

Das Internet gibt es seit den 1990er-Jahren. Seit der Jahrtausendwende ist es Teil des Alltags breiter Bevölkerungskreise und berührt fast alle Lebensbereiche. Der überwiegende Teil der Nutzerinnen und Nutzer profitiert von den Vorteilen, die diese Technologie mit sich bringt. Für einige Personen kann das Internet jedoch auch zu einer Last werden und Probleme bereiten.

Wie verbreitet ist die Internetnutzung in der Schweiz? Wann ist sie problematisch? Gibt es eine «Onlinesucht»? Welche Faktoren haben einen Einfluss darauf, ob eine Nutzung problematisch wird? Welche Risiken birgt eine problematische Nutzung? Was können Prävention, Beratung und Behandlung tun?

# Internet

## Unsere Welt vernetzt sich mehr und mehr

Das Internet ist in unserem Alltag omnipräsent. Es durchbricht zeitliche und physische Grenzen, man kann es fast überall und zu jeder Zeit nutzen. Der Zugriff ist sehr schnell, kostengünstig oder gratis und bietet eine schier unendliche Fülle an Inhalten. Mit dem Aufkommen der kabellosen Netze (Wi-Fi) und der Datenübertragung durch Smartphones wird das Internet zum stetigen Begleiter des Menschen.

Das Aufkommen der neuen Informationstechnologien hat die Kommunikation und den Alltag in unserer Gesellschaft stark verändert. In der Arbeitswelt oder im Privatleben benutzt man heute zum Kommunizieren E-Mail, Instant Messaging oder soziale Netzwerke. Unterhaltung findet man mit Onlinespielen oder

Film-Streamingdiensten. Podcasts und Medienportale werden als Informationsquellen breit genutzt, Weiterbildungen setzen immer häufiger auf E-Learning. Für die Generation der «digital natives», die mit den neuen Technologien aufgewachsen ist, ist das Alltag. Die älteren Generationen, die «digital migrants», können sich von einer Gesellschaft, in der das Web praktisch unseren ganzen Alltag mitbestimmt, abgehängt fühlen.

Das Internet ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken, fast alle Lebensbereiche sind heute in diesem Netz eingebunden. Bei seiner Nutzung stellen sich nicht nur Fragen zu seinem Einfluss auf die Gesundheit, sondern auch auf das Sozialleben, das Selbstbild oder bezüglich Datenschutz.

Die neuen Technologien bringen selbstverständlich viele Vorteile mit sich. Es können jedoch auch Probleme und Belastungen entstehen, die es ernst zu nehmen gilt. Manche Nutzerinnen und Nutzer verlieren die Kontrolle und erleben negative Auswirkungen auf ihren Alltag, ihre Sozialkontakte und ihr psychisches und körperliches Befinden. Das vorliegende Faltblatt befasst sich mit dieser Problematik.

**Noch gibt es für das hier beschriebene Phänomen keine allgemein anerkannte Definition und Terminologie. Wir benutzen den Begriff «problematische Nutzung des Internets», um einen Gebrauch zu beschreiben, dessen Umfang und Reichweite negative Auswirkungen für die Nutzerinnen und Nutzer hat.**



## Ein stark debattiertes Forschungsfeld

Es gibt eine Vielzahl an Begriffen zur Beschreibung des Phänomens der problematischen Internetnutzung. Man spricht von Internetabhängigkeit, Onlinesucht, symptomatischer oder problematischer Nutzung etc. Expertinnen und Experten sind sich nicht einig darüber, ob diese problematische Nutzung als eine Abhängigkeit gesehen werden muss. Die grossen offiziellen Klassifikationssysteme der Krankheiten (ICD-11 und DSM-5) haben ein solches Störungsbild bisher nicht aufgenommen.

Vergleichsstudien fehlen, Studien beziehen oft nur Jugendliche ein und die meisten fokussieren nur auf spezifische Aktivitäten im Internet (Games oder Geldspiele, soziale Netzwerke, Internetpornographie etc.) und nicht auf eine allgemeine Internetnutzung. Es gibt keine universell gültige Definition der problematischen Internetnutzung.

