

PROBLEMATISCHE INTERNETNUTZUNG IN DER SCHWEIZ

ERKENNTNISSE UND EMPFEHLUNGEN DER EXPERT*INNENGRUPPE «ONLINESUCHT», SYNTHESEBERICHT 2018-2020

Manuel Herrmann und Cédric Stortz (Fachverband Sucht)

Célestine Perissinotto (GREA)

Zürich / Lausanne, November 2020

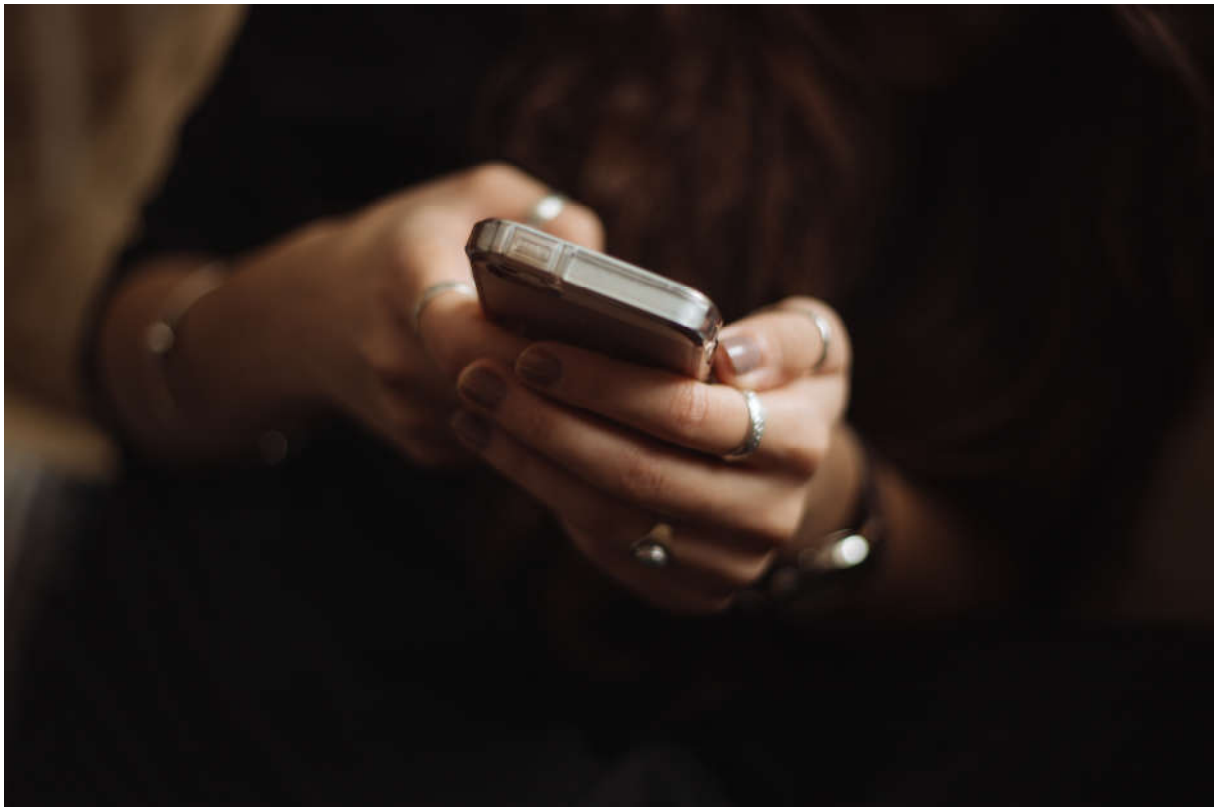


Foto von [Priscilla Du Preez](#) auf Unsplash

EXPERTINNEN UND EXPERTEN

- ACHAB Sophia, Dr. med., Hôpitaux Universitaires Genève, Service d'addictologie, Médecin adjointe agrégée, Genf
- BAYS Antoine, REPER - Promotion de la santé et prévention, Chargé de prévention, Freiburg
- BILKE-HENTSCH Oliver, Dr. med. MBA LL.M, Chefarzt Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste, Mitglied der Geschäftsleitung Luzerner Psychiatrie, Luzern
- CATTIN Natacha, Association Rien Ne Va Plus / Carrefour AddictionS, Responsable de projets, Genf
- DELGRANDE JORDAN Marina, Sucht Schweiz - Forschungsabteilung, Projektleiterin, Lausanne
- EGLOFF Mirjam, Dozentin PHZH Medienbildung & Informatik, Zürich (Mitglied seit Februar 2020)
- EIDENBENZ Franz, Radix – Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte, Leiter Behandlung, Fachexperte und Psychotherapeut, Zürich
- GALLEY Liliane, Bundesamt für Sozialversicherungen, Projektleiterin Plattform Jugend und Medien, Bern (Mitglied bis Oktober 2019)
- GAMSRIEGLER Sandra, Suchtberatung ags, Fachperson Sucht- und Spielsuchtberatung, Aarau
- GENNARI Dario, Ingrado, Responsabile Consultori Alcologia e Nuove dipendenze, Bellinzona
- HALDIMANN Yvonne, Bundesamt für Sozialversicherungen, Projektleiterin Plattform Jugend und Medien, Bern (Mitglied seit November 2019)
- HAUSER Larissa, Suchtprävention Winterthur, Verantwortliche für digitale Medien, Winterthur
- MESSERLI Christina, Berner Gesundheit, Abteilung Beratung und Therapie, Systemtherapeutin und Regionalleiterin Zentrum Bern, Bern
- NIELSEN Philip, Psychologue-psychothérapeute FSP, spécialisé en addictologie, chargé de cours Université de Genève, Genf
- POESPODIHARDJO Renanto, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel, Leitender Psychologe Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen, Basel
- STEPHAN Philippe, Service Universitaire de L'Enfant et de l'Adolescent CHUV, Maître d'enseignement et de recherche clinicien, Privat-docent, Lausanne
- THORENS Gabriel, Dr. med., Hôpitaux Universitaires Genève, Service d'addictologie, Médecin adjoint agrégé, Genf
- WAMPFLER Philippe, Lehrer und Social Media Experte im Schulbereich, Zürich (Mitglied bis Februar 2020)
- WEBER Niels, Association Rien ne va plus (Centre de prévention du jeu excessif), Chef de projet, Genève & Psychologue-psychothérapeute spécialisé en hyperconnectivité, Lausanne
- WILLEMSE Isabel, IAP Institut für Angewandte Psychologie, ZHAW, Wissenschaftliche Mitarbeiterin und eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Zürich

Die Expert*innengruppe wurde koordiniert und geleitet von Manuel Herrmann und Cédric Stortz (Fachverband Sucht) und Célestine Perissinotto (Groupement Romand d'études des Addictions, GREA.) Sie traf sich im Berichtszeitraum am 20. August 2018, am 4. April 2019, am 26. August 2019, am 13. Februar 2020 und am 27. August 2020.

Inhalt

1. Einleitung	6
2. Begriffsklärung.....	7
3. Problemlast	10
3.1 Entwicklungen der problematischen Internetnutzung	10
3.2 Onlineverhalten und internetbezogene Störungen bei Jugendlichen	11
3.3 Genderspezifische Unterschiede	13
3.4 Fazit.....	15
4. Entwicklungen und aktuelle Herausforderungen	16
4.1 Entwicklungen im Bereich Gaming und Gambling.....	16
4.2 Technologische Entwicklungen im Bereich der sozialen Medien	19
4.3 Krankheitsbild, Komorbiditäten und weitere Suchtformen	20
4.4 Fazit.....	21
5. Präventions- und Behandlungsangebote	21
5.1 Prävention, Früherkennung & Frühintervention	21
5.2 Behandlung und Beratung	23
5.3 Schadensminderung	23
5.4 Fazit.....	23
6. Grenzen des Berichts	25
7. Schlussfolgerungen und Empfehlungen.....	25
8. Literaturverzeichnis	28

ZUSAMMENFASSUNG

Im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) verfolgt eine Gruppe von Expertinnen und Experten Entwicklungen im Bereich der problematischen Internetnutzung. Die Koordination der Gruppe übernehmen seit 2013 der Fachverband Sucht und der Groupement Romand d'Etudes des Addictions (GREA). Der vorliegende Bericht dokumentiert die Entwicklungen der Projektperiode 2018 bis 2020.

Trotz des wachsenden wissenschaftlichen Interesses existieren weder **eine allgemeingültige Definition** noch offizielle Diagnosekriterien, um die Störungsbilder im Umfeld der internetbezogenen Störungen (IBS) einzugrenzen. Die Aufnahme der **Gaming disorder in die International Classification of Diseases, ICD-11, der Weltgesundheitsorganisation (WHO)** führte in der Gruppe der Expertinnen und Experten zu Diskussionen. Einerseits wird die Stärkung der Verhaltenssuchte als anerkanntes Krankheitsbild erwartet, andererseits wird die Gefahr der zunehmenden Pathologisierung des Gamens und die Vernachlässigung anderer problematischer Internetnutzungen – etwa im Bereich Social Media – kritisiert.

Gemäss den Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2017 sind **3,8% der Bevölkerung ab 15 Jahren, umgerechnet also rund 270'000 Personen, von einer problematischen Internetnutzung betroffen**. Die jüngste erfasste Kategorie (15-24 Jahre) ist mit 11,2% die am stärksten betroffene Altersgruppe. Wegen der fehlenden Definition von IBS sind Vergleiche zwischen statistischen Erhebungen von verschiedenen Ländern sowie die Entwicklung der Prävalenz über die Zeit nur in den seltensten Fällen möglich.

Zahlenmaterial zum **Nutzungsverhalten ist insbesondere für Jugendliche** in der Schweiz vorhanden. Jugendliche sind in ihrer Freizeit deutlich länger online und nutzen soziale Medien, Video-Streaming und Onlinespiele intensiver als Erwachsene. **Jugendliche reflektieren die Konsequenzen für sich selbst jedoch eher und wenden öfter Regulierungsstrategien** an. Knapp 10% der Jugendlichen erleben häufig mehrere negative Folgen wegen ihrer intensiven Internetnutzung. Fast ein Viertel der befragten Kinder zwischen 9 und 16 Jahren hat im letzten Monat vor der Befragung vergeblich versucht, weniger Zeit online zu verbringen.

Mädchen und Frauen werden weiterhin selten im spezifischen Versorgungssystem der Suchthilfe und -prävention behandelt, auch wenn sie ähnliche IBS-Prävalenzen aufweisen wie Männer. Erklärungsversuche bestehen, wurden aber in der Schweiz bisher nicht wissenschaftlich untersucht. Es wird angenommen, dass die abhängige Internetnutzung von Frauen von der Gesellschaft und vom persönlichen Umfeld weniger stark wahrgenommen wird. Die Veränderungsmotivation der Frauen ist deshalb tiefer. Eine weitere Hypothese stipuliert, dass sich Frauen mit einer IBS aufgrund anderer psychischer Probleme in Behandlung befinden. Beide Hypothesen wurden durch die deutsche Studie IBS Femme untersucht.

Die Entwicklungskadenz bei Videospiele und sozialen Medien ist hoch. Videospiele sind heute oft gratis. Dieses Geschäftsmodell der Branche hat Einfluss auf das Spieldesign und führt zu einer Zunahme der Möglichkeiten des Kaufs von Zusatzangeboten (über Mikrotransaktionen) innerhalb der Spiele. Free-to-play Spiele, Lootboxen und simulierte Geldspiele sind in der Schweiz nicht reguliert. Sie stehen sinnbildlich für die zunehmende Vermischung zwischen Gaming und Gambling. Die Auswirkungen des neu zugelassenen Onlinegeldspiels, begleitet von grossen Werbekampagnen der Schweizer Casinos und Lotterien, sind bisher unklar. Auch die sozialen Medien befinden sich im

ständigen Fluss. Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dieses Berichts ist in der jüngsten Altersgruppe vor allem TikTok beliebt.

Die **suchtgenerierenden Faktoren** von Internetanwendungen sind schwierig zu identifizieren. Die zu berücksichtigenden Faktoren bei einer IBS sind zahlreich und noch immer schlecht untersucht. Eine IBS geht mit einer Vielzahl von **Komorbiditäten** und oft auch erhöhtem Substanzkonsum einher.

Die Suchthilfe und -prävention steht vor der Herausforderung, mit diesen Entwicklungen Schritt zu halten. Im Gegensatz zur Projektperiode 2016 bis 2018 wurde keine Befragung von Sucht-Fachstellen zu Onlinesucht durchgeführt. **In der Prävention spielt die Mediennutzung vor allem im Schulalter eine grosse Rolle.** Mit dem Lehrplan 21 (LP21) in der Deutschschweiz, dem Plan d'Etudes Romand (PER) in der Romandie und dem Piano di Studio im Tessin hat die Medienbildung neu einen festen Platz in der Schule erhalten. Gleichzeitig besteht in der Prävention die Herausforderung, sowohl Frauen und Mädchen als auch exzessive Smartphone-Nutzerinnen und -Nutzer besser zu erreichen. In der Beratung haben einige Fachstellen spezialisierte Angebote im Bereich Verhaltenssuchte entwickelt. **Bei der Mehrheit der Sucht-Fachstellen machen Beratungen zu IBS weiterhin einen kleinen Anteil aus.** Diverse Psychiatrische Kliniken hingegen haben in den letzten Jahren ihr ambulantes und stationäres Angebot im Bereich der internetbezogenen Störungen ausgeweitet.

