Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich November 2026

stark.



Soziale Medien: Chancen und Risiken

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Inhalt

3 Drei Fragen an
Iris Egenter zum Programm flo#: Medienkompetenz für Schulen

7 Weil das Bremspedal noch fehlt
Das jugendliche Hirn im Fokus

8 Wenn der Feed fesselt
Das Doppelinterview

11 Im Dialog mit Jugendlichen

12 Unsere Angebote
zu Social Media

13 FLOKI – der KI-Chatbot von feel-ok.ch

14 Drei Fragen an
Chantal Bourloud zum drink&drive Mobil

15 Inspirationsstoff
Schauen, lesen, stöbern

4 Zwei Seiten einer Medaille
Das sagt die aktuelle Forschung zur Mediennutzung.



18 Kurzmeldungen

19 Essay
von Markus Tschannen



16 Häufig unerkannt: Kinder mit FASD
Über die Fetale Alkoholspektrumstörung

Impressum

Herausgeber: Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Redaktion: Sven Anders, Frank Bauer, Gabriela Hofer, Nina Kalman, Annett Niklaus

Redaktionelle und konzeptionelle Begleitung: open up AG, Michelle Russi, Evelyne Oechslin, Melanie Sinniger

Art Direction/Layout: Partner & Partner AG, Winterthur

Bildredaktion: Partner & Partner AG, Winterthur

Druck: Mattenbach Zürich AG

Bilder: Cover und Schwerpunkt: istockphoto;
3 Fragen an und Interview: Michele Limina;
Restliche Bilder: istockphoto, freepik, zVg., nounproject

Auflage: 6300 Exemplare

Erscheinungsweise: 2x jährlich

Abonnement/Adressänderung:
suchtpraevention-zh.ch > Über uns > Magazin

Hinweise:

Die Beiträge geben die Sichtweise der jeweiligen Schreibenden wieder. Sie entsprechen nicht zwingend der Sichtweise des Herausgebers.

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne Genehmigung der Redaktion nicht verwendet werden. Anfragen zur Verwendung bitte an annett.niklaus@uzh.ch

Darum stark.

«Stark» ist für uns vieles: Nein sagen, Hilfe in Anspruch nehmen, Zweifel zulassen, Frust und Ärger konstruktiv bewältigen, freundlich und offen für Unterschiede sein. «Stark» bedeutet auch: gesundheitsförderliche Lebenswelten schaffen und frühzeitig hinschauen und handeln, wenn Probleme auftauchen. Im Magazin stark. wollen wir viele Facetten des Begriffs sichtbar machen.

3 Fragen

… an Iris Egenter zum **Programm flo#: Medienkompetenz für Schulen**

«Medienkompetenz präventiv und altersgerecht fördern.»



Iris Egenter ist Primarlehrperson und hat Prävention und Gesundheitsförderung studiert. Sie arbeitet beim Samowar Meilen in der Fachstelle Prävention.

1

Was ist Flo#?

Digitale Medien sind aus dem Alltag von Schülerinnen und Schülern nicht mehr wegzudenken. Kinder und Jugendliche kennen sich mit Apps, Games und sozialen Netzwerken aus, brauchen aber dennoch Orientierung, etwa bei Fragen zu Datenschutz, Informationsqualität, Cybermobbing oder weiteren Risiken sozialer Medien. Genau hier setzt Flo# (ausgesprochen «flott») an: Das Angebot unterstützt Schulen dabei, Medienkompetenz präventiv und altersgerecht zu fördern. Dabei orientieren sich die Inhalte am Lehrplan und verbinden Medienbildung, Informatik sowie überfachliche Kompetenzen.

2

Was bietet Flo# konkret?

Flo# verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Zunächst werden Lehrpersonen und weiteres Schulpersonal an der PHZH geschult. Anschliessend organisieren die Schulen mit bereitgestellten Materialien Medienhalbtage oder Workshops für die Klassen. Elternveranstaltungen werden je nach Zyklus anders gestaltet und mit den Schüler:innen-Veranstaltungen kombiniert – dies mit Unterstützung durch die Suchtpräventionsstellen. Dabei soll ein gemeinsames Verständnis zwischen Schule und Elternhaus entstehen. Themen reichen von Kreativität und Mediennutzung im Zyklus 1 über Games, Cybermobbing und Datenschutz im Zyklus 2 bis zu Klassenchats, Cybergrooming und Social Media im Zyklus 3.

3

Warum lohnt es sich für Schulen, Flo# umzusetzen?

Lehrpersonen erhalten praxiserprobte Workshop-Konzepte und organisatorische Hilfsmittel. Gleichzeitig bleibt Spielraum, um Schwerpunkte auszuwählen, die zur jeweiligen Schule und Altersstufe passen. Flo# versteht Medienkompetenz als gemeinsame Aufgabe von Schule, Kindern und Eltern. Dadurch entstehen Gespräche über Mediennutzung nicht nur im Klassenzimmer, sondern auch zu Hause. Für Schulen bietet Flo# damit eine konkrete Möglichkeit, Medienkompetenz nachhaltig zu fördern und Schülerinnen und Schüler auf die Herausforderungen der digitalen Welt vorzubereiten. Mehr Informationen findet man auf **gf-zh.ch/flott**



Zwei Seiten einer Medaille

Sind die sozialen Medien ein hilfreiches Tool, um Gleichgesinnte zu finden, oder eine gnadenlose Suchtmaschine? Die Antwort der Forschung: beides! Ein Blick auf Chancen und Risiken für Jugendliche.

Text: Laura Baumann und Isabel Willemse Bilder: istockphoto

In Gesprächen betonen Jugendliche, dass soziale Medien für sie wichtig sind und ihnen viel Positives ermöglichen: Kommunikation, Beziehungsgestaltung, Unterhaltung und Identitätsfindung. Ganz anders verläuft der öffentliche Diskurs: Er verhandelt Social Media primär als Risiko für Jugendliche. Was stimmt nun?

Risiken empirisch betrachtet

Ob sich Social Media negativ auf die psychische Gesundheit auswirken, hängt von vielen Aspekten ab. So etwa von den individuellen Voraussetzungen der Nutzenden, dem Inhalt, der Dauer und der Art der Nutzung und anderem mehr. Studien, die die Nutzung nicht differenziert untersuchen, zeigen nur geringe oder widersprüchliche Zusammenhänge. Studien, die die Nutzung differenziert untersuchen, finden allerdings Zusammenhänge zwischen:

- suchtartiger Nutzung[1] sozialer Medien und geringerem Wohlbefinden, erhöhten Depressions-, Angst- und Stresswerten sowie tieferem Selbstwert,
- Cybermobbing, sexueller Belästigung, Cybergrooming, Hate Speech sowie diskriminierenden und selbstverletzenden Inhalten einerseits und Symptomen von Depression, Angst, selbstverletzendem Verhalten und Suizidgedanken andererseits,
- problematischer abendlicher und nächtlicher Nutzung von Social Media und schlechterem, kürzerem Schlaf – wobei Wechselwirkungen entstehen können.

[1] Übermässige und schwer kontrollierbare Nutzung sozialer Medien, die trotz negativer Folgen fortgesetzt und anderen Lebensinteressen und täglichen Aktivitäten vorgezogen wird, siehe auch Interview S. 8

Zudem wird vermutet, dass das jugendliche Gehirn aufgrund der hohen Hirnplastizität und der laufenden Entwicklungsprozesse besonders sensibel auf die Nutzung sozialer Netzwerke reagiert. Empirische Befunde hierzu sind bislang jedoch kaum vorhanden.

