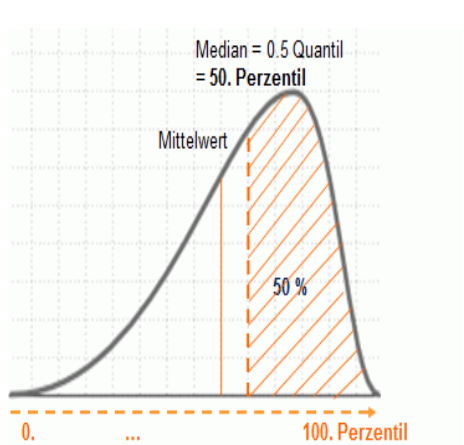




## Treasure Island







Games

# Internetgamesucht = Internetgamesucht?

Specific  
gaming addiction

VS.

Generalized  
gaming addiction



**Rollenspiel:**  
MMORGG, RPG

**Simulationen:**  
Wirtschaft-, Landwirtschaft-

**Strategiespiel:**  
MOBA, Echtzeit St.

**Aktionspiele:**  
Third-Person-Shooter  
Egoshooter, Beat`em up

**Sonstige:**  
Wimmel, Puzzel, Musik

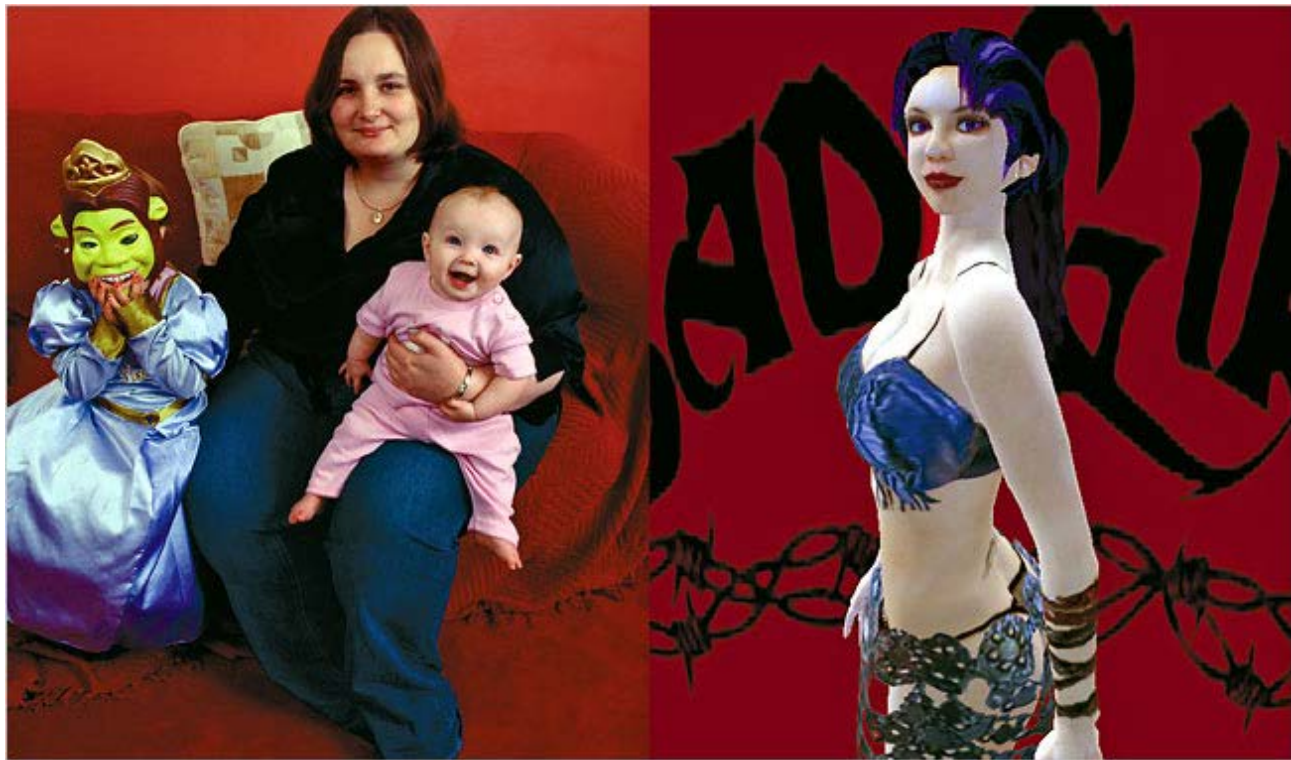
# Rainbow Six Siege vs. CO:GO

Global Offensive











# Gaming Disorder Online

## Florian:

- 17 Jahre alt
- Taktikkoordinator
- 12 Stunden Online Spielzeit
- Discord Channel Admin
- Genügend online Freunde
- Ist in der ganzen Welt vernetzt



# Gaming Disorder Online

## Florian:

- 17 Jahre alt
- Keine Ausbildung
- 12 Stunden Online Spielzeit
- Keine anderen Hobbies
- Keine echten Freunde
- Geht so gut wie gar nicht aus dem Haus



# Trauer bei Entzug



# Jugendliche in den Fängen der sozialen Medien Unterstützung für Betroffene und Beteiligte



**Tanja Aeschbacher**

Fachstelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung  
PERSPEKTIVE Region Solothurn-Grenchen

**Simone Rindlisbacher**

Fachstelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung, [jugendberatungost.ch](http://jugendberatungost.ch)  
Suchthilfe Ost GmbH

## **PERSPEKTIVE Region Solothurn-Grenchen**

Fachstelle für Suchtprävention und Gesundheitsförderung

