

## «Onlinesucht» in der Schweiz Zwischenbericht der ExpertInnengruppe

---

### INHALTSVERZEICHNIS

PRÄAMBEL.....	2
1. EINLEITUNG.....	3
2. BEGRIFFLICHKEITEN.....	5
2.1 Internetnutzung.....	5
2.2 Konstruktive Internetnutzung.....	5
2.3 Exzessive und problematische Internetnutzung.....	6
2.4 «Onlinesucht».....	7
3. AKTUELLER KENNTNISSTAND.....	8
3.1 Epidemiologie.....	8
3.2 Begleitforschung.....	10
4. ANALYSE DER AUSGANGSLAGE UND HANDLUNGSBEDARF.....	11
4.1 Prävention.....	11
4.2 Früherkennung, Beratung und Behandlung.....	12
4.3 Aus- und Weiterbildung von Fachkräften.....	14
4.4 Forschung.....	14
4.5 Koordination und Zusammenarbeit.....	15
5. TRENDS UND FAZIT.....	16
6. BIBLIOGRAPHIE.....	18

Frédéric Richter (GREA)  
Helen Walker und Petra Baumberger (Fachverband Sucht)  
Lausanne, Zürich, April 2016

## PRÄAMBEL

---

In Zusammenhang mit den Arbeiten zur Beantwortung der Postulate Forster-Vannini (09.3521) und Schmid-Federer (09.3579) setzte das Bundesamt für Gesundheit (BAG) 2011 eine ExpertInnengruppe ein. Nach Annahme der Postulate durch den Bundesrat wurde das BAG beauftragt, seine Arbeiten zur Onlinesucht weiterzuführen. Der Fachverband Sucht (FS) und der Groupement romand d'études des addictions (GREA) erhielten vom BAG den Auftrag, eine neue ExpertInnengruppe zu konstituieren und für den Zeitraum von 2013 bis 2015 zu koordinieren.

Der vorliegende Bericht präsentiert die Zwischenergebnisse der Arbeiten dieser ExpertInnengruppe, deren Mitglieder auf Fragen rund um die Onlinesucht spezialisiert sind. Ziel dieses Berichts ist, einen Überblick über den wissenschaftlichen Kenntnisstand zum Thema zu geben und zu beschreiben, welche Ansätze sich in den Bereichen Prävention, Beratung und Behandlung, Bildung, Forschung und Koordination in der Praxis bisher bewährt haben bzw. wo Handlungsbedarf besteht.

### Liste der ExpertInnen:

- ACHAB Sophia, Dr. med., HUG, Zentrum für Sucht («Service d'addictologie») – Programmverantwortliche NANT, Psychiaterin und Psychotherapeutin, Genf
- CARLEVARO Tazio, Dr. med., Ticino Addiction – Psychiater und Psychotherapeut, Tessin
- EIDENBENZ Franz, Radix – Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte, Leiter Behandlung, Fachexperte und Psychotherapeut, Zürich
- KIBORA Corine, Sucht Schweiz – Projektleiterin und Mediensprecherin, Lausanne
- LENGACHER Heinz, Berner Gesundheit – Regionalleiter Beratung und Therapie, Zentrum Oberland
- POESPODIHARDJO Renanto, UPK Basel – Leitung Ambulanz für Verhaltenssuchte, Basel
- STEPHAN Philippe, Dr. med., CHUV, Kinderspital (HEL), La Passerelle, Lausanne
- THORENS Gabriel, Dr. med., HUG, Zentrum für Sucht («Service d'addictologie») – Psychiater und Psychotherapeut, Genf
- WEBER Niels, Verband «Rien ne va plus» – Projektleiter, Psychologe und Psychotherapeut, Genf
- WYSS Beat, Suchthilfe ags – Fachperson Sucht- und Spielsuchtberatung, Psychotherapeut, Aarau

# 1. EINLEITUNG

---

Im Jahr 2012 hat das Bundesamt für Gesundheit (BAG) einen ersten ExpertInnenbericht zum Thema «Gefährdungspotenzial von Internet und Online-Games» (Annaheim et al. 2012) erstellt. Der vorliegende Bericht knüpft an diese Arbeiten an und nimmt zudem neue Daten zur Onlinesucht in der Schweiz auf. Er umfasst neben dieser Einleitung fünf weitere Kapitel, deren Inhalte im Folgenden kurz skizziert werden:

## KAPITEL 2

Für die problematische Internetnutzung und die Onlinesucht gibt es bis dato auf internationaler Ebene keine einheitliche Definition<sup>1</sup>. Die 2012 geleisteten Arbeiten der ExpertInnengruppe bleiben diesbezüglich somit aktuell. Vorliegender Bericht umfasst dennoch einige Hinweise und Präzisierungen, die einerseits dem besseren und einheitlicheren Verständnis der verschiedenen Arten der Nutzung digitaler Medien und andererseits der einheitlicheren Nutzung der von der zweiten ExpertInnengruppe empfohlenen Terminologie dienen sollen.

## KAPITEL 3

Die epidemiologischen Daten zur problematischen Internetnutzung sind nach wie vor sehr bescheiden. In jüngerer Zeit wurden jedoch mehrere Studien zu diesem Thema durchgeführt. Einige Resultate daraus werden im vorliegenden Bericht vorgestellt. Zudem wurde eine Liste von Artikeln zusammengestellt, welche die verschiedenen Facetten dieses Bereichs thematisieren. Diese bibliografischen Referenzen sind im vorliegenden Bericht nicht abgebildet, können auf der Webseite des BAG und der beiden Fachverbände abgerufen werden.

## KAPITEL 4

In Bereich der Onlinesucht besteht in vielerlei Hinsicht noch Klärungsbedarf, bis er vollständig und in all seinen Facetten erfasst werden kann. Die Sammlung und das Studium praktischer Erfahrungen ist deshalb besonders wichtig: Sie geben Aufschluss über die konkreten Herausforderungen, mit denen sich die Bevölkerung konfrontiert sieht: Beispielsweise die Sorge vieler Eltern angesichts der digitalen Freizeitbeschäftigungen ihrer Kinder, das ständige Verweilen vieler auf sozialen Netzwerken, oder die zahlreichen, teilweise widersprüchlichen Informationen rund um die Internetnutzung und Onlinesucht. Die letztgenannte Herausforderung ist nicht unproblematisch: Es werden sehr viele Informationen und Botschaften verbreitet, die aus unterschiedlichen Quellen stammen: von NutzerInnen, aus wissenschaftlichen Studien oder von Eltern, Schulen, Polizei usw. Viele Medien greifen diese Informationen derzeit gerne auf und tragen so dazu bei, dass der Eindruck eines sehr weit verbreiteten, ebenso faszinierenden wie gefährlichen und insgesamt schwer kontrollierbaren Phänomens entsteht. Dabei besteht eine grosse Dramatisierungsgefahr. Die Aufgabe der AkteurInnen in Forschung und Praxis liegt zum einen darin, dieser Entwicklung entgegen zu halten und sorgfältige und sachliche Aufklärungsarbeit zu leisten. Aber nicht nur: Sie liegt auch in der Entwicklung und Umsetzung wirksamer Strategien zur Förderung der Medienkompetenz zwecks Beschränkung der Risiken der exzessiven Nutzung. Diesbezüglich ist es zum heutigen Zeitpunkt zwar noch nicht möglich, in den wichtigsten Interventionsbereichen der Online-

---

<sup>1</sup> Das neue DSM-5 (diagnostisches und statistisches Handbuch psychischer Störungen, publiziert von der amerikanischen psychiatrischen Vereinigung) ist am 18. Mai 2013 erschienen. Dieses Handbuch ist die weltweite Referenz für psychische Erkrankungen. Im DSM definierte Süchte werden daher auch von der wissenschaftlichen Gemeinschaft anerkannt. Nach langwierigen Debatten wurde beschlossen, die Onlinesucht («Internet gaming disorder») nicht in dieses Werk aufzunehmen, und zwar mit der Begründung, dass noch ergänzende Studien erforderlich sind: [www.dsm5.org/Documents/Forms/AllItems.aspx](http://www.dsm5.org/Documents/Forms/AllItems.aspx) (Internet Gaming Disorder Fact Sheet).

sucht (Prävention, Behandlung, Forschung, Aus- und Weiterbildung usw.) «Good Practices» zu identifizieren. Dafür sind die Entwicklungen auf dem Gebiet noch zu jung. Für den vorliegenden Bericht hat sich die ExpertInnengruppe aber intensiv mit der heutigen Situation in der Schweiz auseinandergesetzt und diese analysiert, um zumindest den Handlungsbedarf in den genannten Interventionsbereichen aufzeigen zu können.