In der Diskussion um schädliche Auswirkungen von Social Media sollte nicht vergessen werden, dass Ursachen psychischer Probleme in der Regel multifaktoriell sind und dass Kinder und Jugendliche primär von der analogen Welt geprägt werden. Dass diese für Jugendliche wichtig ist, zeigt z. B. eine Befragung von Pro Juventute zu deren Belastungsfaktoren. Dort rangieren etwa Leistungsdruck und Konflikte in der Familie vor Social Media, die als Stressor erst auf Platz 13 auftauchen.

Ursachen für die suchtartige Nutzung

Die erwähnte suchtartige Social-Media-Nutzung ist doppelt zu verstehen: Einerseits ist sie eine mögliche Ursache für psychische Störungen. Andererseits gelten Suchterkrankungen selbst als psychische Störungen – auch wenn die medizinischen Diagnosemanuals «Social-Media-Abhängigkeit» (noch) nicht als eigenständige Diagnose kennen. Schätzungen zufolge nutzen rund 7 Prozent der 11- bis 15-Jährigen Social Media suchtartig.[1] Als personenbezogene Risikofaktoren gelten eine Veranlagung für Depressionen und Ängste, emotionale Instabilität und geringe Selbstkontrolle sowie die Neigung zu Sensation Seeking (nach aufregenden, intensiven Erfahrungen suchen). Zu den sozialen Risikofaktoren zählen Mobbing, Ausgrenzung und andere negative Erfahrungen mit Gleichaltrigen. Ebenfalls bedeutsam sind ein schwaches Vertrauensverhältnis zu den Eltern sowie geringe elterliche Sicherheit bei der Begleitung der Mediennutzung ihrer jugendlichen Kinder.

«Die Ursachen liegen auch stark in der Ausgestaltung der Plattformen.»

Die Ursachen liegen aber auch stark in der Ausgestaltung der Plattformen selbst, die mit verschiedenen Funktionen dafür sorgen, dass Nutzende möglichst lange und regelmässig online sind. Solche sogenannten Dark Patterns sind den Nutzenden meist nicht bewusst. Ein Beispiel dafür sind die «Flammen» zwischen Kontakten auf Snapchat, die man verliert, wenn man nicht jeden Tag mindestens ein Foto hin und her schickt. Ein Beispiel auf TikTok ist

Was gehört zu Social Media?

Heute verschwimmen die Grenzen zwischen Messengerdiensten, Musik- oder Videoplattformen und Social Media. So dient etwa WhatsApp zwar vor allem als Messenger, bietet mit Statusmeldungen und Kanälen aber auch typische Social-Media-Funktionen.

das Endlos-Scrollen: Nach jedem Video wird sofort automatisch das nächste angezeigt, es gibt keinen Schlusspunkt und man wird nie gefragt, ob man weiterschauen will.

Forschung zeigt auch Chancen

Social Media tragen zur sozialen Unterstützung bei. Dies konnte in einer Metaanalyse gezeigt werden. Sie können zum Aufbau und zur Pflege von Beziehungen beitragen und das Zugehörigkeitsgefühl stärken, sofern sie nicht suchtartig genutzt werden. Zudem können sie helfen, negative Emotionen und Stimmungen zu bewältigen: Sei dies durch lustige und unterhaltsame Inhalte oder durch konkrete Strategien, die geteilt werden. Social Media können insbesondere für Jugendliche, die aufgrund von Behinderung, Erkrankung, finanziellen Belastungen, ihrer sexuellen Orientierung oder aus anderen Gründen ausgeschlossen sind, einen Raum für Austausch bieten.

Damit die Chancen von Social Media genutzt werden können, müssen weiterhin Medienkompetenz und Medienerziehungskompetenz gefördert werden. Dazu gehört auch die Fähigkeit, Informationen auf ihre Echtheit und Qualität zu prüfen. Ein wichtiger Schutzfaktor ist eine vertrauensvolle Beziehung zu den Eltern. Sie erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Jugendliche schützende Regeln auch wirklich einhalten und bei negativen Erfahrungen Erwachsene beiziehen. Auf persönlicher Ebene schützen insbesondere ein gutes Selbstwertgefühl, hohe Sozialkompetenz, Stressbewältigungs- und Kommunikationsfähigkeit.

Was heisst das für die Zukunft?

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass soziale Medien Chancen und Gefahren aufweisen. Aufgabe der Gesellschaft und der Erziehungsberechtigten ist es, die Jugendlichen beim Umgang mit den Risiken zu begleiten und ihnen gleichzeitig die positiven Möglichkeiten aufzuzeigen. Neben pädagogischen Massnahmen braucht es auch gesellschaftlichen Druck auf die Plattformen selbst, um die Nutzenden, insbesondere Kinder und Jugendliche, besser zu schützen.

Hilfe bei suchtartiger Nutzung

- Das Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte bietet telefonische Kurzberatung und kann geeignete Stellen vermitteln. **spielsucht-radix.ch**, 044 202 30 00, **zsv@hin.ch**
- Auf **jugendberatung.me** findet man alle Jugendberatungsstellen im Kanton Zürich.
- Die KJZ beraten Eltern und Familien: **zh.ch/kjz**



Soziale Medien können Zugehörigkeitsgefühle stärken.



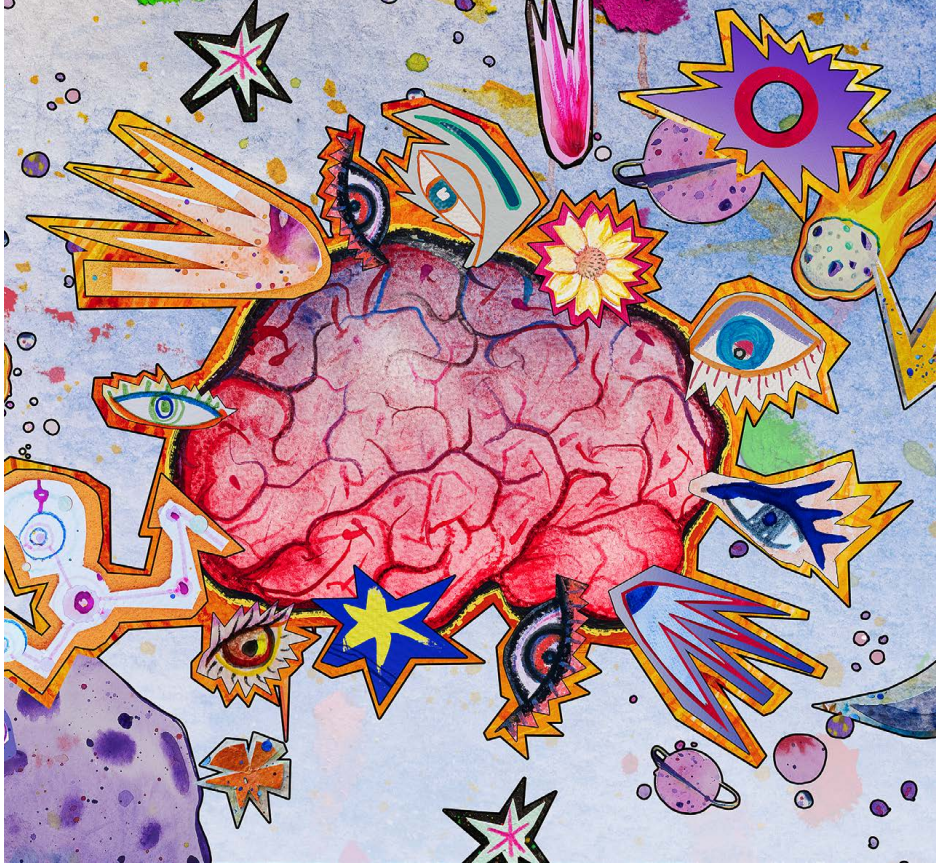


Laura Baumann und **Isabel Willemse** arbeiten an der ZHAW im Departement Angewandte Psychologie in der Fachgruppe Medienpsychologie.

Auf einen Blick!

