

«Onlinesucht» in der Schweiz

Synthesebericht 2016-2018

INHALTSVERZEICHNIS

GRUNDLAGEN	1
EXECUTIVE SUMMARY	3
1. BEGRIFFSKLÄRUNG	5
2. WIE GROSS IST DIE PROBLEMLAST?	6
2.1 BEFRAGUNG DER SUCHT-FACHSTELLEN	6
2.2 EPIDEMIOLOGISCHE DATEN	7
2.3 EXPERTINNENGRUPPE ONLINESUCHT	8
2.4 FAZIT	8
3. WER IST BETROFFEN?	9
3.1 BEFRAGUNG DER SUCHT-FACHSTELLEN	9
3.2 EPIDEMIOLOGISCHE DATEN	9
3.3 EXPERTINNENGRUPPE ONLINESUCHT	9
3.4 FAZIT	9
4. ENTWICKLUNGEN	10
4.1 TECHNOLOGISCHER FORTSCHRITT	10
4.2 PRÄVENTION, FRÜHERKENNUNG & FRÜHINTERVENTION	12
4.3 BEHANDLUNG	12
4.4 SCHADENMINDERUNG	13
5. SCHWIERIGKEITEN UND GRENZEN DES BERICHTS	13
6. SCHLUSSFOLGERUNGEN UND EMPFEHLUNGEN.....	13
7. LITERATURVERZEICHNIS.....	15

Stefanie Knocks und Patricia Sager (Fachverband Sucht)
Célestine Perissinotto (GREA)
Mitarbeit: Miriam Wetter (mcw)
Zürich, Lausanne, April 2018

GRUNDLAGEN

In Zusammenhang mit der Beantwortung der Postulate Forster-Vannini (09.3521) und Schmid-Federer (09.3579) setzte das Bundesamt für Gesundheit (BAG) 2011 eine ExpertInnengruppe ein. Nach Annahme der Postulate durch den Bundesrat wurde das BAG beauftragt, seine Arbeiten zur Onlinesucht weiterzuführen. Der Fachverband Sucht (FS) und der Groupement Romand d'Etudes des Addictions (GREA) erhielten vom BAG den Auftrag, eine ExpertInnengruppe zu konstituieren und zunächst für den Zeitraum von 2013 bis 2016, mit anschliessender Verlängerung von 2016 bis 2018, zu koordinieren. Aus den Arbeiten der ExpertInnengruppe entstehen periodische Syntheseberichte mit dem Ziel, die Entwicklungen im Bereich der problematischen Internetnutzung sowie Onlinesucht laufend zu beobachten, zu dokumentieren und zu beurteilen.

Der vorliegende Synthesebericht fasst die Erkenntnisse der Arbeiten der ExpertInnengruppe aus den Jahren 2016 und 2017 zusammen. Er beschreibt die Problemlast, den technologischen Fortschritt und die Entwicklungen in der Prävention, Früherkennung und Frühintervention sowie der Behandlung und zeigt auf, wer betroffen ist. Er identifiziert neue Probleme und zeigt den Handlungsbedarf auf. Der Bericht stützt sich auf verschiedene Datenquellen:

1. Eine Befragung von Sucht-Fachstellen, Beratungs- und Therapieeinrichtungen zwecks Erhebung der Behandlungsrealität in Bezug auf Onlinesucht

Die Befragung erfolgte im März 2017 mithilfe des Online-Befragungstools „FindMind“. Empfänger waren die Sucht-Fachstellen aus dem Suchtindex plus relevante Mitglieder des Fachverbands Sucht, des GREA und von Ticino Addiction. Ziel der Befragung war es, ein Bild der Arbeit der Sucht-Fachstellen in Bezug auf Onlinesucht zu erhalten: Wie arbeiten sie mit Onlinesüchtigen und wer meldet sich mit diesem Problem bei ihnen?

Für diese Online-Befragung umfasste der Begriff «Onlinesucht» alle Verhaltensweisen, bei welchen elektronische Medien (offline und/oder online) risikohaft d.h. exzessiv, problematisch, pathologisch, symptomatisch (etc.) genutzt werden.

Der Versand erfolgte an 343 Adressen in der Deutschschweiz, 167 in der Romandie und 17 im Tessin. 154 Institutionen haben den Fragebogen ausgefüllt, 10 haben per Mail rückgemeldet, keine Klienten oder Angebote zur Onlinesucht zu haben. Das ergibt eine Antwortquote von 29%. Die Ergebnisse zeigen einen bewusst gewählten Ausschnitt der Behandlungsrealität in Bezug auf Onlinesucht: Personen, die sich selbst bei Fachstellen melden oder die von Dritten an Fachstellen verwiesen werden.

2. Zwei Experteninputs zu Neuerungen und Entwicklungen auf technologischer Ebene (Online-Games und soziale Medien)

Input von Moritz Zumbühl, Co-Gründer von «Blindflug Studios», zum Thema „Entwicklung von Online-Games – Trends und ökonomische Triebfedern“ am 26. September 2017, sowie Interview mit David Labouré, Mitgründer «Debout sur la table Sàrl» Vevey und Spezialist für digitale Strategie, am 26. Oktober 2017. Ziel des Inputs und des Interviews war, technologische Entwicklungen in Bezug auf Spieleentwicklung und auf soziale Medien zu erfassen.

3. Die verfügbaren epidemiologischen Daten

Verwendet wurden folgende Quellen: Themenheft zum *Suchtmonitoring* 2015, Inhaltsanalyse der Mailberatungen von *SafeZone*, Ergebnisse der *KlientInnenbefragung act-info* 2016 sowie Resultate der *Jugend | Aktivitäten | Medien – Erhebung Schweiz (JAMES) Studie* 2016 bzw. der darauf basierenden zusätzlichen Studie *JAMESfocus – Onlineverhalten: unproblematisch – risikohaft – problematisch*.

4. Die Einschätzungen der ExpertInnengruppe

Die ExpertInnengruppe traf sich im Berichtszeitraum am 24. Oktober 2016, am 19. Juni 2017 und am 23. Januar 2018.

Mitglieder der ExpertInnengruppe:

- ACHAB Sophia, Dr. med., HUG, Zentrum für Sucht—Responsible of specialized facility for behavioural addictions , Psychiaterin und Psychotherapeutin-Addiction medicine specialist, and WHO Collaborating Center for training and research in Mental Health, UNIGE, Genf
- BAYS Antoine, REPER - Promotion de la santé et prévention, Chargé de prévention, Fribourg
- BILKE-HENTSCH Oliver, Dr. med., Modellstation SOMOSA, Chefarzt und Stv. Geschäftsleitung, Winterthur
- DELGRANDE JORDAN Marina, Sucht Schweiz - Forschungsabteilung, Projektleiterin, Lausanne
- EIDENBENZ Franz, Radix – Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte, Leiter Behandlung, Fachexperte und Psychotherapeut, Zürich
- GALLEY Liliane, Bundesamt für Sozialversicherungen, Leiterin Ressort Jugendschutzprogramme
- GENNARI Dario, responsabile Consultori Alcologia e Nuove dipendenze, Ingrado, Bellinzona
- KROENI Pascal, Beratungszentrum Baden, Fachperson Sucht- und Spielberatung, Baden
- LENGACHER Heinz, Berner Gesundheit – Regionalleiter Beratung und Therapie, Zentrum Oberland
- MARTI Colette, Bundesamt für Sozialversicherungen, Stv. Leiterin Ressort Jugendschutzprogramme, Projektleiterin
- NIELSEN Philip, Centre Phénix Mail, Responsable du centre, Psychologue-psychothérapeute FSP, Genève
- POESPODIHARDJO Renanto, UPK Basel – Leitung Ambulanz für Verhaltenssüchte, Basel
- STEPHAN Philippe, Médecin Chef Privat Docent et maître d'Enseignement et de Recherche Service Universitaire de L'Enfant et de l'Adolescent CHUV, Faculté de Biologie et de médecine Lausanne.
- THORENS Gabriel, Dr. med., HUG, Zentrum für Sucht («Service d'addictologie») – Psychiater und Psychotherapeut, Genf
- WAMPFLER Philippe, Lehrer und Social Media Experte im Schulbereich
- 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

EXECUTIVE SUMMARY

Weiter unklare Begrifflichkeit

Bisher gibt es keine allgemein anerkannte Terminologie, Definition und Diagnose von Onlinesucht. Häufige Verbreitung finden aktuell die Begriffe «problematische Internetnutzung» sowie «Internet bezogene Störungen». Der Begriff «Sucht» wird im Vergleich zu früheren Jahren zurückhaltender verwendet, sowohl weil eine medizinische Diagnose fehlt als auch aufgrund der Tatsache, dass er im öffentlichen Gebrauch häufig zu falschen Ängsten insbesondere bei Eltern und Erziehungsinstitutionen führt. Gleichzeitig hat sich in Fachkreisen kein einzelner Begriff als Konsens durchgesetzt.