## **KAPITEL 5**

Im Vergleich zum Jahr 2012, in dem der Bericht der ersten ExpertInnen-Gruppe des BAG erarbeitet und publiziert wurde, sind im Hinblick auf einzelne Aspekte Entwicklungen und Trends beobachtbar. Im letzten und abschliessenden Kapitel des vorliegenden Berichts wird deshalb ein Vergleich zwischen der damaligen Ausgangslage und der aktuellen Ist-Situation hergestellt und ein Fazit gezogen für die weiteren Arbeiten in diesem Bereich.

---

## 2. BEGRIFFLICHKEITEN

---

### 2.1 INTERNETNUTZUNG

Das Internet gehört heute in der Schweiz in allen Altersgruppen zum Alltag. Die rasante Entwicklung der Internetnutzung in den vergangenen Jahren lässt sich zum einen mit der grossen Faszination, die das Internet und seine Anwendungen auf die Menschen ausüben, erklären. Zum anderen aber auch mit der zunehmenden Einbindung internetgestützter Anwendungen in Berufstätigkeit und Freizeitbeschäftigungen. Der ständige technologische Fortschritt, insbesondere im Bereich der Mobiltelefonie und der Fernverbindung, bietet den NutzerInnen einen permanenten Internetzugang (Petersen et al. 2010). 2014 waren in der Schweiz 77% der Bevölkerung ab 14 Jahren täglich mit dem Internet verbunden (Marmet et al. 2013). Das Internet ist dabei in der Gesellschaft sehr positiv besetzt, und die Überwindung der digitalen Kluft zwischen Menschen mit und ohne Internetzugang gilt entsprechend als politisches Ziel.

Internet und digitale Medien werden sowohl im Berufsleben als auch in der Freizeit vom grössten Teil der NutzerInnen und meistens konstruktiv und verantwortungsbewusst eingesetzt. Gleichzeitig werden jedoch gewisse Formen der Internetnutzung als «exzessiv» oder «problematisch» erachtet (siehe dazu weiter unten) und können sich in seltenen Fällen zu einer Sucht («Onlinesucht» - siehe dazu ebenfalls weiter unten) entwickeln. In diesem Zusammenhang tauchte im Fachbereich der Sucht der Begriff der Hyperkonnektivität auf (GREA 2012). Im französischsprachigen Teil der Schweiz ist er weder positiv noch negativ konnotiert, sondern umschreibt schlicht eine rege Internetnutzung. Auf Deutsch ist der Begriff der Hyperkonnektivität dagegen negativ konnotiert (problematische Nutzung), obwohl das aus dem Altgriechischen stammende Präfix *hyper* einfach «über, viel» bedeutet. In der Schweiz kann dieser Begriff deshalb nicht als Bezug dienen. Im vorliegenden Bericht wurde daher auf die Verwendung dieses Begriffs verzichtet.

Der Begriff «Internetnutzung» umfasst die allgemeine Nutzung internetgestützter Anwendungen d.h. jegliche Arten von Onlineanwendungen (über PC, Smartphone, Tablets usw.) sowie Computerspiele – letztere auch dann, wenn diese offline gespielt werden. Dies deshalb, weil manche Offline-Anwendungen, insbesondere im Bereich der Videospiele, ebenfalls als «konstruktive Nutzung» oder «exzessive Nutzung» charakterisiert werden können. Denn bei diesen Begrifflichkeiten liegt der Fokus auf der Nutzung der Medien und ihren Konsequenzen für die Nutzenden und nicht auf den technologischen Grundlagen, die für die Nutzung notwendig sind. Die Offline-Nutzung mit zu berücksichtigen ist insbesondere in Zusammenhang mit den Fragen wichtig, welche Herausforderungen mit der Zugänglichkeit dieser Produkte verbunden sind, und wie die Prävention mit diesen Herausforderungen umgehen kann.

### 2.2 KONSTRUKTIVE INTERNETNUTZUNG

Bei den meisten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ist das Internet zu einem integrierten Bestandteil ihres Lebens geworden, ohne ihren Alltag zu beherrschen. In diesem Fall kann von einer konstruktiven Internetnutzung gesprochen werden. Die Vorteile des Internets sind dabei so bedeutend, dass es aus Wirtschaft, Gesellschaft und Privatleben nicht mehr wegzudenken ist. Was z.B. Jugendliche betrifft, so erlaubt es ihnen nicht nur, sich ausserhalb der Familie zu behaupten (z.B. durch eine autonome Vernetzung), sondern fördert auch viele ihrer Fähigkeiten: Verschiedene ExpertInnen gehen davon aus, dass die Nutzung des Internets eine beruhigende, stimulierende, sozialaktivierende oder auch

sozialunterstützende Wirkung haben kann (Fritz et al. 2000, Schorr 2009, Tisseron 2009). Aktuelle Untersuchungen im Bereich der kognitiven Wissenschaften zeigen, dass Online-/ Videospiele beispielsweise das logische und strategische Denken, die Reaktionsgeschwindigkeit, die Ausdauer- und Konzentrationsfähigkeit sowie die Koordinationsfähigkeiten fördern können. Zudem bestehen Bestrebungen, Inhalte zu entwickeln, die spezifisch darauf ausgelegt sind, gewissen Defiziten wie Lernschwierigkeiten oder Problemen mit dem Sehvermögen entgegen zu wirken (Green & Bavelier 2012). Die vielseitigen Nutzungsmöglichkeiten im Internet – nach Informationen suchen, sich mit anderen im Chat austauschen, beim Spielen in andere Welten abtauchen usw. – können sich als praktisch, hilfreich und lehrreich, aber auch unterhaltsam erweisen und einen guten Zeitvertreib darstellen (Annaheim et al. 2012). Soziale Netzwerke stellen oft Ergänzungen zu den persönlichen Kontakten dar und können diese sogar fördern. Die Vorzüge dieser Aktivitäten sind nicht an die Verbindung mit dem Internet gekoppelt, sondern an die Art der Nutzung dieser Inhalte.

### **2.3 EXZESSIVE UND PROBLEMATISCHE INTERNETNUTZUNG**

Ein Hauptmerkmal einer «exzessiven» Internetnutzung besteht in der Zeit, die eine betroffene Person im Internet resp. mit der Nutzung internetgestützter Anwendungen verbringt. So wird von exzessiver Internetnutzung vor allem dann gesprochen, wenn kaum noch Zeit für anderes (z.B. Sport, Schlafen, Essen, Arbeit oder Schule) bleibt, und sich der Lebensmittelpunkt zunehmend vom realen hin zum virtuellen Leben verschiebt (Annaheim et al. 2012). Freizeitbeschäftigungen in der realen Welt werden zugunsten der Internetnutzung vernachlässigt, und es folgt ein Kontrollverlust über den persönlichen Gebrauch des Internets. Damit können negative Konsequenzen in der Schule und bei der Arbeit sowie für die sozialen Beziehungen und die Gesundheit einhergehen (Putzig et al. 2010). Vorsicht bei der Internetnutzung ist auch dann geboten, wenn es als Mittel zur Bewältigung von Langeweile oder Frust eingesetzt wird (Annaheim et al. 2012).

Der Begriff «problematische Nutzung» wird hingegen nicht nur mit der zeitlichen Komponente (online oder mit Videospiele verbrachte Zeit) in Verbindung gebracht. Vielmehr geht es hier um die Art der Internetnutzung und deren Folgen. D.h. darum, dass durch bestimmte Nutzungsweisen resp. die Nutzung bestimmter Inhalte die Gesundheit oder die soziale Entwicklung der betroffenen Person Schaden nehmen können. Der Begriff «exzessive problematische Nutzung» spricht somit die vor dem Bildschirm verbrachte Zeit (verschiedene Medien), die konsumierten Inhalte und die Auswirkungen dieser Tätigkeit auf die anderen Lebensbereiche des Nutzers oder der Nutzerin (Beruf, Familie, Freundeskreis usw.) an. Die beiden Begriffe, die «problematische Internetnutzung» und «Onlinesucht», werden oft falsch verwendet, indem die Problematik auf die vor dem Bildschirm verbrachte Zeit reduziert wird.

