



Suchtpotenzial von Games, Internet und Co. Ein Update für die Suchtprävention

Stadt Zürich
Suchtpräventionsstelle
Röntgenstrasse 44
8005 Zürich

Christa Berger
Projektleiterin Grundlagen

suchtpraevention@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention

Zürich, Februar 2013

Inhalt

1.	Einleitung	3
2.	Verbreitung und Nutzung neuer Medien	4
3.	Forschungsstand zum Suchtpotenzial neuer Medien	8
3.1.	Exzessive Mediennutzung als Verhaltenssucht	8
3.2.	Risikogruppen und Risikofaktoren	10
3.3.	Psychische Störungen und Substanzkonsum als Begleiterscheinung	14
3.4.	Erklärungsansätze	14
4.	Folgerungen für die Suchtprävention	17
4.1.	Merksätze	17
4.2.	Prävention suchtartiger Mediennutzung: Aktueller Stand	19
4.3.	Weiterführende Ansatzpunkte für die Suchtprävention	20
	Literatur	25

Stadt Zürich | Suchtpräventionsstelle
Eine Fachstelle der Schulgesundheitsdienste im Schul- und Sportdepartement

1. Einleitung

Im Jahr 2007 machte die Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich eine erste Auslegung zur Rolle der Suchtprävention in Bezug auf die exzessive Nutzung von Bildschirmmedien. Damals sah man sich mit besorgten Eltern und Lehrkräften konfrontiert, die eine fundierte Einschätzung des Suchtpotenzials neuer Medien¹ sowie mehr Orientierung im Umgang damit forderten.

In der Zwischenzeit hat sich nicht nur die Datenlage verbessert: So verfügen wir beispielsweise mit der JAMES²-Studie seit 2010 über fundierte Daten zur Mediennutzung von Jugendlichen in der Schweiz (Willemse, Waller und Süss 2011). Zudem scheint sich innerhalb der Fachwelt die Anerkennung exzessiver Mediennutzungsformen als Verhaltenssucht durchzusetzen, auch wenn Mediensucht bzw. Subformen davon nach wie vor nicht in den etablierten Klassifikationssystemen ICD und DSM aufgeführt sind.

Im aktuellen Drogen- und Suchtbericht der Drogenbeauftragten der Deutschen Bundesregierung findet sich zum ersten Mal ein eigenes Kapitel zum Thema Computerspiel- und Internetsucht. Auch der Bundesrat anerkennt die psychosozialen Risiken im Zusammenhang mit der Nutzung neuer Medien und fordert auf der Grundlage eines Expertenberichtes des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) verschiedene Massnahmen in Ergänzung zum bereits laufenden nationalen Programm Jugend und Medien.

Viele Suchtpräventionsstellen haben mittlerweile Angebote für Eltern, Schulen sowie Kinder und Jugendliche entwickelt. Die Fachstellen informieren über das Suchtpotenzial neuer Medien, fördern die Auseinandersetzung damit und vermitteln Handlungsstrategien zum verantwortungsbewussten Umgang mit Bildschirmmedien. Zum Teil gibt es Kooperationen mit Akteuren, die andere Probleme im Zusammenhang mit der Nutzung neuer Medien bearbeiten wie Internetkriminalität, Datenmissbrauch, Cyberbullying und Gewaltdarstellungen oder Pornografie. Die Schulen engagieren sich zudem immer mehr in Sachen Medienkompetenz. Im Kanton Zürich wird beispielsweise mit dem Lehrmittel Medienkompass gearbeitet.

Trotz all dieser erfreulichen Befunde müssen wir zur Kenntnis nehmen, dass die bestehenden Präventionsangebote von Fachleuten der Verwaltung und den Suchtfachstellen mehrheitlich für nicht ausreichend gehalten werden, wie eine Bestandeserhebung des Fachverbands Sucht aus dem Jahr 2010 ergab. Eltern und Schulen sehen sich mit einer unübersichtlichen Vielfalt an Angeboten verschiedenster Akteure konfrontiert, die untereinander unbedingt besser koordiniert werden müssten.

¹ Neue Medien stehen hier für alle elektronischen, digitalen, interaktiven Medien wie Computer, Spielkonsolen, Handy etc. sowie alle bildschirmbezogenen Anwendungen (Internet, Computerspiele etc.).

² JAMES steht für Jugend – Aktivitäten – Medien-Erhebung Schweiz.

Zudem ist unter Fachleuten der Suchtprävention teilweise ein Unbehagen feststellbar, ob denn tatsächlich die (sucht)relevanten Inhalte fokussiert würden bzw. ob nicht differenziertere Angebote mit spezifischen Zielsetzungen und Methoden entwickelt werden müssten. Diese Unsicherheit rührt sicherlich auch daher, dass es im Hinblick auf eine suchtartige Nutzung neuer Medien bislang kaum evaluierte Präventionsprogramme gibt, die im Sinne von Good Practice Orientierung geben könnten.

Das Thema «neue Medien » ist für die Wissenschaft noch jung, eine fundierte theoretische Aufarbeitung bzw. eine fachübergreifende Gesamtschau für die Praxis steht noch aus und kann hier nicht geleistet werden. Dieser Bericht möchte vielmehr im Sinne eines Updates die neuen Erkenntnisse für die Suchtprävention bündeln und allfällige nötige Anpassungen vorschlagen, die den aktuellen Entwicklungen Rechnung tragen.³

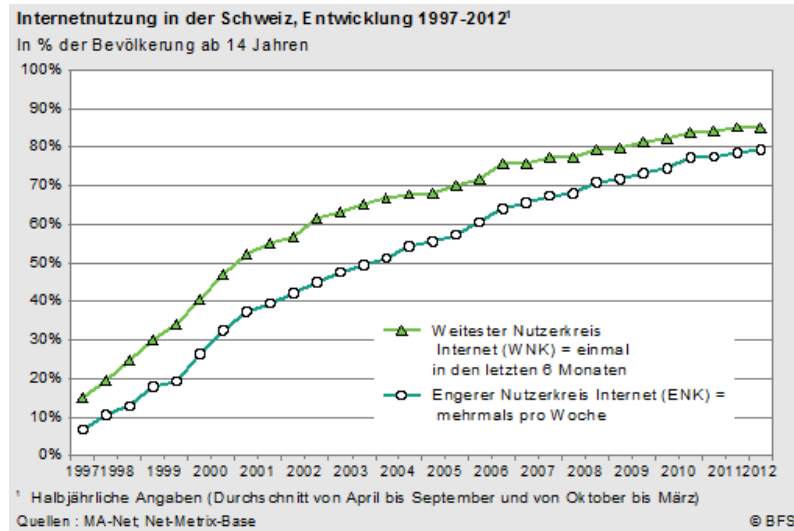
2. Verbreitung und Nutzung neuer Medien

Die Nutzung neuer Medien hat sich weiter ausgebreitet und intensiviert. Neue Medien sind heute allgegenwärtig und fester Bestandteil unseres Alltagslebens. Fast in jedem Schweizer Haushalt gibt es mittlerweile einen Computer, einen Laptop bzw. ein Handy. 77% der Haushalte verfügen über einen Internetanschluss, in Familien mit Kindern sind es sogar 96% (Bundesamt für Statistik BfS 2011).

Angesichts der grossen Verbreitung digitaler Medien ist es nicht weiter erstaunlich, dass diese Medien rege genutzt werden. Die Internetnutzung nimmt stetig zu, insbesondere die unter 35-Jährigen sind praktisch täglich online, wobei hier weder Geschlecht noch Bildungsstand nennenswerte Unterschiede ausmachen (Bundesamt für Statistik 2011).

³ Wertvolle Vorarbeit hat hierzu Luise Franke mit ihrem Bericht «Neue Medien: Ein Fangbecken für Heranwachsende?» geleistet. Luise Franke absolvierte ein sechsmonatiges Praktikum an der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich.

Abb. 1: Entwicklung der Internetnutzung in der Schweiz 1997-2012



Quelle: Bundesamt für Statistik 2011

Obwohl der Fernseher bei den jüngeren Kindern immer noch das bevorzugteste Medium ist, nutzen immer jüngere Kinder auch Computer und Internet. Gemäss der aktuellen KIM-Studie des Medienpädagogischen Forschungsverbunds Südwest aus dem Jahr 2011 sind bei den 6- bis 13-Jährigen bereits 26% täglich oder fast täglich online. Gegenüber 2008 hat sich der Anteil derjenigen Kinder, die das Internet mehr als eine Stunde täglich nutzen, fast verdoppelt. Am häufigsten nutzen Kinder dieser Altersgruppe im Internet Suchmaschinen, gehen auf Kinderseiten oder sehen sich Filme/Videos an.

Internet und Handy nehmen in der Freizeitbeschäftigung von Jugendlichen zwischen 13 und 19 Jahren eine immer zentralere Rolle ein. Gemäss der aktuellen JIM-Studie des Medienpädagogischen Forschungsverbunds Südwest und der Schweizer JAMES-Studie von Willemse, Waller und Süss steigen mit zunehmendem Alter die Nutzungshäufigkeit und Nutzungsdauer dieser Medien signifikant an.