Die Expertinnen und Experten sehen Herausforderungen und Handlungsbedarf in verschiedenen Bereichen. Die Datenlage hat sich gebessert, doch die Diagnosekriterien und die Definition von IBS müssen weiter gefestigt werden. Regelmässige Befragungen zur Prävalenz von IBS in der Bevölkerung sind zur Überwachung von Entwicklungen zentral. Besonders schnell ändert sich das Onlineverhalten bei Jugendlichen. Offene Fragen bestehen bei Kohorteneffekten, das heisst ob heute Betroffene auch in Zukunft an einer IBS leiden. Des Weiteren bestehen zu den langfristigen biologischen, psychischen und sozialen Effekten der intensiven Onlinenutzung im Jugendalter noch kaum wissenschaftliche Grundlagen. Auch Folgen einer intensiven Mediennutzung von Kleinkindern sind noch wenig untersucht. Für die Suchthilfe und -prävention stellen sich folgende Fragen: Wie ist eine möglichst umfassende, niederschwellige, Früherkennung und Frühintervention (F+F) in Bezug zu IBS aufzubauen und wie erreichen wir eine möglichst flächendeckende Versorgung für Personen mit einer IBS? Frauen zum Beispiel werden heute kaum zu IBS behandelt. Für die Sucht-Fachstellen bedeutet dies, dass sie sich zum einen der Problematiken vermehrt bewusst werden und zum anderen mehr in frauenspezifische Angebote investieren müssen. Regulatorischer Bedarf besteht im Graubereich zwischen Gaming und Gambling, insbesondere bei Mikrotransaktionen und beim Jugendschutz im Bereich Videospiele.

Die Expertinnen und Experten bedanken sich beim BAG für den wichtigen Auftrag. Die Expert*innengruppe empfiehlt eine nächste Projektphase durchzuführen und steht für diese gerne zur Verfügung.

1. EINLEITUNG

In Erfüllung der Postulate Forster-Vannini (09.3521) und Schmid-Federer (09.3579) verabschiedete der Bundesrat 2012 den Bericht «Gefährdungspotential von Internet und Online-Games». ¹ Dieser Bericht wurde durch das Bundesamt für Gesundheit (BAG) in Zusammenarbeit mit einer Gruppe von Expertinnen und Experten aus dem Bereich problematische Internetnutzung geschrieben.

Der Bericht von 2012 empfiehlt die Weiterführung der Gruppe. Darauf erhielten der Fachverband Sucht (FS) und der Groupement Romand d'Etudes des Addictions (GREA) vom BAG den Auftrag, die Treffen der Expertinnen und Experten für den Zeitraum von 2013 bis 2016 zu koordinieren und einen Bericht über die Entwicklung der problematischen Internetnutzung zu verfassen. Dieser Auftrag wurde mittlerweile zweimal verlängert. Insgesamt wurden bisher zwei Berichte durch den Fachverband Sucht und GREA veröffentlicht. ² Das jetzige Mandat gilt für die Jahre 2018 bis 2020. Der vorliegende Synthesebericht schliesst die Projektperiode ab.

Das Ziel der Berichte ist, die Entwicklungen im Bereich der problematischen Internetnutzung oder internetbezogenen Störungen (IBS) zu dokumentieren und zu beurteilen. Der Bericht stützt sich auf die Einschätzungen der Expertinnen und Experten, auf die aktuelle Fachliteratur und auf neu für die Schweiz erschienene epidemiologische Daten. Aufgrund der Schlussfolgerungen des vorangehenden Projekts wurden folgende Schwerpunkte definiert:

- Behandlungsrealität: Wie sehen Angebot und Nachfrage aus?
- Entwicklung der Problemlast bei Jugendlichen
- Entwicklung der Problemlast aus einer genderspezifischen Perspektive (gerade auch im Hinblick auf die Inanspruchnahme von Beratungsangeboten)
- Entwicklungen in den Bereichen Free-to-play Spiele, Online-Geldspiele und Mischformen zwischen Gaming und Gambling

Abgrenzung:

Dieser Bericht beschränkt sich in seiner Definition der problematischen Internetnutzung auf die Abhängigkeit von sozialen Medien und von Videospiele, sowie auch Abhängigkeiten von Pornographie, Kauf- und Geldspielsucht. Pathologien, die sowohl online wie auch offline auftreten können. Nicht Bestandteil des Berichts sind demnach u.a.

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

¹ Bundesamt für Gesundheit (2012).

² Baumberger et al. (2016) und Knocks et al. (2018).

Nach der Begriffsklärung behandelt der Bericht die Problemlast – mit Fokus auf Jugendliche und die Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Es folgt eine Darstellung der technologischen Entwicklungen im Bereich Videospiele und der sozialen Medien sowie den aufkommenden Graubereich zwischen Gaming und Gambling. Anschliessend analysiert der Bericht das Präventions-, Beratungs- und Behandlungsangebot mit Bezug auf IBS und problematische Internetnutzung in der Schweiz. Zum Schluss werden die Ergebnisse zusammengefasst und der Handlungsbedarf aufgezeigt.

2. BEGRIFFSKLÄRUNG

Die digitale Revolution hat die Gesellschaft seit dem ausgehenden 20. Jahrhundert in nahezu allen Lebensbereichen verändert. Die überwiegende Mehrheit empfindet die vereinfachte Kommunikation, die Verfügbarkeit einer unerschöpflichen Menge an Informationen und die unbeschränkte Anzahl von Unterhaltungsmöglichkeiten als positiv. Angesichts der Wichtigkeit des Internets in der heutigen Gesellschaft ist es aber nicht verwunderlich, dass einige Personen dieses auf problematische Weise nutzen. Diese problematische Nutzung des Internets kann, ähnlich wie etwa beim Alkohol, zu einem schädlichen Verhalten und weiter zu einer Suchterkrankung führen.³

In der Projektphase 2018 bis 2020 war das Thema «Onlinesucht» in den Medien äusserst präsent. Gründe dafür waren unter anderem das Referendum zum Geldspielgesetz und die darauffolgende Einführung von Onlinegeldspielen im Sommer 2019, die Vernehmlassung über Alterslimiten bei Videospiele oder der Beschluss der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die *gaming disorder* in die Klassifikation der Krankheiten ICD-11 aufzunehmen. Ausserdem haben verschiedene psychiatrische Kliniken ihre ambulanten und stationären Angebote im Bereich der problematischen Internet-nutzung ausgebaut, was wiederum zu einigen Berichten in den Medien führte.

Im Gleichschritt zum öffentlichen Diskurs hat auch die Anzahl wissenschaftlicher Publikationen weiter zugenommen. Trotz des wachsenden Interesses existieren bisher **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.⁴ In diesem Bericht werden deshalb die Bezeichnungen problematische Internet-nutzung oder internetbezogene Störungen (IBS) verwendet, um die Vielzahl von Begriffen im akademischen Umfeld zur Thematik «Onlinesucht» zusammenzufassen.⁵

Laut den Expertinnen und Experten besteht jedoch mittlerweile ein **Konsens, dass die Anwendungen und nicht das Medium selbst eine allfällige Sucht auslösen**. Eine Person mit IBS ist in diesem Sinn nicht *vom* Internet süchtig, sondern lebt eine oder mehrere Verhaltenssüchte (zum Beispiel Gaming- oder Social-Media-Sucht, Geldspiel-, Kauf- oder Pornosucht) *im* Internet aus.⁶ Verschiedene dieser Anwendungen und digitalen Aktivitäten (z.B. der Konsum von Pornografie, Gamen oder Kaufen) können sowohl on- wie auch offline geschehen. Diese werden trotzdem den IBS zugeordnet, wenn das Suchtverhalten zu einem Teil online ausgelebt wird.

³ Protokoll Sitzung Expert*innengruppe vom 27. August 2020.

⁴ Gmel et al (2019), S. 1.

⁵ Begriffe sind zum Beispiel: Problematischer Internetgebrauch (PIG), Internetabhängigkeit, Onlinesucht, exzessive, risikoreiche oder pathologische Internetnutzung, Computerspielabhängigkeit, Bildschirmsucht, suchtartige Nutzung von Social Media bzw. sozialer Netzwerkseiten (SNS), pathologischer Internetgebrauch, Social Media disorder, Hyperkonnektivität und viele weitere.

⁶ Protokoll Sitzung Expert*innengruppe vom 13.02.2020.

Die oben genannten Störungsbilder werden den Verhaltenssuchten, das heisst stoffungebundenen Suchterkrankungen, zugeordnet. Im Unterschied zu anderen Facetten der problematischen Internetnutzung wurde die Definition im Bereich der «Computerspielsucht» sukzessive geschärft und es wurden klare diagnostische Kriterien festgelegt.⁷ Dies hat dazu geführt, dass bisher nur die pathologische Computerspielnutzung in die internationalen Krankheitsklassifizierungen aufgenommen wurde. So ist die *Internet Gaming disorder* seit 2013 im Diagnostischen und statistischen Manual psychischer Störungen (DSM-5) der American Psychiatric Association (APA) als Forschungsdesiderat verzeichnet, um zukünftig entsprechende Diagnosen stellen zu können. Mit der Verabschiedung der neuen internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD-11⁸) im Mai 2019 durch die Weltgesundheitsversammlung der WHO wurde die *gaming disorder* als zweite stoffungebundene Suchterkrankung neben der bereits anerkannten Geldspielsucht katalogisiert und damit international anerkannt. Die ICD-11 soll mit einer fünfjährigen Übergangszeit am 1. Januar 2022 in Kraft treten.⁹

Über die Aufnahme von *gaming disorder* in die ICD-11 sind die Expertinnen und Experten geteilter Meinung. Als positive Aspekte werden vermerkt, dass es mit der Anerkennung der Problematik einfacher wird, in diesem Bereich zu forschen. Die Zuweisung von Patientinnen und Patienten in stationäre Betreuungsangebote und die Gutsprache der Kosten durch die Versicherungen wird erleichtert. Einige Expertinnen und Experten erwarten, dass die Einführung von ICD-11 positive Auswirkungen auf die öffentliche und akademisch-medizinische Wahrnehmung von Verhaltenssuchten hat. Andererseits wird in Zukunft jede Ärztin und jeder Arzt – auch solche ohne Expertise – eine Computerspielsucht feststellen können. Die Zahl der Diagnosen wird voraussichtlich steigen.¹⁰

Als Gegenargument wird die Fokussierung auf Online- und Offline-Gaming und das Weglassen von anderen Formen problematischen Internetverhaltens – wie etwa die exzessive Nutzung sozialer Netzwerke – angebracht. Die in der ICD-11 beschriebene Form von Gaming wird von den Expertinnen und Experten als nur begrenzt für junge vulnerable Personen und deren spezifischen Problematiken einsetzbar erachtet. Das Gamen wird bereits heute stigmatisiert und es wird eine Pathologisierung einer bei Jugendlichen sehr beliebten und legitimen Freizeitaktivität befürchtet. Wenn das Gamen lediglich ein Symptom und nicht das zu behandelnde Problem ist, überdeckt der starke Fokus auf die *gaming disorder* das Erkennen von Komorbiditäten oder den tatsächlichen Krankheitsbildern. Weiter wird darauf hingewiesen, dass die durch die WHO definierten Kriterien zur Identifikation einer *gaming disorder* nur geringen störungsspezifischen Bezug aufweisen¹¹ und sich zu eng an den Kriterien des pathologischen Geldspiels orientieren.¹²

Die ICD-11 ist weiterhin in Erarbeitung und muss auch auf nationaler Ebene umgesetzt werden. So besteht weiterhin die Möglichkeit, zusätzliche Varianten von IBS in der Kategorie *other specified disorders due to addictive behaviors* (andere spezifische Formen abhängigen Verhaltens) indirekt zu verschlüsseln.¹³

⁷ Donath C. (2018), S. 106.

⁸ ICD steht für «International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems». Deutsch: Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme.

⁹ <https://icd.who.int/en> (abgerufen am 24.12.2019).

¹⁰ Protokoll Sitzung Expert*innengruppe vom 20.08.2018.

¹¹ Laut ICD-11 ist die Gaming disorder die Nutzung von Online oder Offline-Computerspielen, welche gekennzeichnet ist durch eine verminderte Kontrolle, eine überhöhte Bedeutung des Spielens im Leben des Betroffenen und der Unterordnung anderer Lebensbereiche und einer fortgeführten Spielnutzung trotz damit verbundener negativer Folgen.

¹² Protokoll Sitzung Expert*innengruppe vom 04.04.2019.

¹³ Scherer (2020), S. 36.