Die Grenze zwischen exzessiver und problematischer Internetnutzung ist fließend. Eine intensive Internetnutzung ist nicht zwingend problematisch. Insbesondere Jugendliche (12 bis 25 Jahre) nutzen das Internet zum Teil exzessiv, was diese Bevölkerungsgruppe zu einer potenziell vulnerablen macht. Jugendliche sind tatsächlich mehr gefährdet, eine problematische Nutzung zu entwickeln, weil bei ihnen der für die Regulierung von Verhalten und Emotionen zuständige präfrontale Cortex noch nicht vollständig ausgebildet ist. Aber in der Praxis wurde auch beobachtet, dass sich die Jugendlichen sehr plötzlich von diesen exzessiven Praktiken abwenden können (Stephan 2014). Diese Möglichkeit der Spontanremission bei Jugendlichen wurde noch nicht untersucht, und es wären Längsschnittstudien zu dieser Frage erforderlich, um verlässliche Aussagen dazu machen zu können. Bei der Arbeit mit Jugendlichen und Familien im klinischen Rahmen wird empfohlen, die Begriffe «Pathologie», «Abhängigkeit» und «Sucht» zu vermeiden, um die Jugendlichen nicht zu stigmatisieren.

## 2.4 «ONLINESUCHT»

Bisher gibt es noch keinen allgemein anerkannten Begriff, um das Problem der unkontrollierten Internetnutzung zu bezeichnen. Verwendet werden Ausdrücke wie «exzessive Nutzung», «pathologische Nutzung», «problematische Nutzung», «symptomatische Nutzung», «Internetabhängigkeit», «Onlinesucht» usw. Die Internetnutzung kann problematisch sein und sogar zur Sucht führen<sup>2</sup>. Fälle problematischer Nutzung gibt es auch in der Schweiz, aber sie werden bisher nicht überwacht und machen in den Suchtberatungen einen sehr geringen Teil aus. Die in diesem Zusammenhang beschriebenen Symptome sind ähnlich wie bei anderen Süchten: Zwanghaftigkeit, Reizbarkeit, erhöhter Konsum (Online-Zeit) trotz negativer Konsequenzen, Autonomieverlust usw.

Es gibt heute keinen wissenschaftlichen Konsens dazu, ob die Onlinesucht als Krankheit zu definieren ist. In die internationalen Krankheitsklassifizierungen (DSM oder ICD)<sup>3</sup> wurde mangels genügend zuverlässiger Daten bisher keine Diagnose zur Onlinesucht aufgenommen. Das Fehlen einer Klassifizierung hindert Forschende und Fachleute aber nicht daran, an der Beschreibung dieses Phänomens zu arbeiten. Heute fehlen jedoch noch vergleichbare oder längsschnittliche epidemiologische Erhebungen, um das Ausmass und das Wesen des Phänomens Onlinesucht besser zu verstehen.

Die Onlinesucht ist eine Form der Verhaltenssucht (auch als «stoffungebundene Sucht» bezeichnet). Stoffungebundene Süchte sind dadurch gekennzeichnet, dass keine psychoaktiven Substanzen eingenommen werden. Zu den bekanntesten gehören das pathologische Spielen (Geld- und Glücksspiele), Kaufsucht, Arbeitssucht oder Essstörungen. Es konnten zwar Gemeinsamkeiten zwischen stoffgebundenen und stoffungebundenen Süchten nachgewiesen werden (Toleranzentwicklung und Entzugerscheinungen, Craving, chronischer Charakter, Triebhaftigkeit usw.), aber die Onlinesucht beruht auf komplexeren Faktoren, was ihre Klassifizierung heute erschwert. Während bei einem toxischen Produkt der süchtig machende Stoff leicht ermittelt werden kann, sieht das bei einer Verhaltensweise anders aus. Um das Suchtpotenzial einer Verhaltensweise zu beurteilen, muss man sich auf die allen Süchten gemeinsamen neurobiologischen Prinzipien stützen (z.B. die Entwicklung des Belohnungszentrums im Gehirn). Bei der Onlinesucht sind jedoch die zu berücksichtigenden Faktoren so zahlreich (technische Merkmale, Inhalte der Produkte, Verhalten der Einzelnen usw.), dass es schwierig ist, die süchtig machenden Ursachen herauszuschälen. Es kann zu Interpretationsverzerrungen kommen (Thorens et al. 2010). Ausserdem ist zu berücksichtigen, dass pathologische Verhaltensweisen im Bereich der Internetnutzung nur selten allein auftreten: Häufig gehen sie mit anderen Symptomen einher, wie z.B. psychische Belastung, emotionale Vernachlässigung, schulisches Scheitern, soziale Ängste usw.

Die deutsche Gesellschaft für Suchtforschung hat im Übrigen an einer Definition von Internetabhängigkeit gearbeitet und die Resultate im «Memorandum Internetabhängigkeit»<sup>4</sup> festgehalten. Die dort festgehaltenen Überlegungen sind den im vorliegenden Bericht dargestellten Feststellungen der ExpertInnengruppe der Schweiz sehr ähnlich.

---

<sup>2</sup> Sucht bedeutet, dass die betroffene Person die Selbstkontrolle über den Konsum eines Produktes oder ihr Verhalten verliert. Sie kennzeichnet sich dadurch, dass die Person leidet und ihr Bezug zur Welt sich verändert (Definition des GREA). Siehe hierzu auch die Definition der WHO: [www.who.int/substance\\_abuse/terminology/definition1/en/](http://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/en/)

<sup>3</sup> Siehe hierzu: [www.dsm5.org/Pages/Default.aspx](http://www.dsm5.org/Pages/Default.aspx) (DSM-5).

<sup>4</sup> Das Memorandum ist auf folgender Webseite zu finden: [http://www.dg-sucht.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/aktuelles/Memorandum\\_Internetabhängigkeit\\_der\\_DG\\_Sucht.pdf](http://www.dg-sucht.de/fileadmin/user_upload/pdf/aktuelles/Memorandum_Internetabhängigkeit_der_DG_Sucht.pdf)

## 3. AKTUELLER KENNTNISSTAND

---

### 3.1 EPIDEMIOLOGIE

Im Jahr 2012 hat das BAG einen ersten Expertenbericht zum Thema «Gefährdungspotenzial von Internet und Online-Games» (Annaheim et al. 2012) erstellt. In einem Kapitel zur «Epidemiologie der exzessiven Internetnutzung» wurde dabei festgehalten, dass Studien zur Einschätzung der Prävalenz exzessiver Internetnutzung noch sehr oft mit erheblichen methodischen Schwierigkeiten verbunden seien (Stichprobe, Messinstrument, Toleranzgrenze usw.), wodurch es nicht möglich wäre, ein klares Bild von der Prävalenz exzessiver Internetnutzung zu zeichnen.

Da der Bericht aus dem Jahr 2012 bereits auf die Daten eingeht, die uns aus dem Ausland zur Verfügung stehen, werden diese im vorliegenden Bericht nicht nochmals aufgenommen. Dieser beschränkt sich vielmehr auf Ergebnisse von Erhebungen, die in der Schweiz durchgeführt wurden: aus der JAMES-Studie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW)<sup>5</sup>, der Erhebung, die 2013 im Rahmen des Suchtmonitorings Schweiz zur problematischen Internetnutzung durchgeführt wurde (Marmet et al. 2013)<sup>6</sup>, und der Studie von Suris et al.<sup>7</sup> Diese Erhebungen stellen einen ersten Bezugspunkt dar, anhand dem die Entwicklung der verschiedenen Formen der Internetnutzung und der Onlinesucht in den nächsten Jahren für die Schweiz beobachtet werden kann.

#### *Vernetzte Schweiz*

99% der Haushalte verfügen über Computer oder Laptops und einen Internetzugang, und mehr als jeder zweite Haushalt ist mit einem Tablet ausgestattet. Das Internet wird dabei vor allem von Jugendlichen (12-19 Jahre) sehr oft genutzt (JAMES 2010): Jugendliche surfen im Schnitt 2 Stunden pro Tag (3 Std. am Wochenende). 87% der Jugendlichen nutzen das Internet täglich oder mehrmals pro Woche über ihre Smartphones. 98% der Schweizer Jugendlichen besitzen dabei ein eigenes Handy (97% von ihnen haben ein Smartphone). Fernseher, DVD-Player / Blue-ray und digitale Fotoapparate sind ebenfalls weit verbreitet.