Ansprechperson für die Bezirke Solothurn, Lebern, Bucheggberg, Wasseramt



## **Suchthilfe Ost GmbH, Olten**

Fachstelle für Suchtprävention und Gesundheitsförderung, in Olten

Ansprechperson für die Bezirke Dorneck, Gäu, Gösgen, Olten, Thal und Thierstein

# Jugendberatung

## PERSPEKTIVE



**Gemeinsame Lösungsansätze erarbeiten**

# Jugendberatung Ost

**Ort:**

Online oder vor Ort in den Regionen  
Olten, Gösgen, Thal, Gäu, Dorneck  
und Thierstein

**Mobile:**

079 676 01 02

**E-Mail:**

[info@jugendberatungost.ch](mailto:info@jugendberatungost.ch)



**Weitere Informationen:**

[www.jugendberatungost.ch](http://www.jugendberatungost.ch) ↗

**Gemeinsam  
Lösungen  
finden**

**UNKOMPLIZIERT, KOSTENLOS UND ANONYM.**



# Jugendberatung

- für Jugendliche bis 25 Jahren
  - vertraulich
  - anonym
  - Kostenlos
- für Betroffene, Eltern, Nachbarn, Auszubildende, Vorgesetzte (Umfeld)
  - Telefonische Beratung zum Einschätzen und Einleiten erster Schritte!
- Themen: Alle Themen!

## Hinweise einer problematischen Handynutzung

- Das Handy ist dauernd präsent (auch nachts)
- Man trifft sich im realen Leben kaum oder gar nicht mehr mit Freunden
- Die Leistungen in Schule oder Arbeit werden schlechter
- Man zeigt kein Interesse mehr an anderen Aktivitäten und Hobbys
- Man ist am Tag häufig müde
- Man vernachlässigt seinen Körper und ist appetitlos
- Man reagiert aggressiv und deprimiert, wenn man das Internet nicht nutzen kann
- antriebslos, lustlos, unkonzentriert
- ...