3. PROBLEMLAST

Dieses Kapitel analysiert das Nutzungsverhalten der Bevölkerung und macht Angaben zur Prävalenz von IBS. Die nachfolgend geschilderte Datenlage weist darauf hin, dass vor allem jüngere Personen besonders betroffen sind – sowohl Jungen als auch Mädchen. Trotzdem werden in der Suchthilfe vor allem Männer und Jungen wegen internetbezogenen Störungen behandelt. Auf das Nutzungsverhalten von Jugendlichen und auf die Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen wird darum im zweiten und dritten Abschnitt dieses Kapitels ein spezieller Fokus gelegt.

3.1 Entwicklungen der problematischen Internetnutzung

Die Sachlage hat sich seit dem Bericht des BAG von 2012 zum Gefährdungspotenzial der Internetnutzung nicht geändert: internationale Vergleiche, Vergleiche über die Zeit und von verschiedenen Personengruppen sind weiterhin schwierig.¹⁴ Grund ist der im vorhergehenden Kapitel erläuterte fehlende Konsens über theoretische Kriterien und einer Definition der problematischen Internetnutzung. Je nach Messinstrument, gewähltem Grenzwert zwischen der exzessiven oder einer suchtartigen Nutzung sowie der untersuchten Personengruppe variiert der Anteil an problematisch Internetnutzenden.¹⁵ Auch Wiederholungsbefragungen sind selten, was teilweise an der Neuheit des Phänomens liegt.

Trotzdem hat die Anzahl epidemiologischer Daten zugenommen und die Datenlage hat sich seit dem ersten Bericht gebessert. Erstmals wurden im Jahr 2017 im Rahmen der Schweizer Gesundheitsbefragung – diese ist Bestandteil des statistischen Mehrjahresprogramms des Bundes und findet seit 1992 alle fünf Jahre statt – Fragen zur Internetnutzung gestellt. Zur Erfassung des problematischen Internetgebrauchs kam eine Kurzsкала auf Basis der CIUS (Compulsive Internet Use Scale) zum Einsatz.¹⁶

Gemäss den Daten der Gesundheitsbefragung sind **3,8% der Bevölkerung ab 15 Jahren, umgerechnet also rund 270'000 Personen**, von einer problematischen Internetnutzung betroffen – Männer (4,3%) etwas häufiger als Frauen (3,3%). In der französischen Schweiz (5,8%) ist die problematische Internetnutzung häufiger als in der Deutschschweiz (3,1%) und der italienischen Schweiz (2,9%). Je urbaner die Region, desto höher sind die Zahlen. So befinden sich beispielweise in der Genferseeregion 6% der Personen in der Kategorie der problematischen Nutzung. In der Zentralschweiz sind es 2,3%. Ausländerinnen und Ausländer (5,8%) sind stärker betroffen als Personen mit Schweizer Nationalität (3,2%). **Die jüngste erfasste Kategorie (15-24 Jahre) ist mit 11,2% die Altersgruppe mit der deutlich höchsten Prävalenz.**¹⁷

Das Suchtmonitoring erhob bis 2016 repräsentative Daten der Schweizer Wohnbevölkerung zum Thema Sucht. Die CIUS wurde im Suchtmonitoring 2013 zum ersten Mal angewandt, dort im Gegensatz zur Schweizerischen Gesundheitsbefragung in der Langversion (14 anstelle 9 abgefragter Items).¹⁸ Die letzte im Rahmen des Suchtmonitoring durchgeführte Untersuchung kam auf deutlich tiefere Zahlen als die Gesundheitsbefragung: Nur ein Prozent der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren war von einer problematischen Internetnutzung betroffen. Betroffen waren vorwiegend die beiden jüngsten Altersgruppen (15 bis 19-Jährige und 20 bis 24-Jährige). Zwischen 2013 und 2016

¹⁴ Bundesamt für Gesundheit (2012), S. 10.

¹⁵ Gmel et al. (2019), S. 2.

¹⁶ Gmel et al (2019).

¹⁷ Eine summarische Tabelle der Resultate ist in Anhang I zu finden.

¹⁸ Baumberger et al (2016), S. 8.

waren die Zahlen relativ stabil. Ein wesentlicher Anstieg (von 1,6% auf 3,3%) war lediglich bei den 20 bis 24-Jährigen zu verzeichnen.¹⁹

Die festgestellten Prävalenzen unterscheiden sich stark zwischen den Suchtmonitorings und der Gesundheitsbefragung. Dies unterstreicht die **Wichtigkeit konsistenter und auf der gleichen Methodik und Stichprobe basierender Wiederholungsbefragungen**. Auch internationale Untersuchungen bewegen sich bei den Prävalenzen in der grossen Spannweite zwischen einem und zehn Prozent der Gesamtpopulation. Nichtsdestominder müssen Prävalenzzahlen immer mit Vorsicht betrachtet werden, da zum einen die Unterscheidung zwischen pathologischem und auffälligem Verhalten in den Befragungen unscharf ist und zum anderen diese Zahlen nicht aus medizinischen Diagnosen sondern aus Selbsteinschätzungen generiert werden.

Die Fachstellen der meisten in der Gruppe vertretenen Expertinnen und Experten bieten spezialisierte Beratungs-, Behandlungs- und Präventionsangebote im Bereich problematischer Internetnutzung an. Die Expertinnen und Experten nehmen eine teils deutliche Zunahme der Problematik und der Nachfrage für diese Angebote wahr.²⁰ In der Projektperiode 2016 bis 2018 wurde eine Online-Befragung von Sucht-Fachstellen zur Onlinesucht durchgeführt. Über die Hälfte der Sucht-Fachstellen stellte eine Zunahme der Probleme während der letzten fünf Jahre fest.²¹

3.2 Onlineverhalten und internetbezogene Störungen bei Jugendlichen

Das Onlineverhalten von Schweizer Jugendlichen ist mittlerweile gut dokumentiert. Seit der Veröffentlichung des Syntheseberichts 2018 haben sich verschiedene Studien, mit unterschiedlichen Schwerpunkten, dem Thema angenommen:

- MIKE (2019): Untersuchung des Medien- und Freizeitverhaltens von Kindern im Primarschulalter. Es wurden 1103 Kinder und 562 Eltern befragt.²²
- EU Kids Online (2019): Fokus auf Chancen und Risiken – wie zum Beispiel Sexting oder Mobbing. Befragt wurden 1026 Kinder zwischen 9 und 16 Jahren.²³
- JAMES (2018/2020): Fokus auf Konsumgewohnheiten und Rezeptionsverhalten. Befragt wurden 1200 Jugendliche im Alter von 12 bis 19 Jahren. Die JAMES Studien werden seit 2010 alle zwei Jahre durchgeführt.²⁴
- Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)(2020): Fokus auf Gesundheit und Gesundheitsverhalten mit einem Modul zur Bildschirm-, Internet- und Social-Media-Nutzung. Befragt wurden 11'121 Schülerinnen und Schüler im Alter von 11 bis 15 Jahren.²⁵
- Always on (2019): Fokus auf den Vergleich des Nutzungsverhaltens von Jugendlichen mit einer erwachsenen Referenzgruppe. Onlinebefragung von 1001 Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 16 bis 25 Jahren und einer Erwachsenenstichprobe im Alter von 40 bis 55 Jahren.²⁶ Always on ist Teil einer Reihe von Publikationen die 2018 und 2019 im Auftrag der Eidgenössischen Kommission für Kinder- und Jugendfragen (EKKJ) zum Thema Jugend und Digitalität veröffentlicht wurden.²⁷

¹⁹ Knocks et al. (2018), S. 7.

²⁰ Protokoll Sitzung Expert*innengruppe vom 04.04.2019.

²¹ Knocks et al. (2018), S. 6f.

²² Waller et al. (2020), S. 2.

²³ Hermida et al. (2019), S. 76.

²⁴ Suter et al. (2018), S. 5.

²⁵ Delgrande Jordan (2020), S. 25.

²⁶ Steiner et al. (2019) S. 1.

²⁷ Neben «Always On» sind dies «Kinder und Jugendliche 4.0 - Vier Thesen» (2018) und «Aufwachsen im digitalen Zeitalter» (2019): <https://www.ekkj.admin.ch/publikationen/berichte/>.

Die meisten Jugendlichen sind permanent parallel in zwei Räumen präsent: Physisch vor Ort und gleichzeitig im digitalen Raum. Das Smartphone ist für die Jugendlichen im Alltag unverzichtbar. Es wird als lebenswichtige Erweiterung des Ichs wahrgenommen.²⁸ Die Verbreitung des Smartphones ist hoch: 99% der Jugendlichen haben eines und nutzen es täglich oder mehrmals in der Woche.²⁹ Im Vergleich zu Erwachsenen nutzen Jugendliche die sozialen Medien, Video-Streaming und Onlinespiele deutlich intensiver.³⁰

Schon im Primarschulalter hat das Smartphone eine hohe Relevanz. Am Anfang wird vor allem passiv konsumiert (Anschauen von Videos, Musikhören). Später werden aktive und interaktive Funktionen relevanter (Videospiele, Versenden von Nachrichten).³¹ Die Expertinnen und Experten beobachten, dass Kinder immer früher mit dem Smartphone in Berührung kommen und Eltern von immer jüngeren Kindern in die Beratung kommen.³²

Gemäss EU Kids Online nutzt die Mehrheit der Kinder zwischen 9 und 16 Jahren das Internet an einem normalen Wochentag zwischen einer halben und drei Stunden pro Tag.³³ Dies ist der tiefste Wert aller europäischen Länder, die sich an der EU Kids Online Studie beteiligt haben.³⁴ Die in der JAMES Studie untersuchte Altersgruppe von 12 bis 19 Jahren verbringt am Wochenende vier Stunden im Netz. Die Nutzung hat seit 2014 um 30 Minuten an Wochentagen und um eine Stunde pro Tag am Wochenende zugenommen.³⁵ Jugendliche sind in ihrer Freizeit deutlich länger online als Erwachsene.³⁶ Der wesentliche Unterschied liegt im Anteil der Wenignutzenden: vier von zehn Erwachsenen, aber nur 12% der Jugendlichen sind pro Tag weniger als zwei Stunden lang online.

Die meisten Jugendlichen sind vielseitig interessiert und üben eine Vielzahl digitaler und nicht digitaler Aktivitäten aus. Über die Jahre bauen sie kontinuierlich Kompetenzen und Erfahrungen auf, wie sie sich im Netz verhalten sollen und schützen können. Sie sind sich aber auch bewusst, dass es Regeln und Grenzen braucht. Jugendliche reflektieren die gesellschaftlichen Konsequenzen der Onlinenutzung und wenden öfter als Erwachsene Regulierungsstrategien an.³⁷ Zur Erfassung einer problematischen Nutzung ist nicht die im Internet verbrachte Zeit relevant, sondern es sind die Auswirkungen auf das Sozialleben, die schulischen Leistungen und die Gesundheit als Kriterien anzuwenden.³⁸ Ein Drittel der Kinder von über 10 Jahren gibt an, das Mobiltelefon einmal pro Woche zu nutzen, wenn sie eigentlich schlafen sollten.³⁹ Fast ein Viertel der befragten Kinder zwischen 9 und 16 Jahren hat im letzten Monat vergeblich versucht, weniger Zeit online zu verbringen.⁴⁰ Bei den 15- bis 16-jährigen litt fast die Hälfte mindestens einmal pro Woche unter negativen Folgen einer zu intensiven Internetnutzung. Problematisch wird dies für diejenigen, die häufig mehrere negative Folgen erleben. Dies ist bei knapp jeder zehnten Person der Fall.⁴¹

In der von Always On untersuchten Altersgruppe von 16 bis 25 Jahren konstatieren insgesamt 4,6% der Befragten bei sich starke Entzugssymptome: sie werden nervös, wenn sie längere Zeit nicht online

²⁸ Achab (2018), S. 75.

²⁹ Suter et al. (2018), S. 24.

³⁰ Steiner et al. (2019), S. 14.

³¹ Steiner et al. (2019), S. 8.

³² Protokoll Sitzung Expert*innengruppe vom 20.08.2018.

³³ Hermida et al. (2019), S. 45.

³⁴ Smahel et al. (2020), S. 22.

³⁵ Suter et al. (2018), S. 37.

³⁶ Steiner et al. (2019), S. 4.

³⁷ Steiner et al. (2019), S. 35.

³⁸ Hermida et al. (2019), S. 29.

³⁹ Steiner et al. (2019), S. 8.

⁴⁰ Hermida et al. (2019), S. 29.