#### *«Problematische» Internetnutzung*

Im Rahmen des Suchtmonitorings Schweiz (Marmet et al. 2013) wurde 2013 in der Schweizer Bevölkerung erstmals eine Erhebung zur problematischen Internetnutzung durchgeführt. Das von den Forschenden benutzte Messinstrument war der CIUS (Compulsive Internet Use Scale), welcher in Holland entwickelt wurde (Meerkerk et al., 2009) und 14 Fragen zur Nutzungsweise des Internet beinhaltet. Die Punkteskala von 0 bis 4 entspricht den möglichen Antworten: nie, selten, manchmal, häufig und sehr häufig. Entsprechend den Resultaten unterscheiden die Forschenden zwischen kaum problematischer Nutzung, symptomatischer Nutzung (welche als «Risikoverhalten» verstanden werden könnte und im vorliegenden Bericht als «problematische Nutzung» bezeichnet wird) und problematischer Nutzung (welche als Indikator für potientiell «Suchtverhalten» resp. «Onlinesucht» verstanden werden könnte).

---

<sup>5</sup> Die JAMES-Studie (Jugend, Aktivitäten, Medien - Erhebung Schweiz) wird seit 2010 alle zwei Jahre von der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) durchgeführt: [www.zhaw.ch/de/psychologie/forschung/medienspsychologie/mediennutzung/james/?pk\\_campaign=short-link&pk\\_kwd=www.zhaw.ch%2Fpsychologie%2Fjames](http://www.zhaw.ch/de/psychologie/forschung/medienspsychologie/mediennutzung/james/?pk_campaign=short-link&pk_kwd=www.zhaw.ch%2Fpsychologie%2Fjames)

<sup>6</sup> Das Suchtmonitoring Schweiz ist ein vom Bundesamt für Gesundheit initiiertes Forschungsprojekt mit dem Ziel, repräsentative Daten der Schweizer Wohnbevölkerung zum Thema Sucht und Konsum psychoaktiver Substanzen zusammenzutragen. Siehe [www.suchtmonitoring.ch](http://www.suchtmonitoring.ch)

<sup>7</sup> In der Studie von Suris et al. wurde das Internetverhalten bei Jugendlichen im Kanton Waadt untersucht: Suris J-C, Akre C, Berchtold A, Fleury-Schubert A, Moschetti K, Zimmermann G. Ado@Internet.ch: usage d'internet chez les adolescents vaudois. 2012, (Raisons de santé 208): [http://my.unil.ch/serval/docu-ment/BIB\\_FF9F5C958E04.pdf](http://my.unil.ch/serval/docu-ment/BIB_FF9F5C958E04.pdf)

Die Ergebnisse zeigen, dass 83,5 % der Schweizer Bevölkerung das Internet privat nutzen, wobei dies etwas mehr Männer (87,2 %) als Frauen (80,0 %) tun. Die Prävalenz der sogenannten «problematischen Nutzung» (Onlinesucht gemäss Begrifflichkeit des vorliegenden Berichts) ist heutzutage ein noch wenig verbreitetes Phänomen, von dem 0,9 % der Bevölkerung betroffen sind. Frauen (1,4 %) sind häufiger betroffen als Männer (0,3 %). Diese Angabe findet auf internationaler Ebene keine Entsprechung – die Prävalenzraten der Männer sind meist höher als diejenigen der Frauen – und wurde auch nicht in der Praxis (Fachstellen) überprüft. Sie muss daher noch vertieft untersucht werden. Gemäss den Resultaten der Studie weisen 3,7 % der Bevölkerung eine so genannte «symptomatische» Nutzung (problematische Nutzung gemäss Begrifflichkeit des vorliegenden Berichts) auf.

Betrachtet man alle Personen zwischen 15 und 64 Jahren mit «problematischer» Internetnutzung (Onlinesucht gemäss Begrifflichkeit des vorliegenden Berichts) in der Schweiz, ist festzustellen, dass ihre Hauptaktivitäten im Internet die Suche und das Einsehen von Informationen (25,4 %), soziale Netzwerke (24,5 %) und Kommunikationsmittel (24 %) betreffen. Das sind zwar dieselben Aktivitäten, die auch andere («unproblematische») NutzerInnen angeben, jedoch mit dem Unterschied, dass die «problematischen» NutzerInnen diesen Aktivitäten eine höhere Bedeutung beimessen.

#### *Problematische Nutzung bei Jugendlichen*

Eine Untersuchung, die 2012 im Kanton Waadt (Suris et al. 2012) bei 3'000 eingeschulten Jugendlichen zwischen 13 und 16 Jahren durchgeführt wurde, hat ergeben, dass fast drei Viertel der Jugendlichen (74%) sich im letzten Monat täglich auf dem Internet eingeloggt hatten, und dass nur 0.5% das überhaupt nicht getan hatten. Wie andere Studien zeigen, betreffen die am häufigsten aufgerufenen Seiten vor allem die Freizeit (Musik, Kino usw.), dicht gefolgt von Sportinformationen oder Online-Spielen. Die grosse Mehrheit der befragten Jugendlichen gab dabei an, die Hälfte ihrer Zeit im Internet für ihre Freizeit einzusetzen, und zwar sowohl an Schultagen als auch an den Wochenenden oder während der Ferien. Die Erhebung liefert keine ausführlichen Informationen zur Art der Inhalte, zu den Beweggründen oder zum Zufriedenheitsgrad der Jugendlichen bei diesen Aktivitäten.

Aus dieser Studie geht hervor, dass 12% der befragten Jugendlichen das Internet problematisch nutzen. Von den befragten Jugendlichen besitzt mehr als die Hälfte einen eigenen Computer ab 14 Jahren. Unter diesen Jugendlichen findet sich der höchste Anteil problematischer Nutzender. Zu beachten ist, dass die Mädchen leicht stärker betroffen sind.

#### *Beschränkte Aussagekraft und Vergleichbarkeit der Daten*

Bei den beiden oben genannten Studien wurden zwei Messinstrumente eingesetzt, die nach Meinung der ExpertInnengruppe stark eingeschränkt sind, wenn es um das Verständnis des Problems der problematischen Nutzung geht. Die Skala CIUS, die für das Suchtmonitoring Schweiz zur problematischen Internetnutzung verwendet wurde, stammt aus dem Jahr 2009 und gibt nur allgemeine Hinweise zur problematischen Internetnutzung (kein Aufzeigen von Zusammenhängen und keine Angaben zu den Inhalten). Die oben erwähnte Studie von Suris et al. nutzt mehrere validierte Instrumente, um die Internetnutzung in einen Zusammenhang zu anderen Einflussfaktoren zu stellen (Beziehung zu den Eltern, Art der Nutzung der Bildschirme, Bezug zur psychischen und physischen Gesundheit). Bei der problematischen Internetnutzung wird der IAT (Internet Addiction Test) verwendet. Vergleiche zwischen den Studien sind nicht möglich, da eine klare Definition der problematischen Internetnutzung fehlt und zu grosse Unterschiede bezüglich Stichprobenverfahren, Kontexte und Nutzungsinhalte bestehen.

Dennoch ergeben die im Kapitel dargestellten Daten ein interessantes Bild über die Situation in der Schweiz. Es kann festgestellt werden, dass die SchweizerInnen das Internet sehr häufig benutzen, und dass die problematische Nutzung vor allem bei Jugendlichen ein ernst zu nehmendes Thema ist. Bei

der Interpretation und dem Vergleich dieser Studien ist jedoch Vorsicht geboten, da die dafür verwendeten Messinstrumente unterschiedlicher Natur sind und auf keine gemeinsame Definition der problematischen Internetnutzung zurückgegriffen werden kann.

### **3.2 BEGLEITFORSCHUNG**

Die ExpertInnengruppe hat ein Verzeichnis der wichtigen Publikationen zum Thema der Internetnutzung und Onlinesucht erarbeitet. Diese Liste, die der Fachwelt wie auch allen interessierten Personen zur Verfügung steht, kann auf der Webseite des BAG<sup>8</sup> sowie auf den Seiten des Fachverbands Sucht und des GREA abgerufen werden. Dieses bibliografische Verzeichnis wird regelmässig aktualisiert. Es enthält über siebenzig Titel von Artikeln, Studien und Werken in Zusammenhang mit der Onlinesucht und der virtuellen Welt.