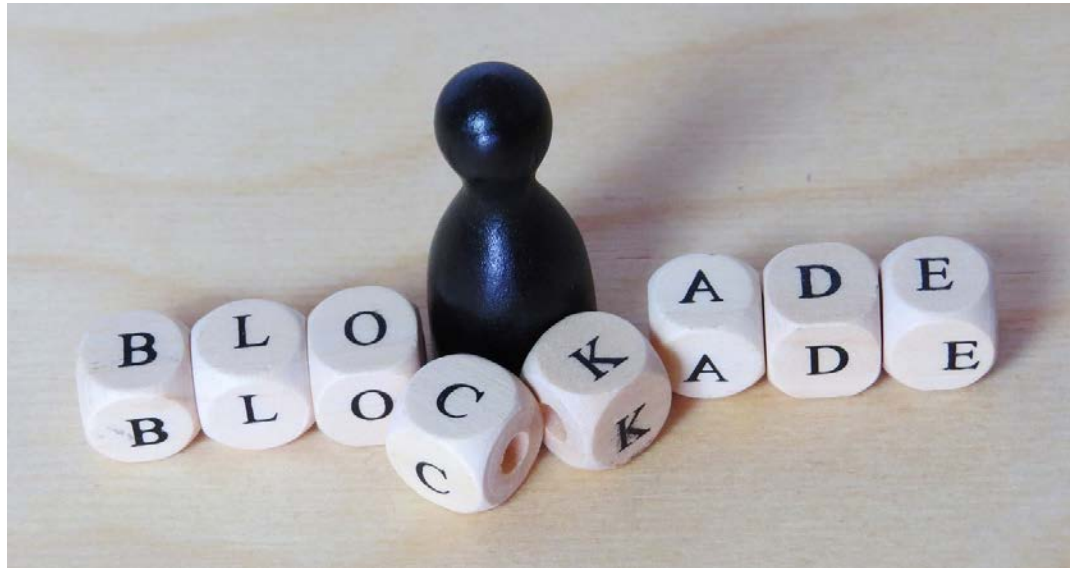
# Ein ungutes Gefühl ist ein wichtiger Hinweis



- Wir sehen nicht immer das Ganze
- Was ist noch?
- Wie gross ist das Problem schon?

**KLÄREN!**

# Externe Unterstützung lohnt sich!







# Grundthemen

- Beziehungen (familiäre Beziehungen und Freundschaften)
  - Identität (Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Selbstfindung)
  - Gesundheit und Körperlichkeit
- > oft spielen mehrere Themen ineinander





## Was heute «normal» ist



Bild: Fotolia



Bild: zischtig.ch

# Konsum sozialer Medien

- 24 h Internet -> wir verbinden uns nicht mit dem Internet, das Internet ist ein ständiger Begleiter
- Süchtigmachende Mechanismen
  - Bsp. Algorithmen, Belohnungen
- Entwicklung Selbstkontrolle / Selbstdisziplin



# Psychische Gesundheit

## Balance von Belastungen und Ressourcen

### Erhöhter Handykonsum

- Entwicklungsaufgaben
- grosse Abhängigkeit
- fehlende Anerkennung
- unklare Bewertungskriterien
- Konflikte, Mobbing
- ...

- Kompetenzen & Wissen
- Selbstwert & Selbstvertrauen
- Optimismus
- Fitness
- Soziale Kompetenzen
- Autonomie & Unterstützung durch andere
- Wertschätzung, Fairness
- Handlungsspielräume
- Mitsprache, Beteiligung

Belastungen

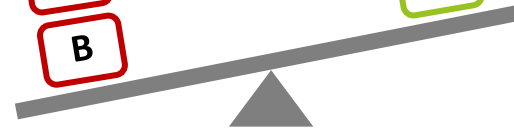
Ressourcen

reduzieren

B  
B

R

fördern



# Ressourcen bzw. Schutzfaktoren

## Person

- Neugierde fürs Leben
- Kritikfähigkeit
- Eigene Meinung
- Selbstvertrauen
- Kommunikationsfähigkeit
- Beziehungsfähigkeit
- Konstruktiver Umgang mit Gefühlen
- ...

## Umfeld

- Stabile Bezugspersonen
- Gute Freundschaften
- Bildung
- Gutes Klima in der Schule/an der Arbeit
- Institutionelle Einbettung, z.B. Sport, Kultur, Religion
- ...

