Problematische Internetnutzung – ein Überblick

Wir leben (auch) in einer digitalen Welt. Aktuelle Herausforderungen für Beratung und Prävention aus der Suchtperspektive.

Text: Cédric Stortz, Projektleiter Fachverband Sucht

Endlos durch den Facebook-Feed oder Instagram-Storys scrollen, in Dauerschlaufe Snapchat oder TikTok-Beiträge konsumieren oder zigmal pro Stunde WhatsApp und die Mails auf dem Smartphone checken. All dies scheint heute Alltag und begleitet die moderne Gesellschaft unumgänglich. Im Jahr 2009, gerade mal zwei Jahre, nachdem das erste iPhone auf den Markt kam, waren es aber die damals insbesondere in den Medien sehr präsenten «Killer-Games», die das Parlament dazu veranlassten, beim Bundesrat einen Bericht in Auftrag zu geben, der sich mit der Problemlast im Bereich der exzessiven Nutzung von Online-Medien auseinandersetzte. Mittlerweile wurde im November 2020 der vierte entsprechende Synthesebericht[1] publiziert. Dieser stützt sich auf die Einschätzungen einer vom BAG mandatierten Gruppe von Expert*innen, auf die aktuelle Fachliteratur sowie auf neu für die Schweiz erschienene epidemiologische Daten.

Wie die eingangs erwähnte Auswahl an Nutzungsmöglichkeiten glauben macht, ist die Abgrenzung von risikoarmen, problematischen und abhängigen Verhaltensweisen auch bei der *Online-Sucht* nicht immer sauber möglich. Trotz dem wachsenden Interesse für die Thematik existieren bisher auch noch kein international anerkannter Begriff, keine allgemeingültige Definition und keine offiziellen Diagnosekriterien, um die Störungsbilder im Umfeld der problematischen Internetnutzung einzugrenzen und als unabhängige Pathologie zusammenzufassen.

Dennoch konnte sich innerhalb der Expert*innengruppe die Erkenntnis durchsetzen, dass die Anwendungen und nicht das Medium selbst eine allfällige Abhängigkeit auslösen. Eine Person ist in diesem Sinn also nicht *Internet*-süchtig, sondern lebt eine oder mehrere Verhaltenssüchte (zum Beispiel *Gaming*- oder *Social Media*-Sucht, Geldspiel-, Kauf- oder Pornosucht) *im* Internet aus.

Nichtsdestominder kann von einer problematischen Internetnutzung gesprochen werden, wenn gewisse Faktoren wie Entzugssymptome, Kontrollverlust, *Salienz* (also die ständige Auseinanderset-

zung mit der Thematik) während einer längeren Dauer vorherrschen. Anhand einer verkürzten Version der *Compulsive Internet Use Scale* wurde bei der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2017[2] Folgendes festgestellt:

Problematische Internetnutzung

Anteil in der Bevölkerung über 15 Jahre insgesamt, der davon betroffen ist:	3,8 Prozent
(entspricht umgerechnet rund 270 000 Personen)	
Männer	4,3 Prozent
Frauen	3,3 Prozent
Westschweiz	5,8 Prozent
Deutschschweiz	3,1 Prozent
Italienische Schweiz	2,9 Prozent
Bevölkerung 15 bis 24 Jahre	11,2 Prozent

Die jüngste erfasste Kategorie (15 bis 24 Jahre) ist mit 11,2 Prozent die Altersgruppe mit der deutlich höchsten Prävalenz, was besorgniserregend ist.

Wo sind die Mädchen und Frauen?

Die Zahlen geben Hinweise darauf, dass Mädchen und Frauen ähnlich oft von einer problematischen und auch abhängigen Internetnutzung betroffen sind und junge Frauen laut Studien die negativen Seiten des Internets stärker erleben als männliche Jugendliche. Trotzdem werden in der Suchthilfe fast ausschliesslich männliche Klienten betreut und in der Suchtprävention männliche Jugendliche fokussiert. Diese Frage beschäftigte die Expert*innengruppe sehr. Eine mögliche Erklärung konnte eine in Deutschland verfasste Studie[3] liefern, die zwei Hypothesen prüfen liess und bestätigt fand: Die *Wahrnehmungshypothese* sagt aus, dass sich die abhängige Internetnutzung von Frauen besser in den Alltag integrieren lässt, beziehungsweise von der Gesellschaft und vom persönlichen Umfeld weniger wahrgenommen wird. Als Beispiel führen die Expert*innen die Stigmatisierung des *Gamens*, die mediale Präsenz des Phänomens *Gamesucht* und die weiterhin wahrgenommene Pathologisierung des Videospiels an – obwohl wir glücklicherweise schon länger nicht mehr nur von den negativen Seiten des *Gamens* sprechen, sondern die Wichtigkeit desselben innerhalb der (Jugend-)Kultur gemeinhin anerkannt ist. Da Betroffene von abhängigem Internetverhalten unter einer Vielzahl weiterer psychosozialer und psychopathologischer Belastungen leiden, wird daraus gemäss der *Alternativversorgungshypothese* geschlossen, dass sich zwar viele Frauen mit einer internetbezogenen Abhängigkeit im Hilfesystem befinden, jedoch aufgrund anderer psychischer Probleme behandelt werden. Dadurch bleibt die internetbezogene Abhängigkeit oftmals unerkannt.