Was die Herausforderungen im Forschungsbereich angeht, hat die ExpertInnengruppe sich spezifisch mit den vorrangigen Bedürfnissen auf diesem Gebiet befasst. Darauf wird in Kapitel 4.4 des vorliegenden Berichts eingegangen.

---

---

<sup>8</sup> Siehe [www.bag.admin.ch/jugendprogramme/10047/13303/index.html?lang=de](http://www.bag.admin.ch/jugendprogramme/10047/13303/index.html?lang=de) und [www.bag.admin.ch/jugendprogramme/10047/13303/index.html?lang=fr](http://www.bag.admin.ch/jugendprogramme/10047/13303/index.html?lang=fr)

## 4. ANALYSE DER AUSGANGSLAGE UND HANDLUNGSBEDARF

---

Im Hinblick auf die Erstellung des vorliegenden Berichts beschäftigte sich die ExpertInnengruppe vertieft mit den Ansätzen und Angeboten, die in der Schweiz in den Bereichen Prävention, Behandlung (Beratung und Therapie), Forschung sowie Aus- und Weiterbildung bereits vorhanden sind. Davon leitet sie den Handlungsbedarf ab, den es ihrer Meinung nach in diesen Interventionsbereichen im Bereich der problematischen Internetnutzung gibt.

Obwohl dies der Wunsch gewesen wäre, war es nicht möglich, für diesen Bericht einen Katalog mit «Good Practices» zu erstellen, die es in den genannten Interventionsbereichen gibt. Ein Grund dafür ist, dass es sowohl national als auch international keine einheitliche und validierte Definition von «Onlinesucht» gibt, von der – als Grundlage für deren Identifikation – Standards und Merkmale von «Good Practices» abgeleitet und festgelegt werden könnten. Weiter hätten dafür eine enorme Anzahl von AkteurInnen aus sehr unterschiedlichen Tätigkeitsgebieten (z.B. Sicherheit, Bildung, Soziales und Gesundheit) sowie eine Fülle von Angeboten in Betracht gezogen werden müssen. Dies hätte den Rahmen des vorliegenden Mandates gesprengt. Daher beschränkte die ExpertInnengruppe ihren Fokus auf die Analyse der aktuellen Ausgangslage, die Suche nach aktuellen oder fehlenden Interventionsmitteln und die Identifikation des Handlungsbedarfs im Schweizer Bildungs-, Sozial- und Gesundheitswesen. Die Resultate dieser Arbeiten werden in diesem Kapitel dargestellt. Es wurden die Interventionsbereiche «Prävention», «Früherkennung, Diagnostik und Behandlung», «Aus- und Weiterbildung von Fachkräften», «Forschung» sowie «Koordination und Zusammenarbeit» in Zusammenhang mit der Onlinesucht-Thematik betrachtet. Zu jedem Interventionsbereich wird in einem kurzen Abschnitt zuerst die aktuelle Ausgangslage analysiert. Auf diese folgen Ausführungen zum Handlungsbedarf sowie teils auch den von den ExpertInnen erarbeiteten Empfehlungen.

### 4.1 PRÄVENTION

**Ausgangslage:** Viele Eltern sind aufgrund fehlenden Wissens über den Umgang mit dem Internet, mit neuen Medien und/oder mit Computerspielen (Games) überfordert und machen sich Sorgen um ihre Kinder. Verschiedene Massenmedien tragen dabei mit teils undifferenzierten Aussagen zur «Onlinesucht» zur Verunsicherung der Eltern und der Gesellschaft im Allgemeinen bei – oft wird beispielsweise bei Videospielen und Social Media nicht zwischen einer einfachen Freizeitbeschäftigung und einer problematischen Nutzung unterschieden, und es wird allgemein sehr schnell von einer «Sucht» gesprochen. Es gibt tatsächlich Risiken – und dies nicht nur bei Jugendlichen –, Abhängigkeitssymptome zu entwickeln, aber es gibt auch Möglichkeiten, diesen Risiken vorzubeugen. Die intensive Internetnutzung muss nicht per se problematisch sein, da viele Jugendliche den Umgang mit dem Internet und/oder mit Computerspielen von früh auf gewohnt sind, entsprechend geschult wurden und ihre Eltern oft soweit aufgeklärt sind, dass sie eine regulierende Rolle übernehmen können.

Es ist trotzdem wichtig, präventive Massnahmen und Massnahmen zur Förderung der Medienkompetenz einzuleiten, damit Kinder und Jugendliche möglichst früh einen korrekten Medienumgang erlernen, Eltern angemessen informiert werden und (Sucht)Fachpersonen gut geschult sind.

**Handlungsbedarf:** Aktuell gibt es in der Schweiz zahlreiche Präventionsbemühungen im Bereich der internetgestützten (digitalen) Medien, die aber oft nur ungenügend aufeinander abgestimmt sind. Nach Meinung der ExpertInnengruppe sollten deshalb in einem ersten Schritt unter den Präventionsfachleuten die folgenden Fragen geklärt werden: Wer will mit welcher Botschaft welches Zielpublikum erreichen? Die ExpertInnen stellen zudem einen Bedarf an zielgruppen- und geschlechtsspezifischer Prä-

vention von problematischem Internetgebrauch und/oder Gamen fest. Die Eltern sind dabei eine besonders wichtige Zielgruppe: Ihnen müssen Kompetenzen vermittelt werden, wie sie ihren Kindern einen für die Familie angemessenen Umgang mit dem Internet/den Games beibringen und durchsetzen können. Die präventiven Massnahmen sollten weiter je auf verschiedene Altersgruppen (von Kindern im Kleinschulalter hin zu älteren Menschen) und die unterschiedlichen Beschäftigungssituationen der anvisierten Personen (in Ausbildung, angestellt oder arbeitslos) ausgerichtet werden.

Neben den genannten direkten Zielgruppen arbeiten Präventionsfachleute auch indirekt mit sogenannten MultiplikatorInnen, welche die Präventionsbotschaften an die Zielgruppen weitertragen. Es handelt sich dabei beispielsweise um Migrationsfachleute, ArbeitgeberInnen und Lehrkräfte. Diese sollten nach Ansicht der ExpertInnengruppe durch die Bereitstellung von niederschweligen Informationsangeboten vermehrt ins Boot geholt werden.

Die ExpertInnen empfehlen zudem, die Prävention, die sich an Kinder- und Jugendliche richtet, möglichst universell zu gestalten d.h. sich allgemein auf die Stärkung der Ressourcen und das Verantwortungsgefühl der Heranwachsenden im Umgang mit Medien zu konzentrieren. Die genannten Präventionsmassnahmen sollten systematischer eingesetzt werden. Im Idealfall werden sie analog zur sexuellen Aufklärung im Unterrichtsplan integriert.<sup>9</sup> Besonders erfolgsversprechend ist gemäss den ExpertInnen der Einbezug der Kinder- und Jugendlichen in die Präventionsaktivitäten (Peer-Ansatz).

Gemäss Einschätzungen der ExpertInnengruppe sind die AkteurInnen der (Sucht)Prävention in der Schweiz, zumindest innerhalb der Sprachregionen, untereinander gut vernetzt. Die Fachkräfte sind ausserdem gut ausgebildet oder wissen, wo und wie sie sich weiterbilden können. In zahlreichen Fachstellen gibt es Personen, die für Themen wie Neue Medien, Gamen, Onlinesucht o.ä. spezialisiert sind. Das bestehende Fortbildungsangebot für Präventionsfachleute ist entsprechend der Einschätzungen der ExpertInnen ausreichend. Hingegen wäre es nötig, auch Nicht-SpezialistInnen besser für die Thematik zu sensibilisieren.