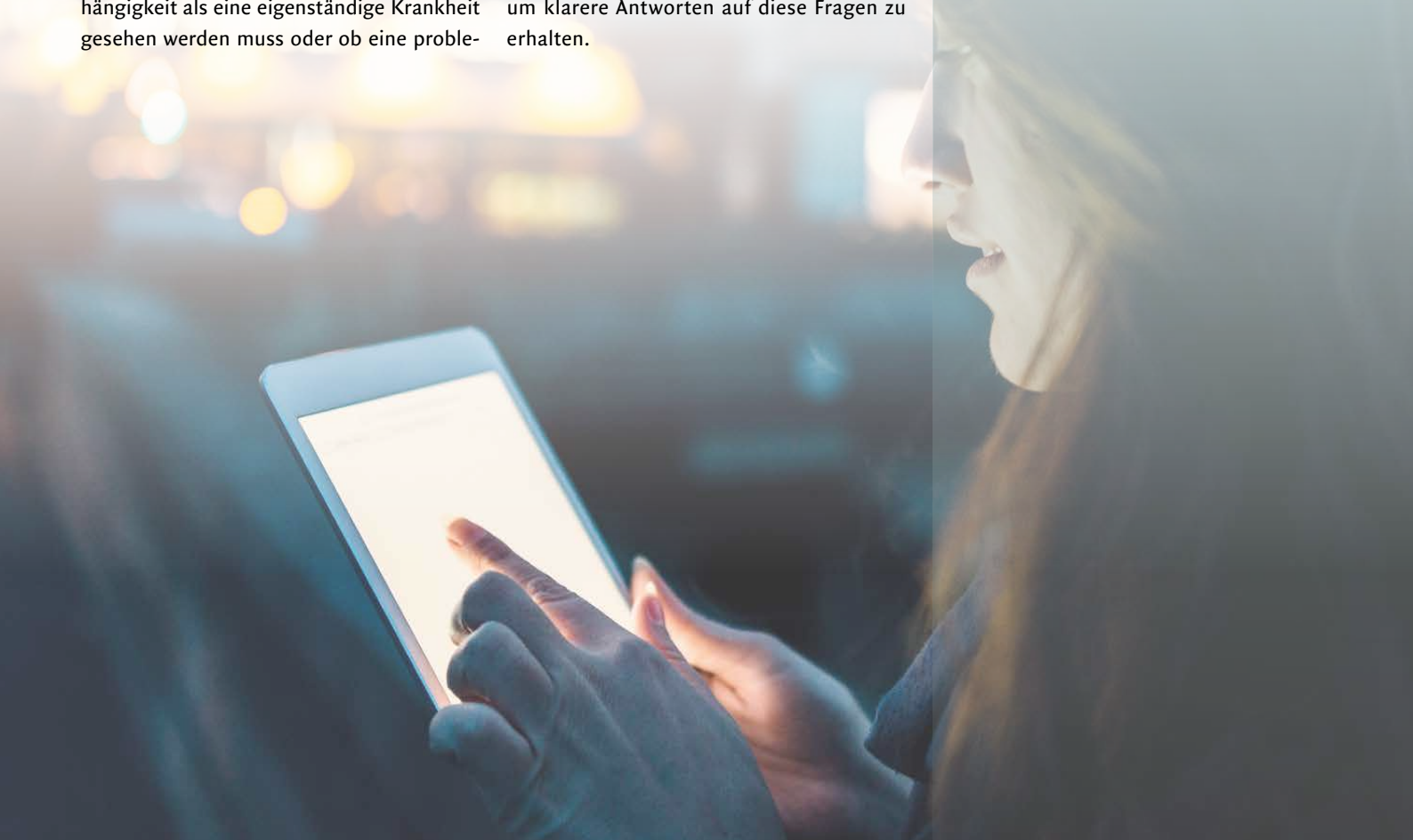
Zu den begrifflichen Unklarheiten kommen Diskussionen darüber, ob die Internetabhängigkeit als eine eigenständige Krankheit gesehen werden muss oder ob eine proble-

matische Internetnutzung nicht vielmehr ein Symptom einer bereits bestehenden psychischen Problematik ist, etwa einer Depression, einer Sozialphobie oder von Ängsten.