- **Social Media bieten Chancen: Sie fördern Austausch, soziale Unterstützung und Zugehörigkeit.**
- **Gleichzeitig bergen sie Risiken: suchtartige Nutzung, Cybermobbing, problematische Inhalte sowie Nutzung am späten Abend und in der Nacht können zu psychischen Belastungen führen.**
- **Wichtige Schutzfaktoren sind Medienkompetenz, stabile Beziehungen zu Bezugspersonen und Sozialkompetenz.**
- **Plattformbetreiber und Gesellschaft sind gefordert, Kinder und Jugendliche besser vor Risiken zu schützen.**

Weil das Bremspedal noch fehlt



Neurowissenschaftlerin Maria Brasser erklärt, warum es Jugendlichen besonders schwerfällt, das Handy wegzulegen. Und was das jugendliche Gehirn braucht.

Text: Maria Brasser Bilder: istockphoto

Schweizer Jugendliche nutzen soziale Medien im Schnitt gut drei Stunden täglich. Das fühlt sich für viele gut an: Sie werden unterhalten, angeregt und pflegen Beziehungen. Intensive Mediennutzung beansprucht aber die Aufmerksamkeit und das Belohnungssystem. Studien beobachten bei einer Nutzung von weniger als zwei Stunden pro Tag bisher nur wenige negative Effekte. Insbesondere bei sehr hoher oder problematischer Nutzung finden Forschende jedoch signifikante Zusammenhänge mit geringerem psychischem Wohlbefinden sowie Konzentrationsproblemen.

Was tun?

Jugendliche brauchen Bezugspersonen, die sie bei der Regulation des Medienkonsums begleiten. Konkret empfiehlt sich:

- den Zeitpunkt des ersten eigenen Smartphones hinauszögern, das wirkt oft stärker als spätere Regeln.
- gemeinsam Regeln für die ganze Familie aushandeln, etwa bildschirmfreien Esstisch oder handyfreie Schlafzimmer.
- Erholung fördern: Bewegung, echte Gespräche, Hobbys, Natur oder Musik wirken nachweislich stärkend für die Gehirnentwicklung.
- im Austausch über die Chancen und Risiken von Social Media bleiben.

Hirn im Dauerreiz

Social Media halten unser Aufmerksamkeitssystem permanent auf Abruf. Jeder Swipe verspricht etwas Neues und wirkt wie ein perfekt designter Dopamintrigger. Verschiedene Neurowissenschaftler:innen gehen davon aus, dass die häufige Abfolge solcher Reize die Verarbeitung von Belohnungen beeinflusst und dass dadurch Aktivitäten in der realen Welt, die weniger unmittelbare Rückmeldungen bieten, im Vergleich weniger attraktiv erscheinen können. Zudem zeigte die grosse amerikanische «ABCD Study», dass Jugendliche mit häufiger Social-Media-Nutzung über die Zeit andere Entwicklungsverläufe in Hirnnetzwerken aufweisen, die mit sozialer Belohnung, Motivation und Kontrolle zusammenhängen. Bei Jugendlichen trifft all dies auf ein Gehirn, das sich noch mitten im Umbau befindet.

Grossbaustelle Jugendhirn

Im Jugendalter entstehen zentrale Fähigkeiten wie Selbstkontrolle, Entscheidungsfähigkeit und Emotionsregulation. Das jugendliche Gehirn ist also noch eine «Grossbaustelle». Dabei reifen die emotionalen und motivierenden Systeme deutlich schneller als die «Kontrollinstanz». Oder anders gesagt: Das «Gaspedal» funktioniert hervorragend, während die «Bremse» erst Jahre später fertig eingebaut wird. Entsprechend fällt es Jugendlichen schwerer, das Handy wegzulegen.

Orientierung und Beziehung

Man geht davon aus, dass digitale Medien besonders dann problematisch werden, wenn sie Zeit verdrängen, die Jugendliche für Beziehungen, Bewegung, Schlaf oder echte Erfahrungen brauchen. Denn diese Dinge sind zentral für eine gesunde Entwicklung. Entscheidend ist nicht die Frage, ob Jugendliche zu viel am Handy sind, sondern wie wir sie begleiten, damit sie bekommen, was ihr Gehirn braucht.

Jeder Swipe wirkt wie ein perfekt designter Dopamintrigger.



Maria Brasser
ist promovierte Neurowissenschaftlerin und Mitgründerin der Firma «Hirncoach», die Programme für Schulen, Eltern und Unternehmen zur Hirngesundheit anbietet.

Wenn der Feed fesselt

Social Media gehören für viele Jugendliche zum Alltag. Es ist ein Raum für Austausch, Kreativität und Zugehörigkeit – aber auch mit Risiken und Suchtpotenzial. Wo müssen Erwachsene besser hinschauen? Darüber sprechen Eveline Rohland von der Suchtprävention und Rahel Estermann, Co-Geschäftsleiterin der Digitalen Gesellschaft Schweiz.

Bilder: Michele Limina

Wenn ihr auf die Social-Media-Nutzung von Jugendlichen blickt: Was erfreut euch? Und was macht euch Sorgen?
Rahel Estermann (RE): Social Media sind ein Raum, der viel Kreativität zulässt. Jugendliche können sich austauschen und Zugehörigkeit erleben. Das ist wertvoll für unsere Gesellschaft.
Eveline Rohland (ER): Für Jugendliche sind Social Media auch ein Lernfeld. Sorgen macht mir, wenn sie sich unter Druck fühlen, ständig online zu sein, und deshalb beispielsweise zu wenig schlafen oder Inhalte konsumieren, die ihnen nicht guttun.



Eveline Rohland
Eveline Rohland hat Gesundheitswissenschaften und Technologie studiert und arbeitet als Präventionsfachfrau in der Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon.

Wann spricht man von problematischer Social-Media-Nutzung?
ER: Problematisch wird die Nutzung, wenn sie suchtartige Formen annimmt. Warnzeichen sind Kontrollverlust, Entzugssymptome, Schlafprobleme, die Vernachlässigung anderer Interessen oder wenn Jugendliche ihren Konsum nicht verändern, obwohl sie merken, dass es ihnen nicht guttut. In der Schweiz zeigen gemäss der HBSC-Studie 7 Prozent (rund vier Prozent der Buben, rund 10 Prozent der Mädchen) ein suchtartiges Verhalten in Bezug auf Social Media.

Warum haben Social-Media-Plattformen Suchtpotenzial?
RE: Das liegt am Geschäftsmodell der Plattformen. Sie verdienen daran, dass wir möglichst lange online bleiben. Deshalb sind viele Funktionen darauf ausgelegt: endlose Feeds, automatisches Abspielen von Videos, Streaks, FOMO-Mechanismen oder nächtliche Benachrichtigungen.

Kannst du die letzten drei Funktionen erläutern – wo liegt dabei das Problem?
RE: Streaks belohnen die tägliche Nutzung. Wer einen Tag aussetzt, verliert seinen Streak, also seine «Strähne». Das erzeugt Druck, die Plattform ständig zu nutzen. FOMO steht für Fear of Missing Out. Das bedeutet auf Deutsch die Angst, etwas zu verpassen. Diese Mechanismen werden etwa verstärkt durch Inhalte, die nur 24 Stunden sichtbar sind. Nächtliche Benachrichtigungen schliesslich verleiten dazu, die Plattform oft schon direkt nach dem Aufstehen wieder zu öffnen.

Wie steht ihr zu einem Verbot von Social Media für Jugendliche?
RE: Ich halte ein Verbot nicht für zielführend. Es verkennt, dass Social Media für Jugendliche ein wichtiger Ort des Austauschs sind. Erfahrungen aus Ländern mit restriktiveren Ansätzen, etwa Australien, zeigen zudem: Jugendliche finden trotzdem Wege, Social Media zu nutzen – dann einfach im Verborgenen.

Social Media sicher gestalten.