⁴¹ Hermida et al. (2019), S. 30.

sind. Jugendliche mit Entzugssymptomen erleben die negativen Effekte des Online-seins stärker: fast zwei Drittel von ihnen fühlen sich durch Apps unter Druck gesetzt und 58% geht es schlecht, wenn sie sich online mit anderen Personen vergleichen.⁴²

Knapp die Hälfte der Jugendlichen erlebt das Internet ambivalent, das heisst, sowohl positiv wie auch negativ. Eine kleine Gruppe, 3%, erlebt das Internet hoch ambivalent. Diese sind pro Tag 7,3 Stunden online, nutzen alle Nutzungsarten intensiv und setzen sich stark mit der eigenen Nutzung auseinander. Sie setzen sich Regeln, die sie aber seltener einhalten als andere Gruppen.⁴³

Im Rahmen der HBSC-Studie 2018⁴⁴ bevorzugte die grosse Mehrheit der 11- bis 15-Jährigen die persönliche Kommunikation, um über ihre Geheimnisse, Gefühle respektive Sorgen zu sprechen, unabhängig von Geschlecht und Alter. 7,2% der 11- bis 15-Jährigen zeigten eine starke Präferenz für soziale Online-Kontakte⁴⁵, wobei es keinen signifikanten Unterschied zwischen Jungen (6,7%) und Mädchen (7,7%) gab. Andererseits nahm diese Präferenz zwischen den 11- und 15-Jährigen zu, insbesondere bei den Mädchen.

Auf einer Liste von neun Anzeichen⁴⁶, welche auf bedeutende Schwierigkeiten⁴⁷ bei der Nutzung von sozialen Medien und Instant-Message-Programmen hindeuten könnten, gaben 2018 die 11- bis 15-Jährigen folgendes an⁴⁸: 36,8% (J: 41,6%; M: 31,8%) keine, 20,5% (J: 21,2%; M: 19,8%) eine, 26,3% (J: 22,9%; M: 29,6%) zwei oder drei und 12,0% (J: 10,6%; M: 13,5%) vier oder fünf. 4,4% der 11- bis 15-Jährigen nannten mindestens sechs (von neun) Anzeichen und zeigten daher eine problematische Nutzung der sozialen Medien.⁴⁹ Mädchen (5,2%) waren stärker betroffen als Jungen (3,7%) und 14-Jährige stärker als 11- und 15-Jährige.

3.3 Genderspezifische Unterschiede

Im spezifischen Versorgungssystem der Suchthilfe und -prävention werden fast ausschliesslich männliche Patienten betreut, auch wenn Untersuchungen ähnliche Prävalenzen von IBS bei Frauen und Männern zeigen.⁵⁰ Lassen sich Frauen weniger behandeln als Männer, oder gelangen sie an andere Stellen im Versorgungssystem? Sind sie sich der problematischeren Nutzung weniger bewusst, oder können sie diese besser verstecken?

Frauen nutzen andere Anwendungen als Männer: Die grössten Unterschiede sind bei der Nutzung von sozialen Plattformen und beim Gamen zu finden. Während weibliche Jugendliche Social Media intensiver nutzen,⁵¹ gamen Jungen deutlich mehr – zwei Drittel aller männlichen Teenager gamen täglich, bei Mädchen sind es 11%.⁵² Auf den sozialen Plattformen konsumieren Mädchen vornehmlich Inhalte zu den Themen Mode, Ernährung und Schönheit. Sie werden also mit stark stereotypen Geschlechterdarstellungen konfrontiert.⁵³ Bei den jungen Frauen und Männern, die bei sich selber Entzugssymptome feststellen, haben Social Media und Kommunikation eine besonders hohe Bedeutung.⁵⁴ Auch die Gründe für die Nutzung sind unterschiedlich zwischen den Geschlechtern:

⁴² Steiner et al. (2019), S. 28f.

⁴³ Steiner et al. (2019), S. 26.

⁴⁴ Delgrande Jordan (2020), S. 48f.

⁴⁵ POSI-Index (Strong preference for online social interactions). Mindestens vier Punkte auf einer Skala von 1 bis 5.

⁴⁶ Es handelt sich um zusammengestellte Fragen der kurzen Version der Skala *The Social Media Disorder Scale* von van den Eijnden und Kollegen (2016).

⁴⁷ Gegenwärtig gibt es keine international anerkannte Diagnostik für eine Störung mit der Nutzung von sozialen Medien.

⁴⁸ Delgrande Jordan (2020), S.54f.

⁴⁹ Sechs auf einer abgestuften Skala von 0 bis 9 basierend auf der Fragebatterie der Skala *The Social Media Disorder Scale*.

⁵⁰ Protokoll Sitzung Expert*innengruppe vom 26.08.2019.

⁵¹ Steiner et al. (2019), S. 10.

⁵² Suter et al. (2018), S. 30.

⁵³ MaLisa Stiftung (2019), S. 2f.

⁵⁴ Heeg et al. (2019), S. 12.

Frauen benutzen das Internet eher zur Emotionsregulation, Männer weisen eher eine instrumentell ausgerichtete Nutzung auf.⁵⁵

Die Studie Always on zeigt, dass junge Frauen die negativen Seiten des Internets stärker erleben als männliche Jugendliche. Der Erwartungsdruck, permanent erreichbar sein zu müssen und die Angst, etwas zu verpassen oder ausgeschlossen zu werden, wird von Mädchen eher als belastend wahrgenommen.⁵⁶ Mädchen haben öfter (27%) erfolglos versucht, weniger Zeit online zu verbringen als Jungen (18%).⁵⁷ Mädchen sind ausserdem sowohl online wie auch offline häufiger von Mobbing betroffen.⁵⁸ Mädchen geben deutlich stärker an als Jungen, dass sie «sehr verärgert» auf verletzendes Onlineverhalten reagiert haben.⁵⁹ Dies bedeutet nicht, dass Jungen im Internet keine Probleme haben: Zum Beispiel hat fast ein Drittel der Jungen verletzendes Verhalten in einem Onlinespiel erlebt. Onlinespiele sind somit der wichtigste Kanal für Mobbing-Attacken bei Jungen.⁶⁰

Im Zusammenhang mit der unterschiedlichen Nutzung stehen bei Männern und Frauen mit einer IBS andere Krankheitsbilder im Vordergrund: Bei Frauen sind, neben der Social Media-Abhängigkeit, unkontrolliertes Kaufverhalten und Kaufsucht häufiger vorhanden. IBS bei Männern steht dem hingegen eher mit exzessivem Pornokonsum und mit Computerspielen im Zusammenhang.⁶¹

Sowohl die Erklärungsversuche der Expertinnen und Experten, wie auch jene der in Deutschland durchgeführten Studie IBS Femme, wieso fast ausschliesslich Männer mit dem spezifischen Versorgungssystem in Berührung kommen, können unter zwei Hypothesen subsumiert werden. In der Untersuchung IBS Femme werden dafür die Begriffe Wahrnehmungs- und Alternativversorgungshypothese gebraucht.⁶²

Die *Wahrnehmungshypothese* stipuliert, 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 Expertinnen und Experten wiederholt die Stigmatisierung des Gamens, die mediale Präsenz des Phänomens Gamesucht und die von einigen wahrgenommene Pathologisierung des Videospieles an.⁶³ Es sind in erster Linie Mütter, die sich an die Sucht-Fachstellen richten und starkes Unverständnis für das, oft als brutal wahrgenommene, Gamen äussern.⁶⁴ Im Gegenzug dazu fällt die unkontrollierte Nutzung von sozialen Medien im Umfeld weniger auf.⁶⁵ Ein Teenager-Mädchen, das viel mit ihren Freundinnen kommuniziert, mal wegen eines Konflikts traurig ist und sich intensiv für «Mädchendinge» interessiert, wird eher als «normal» wahrgenommen, obgleich diese Beobachtungen aus einer gendersensitiven Perspektive bedenklich sind.

Für die Veränderungsmotivation ist die Wahrnehmung eines Problemverhaltens durch das Umfeld essentiell. Es sind, laut der Studie Always On, vor allem die Social Media-Orientierten, die sich insgesamt wenig Gedanken zu ihrer Online-Nutzung machen. Diese Jugendlichen schätzen sich selber nicht als besonders suchtgefährdet ein.⁶⁶ Zu einem ähnlichen Schluss kommt die Studie IBS

⁵⁵ Scherer et al. (2020), S. 38.

⁵⁶ Heeg et al. (2019), S. 20.

⁵⁷ Hermida et al. (2019), S. 29.

⁵⁸ Hermida et al. (2019), S. 35.

⁵⁹ Hermida et al. (2019), S. 37.

⁶⁰ Hermida et al. (2019), S. 36.

⁶¹ Berger C. (2020), S. 23.

⁶² Müller et al. (2020), S.6.

⁶³ Protokoll Sitzung Expert*innengruppe vom 20.08.2018.

⁶⁴ Protokoll Sitzung Expert*innengruppe vom 04.04.2019.

⁶⁵ Scherer et al. (2020), S. 37.

⁶⁶ Steiner et al. (2019), S. 42.

Femme bei qualitativen Interviews mit intensiven Social Media-Nutzerinnen. Die verminderte Veränderungsmotivation kann ein Grund dafür sein, dass Frauen mit einer suchartigen Social Media-Nutzung selten selbst den Weg in das Suchthilfesystem suchen. Frauen, die wegen einer IBS in Behandlung sind, werden eher aus einer laufenden therapeutischen Behandlung weitervermittelt. Männer hingegen kommen direkt mit der Suchthilfe in Kontakt oder werden von Angehörigen zu einer Behandlung motiviert.⁶⁷

Betroffene mit IBS leiden unter einer Vielzahl weiterer psychosozialer und psychopathologischer Belastungen.⁶⁸ Gemäss der *Alternativversorgungshypothese* befinden sich zwar viele Frauen mit einer internetbezogenen Störung im Hilfesystem, jedoch aufgrund anderer psychischer Probleme. Auch diese zweite Hypothese wird sowohl von IBS Femme wie auch von den Expertinnen und Experten angeführt.⁶⁹ Bei Männern steht die IBS – meistens das Gamen – bei einer Diagnose im Vordergrund. Sie nehmen an Therapieprogrammen teil, die explizit auf die Überwindung der und den Umgang mit einer Verhaltenssucht ausgerichtet ist. Betroffene Frauen begeben sich eher wegen assoziierten Problemen in Behandlung. Die Symptome der zusätzlich vorliegenden internetbezogenen Störungen bleiben unerwähnt und damit unbehandelt.⁷⁰ Bei einem Erstkontakt mit der Suchtprävention wird etwa über die Selbstwertproblematik, Essstörungen oder Mobbing gesprochen.⁷¹

Im Rahmen der Studie IBS Femme wurde die *Alternativversorgungshypothese* mit einer Konsekutiverhebung im Versorgungssystem bestätigt: Ein grosser Anteil der wegen anderen Krankheitsbildern behandelten Patientinnen wies eine nicht diagnostizierte IBS aus. Unter diesen Patientinnen mit komorbider internetbezogener Störung überwogen teils schwerwiegende psychiatrische Hauptdiagnosen, wie etwa Borderline-Persönlichkeitsstörungen oder Essstörungen.⁷²

3.4 Fazit

Mit der Aufnahme von Fragen zur Internetnutzung in die Gesundheitsbefragung sind in Zukunft alle fünf Jahre Zahlen zu IBS in der Schweiz vorhanden, die Langzeitvergleiche erlauben. Internationale Vergleiche sind weiterhin schwierig. Einige offene Fragen bleiben: Liegen die Gründe für die grossen Unterschiede in der durch Suchtmonitoring und der Gesundheitsbefragung festgestellten Prävalenz lediglich an der Verwendung einer anderen Version der CIUS-Skala? Sind sie als Wiederholungsbefragung nicht verwertbar? Hat die problematische Internetnutzung in der Schweiz wirklich stark zugenommen? Die zweite Problematik betrifft die grossen Abstände zwischen den nationalen Erhebungen. Die Gesundheitsbefragung findet nur alle fünf Jahre statt.

Jugendliche erleben sowohl die positiven wie auch die negativen Aspekte des Internets intensiver als Erwachsene.⁷³ Bisher ist jedoch wenig untersucht, wie sich der Anteil der Jugendlichen, die das Internet auf eine problematische Weise nutzen oder eine stark ambivalente Beziehung zum Online-Sein haben, über die Zeit entwickelt. Es stellt sich darum die Frage nach Kohorteneffekten: ist die Gruppe der Betroffenen in Zukunft älter, oder kommen Ältere als neue Gruppe hinzu?⁷⁴ Eine regelmässige Durchführung einer Befragung in der Art von Always On um Längsschnittdaten zu erhalten wäre darum wünschenswert.⁷⁵ Des Weiteren bestehen zu den langfristigen biologischen,

⁶⁷ Scherer et al. (2020), S. 38.

⁶⁸ Scherer et al (2020), S. 37.

⁶⁹ Protokoll Sitzung Expert*innengruppe vom 20.08.2018.

⁷⁰ Scherer et al. (2020), S. 36.

⁷¹ Protokoll Sitzung vom 04.04.2019.

⁷² Scherer et al (2020), S. 38.

⁷³ Steiner et al. (2019), S. 25.

⁷⁴ Knocks et al. (2018), S. 14.