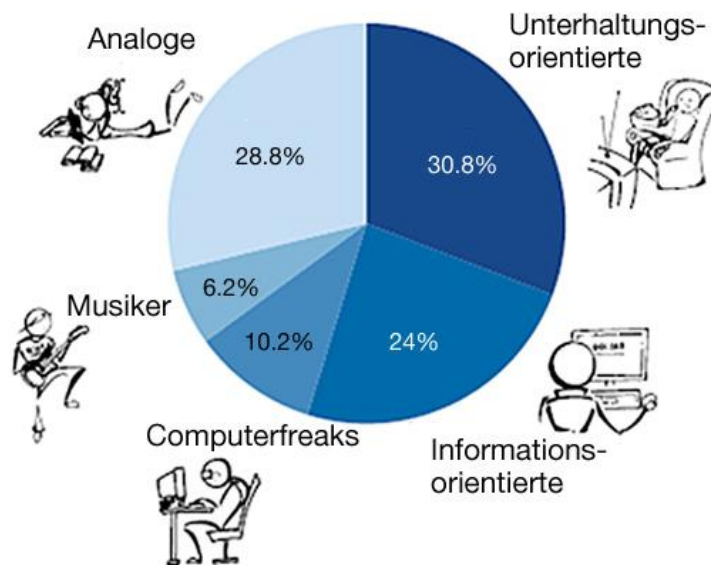
An Wochentagen werden durchschnittlich zwei Stunden im Internet verbracht, an freien Tagen knapp eine Stunde mehr. Allerdings surfen einige Jugendliche im Schnitt bloss einige Minuten, andere dagegen mehrere Stunden im Netz. Jugendliche sind dabei nicht bloss Konsumierende. Sie nutzen die verschiedenen Möglichkeiten des Internets sehr vielseitig und interagieren untereinander: 84% sind mindestens bei einem sozialen Netzwerk angemeldet, vor allem Facebook. Die bevorzugten Aktivitäten dabei sind Chatten, Profil von Freunden ansehen und Nachrichten versenden (JAMES-Studie 2010).

Gemäss der JAMES-Studie 2010 spielen knapp drei Viertel der Schweizer Jugendlichen zwischen 13 und 19 Jahren Videospiele (Konsolenspiele, Onlinespiele, Spiele offline am PC). Jüngere Kinder spielen häufiger Computer- und Konsolenspiele als ältere Jugendliche. Die 13- bis 15-Jährigen gamen am häufigsten. Mit zunehmendem Alter nimmt die Spielhäufigkeit ab. Die Jungen spielen in allen Altersgruppen häufiger als die Mädchen.

Jungen und Mädchen unterscheiden sich auch in Bezug auf die Spielpräferenzen. Die Jungen spielen bevorzugt «Counterstrike» (Ego-Shooterspiel), «FIFA» (Fussballspiel) oder «Need for Speed» (Rennspiel). Mädchen hingegen spielen am liebsten «Die Sims» (Simulationsspiel), danach folgen «Singstar» (Partyspiel) sowie «Need for Speed» (Rennspiel)⁴.

Die Autoren der JAMES-Studie 2010 ermittelten unterschiedliche Mediennutzungstypen (vgl. Abb. 2). Die *Unterhaltungsorientierten* sind mehrheitlich weiblich, aus jüngeren Altersgruppen und nutzen überdurchschnittlich oft den Fernseher und auch rege soziale Netzwerke. Die *Analoge* sind ebenfalls mehrheitlich weiblich und mit höherer Bildung. Sie nutzen überdurchschnittlich klassische analoge Medien wie Bücher, gehen ins Museum oder Theater, treffen sich weniger häufig mit Freunden und gehen auch weniger an Partys.

Abb.2: Mediennutzungstypen



Quelle: JAMES focus (Willemse, Waller und Süss 2011), S. 7

Die *Informationsorientierten* wohnen eher ländlich, suchen aktiv nach Informationen im Internet über Google oder Wikipedia. Es gibt bei diesem Typus keine auffällige Geschlechterzuordnung. Die *Computerfreaks* sind meistens männlich und vor allem 14 bis 15 Jahre alt. Sie tüfteln gerne am Computer, installieren Software und spielen überdurchschnittlich Videospiele oder bearbeiten Filme am Computer. Sie sind zudem aktiv in Foren und Newsgruppen und laden selber Videos ins Internet. Eine Minderheit machen die *Musiker* aus, ebenfalls stark männlich besetzt und überwiegend 18 bis 19 Jahre alt aus städtischen Gebieten. Sie produzieren eigene Musik am Computer, stellen

⁴ Vgl. Rehbein et al. 2009.

Musiklisten zusammen, gehen häufig an Partys oder an Konzerte und sind stark freundschaftsorientiert (JAMES focus, Willemse, Waller und Süss 2011).

Gemäss der neusten Studie von Waller und Süss zum Handygebrauch Schweizer Jugendlicher besitzen praktisch alle Jugendlichen ein eigenes Handy. In Bezug auf das Handy gibt es eine sprunghafte Veränderung nach dem 13. Lebensjahr. Ab dann wird es deutlich häufiger und intensiver genutzt. Der wichtigste Grund, ein Handy zu nutzen, liegt in der permanenten Erreichbarkeit. Danach folgen Aussagen wie «um ständig in Kontakt mit Freunden zu bleiben» oder um «sich besser organisieren zu können». Bei den Mädchen spielt zudem das subjektive Sicherheitsgefühl eine bedeutende Rolle.

Vor Kurzem wurden erste Ergebnisse der neuen JAMES-Studie 2012⁵ kommuniziert. So wird der Zugang zum Internet bei Jugendlichen immer mobiler. Zwei Drittel der Jugendlichen gaben an, dass sie täglich oder mehrmals wöchentlich via Smartphone im Internet surfen (2010: 16%).

Zwei Fazits aus den zitierten epidemiologischen Studien zum Mediennutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen sind bemerkenswert: Zum einen ist es der Befund, wonach das immer grösser werdende Angebot an neuen Medien und die immer vielfältigeren Zugangsmöglichkeiten kaum einen Effekt auf die Freizeitgestaltung der befragten Jugendlichen haben. Immer noch geben 79% der Jugendlichen an, dass sie sich regelmässig mit Freunden treffen, Musik machen oder etwas mit der Familie unternehmen (JAMES-Studie 2010).

Die Daten zeigen aber auch, dass vor allem dann den Medien eine wichtige Rolle zukommt, wenn Jugendliche alleine sind: Jugendliche verbringen ihre Freizeit alleine am liebsten am Computer bzw. im Internet und mit Fernsehen (JAMES-Studie 2010).

⁵ Publikation folgt Anfang 2013.

3. Forschungsstand zum Suchtpotenzial neuer Medien

3.1. Exzessive Mediennutzung als Verhaltenssucht

In der fünften Ausgabe des amerikanischen Klassifikationssystems Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM), welches im kommenden Jahr das DSM-IV ablösen wird, wird der frühere Oberbegriff «Substanzbezogene Störungen» durch die neue Bezeichnung «Sucht und zugehörige Störungen» ersetzt. Darunter werden sowohl stoffgebundene als auch nicht-stoffgebundene Störungen subsumiert (Rumpf und Kiefer 2011). «Gestörtes Glücksspielen» (DSM-IV: Pathologisches Spielen) wird die erste stoffungebundene Sucht sein, die unter dem Begriff «Sucht und zugehörige Störungen» aufgeführt wird. Internetsucht gelangt vorläufig noch in den Anhang. Falls es die Datenlage zulässt, wird eine Aufnahme bei der nächsten Überarbeitung ins Auge gefasst.

Wir haben es immer noch mit einer verwirrenden Begriffsvielfalt zu tun, wenn es um die Bezeichnung einer suchtartigen Mediennutzung geht: pathologische Computerspiel- und Internetnutzung, pathologisch dysfunktionaler PC-Gebrauch, Onlinesucht, Medien-sucht, Computersucht etc. Die Begrifflichkeit ist auch deshalb irreführend, weil nicht das Internet per se abhängig macht, sondern eine Vielzahl von suchtartig ausgeübten Verhaltensweisen im Zusammenhang mit der Nutzung von Bildschirmmedien wie Computer, Internet, Spielkonsolen, Fernseher oder Handy gemeint ist. Bislang sind die Computerspiel- und die Internetabhängigkeit die am häufigsten erforschten Phänomene (Müller und Wölfling 2011).

Da Betroffene ähnliche Symptome wie Substanzabhängige zeigen und analoge neuronale Veränderungs- und Verarbeitungsprozesse nachgewiesen werden konnten, neigen immer mehr Fachleute dazu, exzessive Mediennutzung als Verhaltenssucht zu definieren⁶. Dem Gehirn scheint es egal zu sein, ob die mit der Sucht zusammenhängende emotionale Erregung von einer Substanz oder durch ein bestimmtes Verhalten erzeugt wird⁷.