Entsprechend wird in diesem Bericht der Begriff «Onlinesucht» weiterhin genutzt als Oberbegriff für alle auftretenden Formen des problematischen, suchtähnlichen Verhaltens in Bezug auf das Internet und so die Terminologie vergangener Berichte beibehalten. Die Entwicklung der Diagnostik und Begrifflichkeiten soll aber in künftigen Berichtsperioden aufmerksam verfolgt werden.

Problemlast epidemiologisch nur leicht grösser, aus Sicht der Fachstellen gewachsen

Während die Verbreitung der Internetnutzung in den letzten Jahren zugenommen hat, geht damit gemäss der verfügbaren epidemiologischen Daten keine Zunahme der Onlinesucht bzw. des problematischen Konsums einher – sie wird im Suchtmonitoring weiterhin bei rund 1% der Bevölkerung verortet. Einzig bei den Jugendlichen zwischen 20 und 24 Jahren fand eine Zunahme statt. Die Resultate sind jedoch aufgrund der tiefen Fallzahlen mit Vorsicht zu geniessen. In der JAMES Studie wurde die Internetnutzung von 20% der befragten Kinder und Jugendlichen als risikohaft oder problematisch kategorisiert. Die Studienresultate sind aufgrund der Nutzung unterschiedlicher Screening-Instrumente nur beschränkt vergleichbar.

Auf die Frage, wie sie die Entwicklung der Onlinesucht im Allgemeinen beurteilen, geht die Mehrheit der befragten Sucht-Fachstellen, davon aus, dass die Probleme im Zusammenhang mit Onlinesucht zugenommen haben.

Für die an der Erhebung teilnehmenden Sucht-Fachstellen machen Fälle aus dem Spektrum der Onlinesucht heute einen kleinen Teil ihrer Präventions- und Behandlungsaktivitäten aus, am häufigsten sind Anteile von 1-5%. Einen Anteil von mehr als 10% verzeichnen jedoch Fachstellen, die ein auf Onlinesucht spezialisiertes Angebot haben.

Handlungsbedarf bei Therapie, Schadenminderung und Weiterbildung

Eine Mehrheit der befragten Sucht-Fachstellen beurteilt das Angebot zu Onlinesucht in ihren Kantonen aktuell befriedigend in den Bereichen Prävention und Beratung. In der Therapie und der Schadenminderung wird das Angebot als deutlich weniger befriedigend beurteilt. Gross ist der Bedarf nach mehr Weiterbildung zum Thema Onlinesucht/problematische Internetnutzung.

Angehörige grösste Klientengruppe, Mädchen nutzen Angebote deutlich weniger als Jungen

Angehörige sind die grösste KlientInnengruppe der Sucht-Fachstellen in Bezug auf Onlinesucht. Bei den Direktbetroffenen machen Minderjährige und junge Erwachsene die Mehrheit der KlientInnen aus. Die Klientel der Prävention ist dabei jünger als die der Behandlung. Frauen und Männer sind gemäss epidemiologischen Daten ähnlich häufig von Onlinesucht betroffen, während in den Sucht-Fachstellen die männlichen Klienten überwiegen. Mädchen finden bei gleicher Betroffenheit den Weg in die Beratung oder Behandlung also seltener als Jungen - ein Umstand, der Gegenstand weiterer Analysen und Angebotsanpassungen sein sollte.

Entwicklungen im Bereich Glücksspiele und soziale Medien bieten Risiken

Die Bedeutung mobiler Geräte bzw. mobiler Anwendungen ist seit dem letzten Bericht nochmals gestiegen. Ein kommender Trend sind Glücksspiele, die auf dem Smartphone gespielt werden. Diese sind

aus suchtpolitischer Perspektive mit Sorge zu betrachten, da sie jederzeit verfügbar sind und unreflektiert zum Zeitvertreib genutzt werden. Auch bei den kostenlosen Free2Play-Games verschwimmen zusehends die Grenzen zwischen Spielen mit und ohne Geldeinsatz (so genannte „simulierte Glücksspiele“). Bei den sozialen Medien sind minderjährige NutzerInnen eine wichtige Zielgruppe. Aber auch die Expansion von sozialen Medien in den beruflichen Kontext wird durch Anwendungen wie Workplace by Facebook oder Whatsapp for Business gefördert. Populäre Apps wie Snapchat belohnen über neue Funktionen ihre ständige Nutzung.

Künftige Aufgaben des Staates, der Fachwelt und Forschung in Diagnostik, Datenerfassung und Ausdifferenzierung des Angebotes

Zukünftige Aufgaben für den Bund und die Kantone liegen darin, das Präventions-, Beratungs- und Therapieangebot zur Onlinesucht weiter zu beobachten sowie die epidemiologische Erfassung der problematischen Internetnutzung zu validieren. Besondere Beachtung sollte, in Zusammenarbeit mit den Sucht-Fachstellen, auch dem Monitoring der Entwicklung bei den Free2Play-Games, Online-Glücksspielen und Mischformen von beiden («simulierten Glücksspielen») und ihren Auswirkungen auf die Suchtentwicklung gelten.

Die Sucht-Fachstellen werden in Zukunft weiterhin gefordert sein, ihr Fachwissen in Bezug auf die Diagnose, die Behandlung und die Prävention von Onlinesucht weiterzuentwickeln. Dies insbesondere in Hinblick auf die Bereiche Therapie und Schadenminderung sowie die Entwicklung von gender- und alterssensiblen Angeboten. Dabei sollten sie mit den von ihnen gewünschten Weiterbildungsangeboten unterstützt werden.

Forschung und Praxis sind angesichts der Allgegenwärtigkeit von Online-Anwendungen gefordert, die Schutzfaktoren zu identifizieren, die eine präventive Wirkung für problematische Konsummuster haben, und diese wirksam zu vermitteln. Zudem gilt es, die relevanten klinischen Phänomene in diesem Bereich herauszuarbeiten und eine entsprechende Diagnostik zu entwickeln.

1. BEGRIFFSKLÄRUNG

Der letzte [Bericht der ExpertInnengruppe](#) (Baumberger et al, 2016)¹ ging ausführlich auf vorhandene Begrifflichkeiten wie «exzessive Internetnutzung», «problematische Internetnutzung» und «Onlinesucht» ein. Seine Schlussfolgerungen, dass es bisher «noch keinen allgemein anerkannten Begriff [gibt], um das Problem der unkontrollierten Internetnutzung zu bezeichnen» und «keinen wissenschaftlichen Konsens darüber, ob die Onlinesucht als Krankheit zu definieren ist», sind auch aktuell noch zutreffend: Weiterhin gibt es keine allgemein anerkannte Terminologie, Definition und Diagnose von Onlinesucht.

Der Begriff «**Sucht**» wird im Vergleich zu früheren Jahren zurückhaltender verwendet, sowohl weil eine medizinische Diagnose fehlt als auch aufgrund der Tatsache, dass er im öffentlichen Gebrauch häufig zu falschen Ängsten insbesondere bei Eltern und Erziehungsinstitutionen führt. So heisst z.B. das Informationsblatt «Im Fokus - Onlinesucht» von Sucht Schweiz in der überarbeiteten Ausgabe von 2017 «Im Fokus - Internet»². Mit dieser Änderung wird der Tatsache Rechnung getragen, dass aus fachlicher Sicht noch kein Konsens besteht, ob von einer Onlinesucht im klinischen Sinne gesprochen werden kann und der Begriff entsprechend zurückhaltend genutzt werden sollte.