Hier gilt es hinzuzufügen, dass beide Fachverbände pro Sprachregion mehrmals jährlich ein Austauschgefäss zum Thema Onlinesucht für ihre Mitglieder zur Verfügung stellen: Beim Fachverband Sucht handelt es sich um die «Fachgruppe Onlinesucht», beim GREA um die Fachgruppe «jeu excessif».<sup>10</sup>

## 4.2 FRÜHERKENNUNG, BERATUNG UND BEHANDLUNG

**Ausgangslage:** In der Schweiz gibt es sowohl in der Beratung als auch in der ambulanten und stationären Behandlung Angebote für Betroffene von Onlinesucht<sup>11</sup>. In der Beratung dieser Menschen ist gemäss den bisherigen Erkenntnissen der ExpertInnen der systemische Ansatz besonders erfolgsversprechend, und auch im klinischen Bereich gibt es ihrer Meinung nach gute Therapiemöglichkeiten. Die ExpertInnengruppe sieht entsprechend keinen Bedarf nach der Entwicklung neuer Beratungs- und Therapieansätze. Das Problem ist vielmehr, dass die Betroffenen oftmals keinen Zugang zu den Beratungs- und Behandlungsangeboten finden. Entweder sind ihnen die Angebote nicht bekannt, oder es steht eine andere Symptomatik im Vordergrund, so dass die problematische Internetnutzung oft nicht erkannt und die gezielte Auseinandersetzung damit nicht begünstigt wird. Die problematische Internetnutzung ist oft

---

<sup>9</sup> Bestrebungen dazu werden bereits gemacht. Siehe Unterrichtseinheiten MITIC (Médias, Images, Technologie de l' Information et de la Communication) gemäss Unterrichtplanung der Romandie PER: [www.plandetudes.ch/per](http://www.plandetudes.ch/per)

<sup>10</sup> Siehe dazu: [www.fachverbandsucht.ch/index.php?p=18](http://www.fachverbandsucht.ch/index.php?p=18) und [www.grea.ch/plateformes/jeu-excessif](http://www.grea.ch/plateformes/jeu-excessif)

<sup>11</sup> Der Fachverband Sucht und der GREA haben im Jahr 2010 eine Bestandsaufnahme zu den Angeboten in der Schweiz durchgeführt: [www.fachverbandsucht.ch/index.php?p=118&aID=218](http://www.fachverbandsucht.ch/index.php?p=118&aID=218)

an andere, ebenfalls problematische Verhaltensweisen und/oder psychische Störungen gekoppelt (z.B. exzessiver Cannabiskonsum, Kaufsucht, Pornosucht, Krankheiten aus dem Autismusspektrum, soziale Ängste usw.). Die problematische Internetnutzung kann aber auch Ausdruck einer anderen psychologischen oder sozialen Problematik sein. Hinzu kommt, dass sich die Fachpersonen bei der Diagnostik des Phänomens nicht einig sind. Wie bereits erwähnt, hat der Begriff «Onlinesucht» noch keinen Einzug in die Klassifikationssysteme DSM-5 oder ICD-10 gefunden<sup>12</sup>, und entsprechend gibt es in der Fachwelt auch keinen diagnostischen Standard und keine Übersicht zu allgemein anerkannten Screeninginstrumenten.

Aufgrund der Komplexität und der häufigen Komorbidität der Onlinesucht werden zu diagnostischen Zwecken häufig eine Reihe von Fragebogen benutzt, die nicht (nur) die Onlinesucht, sondern andere Aspekte betreffen, wie beispielsweise allgemeine psychische Belastungen, emotionale Vernachlässigung, Schulversagen, soziale Ängste, Depression, Persönlichkeit, motivationale Grundbedürfnisse oder Bindung. Die untenstehende, nicht abschliessende Auflistung bezieht sich auf Instrumente, die heute zur Erfassung von Onlinesucht, sowohl in der Forschung als auch in der Praxis, genutzt werden.

#### **Instrumente zur Erfassung von Onlinesucht**

- CIUS (Compulsive Internet Use Scale, Meerkerk et al., 2009)
- IAT (Internet Addiction Test, Kimberly S. Young, 2009)
- KPC (Kurzfragebogen zu Problemen bei Computergebrauch, Petry et al., 2012)
- CIAS und CIAS-R (Chen Internet Addiction Scale, Chen et al., 2005 und Revised Chen Internet Addiction Scale, Mak et al. 2014)
- PIUQ (Problematic Internet Use Questionnaire, Demetrovics et al., 2008)
- ISS (Internetsuchtskala, Hahn et al., 2010), ISS-20 (Fragebogen zur Internetsucht, Hahn et al., 2014)
- KFN\_CSAS\_II (Computerspielabhängigkeitsskala des Kriminologischen Instituts Niedersachsen, KFN)
- OSV-S (Skala zum Onlinesuchtverhalten, Beutel et al. zitiert nach Wölfling et al., 2011)
- CSV-S (Skala zum Computerspielverhalten, Wölfling et al., 2011)

**Handlungsbedarf:** Um die Betroffenen besser zu erreichen, ist nach Meinung der ExpertInnen auf der einen Seite eine bessere Sensibilisierung und Information der Bevölkerung zur Onlinesucht sowie zu bestehenden Hilfsangeboten notwendig. Auf der anderen Seite bedarf es ihrer Einschätzung nach aber und vor allem auch einer besseren Aufklärung der Fachpersonen der Regelversorgung (HausärztInnen, Sozialhilfestellen, PädagogInnen usw.), die Sicherheit insbesondere im Hinblick auf die Früherkennung einer allfälligen problematischen Internetnutzung gewinnen müssten. Dazu wiederum müssten Screening-Tools für Fachpersonen entwickelt werden, die nicht auf Onlinesucht spezialisiert sind. Die Fragen, die sich gemäss ExpertInnengruppe hier stellen, sind folgende: Welche Instrumente müssen geschaffen werden? Wie können die Screening-Instrumente möglichst kurz und effizient gestaltet werden? Welche AkteurInnen müssen informiert und geschult werden? Welche bestehenden Instrumente eignen sich als Basis für die Entwicklung von Screeninginstrumenten zur problematischen Internetnutzung bzw. zur Onlinesucht?

<sup>12</sup> Im DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) wird empfohlen, die «Internet Gaming Disorder» in Zukunft als eigenständiges Störungsbild zu betrachten. Für weitere Informationen, einschliesslich der vorgeschlagenen Diagnosekriterien und typischen Komorbiditäten, siehe beispielsweise: [dr-elze.com/internetabhaengigkeit-dsm-5](http://dr-elze.com/internetabhaengigkeit-dsm-5)

Als weitere Herausforderung sehen die ExpertInnen die Verzettelung der therapeutischen Angebote. Im klinischen Bereich sind TherapeutInnen vielerorts überfordert mit Onlinesucht-PatientInnen, da ihre Angebote auf andere psychische Krankheiten ausgerichtet sind. Es wäre nach Meinung der ExpertInnen deshalb interessant, diesbezüglich eine Koordination der Angebote sowie eine Klärung von Zuständigkeiten und Kompetenzen zu diskutieren. Weiter müssten bestehende Netzwerke gestärkt und die Rolle von Kompetenzzentren diskutiert werden, um die Bereiche Behandlung, Wissenschaft und Ausbildung bündeln und eine wissenschaftliche Kreditibilität im therapeutischen Kontext herstellen zu können.

Im Beratungskontext sollte gemäss den ExpertInnen schliesslich ein besonderes Augenmerk auf Beratungen im Rahmen von Massnahmen (z.B. juristische oder von einem Betrieb verordnete Massnahmen) gelegt werden. Hier liegt noch ein grosses Potential, Betroffenen den Zugang zu passenden Beratungen und/oder Behandlungen zu ermöglichen.

### 4.3 AUS- UND WIETERBILDUNG VON FACHKRÄFTEN

**Ausgangslage:** Wie in Kapitel 4.1 bereits erwähnt, sind die meisten Präventionsfachpersonen gut ausgebildet. Anders sieht es nach Meinung der ExpertInnen in den Interventionsfeldern der Beratung und Therapie aus. Obwohl es bereits BeraterInnen und Beratungsangebote gibt, die für Themen wie die exzessive Internetnutzung, Gamen und/oder Onlinesucht spezialisiert sind, fehlt es im klinischen Setting vielerorts noch an Fachwissen und an strukturierten Weiterbildungen zur Kompetenzentwicklung für Fachpersonen.