⁶ Wissenschaftlich ist aber eine als pathologisch oder dysfunktional bezeichnete Mediennutzung nach wie vor nicht als Suchtkrankheit anerkannt.

⁷ Neuroanatomische und –physiologische Befunde zeigen, dass es sowohl bei stoff- als auch nicht stoffgebundenen Abhängigkeiten zu einer erhöhten Dopaminausschüttung in Hirnarealen kommt, die mit dem körpereigenen Belohnungssystem in Zusammenhang stehen (Frölich und Lehmkuhl 2012).

Merkmale suchtartiger Mediennutzung (nach Grüsser und Thalemann 2006):

- **Einengung des Verhaltensmusters:** die Mediennutzung dominiert das Denken (andauernde gedankliche Beschäftigung), die Gefühle (unwiderstehliches Verlangen) und das Verhalten (Vernachlässigung alternativer Verhaltensweisen);
- **Regulation von negativen Gefühlszuständen:** Mediennutzung dient der Stressbewältigung;
- **Toleranzentwicklung:** gewünschte Wirkung wird nur durch zunehmend häufigere und längere Mediennutzung erreicht;
- **Entzugserscheinungen:** bei veränderter Mediennutzung treten Nervosität, Unruhe, Aggressivität, Zittern etc. auf;
- **Kontrollverlust:** Mediennutzung entzieht sich zeitlich der subjektiven Kontrolle;
- **Schädliche Folgen:** Schulische Probleme (Schulversagen, Schulabsenz), Leistungsabfall, Probleme in der Lehre bzw. am Arbeitsplatz, Konflikte in sozialen Beziehungen, Schlafstörungen etc.;
- **Mangelnde Problemeinsicht:** Bagatellisierung und Verheimlichung der Mediennutzung.

Im Zusammenhang mit den eben beschriebenen Suchtmerkmalen zur Bestimmung einer suchtartigen Mediennutzung muss auf den Konsens innerhalb der Fachwelt hingewiesen werden, wonach die Nutzungszeit allein kein hinreichendes Kriterium ausmacht. Selbst wenn das Computerspiel über andere Freizeitaktivitäten deutlich dominiert, muss noch keine Computer- und/oder Internetabhängigkeit vorliegen. Der Übergang von einer alltags- und sozialintegrierten Mediennutzung ohne negative Begleitererscheinungen zu einem problemhaften Nutzungsverhalten, das mit der Vernachlässigung zentraler Alltagsanforderungen und spürbaren negativen Folgen einhergeht, ist fließend und wissenschaftlich noch wenig erforscht⁸.

Exzessives Gamen, Chatten, Online-Rollenspiele etc. sind immer mehr Bestandteile jugendlicher Normalität und manifestieren sich in vielen Fällen als ein vorübergehendes Phänomen⁹. Es ist weitgehend nachvollziehbar, dass jemand viel Zeit mit einer Tätigkeit verbringt, worin er/sie gut ist und die ihm/ihr Spass, Unterhaltung und Freude bereitet und die Zugehörigkeit zur eigenen Peergruppe stärkt.

Die neuen Medien bieten nämlich Jugendlichen in vielerlei Hinsicht Unterstützung in Bezug auf die Bewältigung anstehender Entwicklungsaufgaben. So ermöglichen die Kommunikationsdienste zum Beispiel das Experimentieren mit der Selbstdarstellung,

⁸ Vallerand et al. (2003) unterscheiden zwischen harmonischer und obsessiver Leidenschaft, wobei letzteres deutlich stärker mit Computer- und Internetabhängigkeit assoziiert ist. Sucht Schweiz differenziert zwischen komplementärer (ergänzend zu anderen Aktivitäten) und kompensatorischer (Ersatz, Gefühlsregulierung) Mediennutzung. Oder anders ausgedrückt: *“The difference between healthy excessive enthusiasms and addictions is that healthy excessive enthusiasms add to life, whereas addictions take away from it”* (Griffiths und Hussain 2009, S. 29).

⁹ Die wenigen Längsschnittstudien zu Computerspiel- und Internetabhängigkeit zeigen ein uneindeutiges Bild in Bezug auf die Dauer einer suchtartigen Mediennutzung. So kann die Computer- und Internetabhängigkeit bei Kindern und Jugendlichen über Jahre weiter bestehen (Gentile et al. 2011). In einer anderen Studie erfüllte hingegen die Hälfte der diagnostizierten 13- bis 16-jährigen Online- und Computerspielsüchtigen nach einem Jahr die diagnostischen Kriterien nicht mehr (van Rooij et al. 2011).

was der Entwicklung der eigenen Identität dient. Neue Medien erleichtern die Aufnahme und Aufrechterhaltung von sozialen Kontakten und Beziehungen. Und selbstverständlich bieten sie Abgrenzung zur Erwachsenenwelt und unterstützen somit die Loslösung von den Eltern. Kritisch wird es dann, wenn exzessive Mediennutzung die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben verhindert und negative Konsequenzen augenfällig zutage treten (abfallende Schulleistungen, gefährdeter Lehrabschluss, dauerhafte Konflikte mit Eltern und Freunden etc.).

In Europa schwankt der Anteil suchtartiger Internetnutzung in der Gesamtbevölkerung zwischen 1,1% und 6% (Peterson und Thomasius 2010). Für die Schweiz geht eine Schätzung von rund 70'000 Personen aus, die eine suchtartige Internetnutzung aufweisen, weitere 110'000 Personen gelten als gefährdet. Dies ergibt eine geschätzte Prävalenz von 2,7% Internetsüchtigen in der Schweiz (Eidenbenz 2011).

Sucht Schweiz geht für die Schweiz von 2,3% Jugendlichen und jungen Erwachsenen aus, die neue Medien suchtartig nutzen. In Europa geht man von Prävalenzschätzungen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 2% und 5% aus (Müller und Wölfling 2011).

////////////////////////////////////

3.2. Risikogruppen und Risikofaktoren

Die Prävalenzzahlen sind in der Regel für Jugendliche höher als für Erwachsene und für Männer höher als für Frauen. Stark interaktive Internetaktivitäten sind am häufigsten mit Kontrollverlusterfahrungen assoziiert. Besondere Risikobereiche im Hinblick auf die Entwicklung einer Abhängigkeit sind Onlinerollenspiele, Chat und Messaging sowie die Beschäftigung mit pornografischen Inhalten. Frauen tendieren eher zur Entwicklung einer suchtartigen Onlinekommunikation, Männer zu Onlinerollenspielen sowie Pornoseitennutzung.

Die PINTA-Studie von Rumpf et al. 2011 mit einer Stichprobe von 14'000 Personen zwischen 14 und 64 Jahren ist die erste repräsentative Studie zur Internetabhängigkeit in Deutschland. Dabei zeigten sich folgende Prävalenzwerte in Bezug auf eine Internetabhängigkeit:

Tab. 1: Prävalenz Internetabhängigkeit, PINTA-Studie 2011

	Gesamt	Frauen	Männer
Abhängige			
14-64 Jahre	1,5%	0,8%	1,7%
14-24 Jahre	3,8%	4,5%	3,0%
14-16 Jahre	6,3%	8,6%	4,1%
Gefährdete			
14-64 Jahre	4,6%	4,4%	4,9%
14-24 Jahre	13,6%	14,8%	12,4%
14-16 Jahre	15,4%	17,2%	13,7%

Die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache: die Raten bei den jüngeren Altersgruppen sind höher, besonders bei den weiblichen Personen. Die auffälligen Mädchen und Frauen (14-24 Jahre) nutzen vorwiegend soziale Netzwerke im Internet und eher selten Onlinespiele. Die auffälligen jungen Männer nutzen ebenfalls, aber in geringerer Ausprägung soziale Netzwerke, dafür häufiger Onlinespiele.

Bei den internetabhängigen Mädchen fallen rückblickend die sozialen Netzwerke für die Entwicklung der eigenen Abhängigkeit ins Gewicht. Von den Jungen werden zwar auch am meisten die sozialen Netzwerke genannt, darüber hinaus haben bei ihnen auch Pornografie und Downloaden eine gewisse Relevanz.

Mit dieser Studie geraten nun erstmals auch die (jungen) Frauen als relevante Zielgruppe der Prävention in den Fokus. Allerdings weiss man über das Phänomen der Abhängigkeit von sozialen Netzwerken wie Facebook noch wenig, es braucht hierzu weitere Forschung.

Die Studie von Rehbein et al (2009) zur Computerspielabhängigkeit beruht auf einer repräsentativen Schülerbefragung mit 44'610 SchülerInnen der 9. Klasse in Deutschland. Dabei zeigten 15,8% der Jungen und 4,3% der Mädchen eine exzessive Computerspielnutzung von mehr als 4,5 Stunden täglich. Die Studie ermittelte darüber hinaus folgende Prävalenzzahlen:

Tab. 2: Prävalenz Computerspielabhängigkeit, Rehbein et al. 2009

	Gesamt	Frauen	Männer
Abhängige	1,7%	0,3%	3%
Gefährdete	4,7%	0,5%	4,7%

Jungen sind häufiger computerspielabhängig als Mädchen. Computerspielabhängigkeit manifestiert sich in unterschiedlichen Altersgruppen und in Bezug auf unterschiedliche Spielpräferenzen. Bei Kindern und Jugendlichen, welche abhängig oder gefährdet sind, spielen neben ersten Onlinerollenspielerfahrungen vor allem gewalthaltige Spiele eine Rolle. Die Studie konnte zudem zeigen, dass das Genre «Onlinerollenspiele» das Risiko für eine Computerspielabhängigkeit signifikant erhöht.