ER: Was den Stellen für Suchtprävention wichtig ist: Social Media müssen so reguliert werden, dass sowohl für Kinder und Jugendliche wie auch für Erwachsene die gesundheitlichen Risiken minim sind. Wir vergleichen Social Media manchmal mit einer Stadt: Es gibt schöne Strassen, aber auch gefährlichere Gegenden, in denen man Jugendliche nicht allein lassen würde, und Orte, zu denen sie keinen Zutritt haben.



RE: Mir gefällt dieser Vergleich. Wie eine Stadt gehört auch der Social-Media-Raum zu unserer Gesellschaft. Wir sollten ihn deshalb nicht verteufeln, sondern so gestalten, dass Jugendliche ihn sicher nutzen können.

Auch Altersbeschränkungen durch Altersverifikation werden diskutiert. Wie steht die Digitale Gesellschaft Schweiz dazu?

RE: Wir sehen das kritisch, weil Social Media auch ein gesellschaftlicher Debattenraum sind. Einen Ausweis vorzeigen zu müssen, um mitzudiskutieren, ist demokratiepolitisch heikel. Zudem würde eine Altersverifikation nicht nur Jugendliche betreffen: Am Ende müssten alle Nutzerinnen und Nutzer durch die Kontrolle. Viele heutige Verfahren verlangen dafür eine Identitätskarte oder biometrische Daten durch Videos und Bilder. Diese Daten sind besonders sensibel und würden die grossen Plattformen noch mächtiger machen. Eine Altersbeschränkung schadet der ganzen Gesellschaft mehr, als dass sie Jugendlichen nützt.

Die Social-Media-Nutzung ist auch an Schulen ein Thema. Wie begleitet die Suchtprävention Schulen diesbezüglich?

ER: Spätestens wenn die Kinder für den Unterricht ein eigenes digitales Gerät erhalten, wird die Bildschirmnutzung ein wichtiges Thema für Schulen. Schülerinnen und Schüler brauchen für alle Bildschirmmedien klare Regeln und verbindliche Abmachungen – und Erwachsene, die sie durchsetzen. Entscheidend ist darum eine klare Haltung der Schule: Wie wollen wir mit digitalen Medien umgehen? Welche Kultur leben wir im Schulalltag?



Rahel Estermann
ist Co-Geschäftsleiterin der Digitalen Gesellschaft Schweiz. Sie hat an der Universität Luzern eine Dissertation in Soziologie über das Verhältnis von Daten, Digitalisierung und Gesellschaft geschrieben.





Wir begleiten Schulen dabei, solche Fragen gemeinsam zu klären – oft partizipativ mit Lehrpersonen, Schulleitungen, Eltern sowie Schülerinnen und Schülern. Darüber hinaus bieten wir Elternabende zum Thema an und stellen Unterrichtsmaterial zur Verfügung, auch in Bezug auf den Umgang mit Social Media.

Wie könnten Plattformen jugendfreundlicher gestaltet werden?
RE: Zentral ist, dass Plattformen ihr Design so verändern, dass es weniger Suchtpotenzial hat. Nutzerinnen und Nutzer brauchen mehr Kontrolle über ihren Feed und ihre Nutzungszeit. Zudem sollten Plattformen gesetzlich verpflichtet werden, Risiken für Jugendliche systematisch zu prüfen und Massnahmen zu ergreifen.

Können Plattformen tatsächlich dazu gebracht werden, solche Massnahmen umzusetzen?
RE: Viele sagen mir: Das ist doch aussichtslos. Ich sehe das anders. Die Politik hat durchaus Hebel, um Plattformen zu regulieren. Wir stehen gerade an einem spannenden Punkt: In den USA wurden in diesem Frühjahr bereits Facebook und YouTube wegen ihres Algorithmus-Designs verurteilt. Das zeigt, dass Verantwortung von Plattformen eingefordert werden kann.

Was schützt Jugendliche auf individueller Ebene vor problematischem Social-Media-Konsum?
ER: Prävention beginnt mit der Stärkung von Lebenskompetenzen: Wie gehe ich mit Stress um? Wie reguliere ich Gefühle?

Prävention beginnt mit der Stärkung von Lebenskompetenzen.

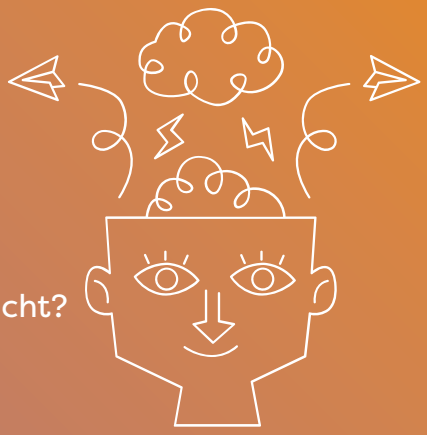
Zentral bleiben vertrauensvolle Beziehungen. Dazu gehört, nachzufragen und zu verstehen, was Jugendliche an Social Media fasziniert. So bleibt die Tür offen. Wenn sich das Nutzungsverhalten einer Person im Umfeld verändert, lohnt es sich, früh hinzuschauen.

Mit KI tauchen neue Phänomene auf: Jugendliche verbringen ihre Zeit mit AI-Companions und unterhalten sich mit ihnen wie mit Freund:innen. Seht ihr hier neue Gefahren?
ER: Chatbots können Jugendlichen durchaus hilfreiche Tipps geben. Eine Gefahr sehe ich beispielsweise darin, wenn sie echte soziale Kontakte ersetzen.
RE: Genau. Wir dürfen nicht vergessen: Die Antworten der Bots beruhen auf Wahrscheinlichkeitsrechnungen – es sind keine Empfehlungen von Freund:innen oder Familienmitgliedern, die uns wirklich kennen. Zudem stehen auch hier profitorientierte Unternehmen dahinter, die durch diese Chats teils sehr intime Daten erhalten. Deshalb braucht es mehr Regulierung und Sensibilisierung.
ER: Absolut. Wir sollten offen bleiben und mit Jugendlichen im Austausch darüber sein, wie solche Bots funktionieren, wo ihre Grenzen liegen und dass sie auch Fehler machen können.

Wenn ihr euch jetzt sofort eine Massnahme wünschen könntet, um Jugendliche vor problematischer Social-Media-Nutzung zu schützen: Welche wäre das?
RE: Das Design von Social-Media-Feeds. Darin liegt ein wichtiger Schlüssel, um viele Probleme zu entschärfen – nicht nur für Jugendliche, sondern für die gesamte Gesellschaft.
ER: Dem stimme ich zu: Den grössten Hebel zum Schutz der Jugend haben die Plattformen selbst. Darum wünsche ich mir, dass die Politik am Thema dranbleibt.

Im Dialog mit Jugendlichen

Haltung



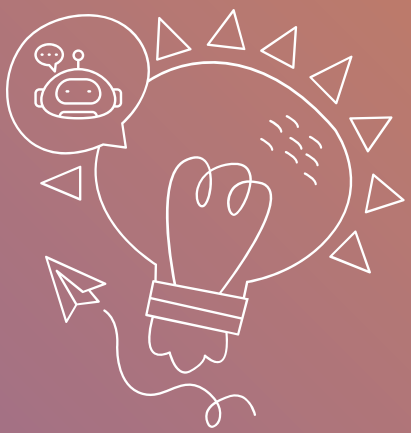
- Welche guten/schlechten Seiten haben Social Media für dich?
- Was denkst du über deinen Konsum – wann ist er okay, wann nicht?
- Welche Offline-Aktivitäten tun dir gut?

Verhalten



- Hast du schon erlebt, dass du länger auf Social Media geblieben bist, als du eigentlich wolltest? Wie war das für dich?
- Welche Strategien und Regeln hast du im Umgang mit Social Media?
- Hast du schon einmal versucht, deinen Algorithmus neu zu trainieren, z. B. durch bewusstes Klicken auf andere Themen?
- Wie beeinflussen Social Media deine Stimmung?
- Wie checkst du Fakten, die du auf Social Media findest?

