



F  
S



# Problematische und risikoreiche Bildschirmnutzung in der Schweiz: aktuelle Zahlen und Trends

---

Cédric Stortz, Projektleiter Fachverband Sucht

What's new?, 25. Februar 2025



## Inhalt / Ablauf

---

- ◆ Problematische/Risikoreiche Bildschirmnutzung – Von was sprechen wir hier (nicht)?
- ◆ Synthesebericht – Wer dahinter steckt
- ◆ Ist es wirklich Sucht?– Zeit, Kontinuum, Lebenswelt(en)
- ◆ Ein paar Zahlen – Studien aus der Schweiz (und Österreich)
- ◆ Aktuelle Herausforderungen – Aufmerksamkeitsökonomie. Gamification. Addiction by design.
- ◆ Empfehlungen– Auf struktureller/gesellschaftlicher, Familien- und individueller Ebene
- ◆ Fazit – und ein paar Links



# Problematische/Risikoreiche Bildschirmnutzung – Von was sprechen wir hier (nicht)?

- Bericht beschränkt sich auf suchtähnliche Nutzung von sozialen Medien, Videospiele, Pornografie, exzessivem/problematischem Kaufverhalten, Geldspiel – sowohl online wie offline
- Fokus auf soziale Medien, Videospiele und allgemein Problematische/Risikoreiche Bildschirmnutzung

Nicht Bestandteil des Berichts sind u.a.

- Cybermobbing	- Hate Speech
- Cybergrooming	- Fake-News
- Verherrlichung von Essstörungen	- Incels
- Sharenting	- Radikalisierungen
- Suizidgefährdung / selbstverletzendes Verhalten	- Sextortion
- Sexting	- Andere illegale Handlungen im Internet



## Synthesebericht – Wer dahinter steckt

---

- Auftrag des Schweizerischen Bundesrat, Mandat vom Bundesamt für Gesundheit (BAG)
- Leitung Fachverband Sucht und Groupement Romand d'Études des Addictions (GREA)
- Expert:innengruppe aus den Bereichen Suchtprävention und Suchtbehandlung
  
- [Expert:innenbericht 2021-2024](#)
- [Expert:innenbericht 2018-2020](#)
- [Expert:innenbericht 2016-2018](#)



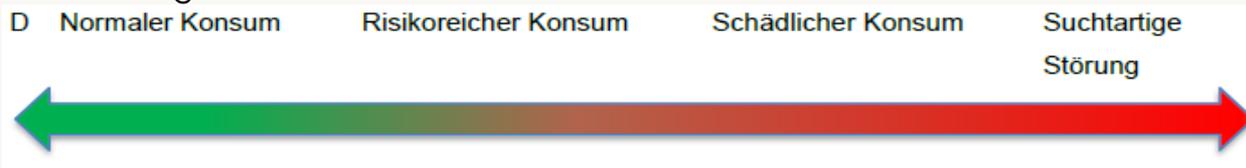
## Expert:innengruppe

ACHAB Sophia, CC Dr. med., Hôpitaux Universitaires Genève, Directrice du Centre Collaborateur OMS en Santé Mentale, Genève	HAUSER Larissa, Dozentin PHZH, Weiterbildung und Beratung, Fachteam Gesundheitswissenschaften, Zürich
BAYS Antoine, REPER - Promotion de la santé et prévention, Chargé de prévention, Freiburg	HÜRST Paul, Suchtberatung ags, Fachperson Sucht- und Spielsuchtberatung, Aarau
BILKE-HENTSCH Oliver, Dr. med. MBA LL.M, Chefarzt Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste, Luzern	MESSERLI Christina, Stiftung Berner Gesundheit, Systemtherapeutin, Leiterin Bereich Beratung und Therapie, Bern
CATTIN Natacha, Association Rien ne va plus / Carrefour AddictionS, Chargée de projets, Genève	MEYER Martin, Dr. med., Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel, Oberarzt, Leiter Station Verhaltenssuchte, Basel
DARBELLAY Romaine, Promotion santé Valais, Responsable du Programme cantonal de prévention du jeu excessif, Sion	POESPODIHARDJO Renanto, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel, Leitender Psychologe Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen, Basel
DELGRANDE JORDAN Marina, Addiction Suisse, Co-responsable secteur recherche, Lausanne	SCHNOZ Domenic, Radix – Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte, Gesamtleitung, Zürich
EGLOFF Mirjam, Dozentin PHZH Medienbildung & Informatik, Zürich	WEBER Niels, Psychologue-psychothérapeute FSP, président de l'association Gaming Federation, Lausanne
EIDENBENZ Franz, Psychologisch-psychotherapeutische Praxis, Fachexperte und Psychotherapeut, Affoltern a.A. / Zürich	WILLEMSE Isabel, IAP Institut für Angewandte Psychologie, ZHAW, Wissenschaftliche Mitarbeiterin und eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Zürich
HALDIMANN Yvonne, Bundesamt für Sozialversicherungen, Stv. Bereichsleiterin Kinder- und Jugendfragen, Bern	