Männliche Jugendliche mit erhöhter Schulangst, die häufig die Schule schwänzen und geringe Schulleistungen aufweisen sowie keiner realweltlichen Freizeitbeschäftigung nachgehen sind eine bedeutsame Risikogruppe. Als nicht relevant haben sich dagegen die besuchte Schulform oder der Bildungshintergrund der Eltern gezeigt. Weitere Risikofaktoren sind geringe elterliche Unterstützung, schulbezogene Leistungsängste, geringe Integration und Bindung in der Klasse sowie eine erhöhte Gewaltakzeptanz.

Rehbein et al. analysierten auch den Unterschied zwischen On- und Offlinespielern. Dabei zeigte sich, dass die Mädchen etwa gleich häufig Online und Offline spielen, während bei den Jungen das Onlinespielen über das Offlinespielen deutlich überwiegt (Rehbein 2012¹⁰).

Während sich bei Internetabhängigen eine deutlich höhere subjektive Relevanz von sozialen Netzwerken zeigt, geben computerspielabhängige Jugendliche am häufigsten «Spiele» als höchste Relevanzausprägung an.

Interessant ist die differenzielle Betrachtung der Unterschiede zwischen Vielspielern und süchtigen Spielern. Dabei zeigte sich, dass Vielspieler gegenüber der Kerngruppe keine schlechteren Schulnoten haben und nicht häufiger die Schule schwänzen. Auch ihre Schlafzeiten sind nur wenig vermindert. Einzig ihr Freizeitverhalten fällt weniger vielseitig aus. Bei den Computerspielsüchtigen hingegen ergeben sich zentrale Unterschiede in Bezug auf die Schulleistungen (schlechtere Noten, häufigeres Schwänzen) sowie gesundheitliche Faktoren (Einschlafschwierigkeiten, verringerte Schlafzeiten). Ihr Freizeitverhalten ist deutlich eingeschränkt und sie haben häufiger Suizidgedanken (Rehbein 2011).

Die Schweizer Studie von Annaheim et al. mit 5'032 Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 13 und 29 Jahren ermittelte einen Anteil von 21,4%, die relativ häufig spielen (täglich oder mehrmals pro Woche). Es gamen mehr junge Männer (68,7%) als junge Frauen (34,6%), zudem gamen junge Männer viel intensiver als junge Frauen (täglich oder fast täglich: 12,8% vs. 2,4%). In absoluten Zahlen ausgedrückt und auf die ständige Schweizer Wohnbevölkerung hochgerechnet können 40'000 problematischen GamerInnen im Alter zwischen 13 und 29 Jahren ausgemacht werden.

¹⁰ Referat gehalten am 9. Oktober 2012 an der Berliner Fachtagung «Wenn aus Spass Ernst wird. Exzessive und pathologische Computerspiel- und Internetnutzung», http://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/DrogenundSucht/Computerspiele_Internetsucht/Downloads/2_Dr._Florian_Rehbein_Was_fesselt_uns_daran.pdf

Interessant ist der folgende Befund: Junge Frauen gamen zwar weniger als junge Männer. Wenn sie aber gamen, haben sie ein deutlich höheres Risiko, ein problematisches Spielverhalten zu entwickeln. Ausserdem besteht bei ihnen ein höheres Risiko, im Zusammenhang mit dem Gamen Probleme zu entwickeln (riskanter Alkoholkonsum, problematischer Cannabiskonsum sowie psychische Beschwerden). Intensiv spielende jugendliche Mädchen und junge Frauen scheinen also eine kleine, aber speziell vulnerable Gruppe darzustellen (Annaheim et al. 2012).

Widmen wir uns zum Schluss noch kurz der Handysucht, also der suchartigen Nutzung des Handys, die im Rahmen einer repräsentativen Studie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften mit Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren näher untersucht wurde (Waller und Süss 2012). Dabei ermittelten die Autoren folgende Nutzertypen:

Tab. 3: Handy-Nutzertypen gemäss Waller und Süss 2012

	Gesamt	Mädchen	Jungen
Nicht-NutzerInnen	2%	k.A.	k.A.
Zurückhaltende NutzerInnen	52%	47%	60%
Engagierte NutzerInnen	40%	45,9%	33,4%
Suchtartige Handy-nutzung	5%	k.A.	k.A.

Nicht-Handynutzende Jugendliche sind eine klare Minderheit. Hier finden sich tendenziell die 12- bis 13-jährigen Jungen. Beim Typus des zurückhaltenden Handynutzers überwiegen die Jungen, beim engagierten Nutzertyp die Mädchen. Dies spiegelt u.a. den Entwicklungsvorsprung der Mädchen wieder. Sie sind den Jungen im Jugendalter sprachlich überlegen und vielfach kommunikativ aktiver, was mit ihrem starken Bedürfnis nach sozialer Nähe und Austausch mit anderen zusammenhängt.

Bei den Handysüchtigen ist das Handy ein Stressfaktor. Ständig muss kontrolliert werden, ob man eine SMS erhalten hat. Handysüchtige schalten das Gerät nie ganz ab, sie haben Schlafstörungen und sind im Unterricht unkonzentriert. Sie sind impulsiver, führen ein hektisches Leben und setzen stark auf audiovisuelle Medien wie TV, DVD/Video, Kino und Internet.

Bei den Handysüchtigen gibt es keine signifikanten Geschlechtsunterschiede, die Altersgruppe der 14- bis 15-Jährigen ist hier am meisten vertreten. Ein bemerkenswerter Befund ist zudem, dass die Handysüchtigen häufiger eine schwierige Beziehung zu ihren Eltern angeben als die anderen Nutzertypen.

3.3. Psychische Störungen und Substanzkonsum als Begleiterscheinung

Eine suchtartige Nutzung von Internet und Computerspielen geht oft einher mit psychischen Erkrankungen wie soziale Phobien, Ängstlichkeit, Depression, Borderline-Störung und ADHS¹¹ sowie dem Konsum psychoaktiver Substanzen (Müller und Wölfling 2011). So weisen 86% der Internetsüchtigen eine weitere DSM-Diagnose auf. Es ist aber nach wie vor unklar, ob die Internetsucht die primäre Störung ausmacht oder ob eine psychische Erkrankung die suchtartige Internetnutzung bedingt¹².

Wir sprechen deshalb von psychischen Störungen sowohl als Prädispositionen für die Entwicklung einer suchtartigen Mediennutzung als auch als aufrechterhaltende Faktoren. Gemäss Wölfling et al. (2011) zeichnen sich Internetabhängige durch eine dysfunktionale Stressbewältigung und erhöhte negative Affektivität (Nervosität, Ärger, Abscheu, negative Grundeinstellung, Ängstlichkeit) aus. Zudem liegt eine deutliche psychische Symptombelastung in multiplen Bereichen vor.

In der Studie von Annaheim et al. (2012) wurde ermittelt, dass die Gruppe der problematischen GamerInnen durchwegs höhere Anteile an Personen mit risikoreichem Substanzkonsum (Tabak, Alkohol, Cannabis) sowie psychischen Beschwerden, insbesondere Depressivität, aufweisen als nicht problematische GamerInnen bzw. Nicht-Spielende. Mit den problematischen Gamern scheint eine kleine Gruppe Jugendlicher und junger Erwachsener identifiziert worden zu sein, die nicht nur in Bezug auf ihr Spielverhalten am Bildschirm, sondern generell stark problembelastet ist.

3.4. Erklärungsansätze

Die am weitesten verbreitete Überzeugung zur Erklärung der Entwicklung suchtartiger Mediennutzung ist die, dass es sich dabei wie bei den stoffgebundenen Abhängigkeiten um ein erlerntes Verhalten handelt. Die Wirkungen der Mediennutzung werden als belohnend im Zusammenhang mit der Regulierung von Gefühlen wie Frustration, Stress, Ängsten und Unsicherheiten erlebt (Grüsser und Thalemann 2006). Im Verlauf der Suchtentwicklung wirken dann störungsspezifische Reize zunehmend verhaltenssteuernd.