KI



- Hast du schon mal ein Gespräch über persönliche Probleme mit einer KI geführt?
- Was denkst du darüber, KI um Rat zu fragen, wenn man persönliche Probleme hat? Was sind die Vor- und Nachteile?
- Weisst du, was mit den Informationen passiert, die du einer KI anvertraust?

Unsere Angebote zu Social Media

Schulen und Vereine

Früherkennung und Frühintervention

Die regionalen Suchtpräventionsstellen begleiten Schulen, Vereine und andere Organisationen dabei, gefährdete Kinder und Jugendliche frühzeitig zu erkennen und zu stärken. Mit vielen bewährten Instrumenten werden massgeschneiderte Lösungen für Ihre Organisation gefunden.

suchtpraevention-zh.ch/kontakt

Eltern

Elternabende und Kurzberatung

Die regionalen Stellen für Suchtprävention führen Elternanlässe zum Thema «digitale Medien» durch. Sie bieten auch Kurzberatungen und Triage an. Wenden Sie sich bei Interesse an die Stelle in Ihrer Region.

suchtpraevention-zh.ch/kontakt

Schulen

Unterrichtsmaterial

Mit befreelance und feel-ok stehen zwei umfassende Angebote zur Verfügung, um Social Media im Unterricht zu thematisieren und Medienkompetenzen zu stärken.

befreelance.ch

feel-ok.ch

Eltern

Broschüren in vielen Sprachen

Bestellen Sie kostenlos unsere Eltern-Broschüren zum Umgang mit digitalen Medien. Sie vermitteln alltagsnahe Tipps und beantworten häufige Fragen. Sie sind für verschiedene Altersgruppen in vielen Sprachen erhältlich. Schulen oder andere Organisationen können auch grosse Auflagen zur Abgabe an Eltern bestellen.

suchtpraevention-zh.ch/infomaterial



Eltern

Podcast in vielen Sprachen

Die Podcast-Reihe «Kinder und digitale Medien» ist in vielen Sprachen verfügbar.

soundcloud.com/fispzh

Alle

Selbstcheck

Wie steht es um Ihren Online-Konsum? Testen Sie es auf

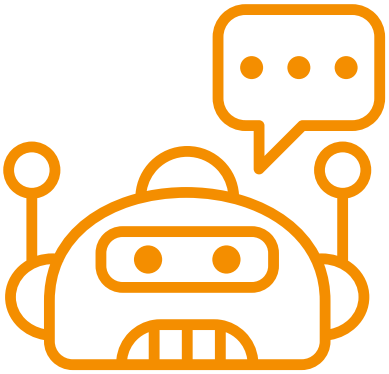
suchtpraevention-zh.ch/selbsttest



FLOKI – der KI-Chatbot von feel-ok.ch

FLOKI beantwortet Fragen zu Gesundheitsthemen. Der Chatbot macht die umfassenden Inhalte von feel-ok.ch individualisierter zugänglich – mit hoher Qualität und datenschutzfreundlich.

Text: Oliver Padlina



feel-ok.ch ist die Gesundheitsplattform für Jugendliche, die oft im Unterricht genutzt wird. Sie bietet umfassende Informationen, Selbstchecks und Quiz für Jugendliche, didaktische Instrumente für Schulpersonal und Informationen für Eltern.

Chatbot erleichtert den Zugang

Seit März 2025 gibt es auf der Plattform den KI-Chatbot FLOKI (feel-ok.ch/floki). Er beantwortet Fragen von Jugendlichen, schulischen Fachpersonen und Eltern. Zu jedem Anliegen gibt FLOKI eine passende Antwort und verweist auf geeignete Seiten von feel-ok.ch. Ein Vorteil von FLOKI ist, dass der Chatbot dialogorientiert auf die Bedürfnisse und Fragen von Jugendlichen reagiert. Dies macht relevante Inhalte einfach zugänglich.

Hohe Qualität der Antworten

FLOKI kann Sprachstil und Detaillierungsgrad der Antworten je nach Zielgruppe anpassen. Auch schulische Fachpersonen können FLOKI nutzen, um sich rasch einen Überblick über das angesprochene Thema zu verschaffen, Ideen für den Unterricht zu sammeln oder Unterstützung bei der Erarbeitung didaktischer Materialien zu erhalten. Basis der Antworten sind vorwiegend die fachlich geprüften Inhalte von feel-ok.ch. Darum kann es nur in seltenen Fällen zu ungenauen oder fehlerhaften Antworten kommen. feel-ok.ch empfiehlt den Nutzenden, wichtige Informationen zusätzlich zu überprüfen – etwa indem sie die entsprechenden Inhalte auf feel-ok.ch lesen.

Anonym und datenschutzfreundlich

Der Chatbot kann anonym ohne Benutzerkonto genutzt werden. Dabei werden keine Daten erfasst, mit denen die Identität der Nutzenden festgestellt werden kann. Die Fragen werden zur Antwortgenerierung an ein Sprachmodell in den USA übermittelt; die gespeicherten Fragen und Antworten liegen anschliessend verschlüsselt auf Servern in der Schweiz. Die Chatverläufe werden stichprobenartig überprüft, um bei Bedarf die Antworten des Chatbots zu optimieren. Nutzende mit Benutzerkonto haben die Möglichkeit, ihre Chatverläufe zu löschen. Finanziert wird feel-ok.ch von zwanzig Kantonen, Gesundheitsförderung Schweiz und dem Tabakpräventionsfonds. Deshalb sind feel-ok.ch und FLOKI kostenlos und werbefrei zugänglich.

Psychische Gesundheit und mehr

Die Nutzungszahlen zeigen, dass FLOKI auf Interesse stösst. Innerhalb eines Jahres nutzten rund 8500 Personen den Chatbot und stellten etwa 48 000 Fragen. Häufig ging es dabei um Sexualität und Beziehungen. Sehr präsent waren auch Fragen zur psychischen Gesundheit und Fragen zu Suchtmitteln. Bei Themen wie Suizidalität oder Gewalt verweist FLOKI auf professionelle Hilfsangebote und Notfallkontakte.

Werkzeuge für den Alltag

Rückmeldungen zeigen, dass sich Fachpersonen nach dem Kurs eher zutrauen, heikle Themen früher anzusprechen und dabei Unsicherheiten besser aushalten können. Sie berichten, dass sich Gespräche insgesamt klarer und entspannter anfühlen und dass sie Eltern, die zuvor wenig offen für Beratung schienen, besser erreichen können. MOVE-Kurse wirken entlastend, da sie keine Patentrezepte versprechen, sondern praxisnahe Werkzeuge für den Berufsalltag vermitteln.

Auf einen Blick!

- **FLOKI ist der KI-Chatbot von feel-ok.ch für Jugendliche, Schulpersonal und Eltern.**
- **Er macht die fachlich geprüften Inhalte von feel-ok.ch dialogorientiert zugänglich.**
- **Die Nutzung ist anonym und kostenlos.**
- **Die Qualität wird fortlaufend überprüft.**

feel-ok.ch/floki



Oliver Padlina
Der promovierte Psychologe mit MPH leitet bei der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX die Plattform feel-ok.ch.