Expertinnen und Experten sind sich auch nicht einig, ob man von einer generellen Internetabhängigkeit sprechen kann oder ob man nicht nach spezifischen Aktivitäten, die online stattfinden, unterscheiden müsste. Manche sind der Meinung, dass es keine grosse Rolle spiele, um welche spezifische Onlineaktivität es gehe. Die Symptome seien vergleichbar und man könne deswegen von einem generell suchtfördernden Charakter des Internets sprechen. Andere sind der Meinung, dass das Internet spezifische Aktivitäten wie z.B. Games oder Geldspiele, Pornografie etc. ermöglicht oder erleichtert, und die Betroffenen wären von dieser spezifischen Aktivität abhängig. Diese Debatten zeigen, dass man es mit einem Phänomen zu tun hat, das sich fortlaufend entwickelt und verändert. Es bedarf weiterer Forschung, um klarere Antworten auf diese Fragen zu erhalten.

## Problematische Internetnutzung in den Klassifikationssystemen der Krankheiten

In der internationalen Klassifikation der Krankheiten ICD-11 der Weltgesundheitsorganisation WHO erscheint der problematische Internetgebrauch nicht. Im Juni 2018 fügte die WHO jedoch die Computerspiele-Sucht online oder offline (Gaming Disorder) zur Klassifikation hinzu. Im Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) erscheint die Störung im Zusammenhang mit Online-Spielen (Internet Gaming Disorder) in der 3. Sektion. Dort werden Phänomene aufgenommen, die weiterer Forschung benötigen. So wird signalisiert, dass man noch mehr Wissen generieren muss, um diese Problematik beschreiben und bessere Empfehlungen zur Behandlung geben zu können.





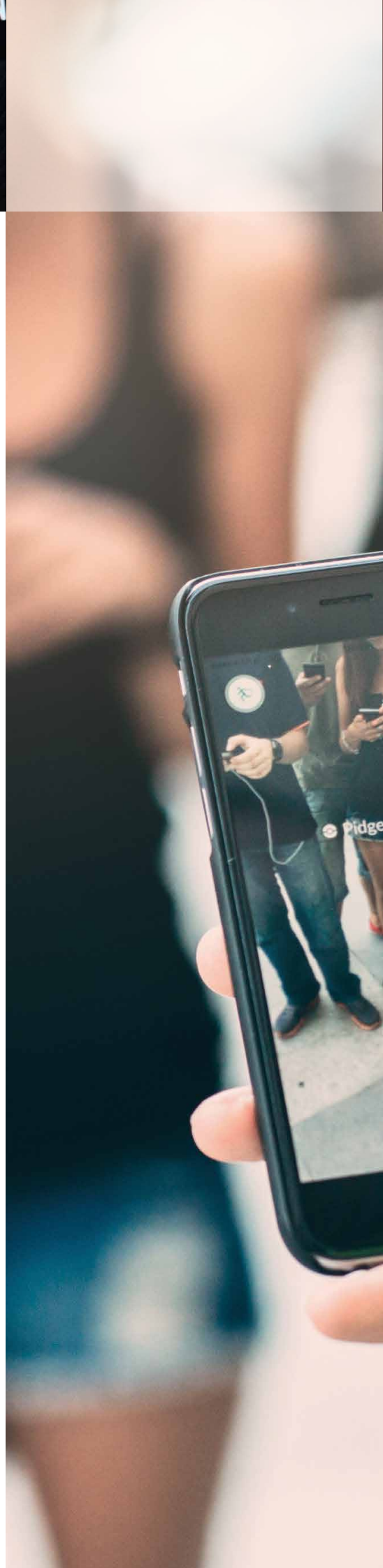
## Internetnutzung in der Schweiz

Die Schweiz gehört zu den Ländern, in denen besonders viele Menschen Zugang zum Internet haben. Der Anteil Personen ab 14 Jahren, die das Internet mindestens mehrmals pro Woche nutzen, hat in den letzten Jahren exponentiell zugenommen: 1997 waren es 7%, 2017 waren es 86% (BFS).