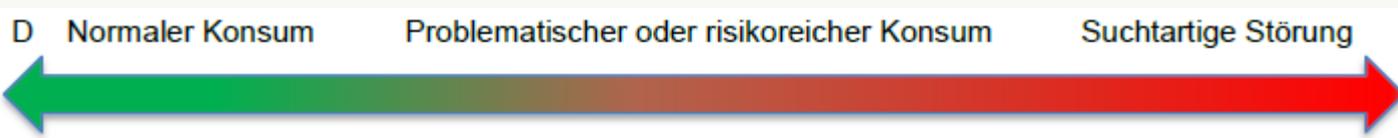


## Ist es wirklich Sucht?– Zeit, Kontinuum, Lebenswelt(en)

- Begriff Sucht wird vorschnell genutzt, Gefahr der (Selbst-)Stigmatisierung und Überpathologisierung bzw. Verharmlosung
- Bildschirmzeit ist *nicht* ausschlaggebend
- Personen, die in der Medizin, Forschung und Klinik arbeiten, beziehen sich auf die ICD-11-Terminologie.



- Personen, die in und für psychosoziale Einrichtungen, Verbände und/oder Organisationen/Vereine/Stiftungen arbeiten, die mit den Betroffenen in Kontakt stehen





## Ein paar Zahlen – Studien aus der Schweiz (und Österreich)

---

### Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) 2022:

- 6,8% der Bevölkerung mit einer «Problematischen/Risikoreichen Bildschirmnutzung». Umgerechnet über 500'000 Personen in der Schweiz (2017: 3,8%)
- Männer und Frauen zu gleichen Teilen
- Je höher der Bildungsstand, desto höher sind die Prävalenzen
- Die beiden jüngsten erfassten Kategorien sind jene mit den deutlich höchsten Prävalenzen (15-24 Jahre: 22,2%, 25-34 Jahre: 11,7%)
- Mädchen bzw. Frauen stärker betroffen als Jungen bzw. Männer (bei den 15-24-jährigen 24,3% im Vergleich zu 20,2%, bei den 25-34-jährigen 12,5% im Vergleich zu 11,0%)



## Ein paar Zahlen – Studien aus der Schweiz (und Österreich)

---

[HBSC zum Online-Verhalten der 11- bis 15-jährigen Schüler:innen in der Schweiz](#) (Delgrande Jordan et al. 2023):

- ca. 82% der 11- bis 15-jährigen täglich online und zwei Drittel nutzten täglich soziale Medien
- 20% der Befragten gamen täglich
- Tägliche Nutzung sozialer Medien bei Mädchen stärker verbreitet als bei Jungen, beim Gaming ist es umgekehrt
- 3% der 14- und 15-jährigen Gamer:innen mit problematischem Gebrauch von Videospiele
- 7% der 11- und 15-Jährigen mit problematischem Gebrauch von sozialen Medien
- 13-jährige sind stärker betroffen als 11- und 15-jährige
- Ca. 45% der 11-bis 15-jährigen haben soziale Medien genutzt, um vor negativen Gefühlen zu flüchten
- 40% haben versucht, weniger Zeit auf sozialen Medien zu verbringen es aber nicht geschafft



## Ein paar Zahlen – Studien aus der Schweiz (und Österreich)

---

[Prävalenzschätzung und Strategieentwicklung zur suchtassoziierten Internetnutzung in der Steiermark. Studienbericht in Auftrag des Gesundheitsfonds Steiermark \(Lederer-Hutsteiner et al. 2023\):](#)