⁷⁵ Protokoll Sitzung Expert*innengruppe vom 26.08.2019.

psychischen und sozialen Effekten der intensiven Onlinenutzung im Jugendalter noch kaum wissenschaftliche Grundlagen.⁷⁶

Wieso werden kaum Frauen und Mädchen mit IBS im spezifischen Versorgungssystem behandelt? Die IBS Femme Studie und die Expertinnen und Experten kommen zu ähnlichen Schlüssen: die problematische Internetnutzung bei Frauen und Mädchen wird sowohl von den Betroffenen wie auch von der Gesellschaft und von den Angehörigen als weniger schlimm wahrgenommen. Es befinden sich sehr wohl Frauen in Behandlung, allerdings öfter wegen verwandter Komorbiditäten. Oft bedeutet dies, dass die IBS bei Frauen unbehandelt bleibt. **Für die Sucht-Fachstellen heisst dies zum einen, dass eine Bewusstwerdung der spezifischen Frauen-Thematik nötig ist und zum anderen mehr in frauenspezifische Angebote investiert werden muss – sowohl in der Prävention wie auch in der Behandlung.** Gleichzeitig muss der Kontakt zum breiteren Präventions- und Behandlungsnetzwerk gesucht werden, um zum Beispiel Regelversorgende für die Problematik zu sensibilisieren. Schliesslich wäre eine Durchführung einer Studie in der Art von IBS Femme auch in der Schweiz von grosser Nützlichkeit.

4. ENTWICKLUNGEN UND AKTUELLE HERAUSFORDERUNGEN

Die ersten beiden Abschnitte dieses Kapitels widmen sich den Entwicklungen in den Bereichen Gaming und den sozialen Medien. Der dritte Abschnitt beschreibt neue Erfahrungen bezüglich dem Krankheitsbild, die von den Expertinnen und Experten und der Fachliteratur festgestellt wurden.

4.1 Entwicklungen im Bereich Gaming und Gambling

Die Verbreitung von Smartphones prägte die letzte Dekade. Mittlerweile ist das Smartphone vor allem für Jugendliche zum wichtigsten Zugangsgerät zum Internet geworden. Fast ein Drittel aller 9- bis 16-Jährigen nutzt nie oder fast nie einen Laptop oder Computer, um online zu gehen.⁷⁷ In den letzten Jahren beeinflussten vor allem die Musik- und Video-Streaming-Dienste die Nutzungsgewohnheiten. Den Menschen steht jederzeit ein endloser Fundus an Musik, Serien und Filmen zur Verfügung.⁷⁸ Die Hälfte aller Jugendlichen hat Zugang zu einem Streaming-Dienst.⁷⁹ Vier von zehn männlichen Jugendlichen in der Schweiz besitzen ein Game-Flatrate Abo.⁸⁰

Trotz den für einen grossen Teil der jungen Männer endlos verfügbaren Spielen gab es bei den beliebtesten Spielgenres keine grossen Veränderungen: Shooter-Spiele, Sport-Spiele und Open World-Spiele (z.B. GTA) belegen seit 2016 die Top-Plätze. Die Expert*innen anerkennen den kulturellen und gesellschaftlichen Wert von Videospielen, die auch einen wichtigen Referenzpunkt in der Entwicklung von Jugendlichen darstellen. Nichtsdestominder soll hier ein bei beiden Geschlechtern beliebtes Spiel exemplarisch vorgestellt werden, das «Gratis»-Spiel Fortnite; das seit seiner Lancierung 2017 einen kometenhaften Aufstieg hinter sich hat.⁸¹ Das Spiel hatte mindestens bis zur COVID-19-Pandemie eine breite Ausstrahlung auf die Jugendkultur, man denke hier zum

⁷⁶ Protokoll Sitzung Expert*innengruppe vom 13.02.2020.

⁷⁷ Hermida et al. (2019), S. 46.

⁷⁸ Suter et al. (2018), S. 1.

⁷⁹ Suter et al. (2018), S. 21.

⁸⁰ Suter et al. (2018), S. 28.

⁸¹ Waller et al. (2020), S. 80.

Beispiel an die Siegestänze (den Emotes) der Spielfiguren, die auf den Pausenplätzen nachgetanzt werden. Fortnite zeichnet sich aus durch eine kurze Spieldauer, den interaktiven und relativ neuen Battle Royale Modus (hundert Spieler bekämpfen sich auf einer sich immer stärker eingrenzenden Fläche, bis nur noch eine Person übrig ist), die tiefe Altersfreigabe für ein Shooter-Spiel, die Spielbarkeit auf verschiedensten Geräten und die breite Präsenz auf unterschiedlichen Plattformen, zum Beispiel auf der Streaming Plattform Twitch.⁸² Ebenso steht das Spiel exemplarisch für neue Wege der Vermarktung – bei welchen neben den klassischen Vermarktungskanälen auch In-Game-Marketing und-Werbung betrieben wird sowie etwa E-Konzerte gespielt werden und dadurch die Popkultur in das Spiel integriert wird.⁸³ Die Hersteller solcher Games integrieren bereits in der Produktkonzeption, unterstützt durch Algorithmen und viel psychologischem Knowhow, psycho-aktive Elemente die unter bestimmten Rahmenbedingungen zu einer Suchterkrankung führen können.⁸⁴

Im «Gratisspiel» Fortnite können mit einer In-Game-Währung (die einen realen Gegenwert hat) rein kosmetische Veränderungen (sogenannte «Skins») für die Spielfiguren gekauft werden. Die Skins sind zum Beispiel für Primarschulkinder wichtige Merkmale der Zugehörigkeit zu einer Peergroup.⁸⁵ Auch viele andere aktuelle Spiele nutzen vermehrt Mikrotransaktionen (Bezahlung von kleinen Beträgen für digitale Inhalte) und Elemente wie zum Beispiel Lootboxen (Kiste mit zufälligem Inhalt mit Wert für das Spiel, zum Beispiel Waffen und spezielle Gegenstände, die für Echtgeld oder Spielewährung gekauft werden kann). Spiele mit einem «künstlerischen» Anspruch eine möglichst faszinierende virtuelle Welt zu schaffen unterscheiden sich als Produkt zu Spielen die so konzipiert sind, dass die Spieler*in möglichst viele Mikrotransaktionen generiert. Diese verschiedenen Produktkategorien, die nicht scharf voneinander trennbar sind, differenzieren sich per se sowohl in moralisch-ethischer Hinsicht als auch hinsichtlich der Auswirkungen auf die Spieler*in.

Gemäss den Untersuchungen von EU Kids online haben 12% der Kinder und Jugendlichen laut eigener Aussage schon zu viel Geld für Onlinespiele oder via In-App-Käufe ausgegeben. Dabei zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen: in der Gruppe der 15- und 16-Jährigen haben 32% der Jungen und 11% der Mädchen angegeben, schon finanzielle Risiken erlebt zu haben.⁸⁶

Lootboxen wurden in verschiedenen europäischen Ländern als Geldspiel deklariert und verboten.⁸⁷ Auf wissenschaftlicher Ebene ist die Sachlage diesbezüglich umstritten.⁸⁸ In der Schweiz wurden bisher auf regulatorischer Ebene keine Anstrengungen unternommen und die Aufsichtsbehörden sind bisher auf Basis des Geldspielgesetzes, das Onlinегeldspiele regelt, nicht aktiv geworden.⁸⁹ Im Nationalrat wurde 2018 eine Motion eingereicht, die den Bundesrat auffordert, eine Regelung der Verwendung von Mikrotransaktionen in Games zu schaffen.⁹⁰

Mikrotransaktionen werden teilweise auch im Bereich Free-to-play eingesetzt. Free-to-play ist ein Geschäftsmodell der Computerspielbranche, bei dem die Einnahmen über Werbung oder über

⁸² Siehe auch: «Jeux vidéos: Fortnite, le nouveau péril jeune?», Femina, 19.10.2019: <https://www.femina.ch/societe/actu-societe/jeux-vidéos-fortnite-le-nouveau-peril-jeune> (besucht am 2. Mai 2020).

⁸³ Schöber /Stadtman (2000), S. 11f.

⁸⁴ Protokoll Sitzung Expert*innengruppe vom 27.08.2020. Siehe auch: Rumpf (2017).

⁸⁵ Waller et al. (2020), S. 80.

⁸⁶ Hermida et al. (2019), S. 44.

⁸⁷ Hinweis auf UK und BE: <https://www.theguardian.com/games/2019/sep/12/video-game-loot-boxes-should-be-classed-as-gambling-says-commons> (besucht am 2. Mai 2020). Hinweis auf ES: <https://freegametips.com/lootboxes-will-be-considered-a-game-of-chance-by-law-in-spain/> (besucht am 21. November 2020). Erste Verurteilungen in NL:

<https://kansspelautoriteit.nl/nieuws/nieuwsberichten/2020/oktober/imposition-an-order/> (besucht am 29. Oktober 2020).

⁸⁸ Drummond et al. (2018).

⁸⁹ Siehe Webseite der Comlot zum Thema Lootboxen: <https://www.comlot.ch/de/faq/lootboxen> (besucht am 2. Mai 2020).

⁹⁰ [Motion 18.3570](#) eingereicht von Samuel Bendahan.

kostenpflichtige Zusatzangeboten generiert werden. Verschaffen sich die Spielenden so einen Vorteil wird auch von Pay-to-win Spielen gesprochen. Eine problematische Kombination von Mikrotransaktionen in Free-to-play Spielen sind simulierte Geldspiele, wie zum Beispiel Coin Master, das in Deutschland in der Kritik stand, Kinder und Jugendliche gezielt ans Geldspiel heranzuführen.⁹¹

Eine Untersuchung im Kanton Freiburg zeigte, dass Geldspiele bei den Jugendlichen noch eher selten sind. Trotzdem ist es notwendig, insbesondere im Zusammenhang mit neuen Problemen wie Free-to-play-Spielen und Lootboxen, die Grenzen besser zu definieren und sie in einen rechtlichen Rahmen einzubinden.⁹² Die Expertinnen und Experten vertreten die Meinung, dass der Graubereich zwischen Gaming und Gambling an Wichtigkeit gewinnen wird.⁹³

Die Rolle, die Free-to-play-Spiele bei der Entwicklung einer IBS spielen, ist noch wenig untersucht. Es gibt jedoch Studien, die aufzeigen, dass ein kleiner Anteil von Spielerinnen und Spielern einen Grossteil der Einnahmen generieren.⁹⁴ Insbesondere für Jugendliche, die sich als Gamerin oder Gamer identifizieren, haben Pay-to-win Spiele auf dem Mobiltelefon kein hohes Ansehen. Es wird jedoch erwartet, dass diese «Kleinspiele» grosse Auswirkungen haben, weil die Spielerinnen und Spieler, vor allem auch solche älterer Generationen, nicht mehr aus dem Dauerbelohnungsmodus – dem Dauerdopaminmodus – herauskommen.⁹⁵

Eine 2017 veröffentlichte Expertise im Auftrag der Drogenbeauftragten der Deutschen Bundesregierung identifizierte suchtfördernde Faktoren in Games. Dabei sind die Gestaltung von Belohnungen innerhalb des Spiels und die sozialen Interaktionen bei Online-Spielen zentrale Aspekte bei der Entwicklung von abhängigem Verhalten. Vor allem Internet-Rollenspiele und Shooter-Spiele sind mit einem erhöhten Suchtrisiko verbunden. Die Expertise kommt zum Schluss, dass angesichts der Suchtgefährdung eine Neueinschätzung von Spielen dieser Genres hinsichtlich der Altersfreigaben notwendig ist.⁹⁶ Einige Akteure aus der Suchthilfe und -prävention haben in der Vernehmlassung zum Vorentwurf zum Bundesgesetz zum Jugendschutz in den Bereichen Film und Videospiele (JSFVG) die Regulierung des Zugangs von Minderjährigen zu besonders süchtig machenden Games gefordert.⁹⁷ Bei den Expertinnen und Experten ist die Effektivität dieses Instruments umstritten. Es wird angeführt, dass eine Alterskennzeichnung zu keiner Reduktion von IBS führt und dass Alterslimiten in den wenigsten Fällen respektiert werden.⁹⁸ Nichtsdestotrotz befindet die Mehrheit der Expertinnen und Experten den Einbezug solcher Kriterien als sinnvoll.⁹⁹

Eine weitere Entwicklung betrifft die fortschreitende Beliebtheit von E-Sports, begleitet von Sponsoring durch grosse Firmen und Fussballvereine, der Ausstrahlung von Spielen auf TV-Sendern, grossen Preisgeldern, wie zum Beispiel beim Fortnite World Cup 2019 mit 3 Millionen Dollar für den Gewinner, und von E-Sport-Anlässen. Viele ambitionierte Jugendliche beginnen zeitintensiv für das Ziel Profi-E-

⁹¹ Siehe zum Beispiel diesen Artikel: <https://www.spiegel.de/netzwelt/apps/coin-master-casino-app-wird-nicht-indiziert-a-698c98b7-d2b0-4103-8603-2945f612f6eb> (besucht am 5. Mai 2020).

⁹² Barrense-Dias et al. (2019), S. 109.

⁹³ Protokoll Sitzung Expert*innengruppe vom 20.08. 2018 und Macey et al. (2018).

⁹⁴ Al Kurdi et al. (2020), S. 21.