- 2015 haben 84% der mindestens 15-jährigen Schweizer Bevölkerung das Internet zu privaten Zwecken genutzt. 50% verbringen weniger als eine Stunde pro Tag im Web. Diejenigen, die das Internet mindestens eine Stunde pro Tag nutzen, berichten von durchschnittlich fünf verschiedenen Onlineaktivitäten. Besonders oft werden Informationen und Nachrichten gesucht und Kommunikationsmöglichkeiten genutzt. Die jüngste Altersgruppe nennt zusätzlich häufig die Nutzung sozialer Netzwerke, sowie das Anschauen von Filmen und das Hören von Musik (Suchtmonitoring Schweiz).
- Jugendliche nutzen das Internet besonders intensiv. 2018 haben 99% der 12- bis 19-jährigen ein Handy und 73% einen eigenen Computer besessen. 94% dieser Altersgruppe waren auf mindestens einem

sozialen Netzwerk angemeldet, z.B. Instagram, Snapchat oder Google+. Neben Informationsrecherchen und Onlinekommunikation dient das Internet auch zur Unterhaltung. Besonders oft genannt werden die Nutzung von Videoportalen, das Musikhören (z.B. auf Youtube) oder das Nutzen sozialer Netzwerke. Man beobachtet Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen, insbesondere bei Onlinespielen, die viel häufiger von Jungen als von Mädchen genutzt werden (JAMES-Studie).

- Auch Kinder zwischen 6 und 13 Jahren sind online. 48% der 6- bis 13-jährigen besitzen ein eigenes Handy und 28% haben in ihrem Schlafzimmer Internetzugang. Die Mehrheit (79%) der Kinder zwischen 9 und 13 Jahren schaut mindestens einmal pro Woche Videos auf YouTube. Mehr als die Hälfte (66%), vor allem Jungen, spielen mindestens einmal pro Woche Videospiele (MIKE-Studie).



## Problematische Nutzung

Manche Personen verlieren die Kontrolle über ihre Internetnutzung oder über die Nutzung spezifischer Internetangebote. Sie können nicht mehr darauf verzichten. Die Symptome, die diese Personen beschreiben, ähneln denen einer Abhängigkeit. Dennoch sollte der Begriff «Sucht» mit Vorsicht verwendet werden, da es derzeit keine allgemein gültigen Diagnosekriterien für dieses Phänomen gibt. Besonders häufig wird von «problematischer Internetnutzung» gesprochen.

Die Forschung im Bereich der Neurobiologie konnte einerseits Ähnlichkeiten zwischen einer problematischen Internetnutzung und einer Suchterkrankung durch psychotrope Substanzen aufzeigen (einschliesslich Veränderungen des Belohnungssystems). Kürzlich wurden jedoch auch Unterschiede aufgedeckt. Dies verdeutlicht den weiteren Bedarf an Forschung in diesem Bereich.

Es gibt keinen klinischen oder wissenschaftlichen Konsens zu den diagnostischen Kriterien für die Erkennung einer problemati-

schon Internetnutzung oder zur Frage, ob es sich dabei um eine eigentliche Krankheit handelt. Angesichts dieses fehlenden Konsenses werden oft die diagnostischen Kriterien der Substanzabhängigkeit, der Geldspielsucht oder der Impulskontrollstörung herangezogen (wie sie in den Klassifikationssystemen ICD oder DSM erscheinen, vgl. Kapitel weiter hinten), um eine problematische Internetnutzung zu beschreiben. Die Zeit, die jemand online verbringt, ist kein ausreichendes Kriterium, um eine problematische Nutzung zu definieren.