- Nahezu ein Drittel der befragten Schüler:innen (ab 12 Jahren) problematisches/risikoreiches Verhalten
- 22% der befragten Schüler:innen ab 12 Jahren machten sich Sorgen um den Konsum
- Deutlich höhere Prävalenzen bei schlechterer psychischer Gesamtkonstitution, bei stärkerer Neigung zur Langeweile, bei bestehender Angst- und Schlafproblematik, mit zunehmender Nutzungsdauer sowie bei häufigerer Nutzung nach Mitternacht
- Mehr als zwei Drittel hatten ihr Smartphone in der Nacht in oder neben dem Bett, wenn am nächsten Tag Schule ist
- Über 30% gaben an, ihre digitalen Geräte an mindestens 3 von 5 Tagen nach Mitternacht zu nutzen
- 70% der befragten Schüler:innen nutzten jeden Tag vor dem Einschlafen digitale Geräte



## Ein paar Zahlen – Studien aus der Schweiz (und Österreich)

---

Exkurs Geldspiel:

- SGB 2022: 4,3% der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren von exzessivem Geldspiel betroffen (2017: 3,1%)
- Besonders ausgeprägt bei den 15- bis 24-Jährigen und den 25- bis 34-Jährigen
- Sportwetten als neues „Hauptproblemfeld“
- Bruttospielerträge (BSE) von Sportwetten in der Schweiz stiegen markant an: Von CHF 90,3 Mio. im Jahr 2019 auf CHF 231,8 Mio. im Jahr 2023
- Vermischung Gaming/Gambling
- Omnipräsentes Angebot (und Werbung)



## **Aktuelle Herausforderungen – Aufmerksamkeitsökonomie. Gamification. Addiction by design.**

---

- Entwicklung des Videospiele-Marktes: Grösster Markt der klassischen Unterhaltungsindustrie, noch vor Fernsehen, Kino und Musikindustrie
- «User Engagement» als Geschäftsmodell
- «Dark patterns» und «addiction by design»
- Lootboxen und Mikrotransaktionen
- Mechanismen der AUFMERKSAMKEITSÖKONOMIE
- Doomscrolling, Information Overload, Drop-Shipping, ~~NFT~~, FOMO, usw.



## Empfehlungen – Auf struktureller/gesellschaftlicher, Familien- und individueller Ebene

---

- Gesellschaftliches und politisches Bewusstsein zur Thematik stärken
- Verhältnisprävention
- Angebot für Beratung und Behandlung muss vergrößert und die Ausbildung von Gesundheitsfachleuten gestärkt werden
- Forschung intensivieren
- Thematik Schlaf in Prävention stärken
- Den Sprachgebrauch hinterfragen
- Medienkompetenzförderung und Prävention Problematischer/Risikoreicher Bildschirmnutzung vermehrt auch für Erziehungsberechtigte und Erwachsene



## Empfehlungen – Auf struktureller/gesellschaftlicher, Familien- und individueller Ebene

---

- Vorbildfunktion der Eltern und Erziehungsberechtigten bzw. Erwachsenen allgemein stärken
- Weniger auf den Faktor Zeit bei der Nutzung von Bildschirmen konzentrieren
- Digitale Verhaltensweisen und Fähigkeiten bei der Beurteilung der psychischen Gesundheit der Kinder und Jugendlichen stärker berücksichtigen, auch in Hinblick auf das ideale Alter des Erstkaufs von z.B. Smartphone und Smartwatch für Kinder und Jugendliche
- Bewusstsein, dass die Mehrheit der Apps, sozialen Medien und Videospiele so programmiert wurden, dass die Nutzer:innen möglichst viel Zeit damit verbringen und diese somit Teil einer **Aufmerksamkeitsökonomie** sind, soll weiter verbreitet werden
- Positive, kreative Seiten der modernen Technologien nutzen und sich damit auseinanderzusetzen



## Fazit – und ein paar Links

---

- Es ist komplex!
- Wir sind alle gefordert!
- Sucht ist eine Krankheit!
- [OneSec](#): Mittels Self-Nudging wird das Öffnen von Apps verzögert:
- [Mediennutzung: Modell zur Zusammenarbeit mit Eltern](#)
- [Plattform Jugend und Medien](#)





# Merci!

---

– Für Fragen und Anmerkungen: [stortz@fachverbandsucht.ch](mailto:stortz@fachverbandsucht.ch)