⁹⁵ Protokolle Sitzungen Expert*innengruppe vom 20.08.2018 und vom 04.04.2019.

⁹⁶ Rumpf (2017), S. 2.

⁹⁷ Siehe: Fachverband Sucht «Minderjährige vor besonders süchtig machenden Games schützen»:

<https://fachverbandsucht.ch/de/politik-medien/medienmitteilungen/minderjaehrige-vor-besonders-suechtig-machenden-games-schuetzen> (besucht am 2. Mai 2020).

⁹⁸ Protokoll Sitzung Expert*innengruppe vom 04.04.2019.

⁹⁹ Protokoll Sitzung Expert*innengruppe vom 27.08.2020.

Sportler oder -Sportlerin zu trainieren.¹⁰⁰ Die Expertinnen und Experten berichten eine Zunahme von Anfragen von besorgten Eltern in der Suchthilfe und -prävention.¹⁰¹

Mit dem Bundesgesetz über Geldspiele, das am 1. Januar 2019 in Kraft getreten ist, wurden in der Schweiz Onlinegeldspiele legalisiert. Die ersten Onlinecasinos wurden im Sommer 2019 eröffnet. Seither ist das Onlinegeldspiel über Werbung in der Schweiz stark präsent. Aus Präventionsicht äusserst problematisch ist die Werbung mit Spielguthaben oder bezahlte Artikel mit Anleitungen zur Erhöhung der Gewinnchancen.¹⁰² GREA und Sucht Schweiz veröffentlichten einen Bericht zur Entwicklung des Geldspielmarkts, der diese Problematiken aufzeigt.¹⁰³ Eine Untersuchung des Instituts für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) kam zum Schluss, dass Onlinegeldspiele gefährlicher sind als Spiele in einem terrestrischen Casino.¹⁰⁴ Für die Erhebung wurden jedoch die Daten der Gesundheitsbefragung 2017 genutzt. 2017 war das neue Geldspielgesetz nicht in Kraft und Onlinegeldspiele in der Schweiz noch nicht erlaubt. Weitere Untersuchungen in den nächsten Jahren werden zeigen, wie sich die Prävalenz von Geldspielabhängigen verändert.

4.2 Technologische Entwicklungen im Bereich der sozialen Medien

Im Bereich der sozialen Medien wird bei Jugendlichen eine Tendenz Richtung halböffentlicher Räume festgestellt. Bei Snapchat und Instagram Stories werden die Beiträge nach einer gewissen Zeit gelöscht und sind somit nicht mehr abrufbar.¹⁰⁵ Drei Viertel aller Schweizer Jugendlichen bewegen sich täglich auf diesen beiden Plattformen.¹⁰⁶ In der jüngsten Altersgruppe ist insbesondere TikTok (ehemals Musical.ly) beliebt, das 2016 durch die Firma ByteDance lanciert wurde.¹⁰⁷ TikTok ist ein neues Jugendphänomen, bei welchem die Nutzerinnen und Nutzer Musikclips ansehen sowie kurze Clips aufnehmen, bearbeiten und teilen können.

Im September 2019 wurde die Webplattform von YouTubeKids lanciert. YouTubeKids hat verschiedene Filter für Kinder von unter vier Jahren, zwischen vier und sieben Jahren und für ältere Kinder. Diese soll Eltern dabei unterstützen, kindgerechte Inhalte zur Verfügung zu stellen.¹⁰⁸ Auswirkungen von Plattformen wie YouTubeKids, der hohen Gerätedichte in Schweizer Haushalten oder der Nutzung zur Ruhigstellung von Kindern und Kleinkindern beim Essen oder Einschlafen sind auf wissenschaftlicher Ebene noch wenig untersucht.¹⁰⁹

Sowohl im Bereich Computerspiele wie auch bei den Videoplattformen und den sozialen Medien existieren vielfältige technologische Mechanismen, welche zu einer möglichst langen und häufigen Onlinenutzung anregen. Ob Snapstreaks¹¹⁰ (ein Bonus-System von Snapchat, das die Anzahl aufeinanderfolgende Nutzungstage belohnt), Pay-or-wait – Spiele (zum Beispiel Candy Crush¹¹¹, wo mit Echtgeld neue Versuche gekauft werden können) oder Gilden (wie zum Beispiel bei Forge of

¹⁰⁰ Siehe zum Beispiel: «Wenn Gamen zur Gratwanderung zwischen Sport und Sucht wird». Nzz am Sonntag, 30.11.2019: <https://nzzas.nzz.ch/wissen/e-sports-sucht-gamen-wird-zur-gratwanderung-ld.1524967?reduced=true> (besucht am 2. Mai 2020).

¹⁰¹ Protokolle Sitzungen Expert*innengruppe vom 20.08.2018 und vom 04.04.2019.

¹⁰² Artikel in der Medienwoche: <https://medienwoche.ch/2020/04/08/werbung-fuer-geldspiele-transparenz-sieht-anders-aus/> (besucht am 9. Mai 2020).

¹⁰³ Al Kurdi et al. (2020).

¹⁰⁴ Dey et al. (2019).

¹⁰⁵ Suter et al. (2018), Seite 49.

¹⁰⁶ Suter et al. (2018), Seite 2.

¹⁰⁷ TikTok: So häufig wird die Plattform genutzt. <https://www.gdi.ch/de/publikationen/trend-updates/tiktok-so-haeufig-wird-die-plattform-genutzt> (besucht am 14. September 2020).

¹⁰⁸ Siehe zum Beispiel: <https://techcrunch.com/2019/08/30/youtube-kids-launches-on-the-web/> (besucht am 2. Mai 2020).

¹⁰⁹ Protokoll Sitzung vom 04.04.2019.

¹¹⁰ Siehe zum Beispiel: <https://www.bustle.com/articles/162803-what-is-a-snapchat-streak-heres-everything-you-need-to-know-about-snapstreaks> (besucht am 3. Juni 2020)

¹¹¹ Siehe zum Beispiel: <http://www.plusxp.com/2013/07/paying-to-win-my-candy-crush-saga/comment-page-1/> (besucht am 3. Juni 2020)

Empires) die den sozialen Druck Geld für Mikrotransaktionen auszugeben erhöhen.¹¹² Im Bereich der Unterhaltung sind technische Funktionen der Aufmerksamkeitssteuerung wie beispielsweise Autoplay zu nennen (ein neues Video wird automatisch abgespielt, wenn ein Video beendet ist, Beispiele sind Netflix und YouTube). Auch weitere Onlinespiele verfügen über vielfältige Mechanismen, die Anwesenheit belohnen und Abwesenheit bestrafen.¹¹³

4.3 Krankheitsbild, Komorbiditäten und weitere Suchtformen

Die süchtig machenden Faktoren bei einer IBS sind zahlreich und schwierig zu eruieren (technische Merkmale, Inhalte der Produkte, etc.).¹¹⁴ Die Suche nach den suchtgenerierenden Faktoren von problematischer Internetnutzung und der Vergleich zu Substanzabhängigkeiten beschäftigt die Expertinnen und Experten weiterhin.¹¹⁵ Eine Schweizer Studie soll die zerebrale Dopaminausschüttung bei einer Abhängigkeit von Videospiele oder sozialen Medien aufzeigen.¹¹⁶

In den letzten Jahren sind laufend neue Erkenntnisse zu den Risikofaktoren, den neurobiologischen Mechanismen und auch der Behandelbarkeit hinzugekommen.¹¹⁷ Die Expertinnen und Experten berichten von einem typischen Verlauf, bei dem aus einem zu Beginn aktiven Internetkonsum mit höherem Jugendalter ein passiver Konsum (Videoplattformen und Serien) wird.¹¹⁸ Die Expertinnen und Experten berichten ausserdem von spezifischen Verhaltensweisen von Personen mit einer IBS. Einige Betroffene konzentrieren sich stark auf ein Spiel oder eine soziale Plattform. Je nach Persönlichkeit der betroffenen Person steht ein anderes Game oder eine andere soziale Plattform im Vordergrund. Im Gegensatz dazu wird unter dem Begriff Polymediomanie verstanden, dass die von IBS betroffene Person eine Vielzahl von Internetanwendungen konsumiert – ähnlich wie das auch bei Substanzkonsum bekannt ist.¹¹⁹

Eine IBS existiert in den meisten Fällen im Zusammenspiel mit unterschiedlichen Komorbiditäten. Heute ist unbestritten, dass die problematische Internetnutzung nicht nur selbst als komorbide Störung auftritt, sondern auch selbst für die Entstehung anderer Erkrankungen verantwortlich ist. Verschiedene Studien weisen das gemeinsame Auftreten von einer IBS mit depressiven Symptomen, suizidalen Phasen, erhöhter Ängstlichkeit und Angststörungen, Aufmerksamkeitsdefizit oder Hyperaktivitätsstörung (ADHS) nach. Die Expertinnen und Experten stellen in ihrer klinischen Praxis ausserdem fest, dass problematisches Onlineverhalten zu einem Symptom von verschiedenen Krankheiten geworden ist. Zum Beispiel bei Personen mit autistischen Störungen, oder bei Personen mit einer körperlichen oder geistigen Beeinträchtigung.¹²⁰

Eine Deutsche Studie zeigt zum Beispiel auf, dass etwa jeder und jede dritte Betroffene mit einem problematischen Gebrauch sozialer Medien eine depressive Symptomatik aufweist. Dieser Wert liegt deutlich über dem Durchschnitt.¹²¹ Die Expertinnen und Experten berichten, dass ein problematisches Internetverhalten bei Jugendlichen in psychisch belastenden Lebenssituationen heute ein fester Bestandteil ist.¹²² Neue Phänomene treten auf, wie zum Beispiel die pathologische Anforderungsvermeidung, in Japan als Hikikomori bekannt: Junge Männer schaffen online wie offline

¹¹² Waller et al. (2020), S. 81.

¹¹³ Steiner et al. (2019), S. 46.

¹¹⁴ Baumberger et al. (2016), S. 7.

¹¹⁵ Protokoll Sitzung Expert*innengruppe vom 20.08.2018.

¹¹⁶ Protokoll Sitzung Expert*innengruppe vom 26.08.2019.

¹¹⁷ Scherer (2020), Seite 36.

¹¹⁸ Protokoll Sitzung Expert*innengruppe vom 20.08.2018.

¹¹⁹ Protokoll Sitzung Expert*innengruppe vom 20.08.2018.

¹²⁰ Protokoll Sitzung Expert*innengruppe vom 20.08.2018.

¹²¹ Stellungnahme von Thomasius, DAK-Gesundheit (2018), Seite 31.

¹²² Protokoll Sitzung Expert*innengruppe vom 20.08.2018.

ihre eigene Parallelwelt, verbunden mit einem vollständigen sozialen Rückzug. Kategorien wie Burnout, mittelgradige Depression, soziale Phobie, atypischer Autismus fassen einen Teil der Gesamtproblematik.¹²³

Häufig entwickeln sich auch problematische Konsummuster, bei denen sich substanzgebundene und substanzungebundene Abhängigkeiten gegenseitig verstärken.¹²⁴ Eine 2019 veröffentlichte Studie aus den Vereinigten Staaten kommt zum Schluss, dass Teenager, die 1 bis 5 Stunden pro Woche Videospiele spielen, im Vergleich zu Nichtspielern über signifikant weniger Fälle von Substanzkonsum berichten, diejenigen, die jedoch mindestens 30 Stunden pro Woche spielen, über signifikant mehr Fälle von Substanzkonsum berichten.¹²⁵ Für die Schweiz sind hierzu nur ältere Untersuchungen verfügbar.¹²⁶

4.4 Fazit

Die suchtgenerierenden Faktoren bei substanzlosen Abhängigkeiten sind schwierig zu identifizieren. Verschiedene Online-Anwendungen entwickeln sich laufend weiter. Neuere Phänomene, wie das Geschäftsmodell der Free-to-play Spiele, Lootboxen und simulierte Geldspiele, stellen die Suchthilfe und -prävention vor neue Herausforderungen. Die Comlot und die Eidgenössische Spielbankenkommission sehen sich bisher zu den Mischformen von Gaming und Gambling nicht zuständig, was für eine klarere gesetzliche Regulierung von Mikrotransaktionen spricht – das gleiche gilt für Alterslimiten für besonders süchtig machende Spiele.

5. PRÄVENTIONS- UND BEHANDLUNGSANGEBOTE

Für die Erstellung des Syntheseberichts 2018 führten der Fachverband Sucht und GREA eine Online-Befragung von Sucht-Fachstellen durch mit dem Ziel, ein Bild ihrer Arbeit in Bezug auf Onlinesucht zu erhalten. Eine Mehrheit der beteiligten Beratungsstellen beurteilte damals das Präventions- und Beratungs-Angebot im Bereich der Onlinesucht als befriedigend. Keine solche Mehrheiten fanden sich zu therapeutischen und schadensmindernden Angeboten. In der Therapie wurde das aktuelle Angebot von knapp 40% als unbefriedigend empfunden. Die Angebote in der Schadensminderung wurden fast von der Hälfte als unbefriedigend oder sehr unbefriedigend beurteilt.¹²⁷

Für die Erstellung des aktuellen Berichts wurde keine Umfrage durchgeführt. Die Einschätzung der Situation beruht auf den Angaben der Expertinnen und Experten und auf Resultaten verschiedener Studien. Die folgenden drei Abschnitte geben einen kurzen Überblick über die Entwicklungen in den Bereichen Prävention, Beratung und Behandlung sowie Schadensminderung.