Zu den Kriterien, die oft herangezogen werden, gehören:

- ein starker Wunsch, das Internet zu nutzen
- Schwierigkeiten, die Internetnutzung zu kontrollieren
- Nervosität, Gereiztheit wenn man nicht online gehen kann
- immer häufigere und längere Internetnutzung
- der Internetnutzung wird zugunsten anderer Interessen und Verpflichtungen der Vorrang gegeben
- anhaltende Nutzung des Internets trotz schädlicher Folgen

## Problematische Internetnutzung in der Schweiz

Das Schweizerische Suchtmonitoring hat im Jahr 2015 Daten zur Internetnutzung der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren erhoben. Für diese Befragung wurde die Skala CIUS (Compulsive Internet Use Scale) eingesetzt, welche eine Unterscheidung zwischen symptomatischer (risikoreicher) und problematischer Nutzung erlaubt. Zu den Anzeichen einer symptomatischen resp. problematischen Internetnutzung gehören u.a. ein Verlust der Kontrolle über die Nutzung, Entzugserscheinungen oder die Fortführung der Nutzung trotz negativer Konsequenzen. Die Skala CIUS erhebt nicht, ob die betreffenden Personen mit spezifischen Aktivitäten Probleme haben (z.B. Onlinespiele, Pornographie, soziale Netzwerke), mit mehreren Aktivitäten oder mit der Internetnutzung ganz allgemein.

- Gemäss dieser Befragung hat 1% der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren eine problematische Nutzung. Dies entspricht rund 70 000 Personen. In der Schweiz scheinen ebenso viele Frauen wie Männer betroffen zu sein.
- Die jüngeren Alterskategorien, die das Internet generell intensiv nutzen, sind besonders betroffen. Während 7% der 15- bis 19-Jährigen das Internet problematisch nutzen, weisen Personen ab 35 Jahren nur noch selten diese Problematik auf.
- Betrachtet man alle Personen mit symptomatischer oder problematischer Nutzung, findet man als hauptsächliche Onlineaktivitäten Kommunikationsanwendungen (E-Mail, Blogs), die Suche nach aktuellen Nachrichten oder anderen Informationen und die Nutzung sozialer Netzwerke wie Facebook, Twitter oder Google+.



## Merkmale des Internets

Welche Eigenschaften des Internets führen dazu, dass die Nutzung zu einem Problem werden kann? Und welche Onlineaktivitäten werden besonders oft problematisch? Folgende Merkmale des Internets werden besonders häufig herangezogen, um zu erklären, warum manche Personen eine problematische Nutzung entwickeln:

- leichte Zugänglichkeit
- Kontinuität, d.h. die virtuelle Welt entwickelt sich weiter, auch wenn man offline geht
- fast unendliche Inhalte
- Anonymität
- die virtuelle Welt ist kontrollierbarer als die Realität
- das Web bietet unmittelbare Erfüllung verschiedener Bedürfnisse

Viele Onlineaktivitäten vermitteln ohne viel Anstrengung Anerkennung, Erfolg, Kontrolle oder Zugehörigkeit. Diese Gefühle sind in der realen Welt oft schwerer zu erlangen. Folgende Onlineaktivitäten bieten ein besonders hohes Risiko für eine problematische Nutzung:

- Onlinespiele (vor allem die MMORPGs «massively multiplayer online role-playing games»)
- Onlinekommunikation
- Pornographie
- Geldspiele

Es stellt sich ebenfalls die Frage, ob es eine eigentliche Internetabhängigkeit gibt, d.h. eine Abhängigkeit vom Internet ganz allgemein, oder ob es spezifische Onlineaktivitäten sind, die zu einer Abhängigkeit führen können, für die das Internet eine Art «Mittel zum Zweck» ist (vgl. auch Kapitel «Ein stark debattiertes Forschungsfeld»).