3 Fragen

... an Chantal Bourloud zum **drink&drive Mobil**



Chantal Bourloud leitet die Fachstelle «Am Steuer Nie», die sich für die Prävention substanz-, müdigkeits- und ablenkungsbedingter Verkehrsunfälle einsetzt

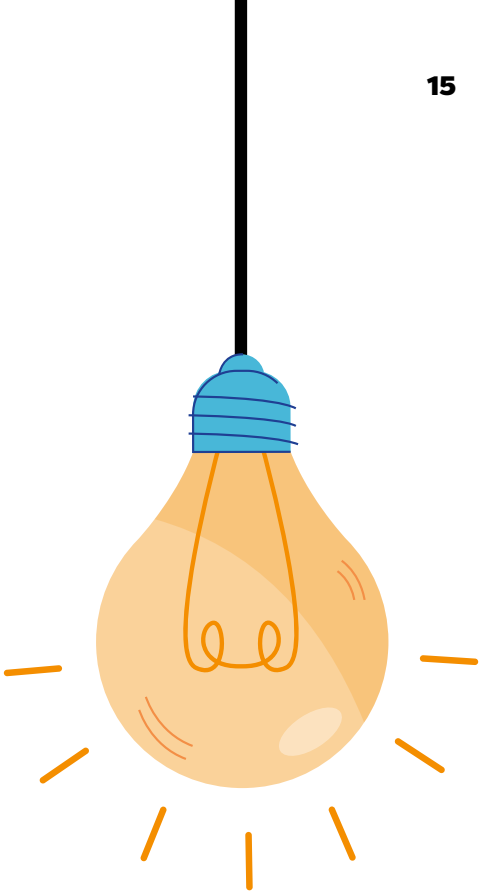
«Das Mobil richtet sich an alle Generationen und lässt sich universell einsetzen.»

1 **Was ist das drink&drive Mobil?**
Das ist die neue mobile, alkoholfreie Bar von der Fachstelle «Am Steuer Nie» (siehe Bild S. 18). Damit leisten wir Präventionsarbeit auf Augenhöhe, genau dort, wo junge Menschen unterwegs sind. Das Mobil bietet attraktive alkoholfreie Drinks und verbindet Bar-Erlebnis mit Informationen und Gesprächen rund um Alkohol, Drogen und Verkehrssicherheit. Wir wollen zeigen, dass feiern und unterwegs sein auch ohne Alkohol Spass macht und dass alkoholfreie Alternativen attraktiv sind. Gleichzeitig sensibilisieren wir für die Risiken von Alkohol und anderen Substanzen im Strassenverkehr und fördern einen verantwortungsvollen Umgang damit. Das Besondere am Mobil ist für mich die Kombination aus Erlebnis, Begegnung und Prävention: Wir sagen nicht einfach «Trink keinen Alkohol», sondern bieten attraktive Alternativen an und kommen so ganz ungezwungen ins Gespräch.

2 **An wen richtet sich das Angebot?**
Das Mobil richtet sich an alle Generationen und lässt sich universell einsetzen. Uns geht es um die gesellschaftliche Normalisierung: Ein attraktives, alkoholfreies Setting sollte ganz selbstverständlich zu jedem zeitgemässen Event dazugehören. Wir wollen zeigen, dass ein geselliges Beisammensein und verantwortungsvolle Mobilität perfekt zusammenpassen.

3 **Kann man das Mobil mieten?**
Das Mobil kann von Gemeinden, Schulen, Jugendorganisationen, Vereinen oder anderen Institutionen für eigene Anlässe gebucht werden. Die konkreten Konditionen hängen von der Art, Dauer und dem Umfang des Einsatzes ab. Im Vordergrund stehen eine unkomplizierte Zusammenarbeit mit den Veranstaltenden und ein möglichst niederschwelliger Zugang zum Angebot für alle Teilnehmenden.

INSPIRATIONSSTOFF



Was zum Hören

Podcast «Papierflieger – Schule neu denken»

Die beiden Pädagoginnen Doris Brodmann und Larissa Hauser sind seit über 20 Jahren im Schulbereich tätig. In ihrem Podcast sprechen sie über den Schulalltag und liefern konkrete Tipps. Behandelt werden Themen wie Elterngespräche, psychische Gesundheit, Bestrafung, Stress oder Medienbildung.

schuleneudenken.ch

bis 30.12.26

Was zum Erleben

Theaterstück «Sonja – ein Junkie-leben» im Kaufleuten

Sonja erzählt ihre Geschichte: Sie wird in den 90er-Jahren von ihrem damaligen Freund in die Zürcher Drogenszene hineingezogen. Das Stück thematisiert, was hinter der Sucht liegt: Verlust, Hoffnung und Würde. Sonja wird verkörpert von Joel Basman, der in dieser Rolle zum ersten Mal auf der Theaterbühne zu sehen ist.

kaufleuten.ch/search/Sonja

Was zum Sehen

SRF-«Club»: Big Tech vor Gericht: Machen Social Media krank?

26 US-Bundesstaaten haben den Instagram-Mutterkonzern Meta verklagt. Der Prozess beschäftigte sich mit der Frage, ob soziale Medien süchtig und krank machen. Vor diesem Hintergrund diskutiert Peter Düggeli mit seinen Gästen, ob es in der Schweiz strengere Regeln für soziale Medien oder gar Verbote für Minderjährige braucht.

tinyurl.com/3y9jwf7j

Was zum Lesen

Roman «Die Königin der Nacht» von Lukas Bärfuss

Der Thuner Schriftsteller Lukas Bärfuss hat ein düsteres Porträt über seine Mutter geschrieben. In seiner Kindheit herrschte Mangel an Geld und Zärtlichkeit. Der Sohn war für die Mutter eine Last. Schliesslich landete er auf der Strasse. Bärfuss klagt seine Mutter deswegen aber nicht an, sondern beleuchtet die gesellschaftlichen Umstände, die ihr Leben so schwer gemacht haben.

tinyurl.com/mth8w4nw

Was zum Erleben

Blog «Mama Rocks»

Dieser Zürcher Blog ist eine wahre Fundgrube für alle Eltern. Er bietet Ausflugs- und Reisetipps, Erziehungsthemen, Kochrezepte und Produkttests.

mamarocks.ch

Was zum Ausprobieren

Tipps «Wie geht's dir?»

Die Kampagne «Wie geht's dir?» vermittelt einfach im Alltag umsetzbare Tipps für die Stärkung der psychischen Gesundheit.

wie-gehts-dir.ch/tipps



Häufig unerkannt: Kinder mit FASD

Die fetale Alkoholspektrumstörung (FASD) kann sich hinter Lernschwierigkeiten, Unaufmerksamkeit, Impulsivität oder sozialen Konflikten verbergen. Wer die Anzeichen kennt, kann betroffene Kinder wirksamer unterstützen.

Text: Anke Schmidt Bild: Istockphoto

Wenn Mütter während der Schwangerschaft Alkohol trinken, können daraus lebenslange Behinderungen entstehen. Unter dem Begriff FASD werden verschiedene Ausprägungen dieser Schädigungen zusammengefasst. Manche Kinder zeigen körperliche Merkmale. Bei vielen äussert sich FASD jedoch ausschliesslich durch Lern-, Aufmerksamkeits- oder Verhaltensauffälligkeiten. Die Beeinträchtigungen sind lebenslang und nicht heilbar. Aber der Verlauf lässt sich durch passende Unterstützung deutlich positiv beeinflussen. FASD wird weltweit und auch in der Schweiz oft nicht erkannt, deshalb ist seine Häufigkeit nicht geklärt. Schätzungen legen nahe, dass FASD in der Schweiz ähnlich häufig oder gar häufiger vorkommt als Autismus-Spektrum-Störungen. Entsprechend ist statistisch davon auszugehen, dass in vielen Klassen ein Kind mit FASD sitzt.

Herausforderung im Zusammenleben
Kinder mit FASD fallen eher als andere durch Regelverstösse und störende Verhaltensweisen auf, etwa plötzliche Wutausbrüche. Diese lassen sich zu einem wesentlichen Teil auf Schäden im zentralen Nervensystem zurückführen, welche die Frustrationstoleranz, Impulskontrolle und die Fähigkeit, Bedürfnisse aufzuschieben, einschränken. Sie können aber auch eine Stress- oder Überforderungsreaktion sein, wenn das Umfeld Anforderungen stellt, die diese Kinder aufgrund ihrer Behinderung nicht erfüllen können.

