

## Suchtprävention Zürcher Oberland

## Ich bin dann mal offline

Smartphones, Tablets und Laptops sind zu unseren ständigen Begleitern geworden und erleichtern uns im Leben viele Dinge. Doch manchmal braucht man eine Pause von der virtuellen Welt. Tricks und Rituale im Alltag helfen uns beim Balanceakt zwischen on- und offline sein.

**Online sein, aber mit Mass**

«Wenn mein Smartphone nicht griffbereit ist oder ich es vergessen habe, fühle ich mich unwohl». «Vor dem Schlafen checke ich meist nochmals meine E-Mails, lese Online-Nachrichten oder chatte mit Freunden.» «Wenn ich eingegangene Nachrichten und Informationen nicht umgehend lese, befürchte ich, etwas Wichtiges verpasst zu haben.» – dies sind gängige Antworten, warum wir nicht auf die digitalen Helfer verzichten können.

Es sind bereits neue Wortkreationen entstanden, die das Phänomen des ständigen Online-Seins beschreiben: Nomophobie (No-Mobile-Phone-Phobia), FOMO (Fear of Missing out) Smombie (Kombination aus Smart-

phone und Zombi). Diese Phänomene betreffen nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern auch Erwachsene. Der ständige Druck «online» sein zu müssen, kann sich negativ auf unsere Gesundheit und unsere Beziehungen auswirken. Psychische Belastungen (wie innere Unruhe oder Konzentrationsschwierigkeiten), Schlafstörungen oder eingeschränkte Kommunikation in der Familie oder mit Freunden können die Folgen sein.

Damit es nicht dazu kommt, braucht es den bewussten Entscheid, sich Zeiten ohne Handy und andere Bildschirmmedien einzuplanen.

**Tricks und Rituale für weniger Online-Stress:**

- Bildschirmfreie Zeiten einplanen
- Benachrichtigungen auf Stumm stellen
- Apps löschen, die zu wenig bereichern
- Während einer Woche, oder in den Ferien, auf das Handy verzichten
- Kleine Rituale und Pausen in den Tagesablauf einbauen wie Entspannungsübungen, Spaziergang oder Spielzeit mit Kindern
- Selbsttest zur Nutzung der digitalen Medien

Gemeinsam gelingt es uns einfacher das Handy wegzulegen und macht mehr Spass. Ein positiver Nebeneffekt: Es finden wieder mehr Gespräche statt. Denken Sie sich mit Freunden, Arbeitskollegen oder der Familie eine Handy-Regel aus und setzen Sie sie um: Zum Beispiel: «Während einer Woche darf das Smartphone in der Kaffeepause nicht benutzt werden.» oder «Wer sein Handy im Restaurant mehr als einmal zur Hand nimmt, muss die Rechnung bezahlen.»

**Sich informieren und rechtzeitig Hilfe holen, beugt Abhängigkeit vor**

Eine Abhängigkeit entsteht nicht von heute auf morgen, sondern entwickelt sich langsam. Deshalb lohnt es sich, über seinen eigenen Medienkonsum nachzudenken und diesen allenfalls zu reduzieren, bevor es zu schwerwiegenden Problemen kommt. Der Selbsttest zum Online-Konsum hilft herauszufinden, ob die Nutzung digitaler Medien noch im grünen Bereich liegt. <https://suchtpraevention-zh.ch/selbsttests-freundetests/selbsttests/> →

**Zeit ohne Bildschirm gestalten: Tipps und das Experiment «Flimmerpause»**

→ Webseite Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, Digitale Medien: <https://www.suchtpraevention.ch/flimmerpause> →

**043 399 10 99 – Infoline Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland**

Dienstag, 14 – 17 Uhr,  
Donnerstag 9 – 12 Uhr  
Bei allen Fragen zum Online-Konsum, Substanzen und Substanzkonsum: vertraulich und kostenlos

**Fachstellen Sucht Kanton Zürich (Beratung und Therapie)**

[www.suchtberatung-zh.ch/](http://www.suchtberatung-zh.ch/) →



Die Gemeinde Pfäffikon ZH und der Kanton Zürich unterstützen, gemäss Gesundheitsgesetz Kanton Zürich, die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland mit einem jährlichen Beitrag.

– JULIA RÜDIGER, STV. STELLENLEITERIN UND  
FACHMITARBEITERIN PRÄVENTION,  
SUCHTPRÄVENTIONSSTELLE ZÜRCHER OBERLAND –

# Strassenmusik Seestrasse

Freitag, 5. Juli ab 18.30 Uhr

Musikschüler\*innen der MZO spielen bei trockenem Wetter an der Seestrasse 32; wenn's regnet oder stürmt in der ref. Kirche.






Gemeinde Pfäffikon ZH