5.1 Prävention, Früherkennung & Frühintervention

Die Zugangsbarrieren zum Internet sind tief, die Nutzung und Kommunikation kaum geregelt. Umso wichtiger sind die Prävention und die Vermittlung von Medien- und weiteren überfachlichen Kompetenzen wie entsprechende Selbst- und Sozialkompetenzen in Schulen und Elternhaus. Der Umgang mit digitalen Medien wird als eine der grössten erzieherischen und gesellschaftlichen

¹²³ Bilke-Hentsch et al. (2018), S. 15.

¹²⁴ Bundesamt für Gesundheit (2012), S. 16.

¹²⁵ Turel et al. (2019).

¹²⁶ Baumberger et al. (2012), S. 14.

¹²⁷ Knocks et al. (2018), Anhang.

Herausforderungen wahrgenommen.¹²⁸ Darum spielen Gamen, soziale Medien und weitere Themen mit Internetbezug (Mobbing, Sexting) in der Prävention für Kinder und Jugendliche im Schulalter eine wichtige Rolle.

Mit dem Lehrplan 21 (LP21) in der Deutschschweiz, dem Plan d'Etudes Romand (PER) in der Romandie und dem Piano di Studio im Tessin haben die Medienbildung sowie die überfachlichen Kompetenzen ihren festen Platz in der Schule erhalten. Unter anderem werden im LP21 das Suchtpotential und die Verflechtungen zwischen physischer Umwelt und virtuellen Lebensräumen erwähnt.¹²⁹ Bereits heute ist Mediensucht in fast zwei Drittel der Schulklassen ein Thema.¹³⁰ Trotzdem ist die Hälfte der Lehrpersonen der Meinung, dass übermässiger Mediennutzung in ihrer Schule zu wenig Beachtung geschenkt wird.¹³¹ Insgesamt wünschen sich Lehrpersonen einen stärkeren Fokus auf exzessive Mediennutzung in Fortbildungen, ausserdem fehlt es ihnen an aktuellen Lehrmitteln. Sie sehen sich gezwungen, passende Materialien selbst zusammenzustellen.¹³²

Die Eltern steuern den ersten Kontakt von Kindern mit digitalen Medien und stellen Geräte zur Verfügung. Für Kinder und Jugendliche sind die Eltern, neben Freundinnen und Freunden, die wichtigste Anlaufstelle bei unangenehmen Erlebnissen im Internet.¹³³ Das elterliche Freizeitverhalten hängt stark mit jenem ihrer Kinder zusammen.¹³⁴ Die Expertinnen und Experten stellen fest, dass die Medienkompetenz der Eltern zunimmt: Die Wichtigkeit des Smartphones ist für Eltern in den letzten Jahren gestiegen und sie wissen mehr über Games und soziale Medien als früher.¹³⁵ Trotzdem ist vielen die digitale Welt immer noch sehr fremd, insbesondere was Videospiele betrifft. Viele Anfragen bei den Sucht-Fachstellen zum Thema «Onlinesucht» betreffen in erster Linie Erziehungsprobleme.¹³⁶

Die Identifikation von Personen mit IBS – im Sinne der Früherkennung und Frühintervention – ist sowohl für die Prävention im schulischen Umfeld wie auch in der Zusammenarbeit mit Eltern und Angehörigen eine Herausforderung. Vieles, was von den Erwachsenen und Erziehenden als Onlinesucht wahrgenommen wird, ist Teil von Jugendkulturen.¹³⁷ Selbsttests können erste Klärung schaffen.¹³⁸ Ausserdem bieten Präventionsstellen niederschwellige Kurzberatungen, sogenannte präventive Kurzinterventionen, an.

Gleichzeitig besteht in der Prävention die Herausforderung, sowohl Frauen und Mädchen, als auch exzessive Smartphone-Nutzerinnen und -Nutzer besser zu erreichen. Eine exzessive Nutzung erhöht die Wahrscheinlichkeit, internetbezogenen Risiken zu begegnen.¹³⁹ Das Informationsportal «Jugend und Medien» des Bundesamts für Sozialversicherungen (BSV) zur Förderung von Medienkompetenzen kann diese Aufgabe nur zum Teil übernehmen. Zum Beispiel Lehrpersonen können hier als Multiplikator*innen wirken. Das Stärken von Selbst- und Sozialkompetenzen

¹²⁸ Siehe hierzu auch das Konzept der Medienmündigkeit (Bleckmann (2020)), das sich von der Medienkompetenz insofern unterscheidet, dass u.a. die grosse Bedeutung der Selbstbestimmtheit, das Element der Reifung, die Bedeutung von Zeitlassen und Musse hervorgehoben wird.

¹²⁹ Hermida et al. (2019), S. 55.

¹³⁰ Hermida et al. (2019), S. 57.

¹³¹ Hermida et al. (2019), S. 67.

¹³² Hermida et al. (2019), S. 60 / 69.

¹³³ Hermida et al. (2019), S. 11.

¹³⁴ Waller et al. (2020), S. 62.

¹³⁵ Protokoll Sitzung Expert*innengruppe vom 04.04.2019.

¹³⁶ Protokoll Sitzung Expert*innengruppe vom 04.04.2019.

¹³⁷ Protokoll Sitzung Expert*innengruppe vom 20.08.2018.

¹³⁸ Selbsttest der Suchtprävention Zürich (<https://www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest/online-konsum/>), von Sos-Spielsucht (www.sos-spielsucht.ch), der Spielsuchtberatung Aargau (<https://www.suchtberatung-ags.ch/angebot/selbsttests/onlinekonsum.html>).

¹³⁹ Hermida et al. (2019), S. 73.

(Selbstwert, Bewältigungsstrategien, etc.) muss gemäss den Expert*innen ebenfalls weiter gefördert werden, ähnlich wie dies bereits beim Alkohol und dem Umgang mit demselben der Fall ist.

Störungsspezifische Präventionskampagnen wurden in der Schweiz bisher z.B. durch SOS-Spielsucht und im Kanton Zürich von RADIX zu den Themen Onlinewetten und Onlinespielsucht durchgeführt.¹⁴⁰

5.2 Behandlung und Beratung

Während sich einige Suchtberatungsstellen spezialisiert haben und eine breite Palette von Angeboten im Bereich Verhaltenssuchte, z.B. Therapiegruppen, Einzelberatungen und Peer-Programme, anbieten oder sich sogar ganz auf diesen Bereich konzentrieren, machen die Angebote zur problematischen Internetnutzung bei den meisten Sucht-Fachstellen einen kleinen Anteil aus. Psychiatrische Kliniken hingegen haben in den letzten Jahren ihr ambulantes und stationäres Angebot im Bereich internetbezogener Störungen ausgeweitet.¹⁴¹

In den letzten Jahren wurden verschiedene Screeninginstrumente, klinische Interviews und Leitlinien zur Diagnostik und Behandlung internetbezogener Störungen entwickelt, die Fachpersonen unterstützen können, um Klientinnen und Klienten an die richtige Stelle weiterzuverweisen.¹⁴² Die Expert*innengruppe Onlinesucht hat ein «Modell zur Zusammenarbeit mit Eltern im Bereich der Mediennutzung» entwickelt, das Fachpersonen der Prävention und Beratung im Umgang mit Anfragen von Eltern und Angehörigen unterstützt.¹⁴³

5.3 Schadensminderung

Bei internetbezogenen Störungen ist eine vollständige Abstinenz in einer suchtmittelfreien Umgebung weder ein realistisches noch angestrebtes Behandlungsziel. Unter diesem Aspekt müsste bei langfristigen oder chronischen Erkrankungen auch die Schadensminderung diskutiert werden. Das Bundesamt für Gesundheit entwickelt zurzeit ein Konzept zur Erweiterung der Schadensminderung.

Anlässlich einer Bestandsaufnahme und Bedarfserhebung zu Schadensminderung in den Kantonen stellte lediglich ein Kanton bei einer allfälligen Ausweitung von schadensmindernden Ansätzen einen Schwerpunkt bei der IBS fest, da damit einer generell vorhandenen «übermässigen Pathologisierung des Konsums» entgegengewirkt werden könne.¹⁴⁴

5.4 Fazit

Sowohl in Bezug auf die Prävalenz von IBS in der Gesellschaft und in spezifischen Gruppen, als auch in Bezug auf spezifische Präventions-, Beratungs- und Behandlungsangebote besteht noch eine Reihe offener Fragen.

Wie erreichen die Suchthilfe und -prävention eine möglichst flächendeckende Versorgung für Personen mit einer IBS? Durch wenige spezialisierte Zentren oder durch die Stärkung der Behandlung von Verhaltenssuchten in regionalen Suchtberatungsstellen? Wie viel spezifisches Wissen braucht es zur Beratung einer Person mit IBS? Wie ist die ideale Rollenverteilung zwischen Prävention, der Suchtberatung und psychiatrischen Behandlungen? Wie wird diese ausgestaltet, um zum Beispiel Frauen und Mädchen besser zu erreichen? Welche Auswirkungen auf die Versorgung bzw.

¹⁴⁰ Siehe: <https://www.sos-spielsucht.ch/de/> (besucht am 5. Mai 2020) und <https://www.spielsucht-radix.ch/spielsucht-und-andere-verhaltenssuchte/> (besucht am 18. September 2020).

¹⁴¹ Protokoll Sitzung Expert*innengruppe vom 04.04.2019.

¹⁴² Protokoll Sitzung Expert*innengruppe vom 26.08.2019 und Drogen- und Suchtbericht (2018), Seite 107.

¹⁴³ GREA und Fachverband Sucht (2020): «Mediennutzung: Modell zur Zusammenarbeit mit Eltern. Umgang mit Anfragen von Eltern bei Prävention und Beratung im Zusammenhang mit der Mediennutzung von Jugendlichen». Online abrufbar: https://fachverbandsucht.ch/download/918/Modell_Mediennutzung_D_WEB.pdf (besucht am 11. Juni 2020).

¹⁴⁴ Schori (2018), Seite 26.

Behandlungsangebote hat die Aufnahme von *gaming disorder* in ICD-11? Und: Welche Anstrengungen müssen gemacht werden, um die Durchlässigkeit und die Kommunikation zwischen dem spezifischen Versorgungssystem und der Regelversorgung, den Schulen oder psychiatrischen Kliniken zu erhöhen?

Diese Fragen bleiben unbeantwortet und werden die Sucht-Fachstellen weiterhin beschäftigen.

6. GRENZEN DES BERICHTS

Die Schwierigkeiten und Grenzen dieses Berichts zeigten sich insbesondere in der Interpretation der Prävalenzen, die aufgrund einer Vielzahl von Definitionen von IBS und verschiedenen methodologischen Herangehensweisen nicht leicht vergleichbar sind, was zu Schwierigkeiten führte verlässliche epidemiologische Aussagen zu machen. Der Spagat zwischen den verschiedenen Ausrichtungen innerhalb der Expert*innengruppe (Expert*innen aus den Feldern der Wissenschaft, Prävention, Beratung, Behandlung, ...) glückte sehr gut, allfällige verschiedene Sichtweisen konnten differenziert und zielgerichtet dargelegt und ausdiskutiert werden. Die grösste Schwierigkeit zeigte sich in der Umsetzung der Auftragsbestimmungen des BAGs bezüglich der Länge des Syntheseberichts, hier wäre für zukünftige Berichte von vornherein eine realistische Vorgabe anzustreben. Es war nicht möglich, alle Themen in der vorgegebenen maximalen Länge von 10 Seiten zusammenzufassen, auch weil es erfreulicherweise immer mehr Publikationen zur Thematik gibt.

7. SCHLUSSFOLGERUNGEN UND EMPFEHLUNGEN

Das Internet ist vergleichsweise neu, seine ständige Verfügbarkeit über Smartphones noch neuer. Soziale Netzwerke wurden erst in den letzten zehn Jahren ein alle Generationen und Bevölkerungsgruppen erfassendes Phänomen. Die Forschung, die Suchthilfe und -prävention, die Regulierungsorgane und auch die diagnostischen Klassifikationen stehen vor der grossen Herausforderung, mit der schnellen Entwicklung Schritt zu halten.