Warum FASD häufig mit ADHS verwechselt wird
Weil viele der Kinder mit FASD unruhig, impulsiv und leicht ablenkbar wirken, wird zunächst oft an ADHS gedacht. Tatsächlich können sich die Symptome ähneln. Während Kinder mit ADHS mit geeigneter Unterstützung lernen können, ihr Verhalten dauerhaft besser zu steuern, fällt dies Kindern mit FASD aufgrund der Hirnschädigung schwerer.

Kinder brauchen Verständnis
Damit Kinder mit FASD sich günstig entwickeln können, braucht es zunächst Wissen und Verständnis. Denn diese Kinder sind nicht ungehorsam oder frech, wenn sie Anweisungen nicht befolgen, immer wieder die gleichen Fehler machen, sich verspäten oder Hausaufgaben unvollständig abgeben. Vielmehr haben sie Schwierigkeiten, verbale Anweisungen zu verstehen und umzusetzen, Erlebtes auf andere Situationen zu übertragen, sich zu strukturieren und sich Dinge zu merken.

Je konkreter, desto besser
Eine festgelegte Tagesstruktur, Routinen und Wiederholungen geben den Kindern Halt. Eine reizarme Umgebung erleichtert die Konzentration. Einfache Regeln und kleinschrittige Anweisungen unter Blickkontakt ermöglichen, dass Anforderungen verstanden und Aufgaben erfüllt werden. Dabei gilt: Je konkreter, desto besser, z. B. «Leg die Legosteine in die Kiste und die Plüschtiere auf den Sessel», anstatt «Räum dein Zimmer auf!».

Daneben braucht es Unterstützung im Umgang mit anderen. Rückmeldungen geben, wenn Verhalten unangemessen ist, und erklären, warum andere verärgert sind, gibt Orientierung. Auch können Kinder mit FASD Sozialverhalten konkret üben, z. B. zu fragen, ob sie mitspielen dürfen. Gleichzeitig sollten positive Erfahrungen ermöglicht bzw. aktiv befördert werden, z. B. indem kleinere, bewältigbare Aufgaben gegeben werden. Dies stärkt auch das Gefühl von Selbstwirksamkeit. Hierzu können besondere Interessen und Begabungen gezielt genutzt werden.

Familien unterstützen
Ein Teil der Kinder wächst nicht bei den leiblichen Eltern auf, vor allem jene mit starken Behinderungen. Zahlen aus Deutschland zeigen, dass 20–25 Prozent aller Pflegekinder von FASD betroffen sind. Leben die Kinder bei ihren leiblichen Eltern, kommt möglicherweise eine Suchterkrankung als erschwerender Faktor hinzu. Auch suchterkrankte Eltern möchten in aller Regel gute Eltern sein und wünschen sich das Beste für ihr Kind. Suchterkrankungen können aber die Versorgung und Förderung der Kinder beeinträchtigen, wobei deren Fähigkeiten behinderungsbedingt bereits eingeschränkt sind.

Fachleute beiziehen
Wenn ein Schulkind mit oben genannten Merkmalen auffällt oder wenn das Wohl des Kindes durch eine mögliche elterliche Suchterkrankung gefährdet scheint, sollten Bezugspersonen Rat und Unterstützung bei Fachpersonen einholen, etwa bei der Schulsozialarbeit, der Schulpsychologie oder einer Suchtpräventions- oder Suchtberatungsstelle. Dabei kann der Fall zunächst anonym geschildert werden.

Aufklärung und ein gesellschaftlich tabufreier Umgang mit FASD kommt letztlich allen zugute. Den Kindern, die bestmögliche Förderung erhalten, den Eltern und Pflegeeltern, denen die Inanspruchnahme von Hilfe erleichtert wird, und allen weiteren Bezugspersonen, die das Verhalten der Kinder einordnen und angemessen darauf reagieren können.

Was typisch ist für FASD

- **Eingeschränkte Lernfähigkeit**
  Aufgrund der Hirnschädigungen können Kinder mit FASD komplexe oder abstrakte Zusammenhänge nicht verstehen und Erlerntes kaum auf andere Situationen übertragen. So können sie auch Ermahnungen nur schwer nachvollziehen, was zu Frustration führt. Viele haben Probleme mit der Aufmerksamkeit und zeigen motorische Unruhe.
- **Soziale Probleme**
  Kindern mit FASD fällt es eher schwer, soziale Grenzen und Signale angemessen einzuschätzen, was im Umfeld manchmal als störend empfunden wird. Weil ihnen die soziale Einschätzung anderer Menschen eher schwerfällt, werden sie leichter ausgenutzt oder zu Fehlverhalten verleitet. Sie zeigen erhöhtes Risikoverhalten, weil sie Gefahren weniger gut einschätzen können.
- **Körperliche Merkmale**
  Wachstumsstörungen, ein kleiner Kopf und typische Gesichtsmerkmale wie kurze Lidspalten, eine dünne Oberlippe und eine kaum sichtbare Rinne zwischen Nase und Oberlippe kommen vor allem beim fetalen Alkoholsyndrom (FAS), dem Vollbild der FASD, vor. Bei vielen Kindern mit FASD fehlen diese Merkmale jedoch.

Auf einen Blick!

- **FASD bezeichnet alle durch Alkoholkonsum in der Schwangerschaft verursachten Entwicklungsstörungen.**
- **FASD wird oft nicht erkannt oder mit ADHS verwechselt.**
- **In vielen Klassen sitzt vermutlich ein Kind mit FASD.**
- **Je mehr man über FASD weiss, desto besser können diese Kinder gefördert werden.**



Anke Schmidt
Anke Schmidt ist Diplompädagogin und Organisationsmanagerin.
Sie arbeitet beim Samowar Meilen in der Fachstelle Prävention.

Volksschule

Weiterbildung Schulnetz 21

Das Schulnetz 21 unterstützt Schulen dabei, Gesundheitsförderung nachhaltig im Schulalltag zu verankern. Für die Weiterbildung ist neu eine finanzielle Unterstützung möglich. Mehr zu den Rahmenbedingungen für die Vergünstigung unter gf-zh.ch/sn21. Im Januar startet die nächste Weiterbildung.

tiny.phzh.ch/kontaktperson_gfbne_27

Interkulturell

Neue Website



FISP, die Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung, hat eine neue Website. Sie bietet Gesundheitsinformationen in acht Sprachen und Zugriff auf diverse Podcasts, Videos und Infomaterialien in vielen Sprachen.

fisp-zh.ch



Strassenverkehr

Mieten Sie das neue drink&drive Mobil

Die neue mobile alkoholfreie Bar der Fachstelle ASN verknüpft Prävention mit Erlebnissen. Das Mobil eignet sich zur Sensibilisierung für die Risiken von Alkohol und anderen Substanzen im Strassenverkehr. Es kann von Gemeinden, Schulen, Jugendorganisationen, Vereinen oder anderen Institutionen für eigene Anlässe gebucht werden. Konditionen und mehr unter

amsteuernie.ch

Haltungspapier

Umfassende Regulierung gefordert

Die nationale Expert:innengruppe «Onlinesucht in der Schweiz» fordert in einem neuen Haltungspapier eine umfassende Regulierung digitaler Plattformen, um die Nutzungsbedingungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene grundlegend zu verbessern.

tinyurl.com/yjdk9rd9

Nikotinprävention

nicotinefree.ch stärkt Bezugspersonen

Mit nicotinefree.ch steht seit Kurzem eine mehrsprachige Informationsplattform für Eltern, Lehrpersonen sowie Fachpersonen aus Schule und Jugendarbeit zur Verfügung. Die von Sucht Schweiz entwickelte Website berücksichtigt sämtliche Tabak- und Nikotinprodukte und vermittelt praxisnahe Informationen, um Jugendliche zu sensibilisieren, nachzufragen, Warnsignale zu erkennen und eine klare Haltung zum Konsum zu vermitteln.