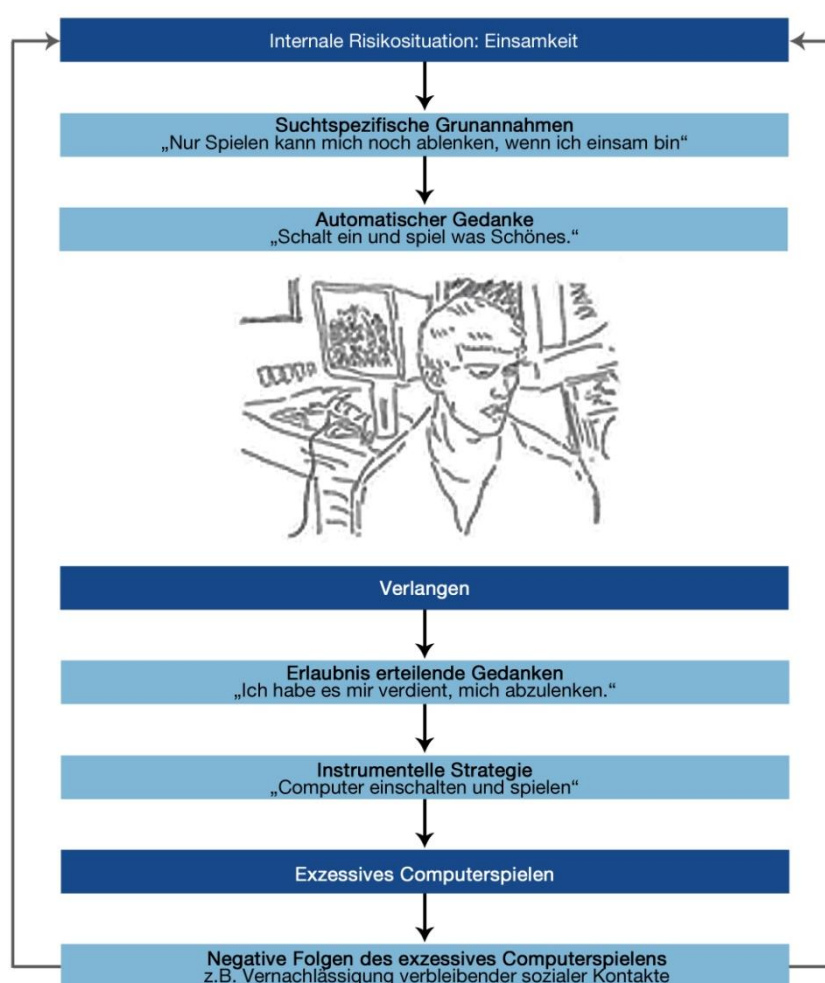
Die subjektiv zugeschriebene Belohnungserwartung löst demnach bei spezifischen Reizen ein bestimmtes Aktivierungsmuster aus. Aufgrund der positiven Lernerfahrung do-

¹¹ ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom.

¹² Es handelt sich hier um rein korrelative und nicht um ursächliche Zusammenhänge.

miniert in der Folge ein medienfokussiertes Bewältigungshandeln, das zwar eine kurzfristige Entlastung von Problemen und Konflikten bewirkt, längerfristig aber adäquatere Bewältigungsstrategien verhindert und negative Folgen nach sich zieht wie zum Beispiel berufliche und schulische Leistungseinbußen, konflikthafte Sozialbeziehungen, gestörter Wach-Schlafrythmus etc. (Müller und Wölfling 2011).

Abb. 3: Suchtspezifische Grundannahmen am Beispiel einer Computerspielsucht



Quelle: Grüsser und Thalemann 2006, S. 41 (leicht modifiziert)

Frühe positive Lernerfahrungen mit Computerspielen führen dazu, dass sich Personen bei Konfrontation mit sozialer Abweisung oder unzureichend wahrgenommenen Leistungserfolgen bevorzugt diesem Medium widmen, wo sie sich selbstwirksam erfahren und alltagsweltliche Stressoren ausblenden können. Müller und Wölfling sprechen in diesem Zusammenhang von *medienfokussiertem Coping* als Kompensationsverhalten (Müller und Wölfling 2011).

Die Frage nach der Ursache suchartiger Mediennutzung lässt sich anhand der Trias Person – Medium - Umwelt weiter differenzieren. Als bedeutsame Persönlichkeitsmerkmale im Zusammenhang mit einer suchartigen Mediennutzung haben sich hohe Impulsivität, die Unfähigkeit zum Belohnungsaufschub, eine erhöhte Kränkbarkeit und Empfindsamkeit sowie eine verminderte Kompetenzerwartung erwiesen (Wölfling et al. 2011). Jugendliche mit einem suchartigen Computerspielverhalten zeigen häufiger eine gesteigerte Schulängstlichkeit sowie soziale Unsicherheit (Müller und Wölfling 2011).

Neue Medien sind weit verbreitet und somit leicht zugänglich. Ihre Nutzung ist legal und relativ günstig und sie geniessen in der Gesamtbevölkerung breite Akzeptanz. Onlinerollenspiele weisen im Speziellen Merkmale auf, die sie besonders suchterzeugend machen: Entscheidend ist dabei das Element der intermittierenden Verstärkung bei der Belohnungsvergabe. Des Weiteren sind es ihre hohe Komplexität, die Weitläufigkeit und Persistenz der Spielwelt, der hohe Interaktionsgrad mit anderen Spielern sowie ausdifferenzierte Levels, die immer wieder neue Herausforderungen bieten. World of Warcraft (WoW) weist dabei nachgewiesenermassen das grösste Abhängigkeitspotenzial auf (Rehbein et al. 2009).

Die Familien rücken als bedeutender Umweltfaktor im Zusammenhang mit der Mediennutzung immer mehr in den Fokus. Sowohl eine einseitige Medienskepsis der Erwachsenen im Sinne einer Hypersensibilisierung als auch eine fehlende oder ungenügende erzieherische Begleitung können eine suchartige Mediennutzung begünstigen (Bilke-Hentsch und Reis 2012).

Die EXIF-Studie von Kammerl et al. (2012) konnte zeigen, dass ein allgemein belastetes Familienklima und die Unfähigkeit der Familie, die Rolle der Heranwachsenden entwicklungsgemäss auszugestalten, offenbar dazu beitragen, dass Jugendliche eher eine suchartige Internetnutzung entwickeln. In den belasteten Familien (6% der untersuchten Familien, Familien aus sozial schwächeren Schichten sowie Ein-Eltern-Familien waren stärker vertreten) schätzen die Eltern ihre Medienkompetenz geringer ein als in anderen Familien. Sie erwähnen häufiger Unsicherheiten in der Medienerziehung und berichten häufiger von Erziehungspraktiken, die als ungünstig zu bewerten sind wie zum Beispiel spontane Nutzungsverbote. Zudem wird in diesen Familien oft über die Mediennutzung gestritten.

Die belasteten Familien unterscheiden sich von Familien, in denen Eltern zwar eine zeitlich ausufernde Computer- und Internetnutzung ihrer Kinder beschreiben, ohne dass es dabei aber weitere Anhaltspunkte für eine pathologische Nutzung der Jugendlichen gibt (9% der Familien, meist formal besser Gebildete). Das bedeutet, dass sich die zeitliche Regulierung der Mediennutzung von Kindern offenbar als Erziehungsproblem manifestieren kann, ohne dass eine Computerspiel- oder Internetsucht vorliegen muss.

Gemäss einer Studie der Fachhochschule Nordwestschweiz zur Medienkompetenz und zum medienerzieherischen Handeln von Eltern setzt die Mehrheit der befragten Eltern ihren Kindern zeitliche Limitierungen bei der Nutzung von neuen Medien. Es zeigte sich

aber, dass Eltern mit geringer Schul- und Berufsbildung ein wenig intensiveres Medien-erziehungsverhalten zeigen als besser gebildete Eltern, insbesondere was Gespräche mit dem Kind und Regeln bezüglich der Mediennutzung anbelangen (Steiner und Goldoni 2011). Ausserdem verringern sich gemäss dieser Studie die medienerzieherischen Interventionen der Eltern mit zunehmendem Alter der Kinder, unter anderem die Gespräche mit den Kindern.

Regeln setzen allein ist kein Patentrezept. So hat sich zum Beispiel gezeigt, dass elterliche Reaktion mit strikten Regeln das exzessive Nutzungsverhalten weiter begünstigen kann, wenn die Aufstellung der Regeln nicht auf der Basis von Respekt und Verständnis erfolgt (van den Eijnden et al. 2010)

4. Folgerungen für die Suchtprävention

4.1. Merksätze

Zusammenfassend ergeben sich folgende wichtigsten Erkenntnisse für die Suchtprävention:

Die Mediennutzung erfolgt überwiegend alltagstauglich und sozialverträglich.

- Die meisten Menschen, auch Kinder und Jugendliche, nutzen die neuen Medien sozial integriert in Ergänzung zu anderen Freizeitaktivitäten, ohne dass sich damit gesundheitliche oder psychosoziale Begleitprobleme ergeben.
- Ein exzessives Mediennutzungsverhalten im Jugendalter kann ein vorübergehendes Phänomen darstellen, ohne dass sich daraus ein Suchtverhalten entwickeln muss.

Exzessive Mediennutzung mit psychosozialen Begleitproblemen ist eine Verhaltenssucht.