Als mögliche Alternativen zu «Onlinesucht» finden gemäss Aussagen der ExpertInnengruppe aktuell die Begriffe «**problematische Internetnutzung**» sowie «**Internet bezogene Störungen**» häufige Verbreitung. Von der WHO wird der Begriff «**excessive use of Internet**» verwendet³, der sich im deutschsprachigen Raum aber nicht durchsetzte, da der zu einseitige Fokus auf den zeitlichen Faktor kritisiert wird. Die WHO wird das Thema weiter verfolgen und plant, im Rahmen der Erarbeitung eines international einsetzbaren Screening-Tools auch die Begrifflichkeiten weiter zu präzisieren.⁴

Somit hat sich in der Berichtsphase in Fachkreisen kein einzelner Begriff als Konsens durchgesetzt. Entsprechend wird in diesem Bericht der Begriff «**Onlinesucht**» weiterhin genutzt als Oberbegriff für alle auftretenden Formen des problematischem, suchtähnlichen Verhalten in Bezug auf das Internet und so die Terminologie vergangener Berichte beibehalten. Die Entwicklung der Diagnostik und Begrifflichkeiten soll aber in künftigen Berichtsperioden aufmerksam verfolgt werden.

Derzeit werden in der Praxis, auch von den Mitgliedern der ExpertInnengruppe, insbesondere zwei Formen von problematischem, suchtähnlichem Verhalten in Bezug auf das Internet diskutiert. Auf der einen Seite üben KlientInnen voneinander abgrenzbare Verhaltensweisen im Internet aus, die den Kriterien einer Verhaltenssucht entsprechen können: Online-Kaufsucht, Online-Pornosucht, Online-Spielsucht, usw. Andererseits gibt es aber auch KlientInnen, die mehrere dieser Verhaltensweisen vereinen, weil sie grundsätzlich einen Zwang verspüren, das Internet zu nutzen – was stärker in Richtung «Onlinesucht» per se deuten würde.

Gmel et al (2017)⁵ haben im Auftrag des BAG versucht, eine Arbeitsdefinition vorzunehmen. Auch sie beschreiben darin diese beiden Tendenzen: «Mit anderen Worten stellt sich die Frage, ob es eine klinisch unabhängige Diagnose Internetsucht (vom Internet süchtig) gibt oder es sich eher um allgemeine Verhaltenssüchte (oder Störungen) handelt, die vorrangig durch das Internet bedient werden (süchtig im Internet).» (Gmel et al, S. 10)

Sie schlagen dabei ebenfalls vor, zwei Phänomene zu definieren.

¹ <https://fachverbandsucht.ch/de/fachwissen/themen/onlinesucht>

² <http://shop.addictionsuisse.ch/download/18ccdf729b9a961779dbb1d3c002ad0b72916b0e.pdf>

³ Vgl. http://www.who.int/substance_abuse/activities/addictive_behaviours/en/

⁴ Gemäss Aussagen ExpertInnengruppe, offizielle Kommunikation der WHO steht noch aus.

⁵ https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/npp/forschungsberichte/forschungsberichte-sucht/internet-addiction.pdf.download.pdf/170630_Report%20definitions_Gmel_final.pdf

- Die **Internetgebrauchsstörung** ist «ein essentiell anhaltender und wiederkehrender Internetgebrauch, der zu klinisch bedeutsamen Beeinträchtigungen und Stress führt. Die Störung ist zu diagnostizieren, wenn vier oder mehr der folgenden Kriterien über einen Zeitraum von mindestens 3 Monaten vorliegen» (Gmel et al (2017), S. 12): Vertieftsein, Entzugerscheinungen, Toleranz, Beeinträchtigte Kontrolle, fortgesetzter exzessiver Internetgebrauch trotz des Wissens um wiederkehrende oder fortbestehende physische und psychosoziale Folgen, Verlust des Interesses an vormaligen Hobbies, Internetgebrauch als Flucht.
- **Problematischer Internetgebrauch (PIG)** ist «ein dysfunktionales, zielgerichtetes und wiederholtes Verhaltensmuster, das sich durch kognitives Vertieftsein ausdrückt und in negative Folgen (z.B. im Haus, auf Arbeit oder in der Schule, Beeinträchtigung akademischer Leistungen, Gesundheitsbeeinträchtigungen) mündet. Dieses Verhaltensmuster mag Aspekte von Kontrollverlust, Toleranz und Entzugerscheinungen beinhalten, aber zentral in diesem Konzept ist die Entwicklung negativer Folgen. PIG ist ein graduelles Konzept (...) Unter PIG fallen auch andere Verhaltenssuchten (Sex-, Spiel, Kaufsucht) bzw. andere mentale Störungen, wenn das Internet das Medium der Wahl darstellt oder für den PIG ein gravierendes Symptom ist. Ausgeschlossen ist eine vorliegende Diagnose der Internetgebrauchsstörung.» (Gmel et al (2017), S. 13)

Eine umfassende Diagnostik für die Onlinesucht oder den problematischen Internetkonsum fehlt entsprechend bis heute. Zurzeit ist die Glücksspielsucht die einzige Verhaltenssucht mit anerkannter Diagnose. Im DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) wird empfohlen, die «Internet Gaming Disorder» in Zukunft als eigenständiges Störungsbild zu betrachten.⁶ Für Mitte 2018 wird eine Ergänzung der WHO-Klassifikation ICD-11 (International Classification of Diseases) erwartet, um den problematischen Video-Spielkonsum (engl. Gaming Disorder) (on- und offline) zu integrieren.⁷

Vor diesem Hintergrund wurde für die Befragung der Sucht-Fachstellen weiterhin der Begriff «Onlinesucht» benutzt und bewusst breit definiert (vgl. Abschnitt Grundlagen). Dies einerseits in Ermangelung einer allgemein akzeptierten und bekannten Definition, und andererseits, um ein möglichst vollständiges Bild ihrer Arbeit mit KlientInnen mit einem Problem in Bezug auf ihre Internetnutzung zu erhalten.

2. WIE GROSS IST DIE PROBLEMLAST?

2.1 BEFRAGUNG DER SUCHT-FACHSTELLEN

Im März 2017 erfolgte eine Online-Befragung von Sucht-Fachstellen mit dem Ziel, ein Bild ihrer Arbeit in Bezug auf Onlinesucht zu erhalten. Die Teilnahmequote erreichte 29% (154 von 527 Sucht-Fachstellen). Details zur Befragung finden sich im einleitenden Kapitel «Grundlagen» sowie im Anhang des Berichtes.

Nicht alle an der Befragung teilnehmenden Sucht-Fachstellen führen Statistiken über die Probleme, mit denen sich ihre KlientInnen an sie wenden. Von 62 Fachstellen, die in der Befragung angaben, ein spezialisiertes Angebot zu Onlinesucht zu haben, konnten 29 eine Angabe zur Anzahl KlientInnen machen, die im letzten Jahr eine Onlinesucht aufwiesen. Rund die Hälfte gab an, im letzten Jahr mit weniger als zehn KlientInnen mit einer Onlinesucht in Kontakt gestanden zu haben. Bei acht Fachstellen waren es 10 bis 20, bei vier zwischen 40 und 65 und zwei Fachstellen hatten es mit 157 resp. 200 KlientInnen mit Onlinesucht zu tun. Zum Teil konnten die Fachstellen genaue Zahlen nennen, andere gaben Schätzungen an, die hier ebenfalls berücksichtigt wurden. Insgesamt standen die Fachstellen im letzten Jahr laut eigenen Angaben mit ca. 714 Personen im Zusammenhang mit Onlinesucht in Kontakt.

⁶ Für weitere Informationen, einschliesslich der vorgeschlagenen Diagnosekriterien und typischen Komorbiditäten, siehe beispielsweise: dr-elze.com/internetabhaengigkeit-dsm-5.

⁷ Vgl. http://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/?_sm_au_=iVV2tcMM0tZ0nffN

Bei den meisten der befragten Fachstellen (69 Fachstellen) macht der Anteil KlientInnen mit Onlinesucht 1-5% aus, bei 17 Fachstellen sind es 6-10%. Einen Anteil von mehr als 10% verzeichnen nur Fachstellen, die ein auf Onlinesucht spezialisiertes Angebot haben. Von den Fachstellen, die hauptsächlich in der Prävention tätig sind, haben 52% einen Onlinesucht-KlientInnen-Anteil von 1-5% und 26% einen Anteil von 6-10%. Bei denen, die hauptsächlich in der Behandlung tätig sind, haben 70% einen Onlinesucht-Anteil von 1-5% und 16% von 6-10%.