# Empfehlungen für Berufsbildner/-innen

- Sie sind ein wichtiges Vorbild am Arbeitsplatz (Schutzfaktor)
- Interessieren, nachfragen und vor allem kommunizieren
- Bei Auffälligkeiten unbedingt Gespräch suchen
- Unterstützung holen
- Sich abgrenzen

# Empfehlungen für Erziehungsberechtigte

- Sie sind und bleiben ein wichtiges **Vorbild**. Reflektieren Sie Ihr eigenes digitales Verhalten!
- Zeigen Sie **Interesse** für die Apps, Games und sozialen Medien
- Nachfragen, **miteinander im Gespräch bleiben**. Eigene Bedenken, Sorgen und heikle Themen ansprechen.
- **Medienfreie Zeiten** definieren / Bildschirmfreie Zeiten im **Familienalltag** einbauen
- Selbstmanagement der Jugendlichen fördern
  - Kann ich mich abgrenzen? Wie lange bin ich online? Muss ich alles Wissen?

# Herzlichen Dank für die Aufmerksamkeit!





## Praxisnahe Unterstützung für Berufsbildende und Betriebe

3. September 2024



# Eisbergmodell



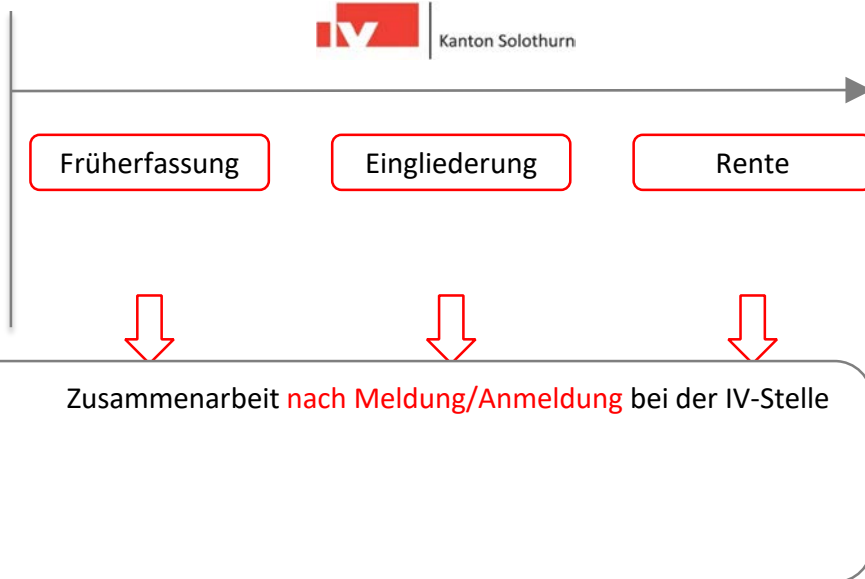
# Prävention psychische Gesundheit



Workshop  
Schulung  
Beratung



**präventive** Angebote  
für **HR-Fachpersonen,**  
**Führungskräfte** und  
**Berufsbildungs-**  
**verantwortliche**



# Rolle Bezugspersonen



# Förderliche Rahmenbedingungen

## Wegweiser für Berufsbildende

1. Vorschläge für gesundheitsförderliche **Interventionen** im betrieblichen Arbeitsalltag
2. anregende **Fragen** für den vertieften Austausch in Einzelgesprächen oder Diskussionsrunden
3. **Hinweise** zu weiterführenden Informationen – einerseits für die Berufsbildenden, andererseits als Tipp für die Lernenden





# 10 Schritte für psychische Gesundheit



**Steh zu dir**



**Sprich darüber**



**Bleib aktiv**



**Entspanne dich  
bewusst**



**Hol dir Hilfe**



**Entdecke  
Neues**



**Sei kreativ**



**Beteilige dich**



**Halte Kontakt**



**Glaub an dich**

# Handlungsmöglichkeiten

## Bleib aktiv



### Walk & talk

Das Standortgespräch / die Besprechung  
im Freien im Gehen durchführen.

# Handlungsmöglichkeiten

## Hol dir Hilfe



### Gotti / Götti

Die Lernenden wählen im Betrieb ein Gotti / einen Götti für Fragen, die sie lieber mit einer selbst gewählten Vertrauensperson (vor-)besprechen.

# Handlungsmöglichkeiten

## Glaub an dich



### 3 gute Dinge

Die Lernenden täglich/wöchentlich drei gute Dinge suchen und äussern lassen:

- | *Was ist dir gut gelungen?*
- | *Auf was darfst du stolz sein?*
- | *Was hast du gelernt?*

# Handlungsmöglichkeiten

## Beteilige dich



### think outside the box

1. Den Lernenden aktuelle/anregende Themen/Problemstellungen vorlegen.
2. Die Lernenden ihre Gedanken/Ideen notieren und präsentieren lassen.