**Handlungsbedarf:** Die ExpertInnen empfehlen, Aus- und Weiterbildungen für BeraterInnen, TherapeutInnen, PsychiaterInnen und weitere im Bereich Onlinesucht tätige Fachpersonen zu entwickeln, das bestehende Aus- und Weiterbildungsangebot auszubauen und über die strukturelle Verankerung der Thematik in den Grundausbildungen nachzudenken. Die Angebote müssten selbstverständlich an das jeweilige Zielpublikum (diverse Berufsgruppen wie z.B. PsychologInnen, SuchtmedizinerInnen usw.) angepasst werden. Eine Verstärkung der Interventionen unter den Fachkräften wird von den ExpertInnen ebenfalls als hilfreich erachtet.

### 4.4 FORSCHUNG

**Ausgangslage:** Wie am Anfang des Berichts aufgezeigt wurde, fehlt es derzeit noch an Zahlen, die es ermöglichen würden, klare Schlüsse zur Auftretenshäufigkeit von Onlinesucht bzw. exzessiver Internetnutzung zu ziehen oder klare Prognosen in Bezug auf deren Entwicklung zu formulieren. In den letzten Jahren wurde zwar viel Forschung in den Bereichen Epidemiologie, Diagnostik und Therapie betrieben<sup>13</sup>, aber die Onlinesucht und verwandte Themen sind nach wie vor eine verhältnismässig junge Disziplin.

**Handlungsbedarf:** Der Handlungsbedarf im Forschungsbereich ist nach Meinung der ExpertInnen gross. Es besteht ein Defizit an quantitativen und qualitativen Studien zur exzessiven Internetnutzung bzw. zur Onlinesucht. Die prioritären Forschungsfelder sind gemäss ExpertInnengruppe dabei die folgenden:

---

<sup>13</sup> Siehe dazu die Literaturrecherche, die im Rahmen des gleichen Projekts wie vorliegender Bericht vom GREA und vom Fachverband Sucht erstellt wurde:  
[www.fachverbandsucht.ch/index.php?p=83](http://www.fachverbandsucht.ch/index.php?p=83)  
[www.grea.ch/publications/bibliographie-sur-lhyperconnectivite](http://www.grea.ch/publications/bibliographie-sur-lhyperconnectivite)

- Definition der Kriterien von Onlinesucht
- Qualitative Studien zu Risikogruppen
- Gamen auf Smartphones
- Familie und neue Medien
- Studien über die Zielgruppe der Kleinkinder
- Onlinespielen und Geldeinsatz (z.B. zur Ausrüstung von Avataren)

Die Thematik muss also multidisziplinär angegangen werden, denn die exzessive Internetnutzung als Gesundheitsrisiko ist nur ein Teil der Problematik (s. Kapitel 4.5 Koordination und Zusammenarbeit).

#### 4.5 KOORDINATION UND ZUSAMMENARBEIT

**Ausgangslage:** Die Entwicklungen im Bereich der Nutzung digitaler Medien und die daraus resultierenden Gefahren sind vielfältig und stellen sehr viele und sehr verschiedene AkteurInnen sowohl aus dem privaten als auch dem öffentlichen Sektor immer wieder vor Herausforderungen. Die meisten von ihnen sind in der Prävention oder im Jugendschutz tätig und sind mehr oder weniger gut und umfassend über die Bestrebungen und Angebote in anderen Bereichen informiert. Gemäss Einschätzung der ExpertInnengruppe fehlt es dabei aber sehr oft an einer guten Koordination der diversen Aktivitäten und oftmals auch an einer geregelten Zusammenarbeit zwischen den AkteurInnen, so dass es viele Überschneidungen gibt und Synergien nicht oder nur ungenügend genutzt werden.

**Handlungsbedarf:** Nach Ansicht der ExpertInnen ist es wichtig, dass Überlegungen zu Themen wie Gefährlichkeit der Produkte, Risikogruppen oder wirksame Präventionsmassnahmen nicht isoliert gemacht werden. Sei es in den Bereichen Politik, Erziehung, Gesundheit, Soziales, Sicherheit oder Wirtschaft – es empfiehlt sich, dieses komplexe Thema, das zurzeit noch mehr Fragen als Antworten generiert, gemeinsam und interdisziplinär anzupacken und die Aktivitäten zu koordinieren. Das betrifft sowohl die Wirtschaft (z.B. die Game-Industrie) als auch die Verwaltung, in der sich – auf nationaler und interkantonaler Ebene – verschiedene Stellen mit dem Thema beschäftigen: zum Beispiel das Bundesamt für Gesundheit (BAG), welches Massnahmen zum Thema Onlinesucht umsetzt, das Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) mit seinem Programm «Jugend und Medien», die Konferenz der kantonalen Justiz- und PolizeidirektorInnen (KKJPD) in Bezug auf die Fragen zur Sicherheit im Internet oder Konferenz der kantonalen SozialdirektorInnen (SODK) resp. deren Fachkonferenz, die Konferenz der Kantonalen Suchtbeauftragten. Sie alle wären im Hinblick auf die Koordination bzw. Harmonisierung von Präventionsmassnahmen einzubeziehen.

Andererseits sollte gemäss den Einschätzungen der ExpertInnen auch zwischen den einzelnen Kantonen und Institutionen eine intensivere Zusammenarbeit angestrebt werden. Da grössere Kantone generell besser vernetzt sind, empfiehlt es sich, kleinere Kantone von diesen Netzwerken und dem dazugehörigen Wissenstransfer und Austausch von Kompetenzen profitieren zu lassen. Eine Möglichkeit für die Gewährleistung des Austausches besteht in der Bereitstellung und Nutzung von Austauschplattformen und Foren für alle Fachkräfte, die mit Onlinesucht in Berührung kommen, sei es im Bereich Prävention, Diagnostik, Beratung, Schadensminderung, Wissenschaft o.ä.

Zwei interdisziplinäre Fachgruppen des Fachverbands Sucht und des GREA beschäftigen sich seit mehreren Jahren mit dem Thema «Onlinesucht». Bei einem möglichen Aufbau interinstitutioneller Partnerschaften sollten diese Gremien in Betracht gezogen werden.<sup>14</sup>

<sup>14</sup> Siehe [www.bag.admin.ch/jugendprogramme/10047/13303/index.html?lang=de](http://www.bag.admin.ch/jugendprogramme/10047/13303/index.html?lang=de) und [www.bag.admin.ch/jugendprogramme/10047/13303/index.html?lang=fr](http://www.bag.admin.ch/jugendprogramme/10047/13303/index.html?lang=fr)

---

---

## 5. TRENDS UND FAZIT

---

Wird die Entwicklung der letzten Jahre rund um das Thema der Onlinesucht betrachtet, kann nicht von einer Verschlimmerung der Situation gesprochen werden, sondern vielmehr von einer verstärkten Sensibilisierung für die Thematik. Viele Menschen sind sich der Gefahren, welche die internetgestützten Medien oder das Gamen bergen, bewusst. In der beraterisch-therapeutischen Praxis wird sogar festgestellt, dass Personen mit Verdacht auf problematische Internetnutzung bzw. deren Angehörige vermehrt professionelle Hilfe aufsuchen, was als positiver Trend bewertet wird.

Seit den Beobachtungen und Empfehlungen, die im Jahr 2012 durch die erste, vom BAG ins Leben gerufene ExpertInnengruppe festgehalten wurden, sind interessante Entwicklungen festzustellen: Die ExpertInnen zeigten damals beispielsweise unter anderem den Bedarf an wissenschaftlichen und repräsentativen Studien «zur aktuellen Beurteilung der exzessiven Internetnutzung in der Schweiz»<sup>15</sup> auf. Dieser Mangel wurde durch das 2013 und 2014 durchgeführte Suchtmonitoring zur Erfassung der «problematischen» Internetnutzung Schweiz teilweise aufgehoben. Aber auch wenn wir heute mehr wissen über die Gefährdung einer problematischen Nutzung bei Kindern und Jugendlichen und die damit verbundene Rolle der Angehörigen: Es fehlt immer noch an spezifischen Studien, um das Gefährdungspotential und die weiteren Entwicklungen auf diesem Gebiet einzuschätzen. In diesem Sinne bleibt die Empfehlung der damaligen ExpertInnengruppe nach wie vor aktuell.