Nach Einschätzung von 35% (37 Fachstellen) resp. 25% (26 Fachstellen) der antwortenden Sucht-Fachstellen haben Probleme im Bereich Onlinesucht während der letzten fünf Jahre leicht zugenommen bzw. stark zugenommen. Ein Fünftel (20 Fachstellen) stellte weder eine Zu- noch Abnahme fest, 13% (14 Fachstellen) wissen es nicht. 7.5%, also 8 von 106 antwortenden Fachstellen, sagen, dass die Probleme in den letzten fünf Jahren stark abgenommen hätten, gemäss einer Institution haben sie leicht abgenommen. Fachstellen, die nach eigener Angabe ein spezialisiertes Angebot in Bezug auf Onlinesucht haben, sagen dabei leicht häufiger, dass die Probleme zugenommen haben als nichtspezialisierte. Unterscheidet man zwischen Fachstellen aus der Behandlung und aus der Prävention, berichten beide insgesamt eine Zunahme, aber jene aus der Prävention beurteilen diese als stärker.

61% der Sucht-Fachstellen gaben in der Online-Befragung an, «absolut» der Meinung zu sein, dass zusätzliche Fort- und Ausbildungsmöglichkeiten zum Thema Onlinesucht für spezialisierte Sucht-Fachpersonen angeboten werden sollten. Weitere 26% sehen einen nicht ganz so dringenden Bedarf, befürworten dies aber ebenfalls. Dabei gibt es keine signifikanten Unterschiede zwischen Prävention und Behandlung, einen Bedarf gibt es damit in beiden Feldern. Die Befragung der Sucht-Fachstellen hat zudem ergeben, dass nur ein geringer Teil von ihnen mit Screening-Instrumenten wie der Compulsive Internet Use Scale (CIUS) arbeitet.

2.2 EPIDEMIOLOGISCHE DATEN

Im Rahmen des **Suchtmonitorings** wird zur Feststellung einer problematischen oder symptomatischen Internetnutzung mit der CIUS (Compulsive Internet Use Scale) gearbeitet. 28 oder mehr Punkte gelten als problematische Internetnutzung, 20 bis 27 Punkte sind eine symptomatische Internetnutzung. Im Rahmen dieser Kategorisierung kam das Suchtmonitoring (Marmet et al (2015))⁸ zum Ergebnis, dass sich die Prävalenz der problematischen Internetnutzung im Vergleich zu 2013 kaum verändert hat – trotz insgesamt erhöhter Internetnutzung. Mit 1,0% (+0,1 Prozentpunkt) Betroffenen in der Schweizer Bevölkerung im Alter ab 15 Jahren (ca. 70'000 Personen), bleibt sie ein wenig verbreitetes Phänomen. Betroffen sind vorwiegend die beiden jüngsten Altersgruppen (15 bis 19-Jährige und 20 bis 24-Jährige). Ein wesentlicher Anstieg (von 1,6% auf 3,3%) ist bei den 20 bis 24-Jährigen zu verzeichnen – wenn auch bei tiefen Fallzahlen. Ob dieser Anstieg darauf hindeutet, dass ein grösserer Teil der Jugendlichen mit problematischer Internetnutzung dieses Verhalten auch im jungen Erwachsenenalter beibehält, lässt sich noch nicht definitiv beantworten. Frauen (1,0%) sind im Vergleich zu 2013 (-0,4 Prozentpunkte) etwa gleich betroffen wie Männer (0,9%, +0,6 Prozentpunkte), wobei diese Veränderung aufgrund der geringen Fallzahlen nicht als wesentlich zu interpretieren ist.

Die Erstauswertung der **JAMES-Studie** (Waller et al 2016)⁹ zeigt für 2016, dass die Online-Aufenthaltsdauer durchschnittlich 25 Prozent länger ist als noch vor zwei Jahren. Hauptsächlich genutzt werden dabei Video-Plattformen wie YouTube und Netflix sowie soziale Medien wie Snapchat und Instagram. Die zusätzlichen Auswertungen im **JAMESfocus** (Willemse et al, 2017)¹⁰ zeigen auf, dass rund 80% der Jugendlichen einen unproblematischen Konsum aufweisen, während 11.5% einen risikohaften und 8.5% eine problematische Internetnutzung zeigen. Zudem ist der Anteil mit problematischem Konsum bei den jüngsten höher als bei den ältesten Teilnehmenden, während sich zwischen den Geschlechtern quasi kein Unterschied zeigt.

⁸ http://www.suchtmonitoring.ch/docs/library/marmet_mz1vxtjaun6v.pdf

⁹ <https://www.zhaw.ch/de/psychologie/forschung/medienpsychologie/mediennutzung/james/#c77096>

¹⁰ <https://www.zhaw.ch/de/psychologie/forschung/medienpsychologie/mediennutzung/james/jamesfocus/#c91158>

Eine im Frühjahr 2018 veröffentlichte Inhaltsanalyse (Schlapbach et al, 2018) der Mailberatungen von **SafeZone**, dem Online-Suchtberatungsportal von Bund, Kantonen und Sucht-Fachstellen, zeigt, dass zwischen April 2014 und Mitte 2017 21 von 1088 (1,9%) Online-Beratungen in der Deutschschweiz¹¹ zum Thema Internetabhängigkeit stattfanden. Bei weiteren sechs (0,6%) ging es um Handyabhängigkeit. 42 (3,9%) hatten Computerspielabhängigkeit zum Thema, 28 (2,6%) Porno- /Sextsucht und 42 (3,9%) Pathologisches Spielen. Die letzten drei können, müssen aber nicht im Internet ausgeübt werden.

Die Daten aus dem Jahr 2016 des gesamtschweizerischen Klientenmonitoringsystems der Suchthilfe **act-info** (addiction, care and therapy information) zeigen, dass 1.3% (114 von 8667 Klienten und Klientinnen) der Klientel der an der Statistik teilnehmenden ambulanten und stationären Institutionen bei Eintritt in die Behandlung das Hauptproblem 'Computer- bzw. Internetsucht' angab. Männer (1.6%) sind stärker vertreten als Frauen (0.7%) (Maffli et al, 2018).

Künftig wird die Frage der problematischen Internetnutzung auch im Rahmen der **Schweizerischen Gesundheitsbefragung** erhoben.

2.3 EXPERTINNENGRUPPE ONLINESUCHT

Vertreterinnen und Vertreter nicht spezialisierter Fachstellen, insbesondere jene aus der Beratung, berichten zum Teil eine geringe Anzahl von Anfragen zum Thema Onlinesucht. In der Therapie seien zudem Angebote für Gruppen nicht immer gefragt. Spezialisierte Zentren geben hingegen häufig an, dass sie ausgelastet sind. Einzelne Fachstellen der Prävention verzeichnen mehr Anfragen von Eltern zum Thema Onlinesucht, wenn Lehr- oder Schulabschlüsse anstehen. Die Behandlungsrealität in Bezug auf Onlinesucht kann sich also je nach Art der Fachstelle unterscheiden und auch zeitlich variieren.

Festzustellen ist in der Wahrnehmung der ExpertInnengruppe ein erhöhtes Interesse bei Schulen und Erziehungsinstitutionen, was mit der epidemiologisch erkennbaren hohen Betroffenheit der Jugendlichen übereinstimmt.

Angesichts der insgesamt geringen Nutzung validierter Screening-Instrumente könnte es aus Sicht der ExpertInnengruppe in manchen Behandlungskontexten sinnvoll sein, die Fachstellen zu unterstützen, damit mehr von ihnen mit den vorhandenen validierten Instrumenten arbeiten. Dies könnte ein zu verfolgender Ansatz sein, um auf den in der Umfrage geäußerten Bedarf der Fachstellen nach mehr Weiterbildung zu reagieren.

2.4 FAZIT

Während die Verbreitung der Internetnutzung in den letzten Jahren zugenommen hat, geht damit gemäss der verfügbaren epidemiologischen Daten keine Zunahme der Onlinesucht einher – mit Ausnahme der jungen Erwachsenen zwischen 20 und 24 Jahren. Es zeigt sich damit ein deutlicher Unterschied in der Betroffenheit zwischen Jungen und Alten.