Warum ist das wichtig? Attraktive Aromen, farbenfrohe Designs und gezielte Einflussnahme in sozialen Medien tragen dazu bei, junge Menschen in den Nikotinkonsum zu führen. Rund 70 Prozent der Personen ab 15 Jahren, die ein Tabak- und/oder Nikotinprodukt ausprobiert haben, entwickeln einen regelmässigen Konsum.

nicotinefree.ch

Social-Media-Nostalgie



Vor 15 Jahren war ich ein Influencer. Die sahen damals noch anders aus… also eigentlich sahen wir gar nicht aus, denn wir influencten auf Twitter. Als Medium diente uns nicht Video, sondern 140 Zeichen Text. Ich bewegte mich in einer Art Comedy-Bubble und postete täglich lustige, selbst ausgedachte Sprüche. Zwar könnte ich keinen einzigen mehr nennen, aber sicherlich gibt es einige noch immer als Kaffeetasse zu kaufen. Zum Höhepunkt meines Fames hatte ich 12 000 Follower. Heute lockt man mit solchen Rookie Numbers keinen Brand Deal mehr hinter dem Ofen hervor, aber damals war das so viel, dass mich der «Blick am Abend» auf einer Doppelseite porträtierte. Gut, es mussten Anfang der Zehnerjahre auch täglich drei Gratiszeitungen mit Cervelatprominenz gefüllt werden. Mir folgte gar richtige Prominenz aus Politik und Unterhaltung. Eines Tages erhielt ich spätabends einen Anruf. Viktor Giacobbo, genannt die «Puffmutt…» äh «Grande Dame der Schweizer Comedy-Szene» rief an, um mich als Pointen-Autor für seine Samstagabendsendung zu verpflichten.

Nicht nur Viktor G., sondern auch eine Menge weiterer Menschen lernte ich dank Twitter kennen. Viele von ihnen erst nur virtuell, doch das galt es zu ändern. Und so begab ich mich mit einem guten Freund auf einen Roadtrip durch die Schweiz, Österreich und Deutschland – in aller Öffentlichkeit: Medien berichteten darüber und wir dokumentierten die Reise auf einer eigens eingerichteten Website. Sponsoren bezahlten uns Transport, Unterkunft und das damals noch teure Datenvolumen im Ausland. Etwa 120 Leute trafen wir in den folgenden zwei Wochen, darunter auch meine künftige Frau. Die Reise endete schliesslich live am Sonntagmorgen bei Reeto von Gunten im Radiostudio von SRF3.

«Ich bin mit einem Radiogesicht und einer Texterstimme gesegnet.»

Langjährige Freundschaften und einige berufliche Stationen entstanden aus meiner vorübergehenden Nischen-Prominenz. Und schlussendlich eben auch eine Ehe und inzwischen drei Kinder, um die sich meine Welt seither dreht. Während ich mit Windeln beschäftigt war, traten hinter meinem Rücken die Videoplattformen ihren Siegeszug an. Sie waren keine Option für mich, schliesslich bin ich mit einem Radiogesicht und einer Texterstimme gesegnet. Twitter erlebte einen dramatischen Niedergang und so sagte ich mich schliesslich vom Leben als «Content Creator» los. Heute konsumiere ich Social Media fast nur noch passiv, dafür hart an der Grenze zur Abhängigkeit.

Seit mein grösstes Kind durch die Pubertät schlendert, folge ich auf TikTok und Instagram vielen jungen Menschen. Vor allem, um mich low key in Sachen Jugendsprache fit zu halten, Bro. Dabei fällt mir auf, wie viel Talent sich auf diesen Plattformen präsentiert. Kinder und Jugendliche, die unter Einsatz ihrer ganzen Freizeit Sportarten und Musikinstrumente auf beeindruckendem Niveau beherrschen. Vor 15 Jahren hätten sie damit höchstens den Götti oder das Grosi zum Staunen gebracht. Dank Social Media erhalten sie heute Reichweite, Aufmerksamkeit und Finanzierung für ihre Talente.

Social Media sind eine neue Welt der unbegrenzten Möglichkeiten. So rede ich mir das schön, wenn ich jeweils um Mitternacht immer noch am Handy hänge. Nach zwei Stunden stumpfem Scrollen durch die Timeline; Schlaf opfernd, den ich dringend benötigt hätte. Die süchtig machenden Algorithmen haben mich im Griff. Und während die Gesellschaft noch über Regulierung von Social Media diskutiert, stecken wir schon tief im KI-Treibsand. Die nächste neue Welt ist da. Erneut mit unbegrenzten Möglichkeiten. Vor allem für die Milliardäre im Silicon Valley.

Zum Autor: Markus Tschannen arbeitet im Tourismus und ist zufriedener bis glücklicher Vater von drei Kindern.

Der Verbund der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Die Suchtprävention ist im Kanton Zürich in einem Stellenverbund organisiert. Wir sind neun regionale Suchtpräventionsstellen mit einem breiten Angebot und sieben spezialisierte kantonsweit tätige Fachstellen. Alle Stellen arbeiten eng zusammen.

Regionale Suchtpräventionsstellen

Suchtpräventionsstelle
Bezirke Affoltern und Dietikon
044 733 73 65
supad@sd-l.ch
supad.ch

Suchtpräventionsstelle
Bezirk Andelfingen
043 258 46 40
suchtpraevention.andelfingen@ajb.zh.ch
zh.ch/zentrum-breitenstein

Suchtprävention
Bezirk Bülach
044 872 77 33
info@praevention-fabb.ch
praevention-fabb.ch

Fachstelle Suchtprävention
Bezirk Dielsdorf
043 422 20 36
fachstelle.suchtpraevention@sdbd.ch
praevention-dielsdorf.ch

samowar Prävention I Jugendberatung
Bezirk Horgen
044 723 18 18
info@samowar.ch
samowar.ch

Samowar Fachstelle Prävention
Bezirk Meilen
044 924 40 10
meilen@samowar.ch
samowar.ch

Suchtprävention Zürcher Oberland
043 399 10 80
info@sucht-praevention.ch
sucht-praevention.ch

Prävention und Frühintervention,
Winterthur
052 267 63 80
praevention@win.ch
stadt.winterthur.ch/praevention

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich
044 412 83 30
suchtpraevention@zuerich.ch
stadt-zuerich.ch

Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

ASN, Am Steuer Nie
Unfallprävention im Strassenverkehr
044 360 26 00
info@amsteuernie.ch
amsteuernie.ch

FISP, Fachstelle für
interkulturelle Suchtprävention
und Gesundheitsförderung
043 960 01 60
fisp@bluewin.ch
fisp-zh.ch

Fachstelle Suchtprävention
Mittelschulen und Berufsbildung
043 259 78 49
praevention@mba.zh.ch
suchtpraevention-zh.ch/MBA

Pädagogische Hochschule Zürich
Fachstelle Suchtprävention
Volksschule
043 305 68 00
suchtpraevention@phzh.ch
suchtpraevention.phzh.ch

Zentrum für Spielsucht
und andere Verhaltenssüchte,
RADIX
044 360 41 18
spielsucht-praevention@radix.ch
spielsucht-radix.ch

ZFPS, Zürcher Fachstelle zur Prävention
des Suchtmittelmissbrauchs
044 271 87 23
info@zfps.ch
zfps.ch

Koordination des Verbundes:
Prävention und Gesundheitsförderung
Kanton Zürich
044 634 49 99
praevention@ebpi.uzh.ch
gesundheitsfoerderung-zh.ch

suchtpraevention-zh.ch

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich