

PRÄVENTIONSTAG 2026 «VOM KLIKK ZUM KONTROLLVERLUST: PRÄVENTION ZWI- SCHEN RESSOURCEN UND RISIKEN VON DIGITALEN ANGE- BOTEN»

Donnerstag, 17. September 2026

[Kongresszentrum Thurgauerhof](#), Weinfelden

Der diesjährige Präventionstag widmet sich der Nutzung von digitalen Angeboten. Die breite Vielfalt an internetbasierten Anwendungen bietet in allen Lebensphasen Informationen, Unterhaltung und Möglichkeiten zur sozialen Teilhabe. Gleichzeitig können digitale Aktivitäten wie Gaming, Online-Shopping, Online-Pornografie oder Trading Apps auch eine psychoaktive Wirkung entfalten, in dem sie Aufmerksamkeit binden sowie die Nutzungsdauer und emotionale Reaktionen intensivieren. Während die meisten Menschen digitale Medien ohne wesentliche negative Auswirkungen nutzen, gewinnt internetbezogenes suchtartiges Verhalten an Bedeutung. Eine übermässige und problematische Nutzung dieser digitalen Angebote kann, ähnlich wie beim Substanzkonsum, neurobiologische Prozesse verändern. Für die Prävention stellt sich dabei eine zentrale Herausforderung, ohne einfache Antworten zu arbeiten: Gesicherte Wirkungsmodelle und Best Practices befinden sich noch in Entwicklung und Präventionsbotschaften bewegen sich deshalb in einem Spannungsfeld zwischen Ressourcenförderung, Früherkennung und der Sensibilisierung für risikoreiches Verhalten.

Der Präventionstag beleuchtet die Chancen und Risiken der Nutzung von digitalen psychoaktiven Angeboten aus präventiver Perspektive. In themenspezifischen Workshops diskutieren Sie über die Möglichkeiten der Präventionsarbeit, um Nutzer:innen ressourcenorientiert und entstigmatisierend zu stärken. Im Zentrum steht eine differenzierte Auseinandersetzung mit Schutzfaktoren und Kompetenzen, die eine risikoarme Nutzung unterstützen, sowie den Wirkmechanismen, die eine risikoreiche Nutzung begünstigen.

PROVISORISCHES PROGRAMM PRÄVENTIONSTAG 2026

ab 8.30

Eintreffen bei Kaffee und Gipfeli

9.15	Begrüssung <i>Flavia Berger, Fachverband Sucht</i> <i>Urs Martin, Departementschef Finanzen und Soziales Thurgau</i>
9.30	Digitale Angebote als Ressource <i>Sina Saluz, Beratung & Prävention (Bezirk) Andelfingen, Netpathie, SiDuna</i> Digitale Angebote sind aus dem Alltag nicht wegzudenken und bieten Information, Kontaktmöglichkeiten und Unterhaltung. Sie können Zugehörigkeit schaffen, Stress regulieren, Orientierung geben und Selbstwirksamkeit stärken. Sie fördern Medien-, Selbstregulations- und Lebenskompetenzen. Das Referat beleuchtet die Ressourcen digitaler Nutzung und fragt aus Präventionsicht: Welche Kompetenzen und Schutzfaktoren tragen dazu bei, dass Nutzung nicht problematisch wird?
10:00	Neuropsychologische Basis digitaler psychoaktiver Angebote <i>Valerie Gitz, Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel</i> Warum wirken bestimmte digitale Angebote und Plattformen psychoaktiv? Dieser Input beleuchtet die neuropsychologischen Wirkmechanismen digitaler Angebote und zeigt, wie diese Angebote problematische Nutzung fördern und welche Zielgruppen besonders vulnerabel für Mechanismen wie «Addiction by Design» sind.
10.30	Kaffeepause
10.40	Workshops Runde 1 <i>siehe Seite 3</i>
11.45	Vorstellung der SaferGambling-App mit Fokus auf die F+F Aspekte der App als Beispielprojekt aus der Praxis <i>Domenic Schnoz, Radix</i> Die SaferGambling-App unterstützt Nutzer:innen dabei, ihr Spielverhalten besser zu reflektieren und zu kontrollieren. Der Beitrag stellt zentrale Funktionen der App vor und zeigt anhand von Praxisbeispielen, wie Faktoren wie Feedback und Selbstkontrolle zur Prävention problematischen Spielverhaltens beitragen können.
12:05	Gemeinsames Mittagessen
13.15	Ergebnisse der Studie «Sportwetten bei jungen Menschen» <i>Manuela Eder, Sucht Schweiz</i> Die Studie untersuchte Wettpraktiken, Wahrnehmungen und Risikoeinschätzungen von 15- bis 29-Jährigen in der Deutsch- und Westschweiz. Grundlage ist eine bevölkerungsrepräsentative Online-Befragung zwischen November 2025 – Februar 2026 von über 2'000 jungen Menschen. Sie wurde von Sucht Schweiz im Auftrag von Spielen ohne Sucht Nord- und Innerschweiz durchgeführt. Die Ergebnisse zeigen eine zunehmende Normalisierung von Sportwetten durch Werbung, soziale Medien und das soziale Umfeld sowie einen Bedarf an verstärkter Sensibilisierung und Prävention.
13.35	Workshop Runde 2 <i>siehe Seite 3</i>
14:40	Kaffee- und Vernetzungspause
15:00	Synthesegespräch: Die Prävention an steigendes Online-Verhalten anpassen <i>Tbd, siehe Seite 4</i>
16.05	Abschlussreferat: Präventionsansätze suchen und finden <i>Ronia Schifftan, Gesundheits- und Ernährungspsychologin, Externas</i> Zum Abschluss des Präventionstags wagen wir einen Ausblick auf die Zukunft der medienbezogenen Suchtprävention: Welche Ansätze greifen langfristig und wie lösen wir uns von starren Kontrollmechanismen hin zu einer echten Förderung der Selbstregulation?
16.30	Schlusswort <i>Lea Straub, Perspektive Thurgau und Judith Hübscher, Gesundheitsamt Thurgau</i>
16.45	Ende der Tagung

WORKSHOPS

1. Runde: 10.40 – 11.45 Uhr

2. Runde: 13.40 – 14.45 Uhr

1

«Gamblification of Games» - Was bedeutet dies für die Prävention?

Jan-Michael Gerber, Fachexperte Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchten, Radix

In den vergangenen Jahren hat sich das Finanzierungsmodell von Games grundlegend verändert. Der grösste Marktanteil entfällt heute auf kostenlose Mobile-Games – nicht mehr auf klassische Nintendo- oder PC-Spiele. Im hart umkämpften Markt werden gezielt Mittel eingesetzt, um Nutzende – häufig Kinder und Jugendliche – zu Ausgaben zu bewegen. Dabei kommen Mechanismen aus der Geldspielindustrie zum Einsatz: intermittierende Verstärker, Verschleierung von Kosten und weitere sogenannte Dark Patterns. Sie dienen der Monetarisierung und binden Nutzende möglichst lange an den Screen. Wie gehen wir in der Prävention damit um? Was bedeutet das für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen? Und wie kommunizieren wir darüber in den Medien? Für Betroffene von problematischem Gaming ist es oft äusserst wichtig, dass Fachpersonen ein Verständnis für Games haben. Der Workshop bietet hier eine Einführung.

2

Geldspiel im Fokus: Zwischen Sportwetten, Selbstoptimierung und Prävention

Ceni Matej und Nadia Tabakovic, Fachpersonen Prävention, Aargauische Stiftung Suchthilfe ags

Dieser Workshop beleuchtet, wie Sportwetten funktionieren, welche Mechanismen dahinterstecken und weshalb sie für viele Menschen so attraktiv sein können. Die Teilnehmenden betrachten aktuelle Entwicklungen wie Selbstoptimierung, Leistungsdruck und den Wunsch nach schnellem Erfolg und diskutieren, in welchem Zusammenhang diese mit Wettverhalten stehen können. Welche Auswirkungen können Sportwetten auf Einzelpersonen, Familien und die Gesellschaft haben? Es folgt eine kritische Auseinandersetzung mit Risiken, mögliche Anzeichen problematischen Wettverhaltens sowie die gesellschaftlichen Folgen von Sportwetten. Abschliessend erarbeiten die Teilnehmenden, wie Prävention gelingen kann und welche Möglichkeiten es gibt, Menschen frühzeitig zu sensibilisieren und zu unterstützen.

3

Pornografie online und dranghaftes Verhalten

Manuela Kurz, Sexualberaterin, -therapeutin und -pädagogin, Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie Zürich (ISP)

Das Ausleben von Sexualität kann – im Unterschied zu anderen digitalen Verhalten – gesundheitliche Vorteile bringen. Aufgrund der Tabuisierung von sexuellen Themen kann es auch für Präventionsfachpersonen schwierig sein, fachlich begründete Risiken von moralischen Bewertungen zu unterscheiden. Wie können Fachpersonen eine fachlich sinnvolle und möglichst wenig stigmatisierende Sprache bei problematischem Pornokonsum finden? Weiter diskutieren die Teilnehmenden, welche Unterschieden und Gemeinsamkeiten nach Geschlecht, sexueller Orientierung und Lebenslagen für die Prävention tatsächlich relevant sind, wenn es um das Vorbeugen eines dranghaften sexuellen Online-Verhaltens geht.

4

Kaufsucht im digitalen Raum – zentrale Aspekte für die Präventionsarbeit

Christina Messerli, Bereichsleiterin Beratung und Therapie, Berner Gesundheit

Ursula Sutter, Fachmitarbeiterin Beratung und Therapie, Berner Gesundheit

Online-Shopping ist gezielt auf Suchtmechanismen ausgelegt. Betroffene und Fachpersonen stellt das vor neue Herausforderungen. In diesem Workshop erleben Teilnehmende anhand eines Live-Beratungsgesprächs, wie psychische, soziale, digitale und finanzielle Dynamiken bei Kaufsucht ineinandergreifen. Anschliessend analysieren die Teilnehmenden gemeinsam, wie „Addiction by Design“, emotionale Trigger und strukturelle Bedingungen zusammenwirken. Gemeinsam leiten sie erste umsetzbare Ansätze ab, wie Präventionsfachpersonen in ihren eigenen Settings auf Verhaltens- und Verhältnis-Ebene wirksam werden können.

SYNTHESEGESPRÄCH

Moderation: *Flavia Berger, Fachverband Sucht*

Teilnehmende:

Ceni Matej, Fachperson Spielsuchtberatung, Aargauische Stiftung Suchthilfe ags

Christina Messerli, Bereichsleiterin Beratung und Therapie, Berner Gesundheit

*Lea Straub, Perspektive Thurgau und Judith Hübscher, Gesundheitsamt Thurgau
tbd*

In den Workshops wurden die verschiedenen digitalen Angebote separat diskutiert. Im Synthesegespräch versuchen die Teilnehmenden auf dem Podium, die zugrundeliegenden Muster der verschiedenen digitalen Angebote für die Prävention zu vereinen. Doch bei welchen gemeinsamen Ressourcen können Präventionsfachpersonen ansetzen? Menschen mit problematischer Nutzung online fühlen sich im Suchtbereich oft nicht richtig aufgehoben und von Suchtfachstellen nicht angesprochen, sie suchen spät Unterstützung und wissen nicht, wohin sie sich wenden können. Wie gestalten wir Präventionsbotschaften, damit sich Betroffene darin wiedererkennen? Das Synthesegespräch soll einen kompetenten Umgang mit den fachlichen Unsicherheiten der Prävention vorzeigen.

Tagungsort

Stadt Weinfelden, [Kongresszentrum Thurgauerhof](#)

Felsenstr. 6

CH-8570 Weinfelden

Teilnahmebeitrag

CHF 120.– für Mitglieder des Fachverbands Sucht

CHF 145.– für Nicht-Mitglieder

Steuergruppe

Christa Berger (Suchtpräventionsstelle Stadt Zürich), Manuela Eder (Sucht Schweiz), Nicole Häuptli (Suchtprävention Aargau), Judith Hübscher Stettler (Kanton Thurgau), Christina Meyer (Hochschule Luzern), Cristina Spagnolo (Berner Gesundheit), Flavia Berger & Facia Marta Gamez (beide Fachverband Sucht)

Unterstützt von:

Kanton Thurgau