Auf die Frage, wie sie die Entwicklung der Onlinesucht generell beurteilen, geht die Mehrheit der befragten Sucht-Fachstellen davon aus, dass die Probleme im Zusammenhang mit Onlinesucht zugenommen haben. Rund 20% finden, dass die Probleme weder zu- noch abgenommen haben und gut 8 % schätzen die Entwicklung gar so ein, dass die Probleme mit Onlinesucht abgenommen haben. Über die gesamte Anzahl der an der Befragung teilnehmenden Sucht-Fachstellen hinweg machen Fälle aus dem Spektrum der Onlinesucht einen kleinen Teil ihrer Präventions- und Behandlungsrealität aus. Die Auslastung ist jedoch unterschiedlich und ist in spezialisierten Fachstellen im urbanen Umfeld tendenziell hoch.

¹¹ SafeZone gibt es erst seit Herbst 2017 auch auf Französisch, Daten zu den Inhalten dieser Beratungen liegen noch nicht vor.

3. WER IST BETROFFEN?

3.1 BEFRAGUNG DER SUCHT-FACHSTELLEN

Insgesamt geben die an der Befragung teilnehmenden Sucht-Fachstellen an, dass es am häufigsten Angehörige sind, die ihre Angebote zur Onlinesucht in Anspruch nehmen (27% «manchmal», 26% «oft» und 23% «sehr oft» von 90 antwortenden Fachstellen). Erst an zweiter Stelle folgen Direktbetroffene, konkret männliche Jugendliche zwischen 16 und 17 Jahren (30% «manchmal», 21% «oft» und 15% «sehr oft» von 90 antwortenden Fachstellen), gefolgt von männlichen Erwachsenen (67% «manchmal», 14% «oft» und 8% «sehr oft» von 90 antwortenden Fachstellen).

Angehörige machen sowohl bei Fachstellen der Behandlung als auch der Prävention die grösste KlientInnengruppe aus, im Direktvergleich kommen Angehörige in Fachstellen der Prävention aber noch häufiger vor als in jenen der Behandlung. Bei den Angeboten der Prävention sind männliche Jugendliche zwischen 16 und 17 Jahren die zweithäufigste KlientInnengruppe, dann Jungen unter 15 Jahren. Bei der Behandlung folgen nach den Angehörigen gleichauf männliche Jugendliche zwischen 16 und 17 Jahren und männliche Erwachsene.

Alle KlientInnengruppen nehmen die Fachstellen, die ein spezialisiertes Angebot im Bereich Onlinesucht haben, etwas häufiger in Anspruch als nichtspezialisierte Fachstellen. Dies stimmt insofern mit der Beobachtung überein, dass spezialisierte Fachstellen eine höhere Auslastung haben.

3.2 EPIDEMIOLOGISCHE DATEN

Laut *Suchtmonitoring* handelt es sich bei den problematisch Internetnutzenden in den meisten Fällen um Personen zwischen 15 und 34 Jahren. Frauen und Männer sind gemäss diesen Daten ähnlich häufig betroffen, wobei Frauen ihre Zeit im Internet eher mit Kommunikationsmitteln und sozialen Netzwerken verbringen. Die *JAMES* Studie befragt Jugendliche zwischen 12 und 19 Jahren und zeigt einen höheren Anteil an problematischem Internetkonsum, je jünger die Befragten sind. Unterschiede zwischen den Geschlechtern werden auch dort nicht festgestellt.

3.3 EXPERTINNENGRUPPE ONLINESUCHT

In der ExpertInnengruppe Onlinesucht sowie in der Fachgruppe Onlinesucht des Fachverbands Sucht wurde aus der Beratung berichtet, dass Eltern bei Mädchen, anders als bei Jungen, häufig nicht den zeitlichen Aspekt der Internetnutzung als Problem ansehen. Mädchen scheinen eher als Jungen in der Lage zu sein, trotz langer Internetnutzung die für die Eltern sensiblen Bereiche Schule oder Ausbildung erfolgreich zu absolvieren. Bei Mädchen melden sich Eltern eher, weil sie Sorge um die konsumierten und über soziale Medien geteilten Inhalte haben – sie sprechen dann nicht von Angst vor einer Sucht sondern von der Angst von negativen Konsequenzen für ihr Kind.

Bei den Jungen stehen für die Eltern vor allem die Videospiele im Vordergrund und damit verbunden scheint die Angst vor einem suchtähnlichen Verhalten bzw. dem Eintreten einer Sucht deutlich höher zu sein als beim Internetkonsum der Mädchen. Das Spielverhalten der Jungen scheint damit viel mehr dem öffentlich verbreiteten Bild einer «Onlinesucht» zu entsprechen als der Internetkonsum der Mädchen. Da damit die Gefahr einer Überreaktionen bei den Jungen sowie einer Verharmlosung bei den Mädchen einhergeht, muss dieses Phänomen weiter analysiert werden. Eine Studie (Schalbetter 2015) aus den Kantonen Genf und Wallis geht in diese Richtung und zeigt gender-spezifische Verhaltens- und Urteilmuster.¹²

3.4 FAZIT

Angehörige sind die grösste KlientInnengruppe der Sucht-Fachstellen in Bezug auf Onlinesucht. Bei den Direktbetroffenen machen Minderjährige und junge Erwachsene gemäss epidemiologischen Daten und Angaben der Sucht-Fachstellen die Mehrheit der KlientInnen aus. Die Klientel der Prävention ist

¹² <http://cms.addiction-valais.ch/Upload/addiction-valais/News/rapport%20enquete%20parents%20GE%20VS%20final.pdf>

dabei jünger als die der Behandlung. Dies lässt sich dadurch erklären, dass Präventions-Fachstellen in Bezug auf Onlinesucht häufig mit Schulen zusammenarbeiten. In Bezug auf die Betroffenheit von Männern und Frauen gibt es divergierende Erkenntnisse: Frauen und Männer sind gemäss epidemiologischen Daten ähnlich häufig von Onlinesucht betroffen, während in den Sucht-Fachstellen die männlichen Klienten überwiegen. Mädchen finden den Weg in die Beratung oder Behandlung also seltener als Jungen. Der Schluss liegt nahe, dass das Phänomen Onlinesucht bei Mädchen im Moment eher unterschätzt wird, mutmasslich weil sie andere Inhalte als Jungen nutzen und sich weniger negative Begleiterscheinungen zeigen. Letzteres bedeutet jedoch nicht, dass Schadenspotential und Handlungsbedarf bei Mädchen kleiner sind. Entsprechend sollten Anstrengungen unternommen werden, um die Angebote noch besser auf die Zielgruppe Mädchen auszurichten und sicherzustellen, dass diese die Angebote im gleichen Masse nutzen wie Jungen. Diese Bemühungen, mehr Mädchen zu erreichen, sollen von der Forschung begleitet, unterstützt und evaluiert werden. Eine interessante Inspiration dazu könnte die anlaufende Studie „IBS femme – geschlechtsspezifische Inanspruchnahme von Beratungs- und Behandlungsangeboten bei internetbezogenen Störungen“ der Universitätsmedizin Mainz und anderen sein.¹³

4. ENTWICKLUNGEN

4.1 TECHNOLOGISCHER FORTSCHRITT

4.1.1 BEFRAGUNG DER SUCHT-FACHSTELLEN

Art der genutzten Geräte

Gemäss den befragten Sucht-Fachstellen nutzen ihre KlientInnen aus dem Spektrum Onlinesucht v.a. das Smartphone (20%, 75 Fachstellen), gefolgt von Laptop/Notebook/Macbook (18%, 66 Fachstellen). Aber auch der fix installierte PC/Mac wird nach wie vor häufig genutzt (17%, 61 Fachstellen). Tablets und Heimkonsolen (je 14%) befinden sich im Mittelfeld. In der Einschätzung der ExpertInnengruppe Onlinesucht befindet sich diese Momentaufnahme der Gerätenutzung im Wandel. Die Nutzung des Smartphones und mobiler Geräte nehme zu und werde dies auch in Zukunft tun, während die Nutzung des Computers abnehme. Dies würde durch die Verfügbarkeit schneller Zugänge und günstiger Flatrate-Tarife befördert.