- Die Prävalenz von Internetsucht variiert zwischen 1,1% und 6% der Gesamtbevölkerung, diejenige von Computerspielsucht zwischen 1,7% und 9,4%. Für die Schweiz geht man von 2,7% Internetabhängigen in der Gesamtbevölkerung und 2,5% computerspielsüchtigen Jugendlichen und jungen Erwachsenen aus. 5% der Schweizer Jugendlichen nutzen ihr Handy suchartig.
- Internet-, Computerspiel- und Handysucht scheinen je eigenständige Formen von Verhaltenssucht auszumachen und müssen deshalb entsprechend differenziert angegangen werden.

- Die Nutzungszeit ist kein hinreichendes Kriterium zur Definition einer exzessiven Mediennutzung als Suchtverhalten. Die entscheidenden Suchtmerkmale sind vielmehr der Kontrollverlust, die Einengung des Verhaltensraums sowie die schädlichen Folgen der exzessiven Nutzung.

Eine suchtartige Mediennutzung entspricht einem medienfokussierten Coping zur Kompensation negativer Gefühle.

- Eine suchtartige Nutzung neuer Medien entwickelt sich als belohnend erlebte Verhaltensweise zur Regulierung von Gefühlen wie Frustration, Stress, Ängsten und Unsicherheit, verhindert aber ein adäquateres Bewältigungshandeln und zieht mit der Zeit negative Folgen in gesundheitlicher, psychischer und sozialer Hinsicht nach sich.

Es gibt beachtenswerte Geschlechterunterschiede.

- Jungen und Mädchen nutzen neue Medien auf verschiedene Art und Weise. Jungen neigen zum Computerspielen, die Mädchen nutzen bevorzugt die Kommunikationsangebote.

In Bezug auf die suchtartige Nutzung neuer Medien ermittelte die Forschung spezifische Risikogruppen und -faktoren.

- Spezielle Risikogruppen sind männliche Kinder und Jugendliche mit schulischen Problemen und/oder erhöhter Schulangst sowie geringer Integration und Bindung in der Klasse. Des Weiteren machen intensiv computerspielende weibliche Jugendliche eine speziell vulnerable Gruppe aus. Und schliesslich sind Menschen mit psychischen Störungen und Problemen eine ebenfalls relevante Risikogruppe.
- Onlinerollenspiele (insbesondere WoW), pornografische Inhalte sowie die Onlinekommunikation (Chat, Messaging) sind besondere Risikobereiche im Hinblick auf die Entwicklung einer suchtartigen Nutzung neuer Medien.
- Psychische Störungen (Depressivität, soziale Ängstlichkeit, Phobien, Borderline-Störung, ADHS) sowie der (problematische) Konsum psychoaktiver Substanzen sind häufige Begleitphänomene einer exzessiven bzw. suchtartigen Nutzung neuer Medien.

Früherkennung ist sehr anspruchsvoll.

- Eine besondere Herausforderung der Früherkennung ist die Unterscheidung zwischen einer exzessiven Mediennutzung als leidenschaftliches, zeitintensives Hobby ohne weitere Auffälligkeiten und einem exzessiven Nutzungsverhalten, das Anzeichen von Problemen aufweist.
- Bedeutsame Früherkennungszeichen sind sozialer Rückzug, Leistungsabfall in der Schule und bei der Arbeit, Schulabsenz sowie Änderungen der Lebensgewohnheiten (Ernährung, Schlafverhalten, Freizeitverhalten).

Die Familie ist ein bedeutsamer Umweltfaktor.

- Bei einer Computerspiel- und/oder Internetabhängigkeit von Kindern und Jugendlichen spielt das familiäre Umfeld eine zentrale Rolle. Es kann dabei sowohl eine Res-

source als auch ein Risiko darstellen, denn das elterliche Medienerziehungsverhalten beeinflusst die Mediennutzung der Kinder massgeblich sowohl in positiver als auch negativer Hinsicht.

- Regeln als Orientierungshilfe für die Mediennutzung sind wichtig. Sie sollten aber im Dialog mit den Kindern und Jugendlichen bestimmt werden und zur Kommunikations- und Erziehungskultur der Familie passen.

////////////////////////////////////

4.2. Prävention suchtartiger Mediennutzung: Aktueller Stand

Fachleute aus der Suchtberatung und –therapie führen seit Jahren differenzierte Debatten rund um die Phänomene Computerspiel- und Internetabhängigkeit. Entsprechend vielfältig sind deren Beiträge von der Diagnostik bis hin zur Therapie. Eine vergleichbare fachliche Auseinandersetzung sucht man in Bezug auf die Suchtprävention hingegen vergeblich. Man findet kaum aussagekräftige Evaluationsstudien zu erprobten Präventionsmassnahmen und auch sonst wenig Fundiertes zu den grundlegenden Leitplanken für die suchtpreventive Ausrichtung im Themenfeld «neue Medien». Seit den Ausführungen des Fachverbands Medienabhängigkeit zur Prävention von Computerspielabhängigkeit von Mücken und Zorr-Werner aus dem Jahr 2010 hat es keine entsprechenden *suchtpreventionsspezifischen* Beiträge mehr gegeben, die der Praxis eine übergeordnete, grundlegende Orientierung bieten könnten.

Im Positionspapier von 2007 der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich sind wesentliche Anknüpfungspunkte für die Suchtprävention bereits festgehalten. So steht als übergeordnete präventive Zielsetzung die Erlangung von *Medienkompetenz*. Die Fähigkeit zur kritischen, reflektierenden und selbstbestimmten Mediennutzung ist eine Basisqualifikation, welche die Kinder idealerweise zu Hause und in der Schule, mit zunehmendem Alter auch innerhalb ihrer Peergruppen erwerben. Der Suchtprävention kommt dabei die Aufgabe zu, über das Suchtpotenzial neuer Medien aufzuklären und Strategien für eine verantwortungsbewusste Mediennutzung aufzuzeigen.

Im Rahmen der *universellen Prävention* geht es im wesentlichen darum, die Öffentlichkeit zu sensibilisieren, ein Problembewusstsein bei Multiplikatoren zu erreichen und wesentliche Schutzfaktoren zu stärken (Lebenskompetenzen). Im Rahmen der *selektiven* und *indizierten* Prävention steht die Arbeit mit besonderen Risikogruppen im Fokus sowie die Förderung und Stärkung der Fähigkeit zur Früherkennung. Und schliesslich sind die Klärung der Zuständigkeiten und eine bessere Kooperation mit Fachleuten wichtig, die sich mit derselben Thematik, mit einem je spezifischen Fokus (Gewalt, Pornografie, Pädophilie etc.), befassen.

Wo stehen wir heute? Die Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich hat bisher ausschliesslich universell präventiv ausgerichtete Angebote entwickelt, die im Dienste der Sensibilisierung und der Stärkung von Schutzfaktoren und Medienkompetenz stehen

und für SchülerInnen, Jugendliche und Eltern konzipiert sind¹³. Des Weiteren setzt sie sich im Rahmen einer städtischen Koordinationsgruppe für eine effektive Kooperation der unterschiedlichen Fachbereiche ein¹⁴. Die Koordinationsgruppe soll sicherstellen, dass die Angebote komplementär sind, keine Doppelspurigkeiten auftreten und die Schnittstellen definiert sind. Die Stadt Winterthur könnte dabei als Vorbild dienen. Dort haben die zuständigen Fachstellen eine vorbildliche Koordination im Themenbereich «Mediennutzung» zustande gebracht und eine gemeinsame Internetplattform geschaffen, was interessierten Personen die Suche nach einem für sie passenden Angebot enorm erleichtert¹⁵.



4.3. Weiterführende Ansatzpunkte für die Suchtprävention

Prävention möchte die Entwicklung suchtartiger Mediennutzungsformen mit negativen psychosozialen Begleiterscheinungen verhindern, Unterstützung bei bereits problematischer Mediennutzung bieten und einen verantwortungsbewussten, kontrollierten Umgang mit neuen Medien fördern.

Der aktuelle wissenschaftliche Kenntnisstand legt eine Ausweitung bzw. Differenzierung der präventiven Arbeit im Hinblick auf eine suchtartige Nutzung neuer Medien nahe. Es braucht sowohl inhaltliche Differenzierungen in Bezug auf die unterschiedlichen Medien und Nutzungsformen sowie Abhängigkeitserscheinungen als auch Ergänzungen hinsichtlich der Ziele und Methoden. Die Tabelle auf Seite 22 zeigt mögliche Dimensionen für die Präventionsarbeit im Überblick auf.

Medienkompetenz ist auch im Hinblick auf eine suchtartige Mediennutzung ein übergeordneter Schutzfaktor. Wie schon im Positionspapier von 2007 festgehalten wurde, muss die Suchtprävention in der Vermittlung von Medienkompetenz nicht federführend sein, denn dafür sind andere Akteure, insbesondere Fachleute aus der Medienpädagogik, zuständig. Es geht für die Suchtprävention vielmehr darum, den Fokus im Rahmen der *universellen* Prävention vermehrt auf die relevanten suchtspezifischen Aspekte zu legen. Das bedeutet, dass neben der Förderung allgemeiner Lebenskompetenzen insbesondere die Bewältigungs- und Problemlösekompetenz (Coping) als wichtiger Schutzfaktor gezielt gestärkt werden sollte. Bedeutsam sind auch die Förderung der Selbstkontrolle, der Umgang mit Langweile sowie die Fähigkeit zum Bedürfnisaufschub.