## Folgen einer problematischen Internetnutzung

Eine problematische Nutzung des Internets kann zu Problemen führen, weil andere Aktivitäten oder Verpflichtungen zugunsten des Onlineseins vernachlässigt werden. Personen, die aufgrund des Onlinegaming in Behandlung waren, wiesen unter anderem folgende Probleme auf:

- Mögliche Folgen für die psychische Gesundheit:*
- Depressivität
  - Gefühl von Kontrollverlust
  - Stress, Überbelastung

*Mögliche Folgen für die körperliche Gesundheit:*

- Fehlernährung
- Gewichtszunahme
- Muskuläre Probleme, Haltungs- und Rückenprobleme
- Beeinflussung des Schlafes, Müdigkeit
- Veränderungen der Sehfähigkeit

*Mögliche soziale Folgen:*

- Isolation
- Familiäre Probleme
- Schwierigkeiten in der Schule oder bei der Arbeit
- Je nach Onlineaktivität auch Geldprobleme (z.B. bei Geldspielen, Spielen mit Kaufoptionen, Onlineshopping)

## Risikofaktoren

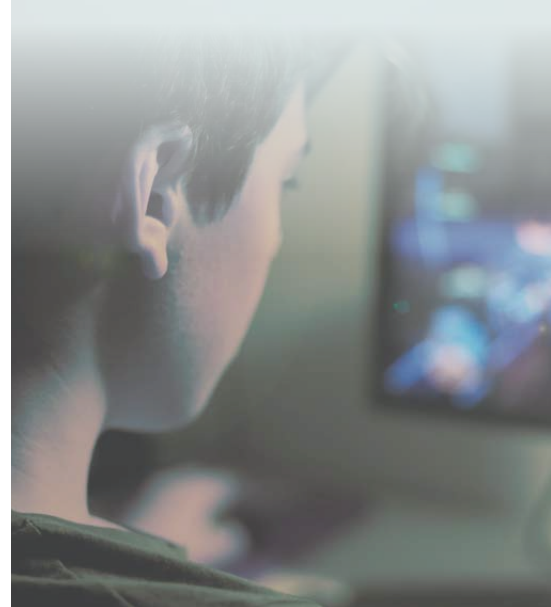
Ein kleiner Teil der Nutzerinnen und Nutzer des Internets verliert die Kontrolle und kann nicht mehr auf den Internetgebrauch verzichten. Folgende Merkmale hängen mit der Wahrscheinlichkeit zusammen, das Internet problematisch zu nutzen:

*Individuelle Merkmale:*

- Alter (Adoleszenz)
- schwierige soziale Situation (z.B. Arbeitslosigkeit, Migrationserfahrung)
- niedriges Einkommen
- psychische Probleme (z.B. Angst, Depression) können einer problematischen Nutzung vorangehen oder sich durch diese entwickeln
- bestimmte Persönlichkeitsmerkmale, insb. schwaches Selbstwertgefühl, Introversion
- wenig soziale Unterstützung
- das Geschlecht kann je nach spezifischer Onlineaktivität ein Risikofaktor sein

*Spezifische Merkmale bei Jugendlichen:*

- dysfunktionale Familie
- schwierige Kommunikation innerhalb der Familie
- wenig oder keine Überwachung durch Eltern, was die Internetnutzung angeht
- Druck innerhalb des Freundeskreises





**Für weitere Informationen  
und Materialien:  
[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)**

## Prävention

Die Internetnutzung ist für die meisten Menschen eine Selbstverständlichkeit. Es gibt jedoch Unterschiede zwischen den verschiedenen Generationen. Die Jüngeren werden mit dieser Technologie gross, während ältere Generationen sich die Nutzung der neuen Technologien im Verlauf ihres Lebens aneignen. So sind die «digital natives» in der Nutzung der Internetangebote oft versierter als ihre erwachsenen Bezugspersonen. Dies wirkt sich auf Prävention und Früherkennung aus.