4.1.2 EXPERTENINTERVIEWS

Online-Spiele

In der Spielentwicklung spielen so genannte «Free2play-Games» weiterhin eine zentrale Rolle, die meisten Spiele für Smartphones fallen in diese Kategorie. Diese sind frei zugänglich und kosten nichts in der Anschaffung. Bezahlt wird für mehr Inhalt, schnelleren Fortschritt oder mehr Anerkennung. Die Problematik liegt erstens darin, dass gewisse Spiele vom Hersteller bewusst unterbrochen werden und nur gegen Bezahlung weitergespielt werden können. Zweitens werden im Verlauf des Spiels immer wieder kleine Beträge verlangt, die relativ bedenkenlos bezahlt werden. Problematisch ist die Summe, die im Verlauf eines Spiels ausgegeben wird.

Der ökonomische Anreiz für Spielehersteller hat sich stark verändert. Während vor einigen Jahren einmalig mit dem Verkauf des Spiels und allfälligem Zubehör Gewinn gemacht werden konnte, kann durch die Käufe, die im Rahmen von Free2play-Games getätigt werden (so genannte «In-App-Käufe»), heute pro SpielerIn theoretisch endlos Geld verdient werden. Jede Bewegung im Spiel wird registriert, um die Spiele so zu optimieren, dass möglichst viele In-App-Käufe getätigt werden.

Ein zweiter Trend sind Spiele mit Geldeinsätzen, bei denen jedoch kein Geld real ausbezahlt wird (so genannte simulierte Glücksspiele). Diese sind legal, schlagen aber eine Brücke zu Glücksspielen bzw. gewöhnen die NutzerInnen an das mobile Glücksspiel.

¹³ „IBS femme – geschlechtsspezifische Inanspruchnahme von Beratungs- und Behandlungsangeboten bei internetbezogenen Störungen“, Ein Kooperationsprojekt zwischen der Ambulanz für Spielsucht der Universitätsmedizin Mainz und dem Center for Behavioral Addiction Research (CeBAR) der Universität Duisburg-Essen Unter Mitarbeit des Bundesverbands für Stationäre Suchtkrankenhilfe, der MEDIAN Kliniken Daun, der MediClin Bad Wildungen und dem Fachverband Medienabhängigkeit e.V., Teilnahmeaufruf 2018. Einsicht durch Kontaktvermittlung der ExpertInnengruppe.

Durch den Vormarsch der Kryptowährungen (digitale Zahlungsmittel) wird es in Zukunft technisch fast nicht mehr möglich sein, die Summe, die eine Spielerin oder ein Spieler ausgibt, im Sinne des Spielerschutzes zu begrenzen.

Google, Facebook, Youtube und andere grosse Anbieter könnten Werbung für Free2play-Games technisch problemlos regulieren. Sie tun dies aber kaum, weil sie finanziell sehr stark davon profitieren. Im Gegenteil wird Werbung auf bestimmte KundInnen-Gruppen zugeschnitten und variiert tageszeitenabhängig: Werbung für Casinos wird z.B. erst abends und nachts gezeigt.¹⁴

Soziale Medien

Soziale Medien sind ein dynamischer Markt, der laufend neue Angebote hervorbringt. Einer der neusten Zugänge zum Facebook-Konzern ist „tbh“ (to be honest). Über die App, die bisher nur in den USA verfügbar ist, kann man in Form von Quizfragen von den anderen NutzerInnen Komplimente erhalten. Auf Fragen wie „Wer bringt dich am meisten zum Lachen“ gibt es vier Kontakte zur Auswahl. Wird man von einem/r NutzerIn ausgewählt, erhält man eine Nachricht. Die Fragen sind immer positiv formuliert - negative Kommentare nicht erlaubt. Im Gegensatz zu Facebook selbst ist tbh vor allem bei jungen NutzerInnen unter 18 Jahren beliebt.

Ebenfalls vor allem bei jungen NutzerInnen beliebt ist die Funktion „Snapstreak“, die Snapchat 2016 eingeführt hat. Sendet ein Nutzer einer anderen Nutzerin länger als 24 Stunden keine Antwort auf einen gesendeten Inhalt (z.B. ein Bild), erlischt das Flammensymbol für die Konversation der beiden. Die Funktion animiert die NutzerInnen, sich ständig neue Inhalte zu schicken, denn niemand möchte dafür verantwortlich sein, dass die Flamme (und damit die virtuelle Freundschaft) erlischt.

Eine weitere Neuerung, ebenfalls aus dem Jahr 2016, ist Workplace by Facebook, mit dem Facebook von der Privat- in die Arbeitswelt expandiert. Die Mitglieder können, sofern sie einen Facebook-Account besitzen, über diese Plattform kommunizieren, Aktionen und Projekte teilen und damit z.B. ein Intranet ersetzen.¹⁵

4.1.3 EXPERTINNENGRUPPE ONLINESUCHT

Aus Sicht der ExpertInnengruppe sollten zwei weitere Entwicklungen im Auge behalten werden:

- Online Kontaktbörsen (meeting platforms)
Insbesondere junge Mädchen zeigen einen risikohaften Umgang mit Online-Kontaktbörsen und setzen sich so erhöhten sexuellen Gefahren aus (sexuell übertragbare Krankheiten, ungewollte Schwangerschaften, Gewalt)
- Online-Handelsplattformen / Online-Börsen-Apps
Einzelne Fachstellen berichten von Anfragen von Personen, die im Rahmen von Apps, über die Transaktionen an den Aktienbörsen eigenständig abgewickelt werden können, dieselben negativen Auswirkungen wie beim pathologischen Glücksspiel erleiden (Verluste, Schulden etc.).

4.1.4 FAZIT

Die Entwicklungen im Bereich des technologischen Fortschritts zeigen, dass die Bedeutung mobiler Geräte bzw. mobiler Anwendungen seit dem letzten Bericht nochmals gestiegen ist. So hiess es im Bericht der Expertinnengruppe 2016 (Baumberger et al, 2016): „[Produkte und (Game-)Applikationen] werden vermehrt auch für mobile Geräte hervorgebracht“ (S. 17) und „Eine seit dem letzten Bericht neue Beobachtung und Herausforderung ist die schnelle Entwicklung der mobilen Geräte und die ebenso rasante Anpassung der Spiele an die Geräte durch die Industrie, allen voran die Gameindustrie.“(S. 18). Beide Schlussfolgerungen haben auch in dieser Berichtsperiode noch Gültigkeit. Ein kommender Trend sind gemäss der ExpertInnengruppe Glücksspiele, die auf dem Smartphone gespielt werden. Diese sind aus suchtpolitischer Perspektive mit Sorge zu betrachten, da sie jederzeit verfügbar sind und unreflektiert zum Zeitvertreib genutzt werden. Auch bei Free2Play-Games verschwimmen zusehends die Grenzen zwischen Spielen mit und ohne Geldeinsatz (so genannte „simulierte Glücksspiele“).

¹⁴ Das Protokoll des Referats von Moritz Zumbühl findet sich im Anhang.

¹⁵ Die komplette Fassung des Interviews mit David Labouré findet sich im Anhang.

Bei den sozialen Medien sind minderjährige NutzerInnen eine wichtige Zielgruppe. Die „Währung“ vieler Anwendungen ist die Suche nach Bestätigung, seien dies wie bisher Facebook-„Likes“ oder neu die Komplimente, die bei tbh im Vordergrund stehen. Auch wenn tbh negative Kommentare und damit Mobbing-Versuche ausschliesst, sind die Folgen für das Selbstbild der jungen NutzerInnen nicht weniger schwerwiegend, wenn die erhofften Komplimente ausbleiben.

Die räumliche Expansion von sozialen Medien in den beruflichen Kontext wird neu z.B. von Workplace by Facebook gefördert. Funktionen wie der Snapstreak verführen dazu, ständig (oder mindestens einmal pro 24 Stunden) online zu sein.