Die Gruppe der Expertinnen und Experten begleitet und beobachtet die Entwicklungen für das Bundesamt für Gesundheit. Mit diesem Synthesebericht, dem «Modell zur Zusammenarbeit mit Eltern betreffend Mediennutzung» und nach fünf halbtägigen Sitzungen, an denen die Expertinnen und Experten sich ohne Entgelt engagierten, geht die laufende Projektphase zu Ende. Die Expertinnen und Experten identifizieren folgenden Handlungsbedarf:

- Die Kategorie der substanzlosen Abhängigkeiten war lange Zeit einzig von der Geldspielsucht besetzt. Betreffend IBS bestehen weiterhin viele Unsicherheiten bei der Festlegung eines Begriffes, in der Definition einer Pathologie und den neurologischen Gemeinsamkeiten. Die **Diagnosekriterien und die Definition von IBS** müssen weiter gefestigt werden. Im Rahmen der Umsetzung von ICD-11 sollte die Forschung in diesem Bereich verstärkt werden.
- Die Aufnahme der **gaming disorder in die ICD-11 der WHO** ist bei den Expertinnen und Experten teilweise umstritten. Der positive Effekt der «Stärkung der Verhaltensüchte» als anerkanntes Krankheitsbild sollte nicht mit einer generellen Pathologisierung des Gamens einhergehen. Die Auswirkungen von ICD-11 auf IBS – insbesondere auf deren Behandlung – müssen zukünftig intensiv begleitet und erforscht werden.
- Betreffend **Krankheitsbild und Komorbiditäten** bestehen weiterhin offene Fragen: Was sind die suchtfördernden Elemente, die eine IBS auslösen können? Welche Komorbiditäten gehen mit einer problematischen Internetnutzung einher? Wie interagieren IBS und Substanzkonsum? Klar ist bereits heute, dass IBS häufig mit einer Vielzahl von Komorbiditäten einhergeht. Die Expert*innengruppe hofft auf weitere Studien.
- Die **Datenlage zur Prävalenz von problematischer Internetnutzung in der Schweiz** hat sich mit der Gesundheitsbefragung 2017 gebessert. Die unklare Definition, verschiedene Erfassungsmethoden und Skalierungen machen den Vergleich mit anderen Ländern, zwischen

Bevölkerungsgruppen und über die Zeit schwierig. Die Syntheseberichte und der Austausch unter den Expertinnen und Experten erlauben es, vorhandenes Zahlenmaterial einzuordnen und zu interpretieren. Die Gesundheitsbefragung wird jedoch nur alle fünf Jahre durchgeführt. Die Nutzungsweise ändert sich rasant und die technologische Entwicklung schreitet schnell voran. Es besteht das grosse Risiko, wichtige Entwicklungen zu verpassen. Die Expert*innengruppe empfiehlt deshalb deutlich kürzere und regelmässige Befragungsintervalle zur Thematik.

- Ein **zunehmender Anteil der Bevölkerung gehört zur Gruppe jener Personen, bei welchen die ständige Verfügbarkeit von Geräten und Internetzugang ab Geburt gegeben war.** Offene Fragen bestehen bei Kohorteneffekten: Leiden heute Betroffene auch in Zukunft an einer IBS? Des Weiteren bestehen zu den langfristigen biologischen, psychischen und sozialen Effekten der intensiven Onlinenutzung im Jugendalter noch kaum wissenschaftliche Grundlagen. Auch die Folgen starker Mediennutzung von Kleinkindern ist noch wenig untersucht. Aus Sicht der Expertinnen und Experten ist es deshalb wichtig, mehr finanzielle Mittel für solche Studien bereitzustellen.
- Es wird angenommen, dass **Frauen sich vor allem wegen Komorbiditäten in Behandlung befinden und die IBS unbehandelt bleibt.** Gleichzeitig besteht die Hypothese, dass sich die «typisch weiblichen» Ausprägungen problematischer Internetnutzung besser in den Alltag integrieren lassen. Diese werden darum weniger wahrgenommen, was sich wiederum auf die Veränderungsmotivation auswirkt. Die Studie IBS Femme hat diese Hypothesen in Deutschland untersucht. Wo und ob Mädchen zu IBS behandelt werden, wäre auch für die Schweiz von Interesse. Die Expert*innengruppe empfiehlt gender-sensitive Aspekte für die Forschung sowie zu Zwecken der Prävention einzusetzen.
- Die **technologischen Entwicklungen** sind rasant und die Geschäftsmodelle der Videospielebranche entwickeln sich. Einige Länder haben Lootboxen als Spielelement eingestuft und verboten. Auch im Bereich simulierter Geldspiele und bei der Alterseinstufung von Spielen mit suchtfördernden Elementen besteht gemäss der Expert*innengruppe ein Bedarf an stärkerer Regulierung.
- **Die Umsetzung des Geldspielgesetzes ist in vollem Gange:** Seit der Einführung von Onlinegeldspielen in der Schweiz im Sommer 2019 findet ein Kampf um Marktanteile zwischen den verschiedenen Betreibern statt, begleitet von nationalen Werbekampagnen. Es werden momentan verschiedene Untersuchungen zu diesem Thema durchgeführt. Die Entwicklungen beim Onlinegeldspiel in der Schweiz müssen in den nächsten Jahren aufmerksam beobachtet werden.
- Einige Akteure aus der Suchthilfe und -prävention haben in der Vernehmlassung zum Vorentwurf zum **Bundesgesetz zum Jugendschutz in den Bereichen Film und Videospiele (JSFVG)** die Regulierung des Zugangs von Minderjährigen zu besonders süchtig machenden Games gefordert. Bei den Expertinnen und Experten ist die Effektivität dieses Instruments zwar umstritten, nichtsdestotrotz empfiehlt die Mehrheit der Expertinnen und Experten den Einbezug solcher Kriterien im Gesetzestext. Insbesondere im Bewusstsein der steigenden kulturellen und gesellschaftlichen Relevanz von Videospiele ist die Verantwortung der Gameindustrie aber vor allem des Staates in diesem Bereich zukünftig deutlich zu stärken.
- **Die Suchthilfe und -prävention stehen weiterhin vor der Herausforderung, mit den rasanten Entwicklungen Schritt zu halten.** Wie erreichen wir eine möglichst flächendeckende Versorgung für Personen mit einer IBS oder diesbezüglichem Risikoverhalten? Durch wenige spezialisierte Zentren oder durch die Stärkung der Behandlung von Verhaltenssuchten in regionalen Suchtberatungsstellen? Wie ist die ideale Rollenverteilung zwischen Prävention, Suchtberatung

und psychiatrischen Behandlungen? Eine weitere Herausforderung ist die Schaffung frauenspezifischer Angebote in Suchtberatungsstellen und in der Prävention. Die Expert*innengruppe empfiehlt deshalb die Weiterverfolgung und den Ausbau von Angeboten für Präventions- bzw. Suchtfachstellen zur Aus- und Weiterbildung bei Institutionen¹⁴⁵ welche mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, um diese zur stufengerechten und niederschweligen Früherkennung und Frühintervention zu befähigen, insbesondere in Bezug auf die Mädchen und Frauen.

Die Expertinnen und Experten bedanken sich beim BAG für den wichtigen Auftrag. Die Expert*innengruppe empfiehlt eine nächste Projektphase unter dem Lead des Fachverband Sucht und des GREA durchzuführen und steht für diese gerne zur Verfügung.

¹⁴⁵ Mit Institutionen sind hier z.B. Schulen, Pädagogische Hochschulen, Vereine, Horte, Jugend- und Sportgruppen gemeint.

8. LITERATURVERZEICHNIS

Achab S. (2018): Überlegungen zu den psychischen Herausforderungen von Always on bei Jugendlichen. Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen EKKJ (Ed.), Aufwachsen im digitalen Zeitalter. Bericht der Eidgenössischen Kommission für Kinder- und Jugendfragen. Bern: Schweizerische Eidgenossenschaft.

Al Kurdi, C., Notari, L., Kuendig, H. (2020): Jeux d'argent sur Internet en Suisse : Un regard quantitatif, qualitatif et prospectif sur les jeux d'argent en ligne et leur convergence avec les jeux vidéo, Lausanne : GREA & Addiction Suisse.

Annaheim B., Müller M., Inglin S., Wicki M., Windlin B., Gmel G. (2012): Internetgebrauch und interaktive (Online-)Games - Zusammenfassung. Lausanne/Zürich: Sucht Schweiz.

Barrense-Dias Y., Berchtold A., Suris JC (2019) : GenerationFRee : Rapport final de l'étude longitudinale sur la problématique des jeux d'argent chez les jeunes (15-24 ans) du canton de Fribourg. Lausanne : Unisanté – Centre universitaire de médecine générale et santé publique (Raisons de santé 304).

Baumberger P., Richter F., Walker H. (2016): «Onlinesucht» in der Schweiz. Zwischenbericht der ExpertInnengruppe. Lausanne/Zürich: Fachverband Sucht und Groupement romand d'études des addictions (GREA).

Berger C. (2020): Mädchengerechte Suchtprävention. Bern: SuchtMagazin 2/2020.

Bilke-Hentsch O., Nielsen M. (2018): Die «Liegenden»: Phänomenologie adoleszenter Entwicklungsverweigerung. Bern: SuchtMagazin 2/2018.

Bleckmann, P. (2020): Medienmündig. Wie unsere Kinder selbstbestimmt mit dem Bildschirm umgehen lernen. 7. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta.

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

Bundesamt für Statistik (2020): Internetnutzung in der Schweiz nach Alter, Entwicklung, <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kultur-medien-informationsgesellschaft-sport/informationsgesellschaft/gesamtindikatoren/haushalte-bevoelkerung/internetnutzung.html> (aufgerufen am 24. April 2020).

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

DAK-Gesundheit (2018): «WhatsApp, Instagram und Co. – so süchtig macht Social Media». DAK-Studie: Befragung von Kindern und Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren. Hamburg: DAK-Gesundheit Gesetzliche Krankenversicherung.

Delgrande Jordan, M. (2020): Les écrans, Internet et les réseaux sociaux - Résultats de l'enquête «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC) 2018 (Rapport de recherche No 114). Lausanne: Addiction Suisse.

Dey M., Haug S. (2019): Glücksspiel: Verhalten und Problematik in der Schweiz im Jahr 2017. Zürich: Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF).

Donath C. (2018): Drogen- und Suchtbericht 2018. Berlin: Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung.

Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen (2019): Aufwachsen im Digitalen Zeitalter. Bern: Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen.

Gmel G., Khazaal Y., Studer J., Baggio S., Marmet S. (2019): Development of a short form of the compulsive internet use scale in Switzerland. International Journal Methods Psychiatry, <https://doi.org/10.1002/mpr.1765>.

Götz M. (2019): Die Selbstinszenierung von Influencerinnen auf Instagram und ihre Bedeutung für Mädchen, Zusammenfassung der Ergebnisse einer Studienreihe. *Television*, 32/2019/1.

Heeg R., Steiner O. (2019): Broschüre «Always on»: Wie erleben Jugendliche das ständige Online-Sein?. Bern: Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen.

Hermida M. (2019): EU Kids Online Schweiz. Schweizer Kinder und Jugendliche im Internet: Risiken und Chancen. Goldau: Pädagogische Hochschule Schwyz.

Knocks S., Sager P., Perissinotto C. (2018): «Onlinesucht» in der Schweiz. Synthesebericht 2016-2018. Zürich/Lausanne: GREA und Fachverband Sucht im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit.

Macey J., Hamari J. (2018): eSports, skins and loot boxes: Participants, practices and problematic behaviour associated with emergent forms of gambling. *New Media & Society*, Band 21(1), S. 20-41.

MaLisa Stiftung (2019): Weibliche Selbstinszenierung in den neuen Medien. Ergebnisse einer Studienreihe.

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

Rumpf H. (2017): Expertise «Suchtfördernde Faktoren von Computer und Internetspielen». Universität zu Lübeck. Im Auftrag des Arbeitsstabs der Drogenbeauftragten der Bundesregierung beim Bundesministerium für Gesundheit.

Scherer L., Müller K.W., Mader L. (2020): Internetbezogene Störungen bei Frauen – ein unerkanntes Gesundheitsproblem? Bern: SuchtMagazin 2/2020.

Schöber T., Stadtmann G. (2020): Fortnite: The Business Model Pattern Behind the Scene. Discussion Paper No. 415. Verfügbar unter: <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3520155>.

Schori D. (2018): Bestandsaufnahme und Bedarfserhebung Schadensminderung. Resultate der Befragung in Kantonen und Gemeinden. Bern: Infodrog.

Smahel D., Machackova H., Mascheroni G., Dedkova L., Staksrud E., Ólafsson K., Livingstone S., Hasebrink U. (2020): EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. EU Kids Online.

Steiner O., Heeg R. (2019): Studie Always on: Wie Jugendliche das ständige Online-Sein erleben. Hochschule für Soziale Arbeit FHNW: Muttenz/Olten im Auftrag der Eidg. Kommission für Kinder- und Jugendfragen. Verfügbar unter: www.alwayson-studie.ch.

Suter L., Waller G., Bernath J., Külling C., Willemse I., Süss D. (2018): JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

Turel O., Bechara A. (2019): Little video gaming in adolescents can be protective, but too much is associated with increased substance use. Journal Substance Use & Misuse, Band 54(3).

Waller G., Suter L., Bernath J., Külling C., Willemse O., Martel N., Süss D. (2020): MIKE – Medien, Interaktion, Kinder, Eltern: Ergebnisbericht zur MIKE-Studie 2020. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.