# Handlungsmöglichkeiten

## Sprich darüber



### Ein Tag im Leben von...

Der/die Lernende macht eine Fotodokumentation über einen ganzen Tag hinweg.

Mit der/dem Berufsbildenden besprechen:

- | *Was ist dir wichtig?*
- | *Was macht dir Freude?*

# Handlungsmöglichkeiten

## Entspanne dich bewusst



### Mini-Ferien

1. Liste mit verschiedenen Aktivitäten machen, die gut tun.
2. Im Kalender einplanen.

# Früherkennung

## Handlungsempfehlungen für Berufsbildende

wegen

**E**rkennen von  
Warnsignalen -  
hinschauen

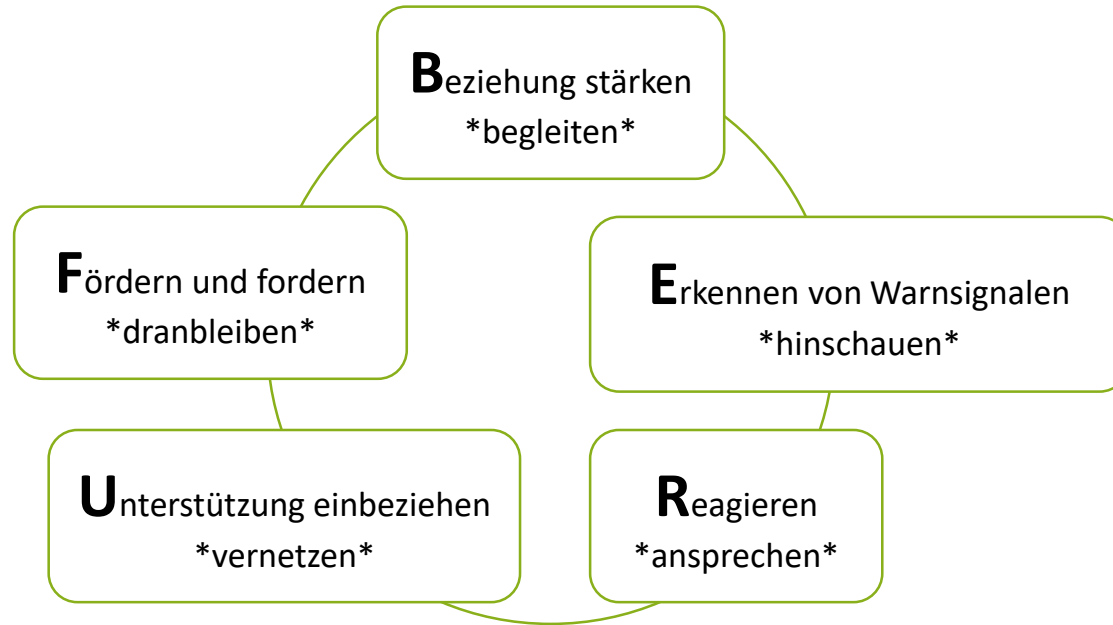
- Nehmen Sie Veränderungen im Verhalten der/des Lernenden ernst. Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl.
- Halten Sie Ihre Beobachtungen schriftlich fest und tauschen Sie sich über Beobachtungen und Unterstützungsmöglichkeiten mit Ihrem Team aus.
- Stellen Sie keine Diagnosen.

as beobachtete,

rück Äussern

# Früherkennung

## Handlungsempfehlungen für Berufsbildende



# Angebot Iradis

## für Betriebe und Berufsbildende

- | öffentlicher Workshop (halber Tag) für Berufsbildende am **7. November 2024**
- | Workshop im Betrieb für Team Berufsbildung gemäss Bedarf
- Förderung der psychischen Gesundheit der Lernenden
- Früherkennung psychischer Belastungen
  
- | Anlaufstelle für Berufsbildende
- Umgang mit psychischen Auffälligkeiten



**Danke für  
Ihr Interesse  
und gute  
Heimkehr.**