Die ExpertInnengruppe 2012 formulierte zudem auch Empfehlungen zur Sensibilisierung der Öffentlichkeit und der Fachwelt für das Gefährdungspotential exzessiver Internetnutzung, zur Schaffung förderlicher Rahmenbedingungen und zur Früherkennung und Intervention<sup>16</sup>. Die Fachverbände haben das Thema der Internetnutzung im Rahmen ihrer Fortbildungsprogramme und Fachgruppen seither regelmässig aufgenommen. Zudem haben sie in den letzten Jahren verschiedene Dokumente zuhanden der Fachwelt zum Thema der Onlinesucht erstellt, und weitere Fachstellen und Organisationen haben seit 2012 Empfehlung zu Risiken der Internetnutzung und «Good Practices» zur Früherkennung und Frühintervention entwickelt. Zudem ist schweizweit in Schulen oder im Kontext der Elternbildung eine Zunahme an Präventionsbemühungen zum Thema der Internetnutzung respektive der Onlinesucht festzustellen. Dennoch scheint es nach wie vor an einem koordinierten Vorgehen dieser Bemühungen und an einer Harmonisierung der Botschaften zu mangeln. Die Empfehlung der ExpertInnengruppe 2012 zur «Förderung der Vernetzung von Fachleuten und des fachlichen Austausches» gilt auch heute noch und wird beim BAG prioritär behandelt.

Die raschen Veränderungen im digitalen Bereich verunsichern die Menschen, und es braucht Zeit, sich an die Veränderungen zu gewöhnen. Kommt hinzu, dass die (Spiel)Industrie fortlaufend neue Produkte und (Game-)Applikationen produziert. Die meisten davon sind auf Jugendliche ausgerichtet, und sie werden vermehrt auch für mobile Geräte hervorgebracht. Die ExpertInnen sehen künftige Problemfelder im Anstieg des Gefährdungspotentials bei bestimmten Risikogruppen, zu denen insbesondere auch Kinder und Jugendliche zählen. Fachpersonen aus Forschung, Prävention und Behandlung sollten diese Entwicklungen daher nicht unterschätzen und weiterhin genau beobachten.

---

<sup>15</sup> Expertenbericht des BAG zur Erfüllung der Postulate Forster-Vannini (09.3521) vom 09.06.2009 und Schmid-Federer (09.3579) vom 10.06.2009, Bern, 2012, S. 29.

<sup>16</sup> Ebd.

Eine seit dem letzten Bericht neue Beobachtung und Herausforderung ist die schnelle Entwicklung der mobilen Geräte und die ebenso rasante Anpassung der Spiele an die Geräte durch die Industrie, allen voran die Gameindustrie. Ein besonderes Augenmerk sollte gemäss den ExpertInnen dabei auf sogenannte «Free-to-play-Games» gelegt werden: Die in ihren Grundfunktionen generell kostenlosen Spiele sind meistens so ausgelegt, dass ein Weiterkommen im Spiel nur mit dem Kauf kostenpflichtiger Zusatzangebote möglich wird. Hier gilt anzufügen, dass die meisten Spiele genderspezifisch entwickelt werden, und gerade hier scheinen vermehrt Mädchen und junge Frauen zu problematischem Nutzungsverhalten zu neigen<sup>17</sup>. In Zusammenhang mit der problematischen Internetnutzung darf aber auch das Thema des Pornographie-Konsums von Jugendlichen nicht ausser Acht gelassen werden. Pornographie wird nicht nur zeitlich mehr konsumiert, auch die Inhalte verändern sich und werden härter. Dies kann später zu veränderten und unerwünschten Formen von Sexualität führen.

Der wohl wichtigste Fokus dieses komplexen und facettenreichen Gegenstandes wird gemäss Einschätzung der ExpertInnen in den nächsten Jahren voraussichtlich auf die folgenden Bereiche gelegt werden: auf die Früherkennung und Frühintervention (F+F) bei gefährdeten Menschen sowie auf die Förderung der Medienkompetenz. Das Konzept der F+F beinhaltet nicht nur die Vorbeugung und fachliche Unterstützung bei (drohenden oder vorhandenen) Sucht- und Gewaltproblemen oder anderen Verhaltensauffälligkeiten sowie bei familiären Schwierigkeiten und Problemen in Ausbildung oder am Arbeitsplatz. Es trägt auch zur Stärkung der sozialen Rahmenbedingungen bei, die sich günstig auf die Entwicklung von (jungen) Menschen auswirken.

Die Arbeiten, Überlegungen und Diskussionen der ExpertInnengruppe und weiterer AkteurInnen, die im Bereich der Onlinesucht tätig sind, haben aufgezeigt, dass ein problematisches Internet- und/oder Spielverhalten sowohl vom konsumierten Inhalt, von der Nutzungsdauer, von der Persönlichkeit und psychischen Disposition der NutzerInnen, als auch von deren Erfahrungen und Wissen im Umgang mit digitalen Medien und/oder Games abhängig ist. Je früher ein angemessener Umgang mit digitalen Medien erlernt wird, je früher problematische Verhaltensweisen erkannt und adäquat eingeschätzt werden und je rascher eine kompetente Hilfestellung über die Disziplinen hinweg zur Verfügung steht, desto grösser sind die Chancen, dass eine problematische, wenn nicht sogar pathologische Entwicklung vermieden werden kann.

Der Fachverband Sucht und der GREA beabsichtigen mit der Unterstützung des BAG auch in den kommenden Jahren die ExpertInnengruppe und somit die Beobachtung der Situation der Onlinesucht in der Schweiz weiterzuführen.

---

<sup>17</sup> Siehe zum Beispiel die PINTA Studie unter: [www.drogenbeauftragte.de/presse/pressemitteilungen/2011-03/pinta-studie.html](http://www.drogenbeauftragte.de/presse/pressemitteilungen/2011-03/pinta-studie.html)

## 6. BIBLIOGRAPHIE

---

Annaheim B. et al., Sucht Schweiz im Auftrag des BAG, Internetgebrauch und interaktive (Online)-Spiele, Sucht Schweiz im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit, 2012.

Bischof G. et al., Prävalenz der Internetabhängigkeit, PINTA, 2011 und Prävalenz der Internetabhängigkeit – Diagnostik und Risikoprofile, PINTA-DIARI, 2013.

Bundesamt für Gesundheit, Gefährdungspotential von Internet und Online-Games: Expertenbericht in Erfüllung der Postulate Forster-Vannini (09.3521) von 09.06.2009 und Schmid-Federer (09.3579) von 10.06.2009, 2012.

Fritz, J., Lampert, C., Schmidt, J.-H. und Witting, T. Kompetenzen und exzessive Nutzung bei Computerspielen: Gefordert, gefördert, gefährdet, Vol. 66. Berlin: Vitas, 2011.

C.S. Green, D. Bavelier «Learning, Attentional Control, and Action Video Games» in Current Biology (<http://dx.doi.org/10.1016/j.cub.2012.02.012>)

Groupement romand d'études des addictions (GREA), page focus « Hyperconnectivité », <http://www.grea.ch/hyperconnectivite>, 2012.

Marmet, S., Notari L., Gmel, G. Suchtmonitoring Schweiz -Themenheft Internetnutzung und problematische Internetnutzung in der Schweiz im Jahr 2013, Sucht Schweiz, Lausanne, Schweiz, 2013.

Meerkerk G-J. et al. «The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some psychometric properties» in Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society, 20/2009, 12(1):1-6, 2009.

Petersen, K.U. und Thomasius R. Beratungs- und Behandlungsangebote zum pathologischen Internetgebrauchs in Deutschland. Pabst Science Publishers: Lengerich. 2010.

Putzig, I., Edegärtern F. und Tehodor te Woldt, B. Public Health Forum, Volume 18, Issue 2, 2010.

Schorr, A. Jugendmedienforschung: Forschungsprogramme, Synopse, Perspektiven. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. 2009

Suris JC, Akre C, Berchtold A, Fleury-Schubert A, Michaud PA, Zimmermann G. ado@Internet.ch: Usage d'internet chez les adolescents vaudois. Lausanne : Institut universitaire de médecine sociale et préventive, Raisons de santé n° 208, 2012.

Thorens G., Zullino D., « Une meilleure appréhension du concept de cyberaddiction », in Schweizer Archiv für Neurologie und Psychiatrie, 162(6): 232–8, 2011.

Tisseron, S. Jeux vidéo : entre nouvelle culture et séductions de la « dyade numérique ». Psychotropes 15, 21-40, 2009.

Willemse, I., Waller, G., Genner, S., Suter L., Oppliger S., Huber, A.-L. & Süss, D. JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz, Zürich: Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW), 2014.