4.2 PRÄVENTION, FRÜHERKENNUNG & FRÜHINTERVENTION

4.2.1 EXPERTINNENGRUPPE ONLINESUCHT

Prävention sowie Früherkennung und Frühintervention von Onlinesucht bleiben gemäss Einschätzung der ExpertInnengruppe im Vergleich zum Bericht 2016 unverändert wichtig. Bereits kleine Kinder sollten als Zielgruppe verstanden werden, um früh eine risikoarme Mediennutzung zu erwerben. Für eine gelingende Früherkennung und Frühintervention ist es wichtig, dass die Fachpersonen der Prävention und Beratung Risikofaktoren und -verhalten kennen und Anzeichen für schwerwiegende Verläufe erkennen. Das erlaubt es ihnen, die Zielgruppen spezifisch anzusprechen und zwischen der Vermittlung allgemeiner Mediennutzungskompetenz und der risikogruppen-orientierten Prävention und Beratung zu unterscheiden. Zu diesen Frühzeichen zählen Störungen wie Depression, Sozialphobie, Angsterkrankungen, ADHS, Traumafolgestörungen und Störungen aus dem Asperger-Spektrum, bei denen es mit internet-assoziierten Störungen vermutlich eine grosse Überschneidung gibt. Das Wissen dazu ist bei den Fachleuten der Prävention und Früherkennung noch zu wenig vorhanden.

Zwei Herausforderungen für die Sucht-Fachstellen und die Frühintervention liegen gemäss der ExpertInnengruppe derzeit darin, dass Eltern sich erstens um die Mediennutzung ihrer Kinder sorgen, selbst aber häufig schlecht bis gar nicht auf dem Laufenden sind, was Online-Anwendungen angeht. Zweitens wird die Online-Nutzung aufgrund ihrer hohen Bedeutung für die Kinder und Jugendlichen immer wieder zum Schauplatz von Erziehungskonflikten, etwa wenn es um das Smartphone am Esstisch oder den Smartphone-Entzug als Bestrafung geht. Die Online-Nutzung an sich ist in diesen Fällen nicht die Ursache, sondern lediglich die Manifestation von Eltern-Kind-Konflikten. Sucht-Fachstellen werden nicht selten damit konfrontiert, Erziehungsberatung leisten zu sollen. Es ist fraglich, ob sich die erste Herausforderung insofern auflösen wird, als die künftigen Elterngenerationen selbst so genannte „Digital Natives“ sein werden, also selbst mit Online-Medien aufgewachsen sind. Für die zweite Herausforderung würde sich eventuell eine engere Zusammenarbeit bzw. Triage von Sucht-Fachstellen und Mütter- und Väter- sowie Erziehungsberatung anbieten.

4.3 BEHANDLUNG

4.3.1 EXPERTINNENGRUPPE ONLINESUCHT

In Bezug auf die zukünftige Ausgestaltung der Behandlung von Onlinesucht hat die ExpertInnengruppe die Frage aufgeworfen, welches Verhältnis allgemeiner und störungsspezifischer Einrichtungen es braucht. Auch bei der Therapie von Onlinesucht kann angenommen werden, dass die Qualität der Behandlung mit der Anzahl durchgeführter Behandlungen steigt. Andererseits kann den KlientInnen keine stundenlange Anreise zu spezialisierten Fachstellen zugemutet werden. Konzentriert sich die Behandlung auf wenige spezialisierte Zentren, werden ländlichere Regionen möglicherweise nicht gut versorgt. Es gilt also in Zukunft, eine gute Balance zwischen einer flächendeckenden Versorgung und spezialisierten Zentren zu finden, die eine adäquate Behandlung der Betroffenen gewährleistet. Keine Einigkeit der ExpertInnen herrschte dazu, ob dies Angebot und Nachfrage regeln sollen oder ob der Bund regulierend eingreifen und so ein flächendeckendes, qualitativvolles Angebot sicherstellen sollte.

4.4 SCHADENMINDERUNG

4.4.1 BEFRAGUNG DER SUCHT-FACHSTELLEN

In der Befragung der Sucht-Fachstellen geben 24 Fachstellen an, dass sie sich (u.a.) als eine Einrichtung betrachten, die auf Schadenminderung in der Onlinesucht spezialisiert ist. Bisher gibt es jedoch keine Definition und keine wissenschaftlichen Standards, was bei einer Onlinesucht eine schadenmindernde Massnahme ist. Das Befragungsergebnis suggeriert also, dass die Praxis hier weiter ist als die Theorie. Was diese Fachstellen als Schadenminderung betrachten und welche Erfahrungen sie damit machen, kann im Rahmen des vorliegenden Berichts nicht eruiert werden. Erkenntnisse dazu wären aber von grossem Interesse, weil der Konsum von Onlinemedien in den beruflichen und privaten Alltag eingewoben ist. Die Entwicklung von Massnahmen, die onlinesüchtigen Menschen die Nutzung von Onlineinhalten und -medien zwar erlauben, den damit verbundenen möglichen Schaden aber mindern helfen, wäre deshalb zukunftsweisend.

5. SCHWIERIGKEITEN UND GRENZEN DES BERICHTS

Bei der Befragung zur aktuellen Situation in Bezug auf die Prävention und Behandlung von Onlinesucht wurden bewusst nur Sucht-Fachstellen befragt. Bei diesen kann Vorwissen über Onlinesucht und eine professionelle Einschätzung der Betroffenen vorausgesetzt werden. Zwar kommen z.B. Kinderarztpraxen, Jugendzentren, etc. mutmasslich auch in Berührung mit Onlinesucht. Diese verfügen in der Regel aber nicht über genügend Fachkenntnisse, um zu erkennen, ob es sich tatsächlich um eine Onlinesucht oder einfach um eine ihnen unbekannte Ausprägung jugendlichen Medien-Nutzungsverhaltens handelt. Durch ihren Einschluss in die Befragung hätte das Phänomen der Onlinesucht grösser erscheinen können, als es tatsächlich ist.

Kinderarztpraxen, Jugendzentren und weitere angrenzende Fachbereiche sind nichtsdestotrotz relevante Zielgruppen für zukünftige Sensibilisierungs- und Fortbildungsaktivitäten zum Thema Internetnutzung und Onlinesucht.

Die unterschiedlichen Screening-Instrumente und damit verbunden die unterschiedlichen Definitionen von problematischem, risikohaftem oder symptomatischem Internetkonsum spiegeln die fehlende Diagnostik bzw. die andauernde Diskussion um die Begrifflichkeiten. Sie macht es schwierig, verlässliche epidemiologische Aussagen in diesem Bericht zu machen.

6. SCHLUSSFOLGERUNGEN UND EMPFEHLUNGEN

Potenzial im Angebot der Sucht-Fachstellen

Aktuell haben Sucht-Fachstellen unterschiedlicher Grösse und Art spezialisierte Angebote in Bezug auf Onlinesucht entwickelt und behandeln meist einen eher geringen Anteil KlientInnen mit problematischer Onlinenutzung oder Onlinesucht. Eine Ausnahme bilden spezialisierte Zentren, die in der Regel eine hohe Auslastung verzeichnen. Das Angebot sollte in Zukunft weiter beobachtet werden, insbesondere mit Blick auf die Versorgung ländlicher Regionen. Erwünscht wäre eine umfassende Statistik der KlientInnen und Angebote, wie dies im substanzgebundenen Suchtbereich bereits gemacht wird.

Eine Mehrheit der beteiligten Beratungsstellen beurteilt das Präventions- und Beratungs-Angebot im Bereich der Onlinesucht aktuell befriedigend. Keine solche Mehrheiten finden sich zu therapeutischen und schadensmindernden Angeboten. In der Therapie wird das aktuelle Angebot von knapp 40% als unbefriedigend oder sehr unbefriedigend empfunden, während 20% dazu keine Meinung haben. Im Bereich der Schadenminderung wird es gar von gut 45% als unbefriedigend oder sehr unbefriedigend beurteilt, mit einem Anteil von 30% ohne Meinung.

Der hohe Anteil an Fachstellen, die bei diesen beiden Kategorien keine Meinung haben, könnte darauf hindeuten, dass noch zu wenig ausdifferenziert ist, wie Therapie und Schadenminderung bei Onlinesucht im Konkreten aussehen. Hier ist somit ein Handlungsbedarf zu verorten: sowohl in der weiteren fachlichen Ausdifferenzierung als auch in der Angebotsentwicklung und dem Angebotsausbau.

Handlungsbedarf zeigt sich weiter in Bezug auf die Weiterentwicklung des Fachwissens in den Sucht-Fachstellen, z.B. in Bezug auf die Nutzung von Screening-Instrumenten wie der Compulsive Internet Use Scale (CIUS) und in Bezug auf die Früherkennung schwerer Verläufe von Onlinesucht.