Empfehlungen der Expert*innengruppe

In Anbetracht der hohen Zahlen von Betroffenen, der rasanten technologischen Entwicklungen – etwa in den Bereichen der *Free-to-play*-Spiele, *In-App-Käufe*, Mischformen zwischen *Gaming* und *Gambling*, neuen *Social Media*-Kanäle und weiter fortschreitender Digitalisierung des (Arbeits- und Schul-)Alltags – sind die Herausforderungen für die nächsten Jahre immens, auch für die Suchthilfe und -prävention. Die Expert*innen empfehlen daher nicht nur eine verstärkte Forschung, etwa zur Frage nach der ständigen Verfügbarkeit des Internets bereits im Kleinkindalter und dessen Auswirkungen auf die langfristigen biologischen, psychischen und sozialen Effekte. Sie empfehlen auch den Ausbau und die Bereitstellung von Instrumenten, um problematische Internetnutzung innerhalb von Familien und der Gesellschaft weiter zu begleiten und einen gesunden Umgang zu ermöglichen. Ein Beispiel dafür wäre die Schaffung frauenspezifischer Angebote in (Sucht-)Beratungsstellen und in der Prävention. Denn die Angst vor «Killer-Games» ist mittlerweile weitgehend unberechtigt. Der Respekt vor den grössten Konzernen der Welt, die ihr Geld durch uns, unsere Daten und unsere digitalen Verhaltensweisen verdienen, sollte aber allgegenwärtig sein.

Ein Hilfsmittel für Fachpersonen

Im Rahmen des erwähnten BAG-Mandats wurde von der Expert*innengruppe ein Mediennutzungsmodell zur Zusammenarbeit mit Eltern entwickelt.[4] Es richtet sich in erster Linie an (Sucht-)Fachpersonen der Beratung und Prävention, die von Eltern oder Angehörigen kontaktiert wurden, die sich wegen der Mediennutzung ihrer Kinder und Jugendlichen Sorgen machen. Es soll die Fachpersonen bei solchen Anfragen unterstützen, indem es verschiedene Aspekte der Mediennutzung und die Dynamik zwischen Eltern und ihren Kindern thematisiert. Neben einem Gesprächsleitfaden und einer Linksammlung ist das Herz des Modells ein Schema zu den vier Zeitpunkten der Mediennutzung – *vorher, während, nachher* und *sozialer Output*. Zu jedem dieser Zeitpunkte werden sowohl von den Eltern/Angehörigen als auch den Kindern/Jugendlichen die darin erlebten Erfahrungen und Erlebnisse reflektiert und die Auswirkungen auf das Familienleben besprochen. Ein weiterer Fokus wird auf Haltungsfragen gerichtet: Vorbild sein, Interesse bekunden, Regeln definieren und hinterfragen. Mittels dieser und anderer Hilfsmittel können auch Fachpersonen der Sozialen Arbeit zur Entstigmatisierung und Früherkennung von problematischer Internetnutzung beitragen. •

Fussnoten

1 Herrmann, M., Stortz, C., Perissinotto, C. (2020): Problematische Internetnutzung in der Schweiz. Erkenntnisse und Empfehlungen der Expert*innengruppe «Onlinesucht», Synthesebericht 2018–2020.

2 Bundesamt für Statistik (2019): Schweizerische Gesundheitsbefragung 2017, Tabelle Problematische Internetnutzung.

3 Müller, K. W., et al. (2019): Internetbezogene Störungen bei weiblichen Betroffenen: Nosologische Besonderheiten und deren Effekte auf die Inanspruchnahme von Hilfen (IBSfemme).

4 Das Modell kann auf der Website des Fachverbands Sucht heruntergeladen und in Papierform bestellt werden.