Die Prävention, die sich um Schwierigkeiten im Zusammenhang mit der Internetnutzung kümmert, geht weit über den Bereich der «Suchtprävention» hinaus. In der Schweiz steht der Jugendschutz im Zentrum der Präventionsbemühungen. Die Plattform «Jugend und Medien» ([www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)) hat den Auftrag, Präventionsaktivitäten zu koordinieren. Ihr Ziel: «Kinder und Jugendliche sollen einen kompetenten Umgang mit digitalen Medien lernen und wissen, wie sie sich vor Gefahren schützen können.» Die Prävention einer problematischen Nutzung

im hier gemeinten Sinn ist dabei nur ein Präventionsziel unter vielen. Die Prävention von Extremismus, Radikalisierung, sexueller Gewalt und von Problemen mit Datenschutz sind die Schwerpunkte dieser Plattform bis ins Jahr 2020. Die Projekte weisen Eltern, Schulen und Betreuungspersonen von Kindern und Jugendlichen wichtige Rollen zu. Eltern werden zum Beispiel angeregt, Regeln festzulegen, Interesse zu zeigen an dem, was die Kinder im Internet tun und selbst Vorbild zu sein, was ihre eigene Mediennutzung angeht. Altersempfehlungen helfen bei Videospiele, klarere Kaufentscheide zu fällen. Auch der Einsatz technischer Möglichkeiten wie Filter, Antivirenprogramme etc. wird empfohlen.

Präventionsmassnahmen zielen auch darauf ab, den Eltern wieder Vertrauen in ihre elterliche Rolle zu vermitteln angesichts eines Phänomens, das sie manchmal weniger gut kennen als ihre Kinder. Die Prävention eines problematischen Internetgebrauchs bedingt nicht zwingend, die neuesten technologischen Entwicklungen zu kennen. Es ist

wichtig, grundlegende elterliche Kompetenzen zu fördern: Zum Beispiel die Kinder zu begleiten, eine Internetnutzung zu entwickeln, die komplementär zu anderen Lebenserfahrungen verläuft, und ihnen andere Möglichkeiten der Emotionsregulierung zu vermitteln als durch Nutzung der Medien.

**Früherkennung** ist ein wichtiger Ansatz zur Prävention problematischer Internetnutzung. Es geht darum, erwachsene Bezugspersonen (Eltern, Lehrpersonen, Hausärztinnen, Hausärzte etc.) für kritische Anzeichen bei den Jugendlichen zu sensibilisieren.

Über strukturelle Massnahmen wird in der Schweiz im Rahmen der Entwicklung eines Gesetzes nachgedacht, das ein Mindestalter für die Abgabe von Onlinespielen festlegen soll (Gesetzesprojekt geplant für 2019). Auch die Blockierung bestimmter Webseiten könnte einen Beitrag zur Prävention leisten. Allerdings bedeutet dies angesichts des ländereübergreifenden Charakters des Internets eine grosse Herausforderung.

## Beratung und Behandlung

Das Fehlen allgemein anerkannter diagnostischer Kriterien führt dazu, dass es schwierig ist, wirkungsvolle Behandlungen zu identifizieren. Internationale Studien zeigen, dass Behandlungen in Zusammenhang mit Internetproblemen häufig verhaltenstherapeutisch ausgerichtet sind. Für Jugendliche werden systemische Ansätze empfohlen, die die Familie und das soziale Umfeld der Betroffenen einbeziehen (Familietherapien). Gleichzeitig auftretende Erkrankungen wie Substanzkonsum, Angststörungen, Depressionen, ADHS, bipolare Störungen kommen

häufig vor und müssen bei einer Therapie miteinbezogen werden.

Eine totale Abstinenz vom Internet ist angesichts der grossen Zugänglichkeit und Nützlichkeit selten Ziel einer Behandlung. Ziel ist eine kontrollierte Nutzung des Internets. In manchen Fällen kann die Abstinenz von bestimmten Onlineaktivitäten oder Websites, die Probleme bereiten, wichtig sein.

In der Schweiz können sich Personen mit einer problematischen Nutzung des Internets an

Suchtberatungsstellen und suchttherapeutische Einrichtungen (ambulante und stationäre) wenden. Fachstellen für Geldspielsucht helfen oft auch bei problematischer Nutzung des Internets weiter, an einigen Orten auch psychiatrische Kliniken. Im Jahr 2016, waren 1,3% aller Patient/innen in den Behandlungszentren, welche am Act-Info-Monitoring teilnehmen, aufgrund einer problematischen Internetnutzung in Behandlung. Die Männer waren dabei stärker vertreten (1,6%) als die Frauen (0,7%).