Angehörige sind gemäss der Befragung der Sucht-Fachstellen die grösste KlientInnengruppe in Bezug auf Onlinesucht. Das trifft nicht nur, aber in etwas stärkerem Masse auch auf die Prävention zu. Das bedeutet, dass die Fachstellen nicht nur auf den Umgang mit direkt Betroffenen, sondern auch auf den Umgang mit Angehörigen eingestellt und dafür qualifiziert sein müssen. Aufgrund der häufigen Vermischung von Onlinenutzung und Erziehungsfragen sollte zudem geprüft werden, ob sich eine engere Zusammenarbeit mit bzw. Triage zu Mütter- und Väter- und Erziehungsberatungsstellen anbietet.

Beobachtungen zur Verbreitung von Onlinesucht

Trotz einer allgemeinen Zunahme der Internetnutzung in der Schweiz deuten die Zahlen von verfügbaren epidemiologischen Studien darauf hin, dass weiterhin nur ein kleiner Teil der Bevölkerung von einer Onlinesucht betroffen ist. Insgesamt standen die Sucht-Fachstellen im letzten Jahr laut eigenen Angaben mit rund 700 Personen im Zusammenhang mit Onlinesucht in Kontakt – zu beachten ist, dass nicht alle Fachstellen dazu Zahlen liefern können. Diese Zahlen schmälern allerdings den Leidensdruck für den einzelnen Betroffenen keineswegs und dürfen nicht darüber hinwegtäuschen, dass eine Onlinesucht für die Betroffenen mit schwerwiegenden sozialen, beruflichen und gesundheitlichen Folgen verbunden sein kann.

Auch wenn Onlinesucht auf den ersten Blick ein männliches Problem zu sein scheint, zeigt ein Vergleich der Datenquellen, die diesem Bericht zugrunde liegen, dass auch Mädchen davon betroffen sind. Die Nutzungsformen von Mädchen und Jungen, die Sichtbarkeit ihrer Nutzung und die Problemmanifestation unterscheiden sich dabei. Mädchen nutzen in der Tendenz eher soziale Medien, Jungen eher Spiele. Die Sucht-Fachstellen sind deshalb gefordert, gendersensibel Prävention und Behandlung zu leisten. Aus der Perspektive einer Suchtentwicklung sind beide nicht ungefährlich, weil sie auf ihre jeweils eigene Weise (Spielflow erzeugen, positive Bestätigung geben) das Belohnungszentrum ansprechen und gewisse Funktionen (wie der „Streak“ von Snapchat) bewusst zum ständigen Onlinesein animieren.

Sich abzeichnende Tendenzen

In Zukunft wird zudem zu beobachten sein, ob sich bei den von Onlinesucht Betroffenen Kohorteneffekte einstellen - ob die Gruppe der Betroffenen also in Zukunft älter ist, oder – was der wahrscheinlichere Fall ist – ob Ältere als neue Betroffenengruppe hinzukommen. Der signifikante Anstieg in der Gruppe der 20-24jährigen könnte ein Hinweis darauf sein. Bestätigt sich dies, müssen Forschung und Praxis gemeinsam Qualitäts- und Erfolgskriterien für die Behandlung jüngerer und älterer Onlinesüchtiger erarbeiten.

Die Verfügbarkeit von Online-Anwendungen, darunter auch von Spielen und Glücksspielen, wird sich weiter ausweiten, und das Smartphone wird – im Gegensatz zum Computer – weiter an Bedeutung gewinnen: Durch die grosse Durchdringung der Bevölkerung mit Smartphones trägt heute bereits fast jeder Schweizer und jede Schweizerin den Zugang zum Casino, zum Onlineshop oder zur Pornosammlung in der Hosentasche. Forschung und Praxis sind angesichts der Allgegenwärtigkeit deshalb gefordert, die Diagnostik zu klären und Schutzfaktoren zu identifizieren, die eine präventive Wirkung für problematische Konsummuster haben, und diese wirksam zu vermitteln. Der Bund sollte die Entwicklung im Bereich Free2Play-Games, Online-Glücksspielen und Mischformen von beiden sehr genau beobachten und dabei auch mit Sucht-Fachstellen zusammenarbeiten, um ihre Praxiserfahrung abzuholen. Sollte sich dabei zeigen, dass gewisse Spiele mehr Probleme in Bezug auf Onlinesucht kreieren als andere, empfehlen wir dem Bund zu prüfen, ob eine Regulierung sinnvoll und machbar ist.

Ausblick

Zusammenfassend haben sich im Rahmen der Recherche- und Analysearbeiten sowie der ExpertInnendiskussionen folgende Themen herauskristalliert, bei denen besonderer Handlungsbedarf besteht und die in der künftigen Arbeit rund um das Thema Onlinesucht vertieft und speziell beachtet werden sollten:

- *Unklare Begrifflichkeit und fehlende Diagnostik:* Sowohl international als auch im Rahmen des nationalen Fachbereichs wird diese Lücke weiterhin Gegenstand von Diskussionen sein. Mit besonderem Blick auf die verschiedenen Sprachregionen der Schweiz können sich abzeichnende Konsens-Begriffe und fachliche Diagnosen für kommende Berichte aufgenommen und debattiert werden.
- *Zunahme des problematischen Internetkonsums bei Jugendlichen:* Sich abzeichnende Tendenzen können mit neuen epidemiologischen Daten und Studien überprüft und diskutiert werden.
- *Offene Fragen zu Angeboten im Bereich Therapie und Schadenminderung:* Das heutige Angebot muss weiter in diese beiden Bereiche hinein ausdifferenziert werden. Dazu braucht es Pionierarbeit und idealerweise eine gute internationale Vernetzung, um von bestehenden Erfahrungen im Ausland zu profitieren.
- *Mädchen sind zwar gleich häufig betroffen, sie selber und ihre Eltern nutzen bestehende Angebote aber weniger:* Dieses Phänomen muss vertiefter erforscht und eine Anpassung der Angebote realisiert werden.
- *Hoher Bedarf an Weiterbildung von Sucht-Fachstellen:* Sowohl der Fachbereich selbst als auch unterstützende Institutionen wie Bund und Kantone sind gefragt, Angebote zu kreieren und zu finanzieren, um dieser Nachfrage gerecht zu werden und das Angebot der Sucht-Fachstellen damit zu stärken und weiter zu entwickeln.
- *Fehlende Statistik zu KlientInnen:* Während in den Bereichen des Substanzkonsums Statistiken zu den KlientInnen der Sucht-Fachstellen vorliegen, fehlen diese für den Bereich des problematischen Internetkonsums.

7. LITERATURVERZEICHNIS

Baumberger, P., Richter, F., Walker H. (2016). «Onlinesucht» in der Schweiz. Zwischenbericht der ExpertInnengruppe. Lausanne und Zürich. GREA und Fachverband Sucht im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit.

Gmel, G., Notari, L., Schneider, E. (2017). *Is there an Internet Addiction and what distinguishes it from problematic Internet use - An attempt to provide working definitions.* Lausanne, Addiction Switzerland

Maffli, E., Delgrande Jordan, M., Schaaf, S., Dey, M. (2018). *act-info Jahresbericht 2016. Suchtberatung und Suchtbehandlung in der Schweiz - Ergebnisse des Monitoringsystems.* Bern: Bundesamt für Gesundheit (BAG).

Marmet, S., Notari L., & Gmel, G. (2015). *Suchtmonitoring Schweiz - Themenheft Internetnutzung und problematische Internetnutzung in der Schweiz im Jahr 2015.* Lausanne: Sucht Schweiz.

Waller, G., Willemse, I., Genner, S., Suter, L., & Süss, D. (2016). *JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz.* Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW).

Willemse, I., Waller, G., Suter, L., Genner, S. & Süss, D. (2017). *JAMESfocus. Onlineverhalten: unproblematisch - risikohaft - problematisch.* Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

Schalbetter, Pascale (2015). *Mon ado, les jeux et les réseaux sociaux. Résultats de l'enquête menée à Genève et en Valais auprès des parents d'adolescents*. Addicction Valais – Sucht Wallis.

Schlapbach, M., Ettlín, R., Spiess, M. et al. (2018). *Anwendung von Wirkfaktoren in der Emailberatung von SafeZone.ch*. socialdesign ag. Im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit.

Sucht Schweiz (2017). *Internet. Reihe "Im Fokus"*. Lausanne: Sucht Schweiz.