



# Onlinesucht

- Motivation ergründen und Alternativen suchen
- Sucht-Kriterien beachten
- Unterstützung organisieren



## Kriterien für Onlinesucht

- **Exzessiver Konsum:** Jegliche Kontrolle über die Nutzungszeit geht verloren.
- **Nutzungszeit nimmt laufend zu:** Das Konsumverhalten wird zur zentralen und alles bestimmenden Tätigkeit im Lebensalltag. Freunde oder Hobbies werden mehr und mehr vernachlässigt.
- **Psychische Entzugerscheinungen:** Wenn das Medium nicht genutzt werden kann, geht es der betreffenden Person richtig schlecht. Man spricht dann von psychischen Entzugerscheinungen. Dazu gehören Niedergeschlagenheit, Wut, Aggression oder Unruhe.

Oft führt jedoch bereits ein weniger auffallendes Medienverhalten von Kindern / Jugendlichen in der Familie zu Konflikten. Die Nutzungsdauer des Smartphones / der Game-Konsole ist ein weitverbreiteter Streitpunkt zwischen Eltern und ihren Kindern. Manchmal kann das Grund genug sein, um sich Unterstützung zu suchen.

## Bleiben Sie im Gespräch

- Reden Sie über die Motivation des Medienkonsums.
- Formulieren Sie, was Sie sich als Eltern wünschen.
- Vereinbaren Sie regeln und fordern Sie diese ein!





## Das Positive nicht vergessen!

- Kinder und Jugendliche verfügen über viele Fähigkeiten und Ressourcen, die es zu erkennen und zu fördern gilt. Werden junge Menschen als game- oder handysüchtig bezeichnet, fühlen sie sich meistens abgewertet und unverstanden.
- Wie können die Eltern auch wieder die positiven Seiten ihres Kindes erkennen? Oft liegt hier der Schlüssel zu einer Veränderung. Das geht nicht von heute auf morgen. Aber es lohnt sich als Familie daran zu arbeiten und kreativ nach Lösungen zu suchen. Positive Veränderung ist möglich.

## Unterstützung suchen

- Sprechen Sie über die Schwierigkeiten mit anderen Familienmitgliedern oder Freunden.
- Nehmen Sie Ihre eigenen Grenzen wahr und holen Sie Hilfe.
- Fragen Sie nach Unterstützung im Umfeld, bei Freunden oder Nachbarn.
- Melden Sie sich bei einer Fachstellen, z.B. Suchtprävention- oder Beratung

### **Suchtprävention Winterthur**

Information und Kurzberatung, Kurse für Jugendliche

<https://stadt.winterthur.ch/suchtpraevention>

### **Integrierte Suchthilfe Winterthur**

Elterncoaching

<https://stadt.winterthur.ch/elterncoaching>