Grundsätzlich müssen die suchtpreventiven Aktivitäten stärker als bis anhin geschlechtersensibel und altersspezifisch ausgerichtet werden. Das bedeutet insbesondere, dass den ausgewiesenen motivationalen Unterschieden von Jungen und Mädchen in Bezug

¹³ Elternangebot „Kinder im Netz“, Schulangebote „De chly Drache“ und „Login“, Filmprojektwoche mit Jugendlichen.

¹⁴ KoMedis, Koordination Medienkompetenz im Schulumfeld unter Beteiligung der Fachstelle für Gewaltprävention, der Suchtpräventionsstelle, der Präventionsabteilung der Stadtpolizei sowie «Kits for Kids» des Schulamtes.

¹⁵ Netizen: Kinder und Jugendliche im Umgang mit digitalen Medien, <http://netizen.winterthur.ch/materialien-links/fuer-lehrpersonen/dossier-netizen/>

auf die Medien-Vorlieben und auf das Mediennutzungsverhalten mehr Rechnung getragen wird.

Neue Medien sind für die Sozialisation von Kindern und Jugendlichen bedeutsam, insbesondere im Zusammenhang mit der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben. Diese unterstützende Funktion von neuen Medien zur Stärkung der Selbstwirksamkeit könnte von der Suchtprävention noch stärker berücksichtigt und konzeptuell mit einbezogen werden.

Das beinhaltet auch die Forderung, dass die Suchtprävention die neuen Medien für ihre Zwecke besser nutzen lernt. Es ist schwierig, Jugendliche auf sozialen Plattformen für suchtpreventive Anliegen zu gewinnen. Dafür müssen der gegenwärtige Forschungsstand und die bisherigen Erfahrungen zum Nutzwert von Social Network Sites für Jugendliche mit den Grundsätzen und konzeptionellen Zielen der Suchtprävention zusammengeführt werden. Jugendliche wollen schnell etwas erfahren und über Bilder emotional berührt werden. Am besten funktionieren bislang Internetseiten wie «drugcom»¹⁶ oder «Rauschzeit»¹⁷, welche über Substanzen sachlich und auf attraktive Art und Weise informieren, Selbsttests ermöglichen und Kurzberatungen anbieten. Innovativ ist das österreichische Internetportal «Suchthaufen»¹⁸, das von Jugendlichen für Jugendliche betrieben wird. Die Jugendlichen erhalten fachlichen Support, gestalten aber die Seite weitgehend autonom.

¹⁶ www.drugcom.de, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BzGA.

¹⁷ www.rauschzeit.ch, Aargauische Stiftung Suchthilfe ags.

¹⁸ www.suchthaufen.net

Übersicht zu Präventionsansätzen suchtartiger Mediennutzung

	Zielgruppen	Ziele / Inhalte	Methoden / Kooperationen
Universell	Kinder Jugendliche	<i>Medienkompetenz als übergeordnete Zielsetzung</i> Bewältigungs- und Problemlösekompetenzen, komplementäre Mediennutzung stärken, allg. Lebenskompetenzen, Sensibilisierung	Bewährte Methoden, Einsatz von Theaterpädagogik Gendersensibilität, Altersspezifität Suchtprävention in und mit neuen Medien (Facebook etc.)
	Eltern	Sensibilisierung für Suchtpotenzial, suchtpräventive Medienerziehung, Kommunikationskultur in der Familie, Verständnis für jugendliche Mediennutzung, eigener Umgang mit Medien, Erkennungsmerkmale problematischer Mediennutzung	Eltern- und Erwachsenenbildung FemmesTische, Väterforum (Migrantinnen und Migranten) Quartierbezogene Elternangebote Kooperation mit Kitas, Elternberatung etc.
	Multiplikatorinnen und Multiplikatoren	Sensibilisierung für Suchtpotenzial, Verständnis für jugendliche Mediennutzung, Anregung für die Förderung kreativer Nutzungsmöglichkeiten	Erwachsenenbildung Kooperation (Polizei, Gewaltprävention, Medienpädagogik etc.)
Indiziert	Intensive MediennutzerInnen Mädchen Jungen ggf. Einbezug der Eltern	Reflexion über Mediennutzung: Wann? Was? Wo? Wozu? Probleme? Alternativen zur Emotionsregulierung, Strategien für eine sozialverträgliche Mediennutzung, Thematisierung anderer Probleme (Substanzkonsum etc.), Einbezug familiärer Kontext, Triage Eltern- und Jugendberatung	Bedarfsorientierte Interventionen (Gruppen) Kurzberatung und Gruppensettings Gendersensibilität Familienorientierte Ansätze Kooperation Eltern- und Jugendberatung
	Multiplikatorinnen und Multiplikatoren	Befähigung zur Früherkennung und Triage	Schulung, Gesamtkonzept FE/FI
Selektiv	Kinder/Jugendliche mit schulischen Problemen/Schulabsentismus Kinder/Jugendliche mit psychischen Problemen Eltern/Familien in schwierigen Situationen	Copingstrategien, komplementäre Mediennutzung stärken, allgemeine Lebenskompetenzen fördern, soziale Integration Ressourcen stärken, Medienerziehung, Komm.kultur	Schulpsychologischer und Schulärztlicher Dienst, Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste Kooperation mit Familienbegleitung, Sozialdiensten etc.
Strukturell	Verantwortliche der Computerspielindustrie und Anbieter von Internetdiensten	Jugendmedienschutz, Berücksichtigung des Suchtpotenzials bei Altersangabe, Warnhinweise	Lobbying Zweckgebundene Abgabe für Prävention und Beratung

In Bezug auf die Elternarbeit drängen sich wichtige Schlussfolgerungen auf. Neben der allgemeinen Sensibilisierung für das Suchtpotenzial neuer Medien und Anregungen für den medienerzieherischen Umgang im Alltag braucht es in Zukunft zielgruppenspezifische Angebote, die den unterschiedlichen Bedürfnissen und den verschiedenen Voraussetzungen von Familien besser gerecht werden. Es ist wichtig, dass die Eltern mit ihren Anliegen und Fragen dort abgeholt werden, wo sie bzw. ihre Kinder effektiv stehen. Wegweisend sind auch familienorientierte Ansätze¹⁹. Eltern mit Kleinkindern sollten zudem möglichst früh für einen verantwortungsbewussten Umgang mit neuen Medien sensibilisiert werden. Dafür bieten sich Kooperationen mit Institutionen im Vorschulbereich an (Mütter- und Väterberatungsstellen, Kindertagesstätten, Krippen, Gemeinschaftszentren, Spielgruppen etc.).

Über das suchtpreventive Engagement im universellen Bereich hinaus braucht es zukünftig *indizierte Ansätze* analog zu den bereits gut erprobten Angeboten beim riskanten Alkohol- und Cannabiskonsum²⁰. Bezogen auf die Situation an der Suchtpreventionsstelle der Stadt Zürich sollte zum einen geprüft werden, für Schulklassen in Ergänzung zur Erhebung des Substanzkonsums Angaben zur Nutzung neuer Medien zu erheben und eine daran anschliessende differenzierte Gruppenintervention zu entwickeln. Zum anderen könnte eine Kurzberatung für SchülerInnen und Jugendliche mit einem problematischen Mediennutzungsverhalten angeboten werden²¹. Letzteres setzt die entsprechende inhaltliche Einbettung in die bestehenden Früherkennungs- und Frühinterventionskonzepte voraus. Vorstellbar sind auch Gruppensettings unter Berücksichtigung genderrelevanter Unterschiede.

Wichtig für die indizierte Prävention ist, dass sie an der Motivation für bzw. an der Funktion der exzessiven Mediennutzung ansetzt, Alternativen zur Regulation negativer Emotionen anregt und Strategien für eine sozialverträgliche Mediennutzung vermittelt. Dabei sollten der soziale Kontext, insbesondere auch die familiäre Situation, beachtet und gegebenenfalls die Eltern mit einbezogen werden.

Im Rahmen indizierter Präventionsansätze sollte der Blick auch auf andere psychosoziale Probleme gerichtet werden, insbesondere auf den riskanten Substanzkonsum. Vor dem Hintergrund, dass sich die Welten der Computerspiele und Glücksspielangebote immer mehr überschneiden²², wird die Suchtprevention nicht darum herum kommen, indizierte Präventionsangebote zur Verhinderung suchtartiger Mediennutzung gegebenenfalls mit Inhalten der Glücksspielthematik anzureichern.

Früherkennung von suchtartiger Mediennutzung ist anspruchsvoll. Die Unterscheidung «leidenschaftliches Hobby» versus «problematischer Umgang» ist von aussen schwierig zu beurteilen. Entsprechend sorgfältig und gründlich muss die Schulung von Multiplika-

¹⁹ ESCapade beispielsweise ist ein in Deutschland umgesetztes, familienorientiertes Interventionsprogramm bei problematischer Computernutzung: www.escapade-projekt.de

²⁰ z.B. NoTox – Nachsorge nach Alkoholvergiftung, Kurs für wegen Cannabiskonsums verzeigte Jugendliche.

²¹ Das Kursangebot „Virtublick“ von Winterthur richtet sich an Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren mit einem bereits problematischen Mediennutzungsverhalten.

²² Der deutsche Fachverband Medienabhängigkeit e.V. macht in der Medienmitteilung vom 14. November 2012 darauf aufmerksam, dass man bei der neuesten Version von FIFA mit anderen um Geld spielen oder an Turnieren mit Geldeinsätzen oder –gewinnen teilnehmen kann.

torinnen und Multiplikatoren erfolgen, damit diese mehr Handlungssicherheit erlangen. Dafür braucht es sinnvollerweise eine inhaltliche Einbettung in vorhandene institutionelle Konzepte der Früherkennung und Frühintervention. Insbesondere muss gewährleistet werden, dass früh erkannte Kinder und Jugendliche dann tatsächlich an angemessene Angebote weiter verwiesen werden können.

Im Rahmen der *selektiven Prävention* erscheinen zwei Zielgruppen besonders relevant: Kinder und Jugendliche mit psychischen Problemen sowie schlecht integrierte Kinder und Jugendliche mit ausgeprägter Schulangst und/oder schulischen Problemen. Ein, für diese spezifischen Zielgruppen konzipiertes Angebot sollte sinnvollerweise in Kooperation mit dem Schulpsychologischen und Schulärztlichen Dienst und/oder der Kinder- und Jugendpsychiatrie verantwortet werden.

Last but not least braucht es zur Eindämmung suchtartiger Mediennutzung *strukturelle* Massnahmen, insbesondere im Rahmen des Jugendmedienschutzes. Der Suchtprävention kommt hier die Aufgabe zu, sich dafür stark zu machen, dass die Altersangaben bei Computerspielen nicht nur inhaltlichen Kriterien (Gewalt, Sex) folgen, sondern zukünftig auch das Suchtpotenzial berücksichtigen. Des Weiteren muss sie hartnäckig Lobbyarbeit leisten, damit Betreiber von Internetdiensten (Facebook, Onlinespiele, Gambling etc.) gesetzlich zu mehr suchtpreventiver Verantwortungsübernahme verpflichtet werden können.

Literatur

- Annaheim, B et al. (2012): Internetgebrauch und interaktive (Online)spiele. Schlussbericht im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit. Lausanne und Zürich: Sucht Schweiz und IBSF Schweiz Institut für Begleit- und Sozialforschung.
- Bilke-Hentsch, O., Reis, O. (2012): Jugendliches Suchtverhalten am Beispiel der Medien-nutzung. In: SuchtMagazin5/2012, S. 27-31.
- Blättler, R., Richter, F. (2011): Angebote zu Onlinesucht in der Schweiz. In: SuchtMagazin 3/2011, S. 28-30.
- Bundesamt für Gesundheit (2012): Gefährdungspotenzial von Internet und Online-Games. Expertenbericht des BAG in Erfüllung der Postulate Forster-Vannini und Schmid-Federer vom 10.6.2009.
- Bundesamt für Statistik BfS (2011): Internet in den Schweizer Haushalten. Information, Kommunikation, Konsum, Reisen und Freizeit: Das Internet ist allgegenwärtig.
- Eidenbenz, F. (2011): Wenn Verhalten zur Sucht wird. In: SuchtMagazin 3/2011, S. 4-12.
- Frölich, J., Lehmkuhl, G. (2012): Computer und Internet erobern die Kindheit. Vom norma-len Spielverhalten bis zur Sucht und deren Behandlung. Stuttgart: Schlattauer.
- Gentile, D. A. et al. (2011). Pathological Video Game Use Among Youths. A Two-Year Longitudinal Study. *PEDIATRICS*, 127(2), 319–329.
- Griffiths, M., Hussain, Z. (2009): Excessive use of Massively Multi-Player Online Role Play-ing Games: A Pilot Study. In: *Mental Health Addiction* (7), S. 563-571.
- Grüsser, S., Thalemann, R. (2006): Computerspielsüchtig? Rat und Hilfe. Bern: Huber.
- Kammerl, R. et al. (2012): EXIF – Exessive Internetnutzung in Familien. Zusammenhänge zwischen der exzessiven Computer- und Internetnutzung Jugendlicher und dem (medien)-erzieherischen Handeln in den Familien. Studie im Auftrag des Bundesministeriums für Fa-milien, Senioren, Frauen und Jugend.
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest mpfs (2011): KIM-Studie 2010. Kin-der und Medien, Computer und Internet. Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger. Forschungsbericht.
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest mpfs (2011): JIM-Studie 2011. Ju-gend, Information (Multi)Media. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger. Forschungsbericht.
- Mücken, D., Zorr-Werner, A. (2010): Prävention von Computerspielabhängigkeit. In: Mü-cken, D., Teske, A., Rehbein, F., te Wildt, B. (Hrsg.): Prävention, Diagnostik und Thrapie von Computerspielabhängigkeit. Lengerich u.a.: Pabst Science Publishers, S. 117-141.
- Müller. K.W., Wölfing, K. (2011): Computerspiel- und Internetsucht: Diagnostik, Phänome-nologie, Pathogenes und Therapie. In: *Suchttherapie* 2/2011, S. 57-64.
- Peterson, U., Thomasius, R. (2010): Beratungs- und Behandlungsangebote zum patholo-gischen Internetgebrauch in Deutschland. Endbericht, erstellt im Auftrag des Bundesminis-teriums für Gesundheit. Hamburg: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.
- Rehbein, F. et al. (2009): Computerspielabhängigkeit im Kindes- und Jugendalter. Empiri-sche Befunde zu Ursachen, Diagnostik und Komorbiditäten unter besonderer Berücksich-tigung spielimmanenter Abhängigkeitsmerkmale. Hannover: Forschungsbericht des Krimi-nologischen Forschungsinstituts Niedersachsen.
- Rehbein, F. et al. (2011): Zur psychosozialen Belastung exzessiver und abhängiger Com-puterspieler im Jugend- und Erwachsenenalter. In: *Suchttherapie* 2/2011, S. 57-64.

- Reis, O. (2012): Risiko- und Schutzfaktoren der Suchtentwicklung, entwicklungs-dynamische Aspekte. In: Batra, A., Bilke-Hentsch, O. (Hrsg.): Praxisbuch Sucht. Therapie der Suchterkrankungen im Jugend- und Erwachsenenalter. Stuttgart: Thieme, S. 8-15.
- Rumpf, H.-J. et al. (2011): Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA). Bericht an das Ministerium für Gesundheit. Greifswald und Lübeck.
- Rumpf, H.-J., Kiefer, F. (2011): DSM-5: Die Aufhebung der Unterscheidung von Abhängigkeit und Missbrauch und die Öffnung für Verhaltenssuchte. In: SUCHT, 57 (1), 2011, S. 45-48.
- Steiner, O., Goldoni, M. (2011): Medienkompetenz und medienerzieherisches Handeln von Eltern. Eine empirische Untersuchung bei Eltern von 10- bis 17-jährigen Kindern in Basel-Stadt. Hochschule für Soziale Arbeit, Fachhochschule Nordwestschweiz: Basel/Olten.
- Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich (2007): Exzessive Nutzung von Bildschirmmedien: Rolle und Aufgabe der Suchtprävention. Positionspapier.
- Te Wildt, B., Mücken, D. (2010): Diagnostik, Therapie und Prävention von Medienabhängigkeit in Deutschland im Umriss. In: Mücken, D., Teske, A., Rehbein, F., te Wildt, B. (Hrsg.): Prävention, Diagnostik und Therapie von Computerspielabhängigkeit. Lengerich, Berlin, Bremen, Miami, Riga, Viernheim, Wien, Zagreb: Pabst Science Publishers, S. 82-101.
- Van den Eijnden et al. (2010): Compulsive Internet Use Among Adolescents. Bidirectional Parent–Child Relationships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(1), 77–89.
- Van Rooij, A. J. et al. (2011). Online video game addiction: identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*, 106(1), 205–212.
- Vallerand, R. J., et al. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756–767.
- Waller, G., Süss, D. (2012): Handygebrauch der Schweizer Jugend. Zwischen engagierter Nutzung und Verhaltenssucht. Forschungsbericht der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZAHW, Departement Angewandte Psychologie, Zürich.
- Willemse, I., Waller, G., Süss, D. (2010): JAMES – Jugend, Aktivität, Medien – Erhebung Schweiz. Zürich: Hochschule für Angewandte Wissenschaften.
- Willemse, I., Waller, G., Süss, D. (2011): JAMES focus. Mediennutzungstypen bei Schweizer Jugendlichen. Zwischen Risikoverhalten und positive Umgang. Zürich: Hochschule für Angewandte Wissenschaften.
- Wölfing, K. et al. (2011): Emotionale Befindlichkeit und dysfunktionale Stressverarbeitung bei Personen mit Internetsucht. In: SUCHT 57 (1); 27-37.