

Fazit.

ForschungsSpiegel von Sucht Schweiz

SUBSTANZUNGEBUNDENE PROBLEMATISCHE VERHALTENSWEISEN IM DIGITALEN ZEITALTER: HERAUSFORDERUNGEN UND PERSPEKTIVEN

Das Internet hat neue gesundheitliche Problemfelder mit sich gebracht. Im Suchtbereich interessiert man sich neu für Online-Aktivitäten, die zu einer problematischen Nutzung – im Sinne eines Kontrollverlustes – führen können. Um auf die neuen Herausforderungen einzugehen, beauftragte das Bundesamt für Gesundheit (BAG) Expert:innen damit, Antworten auf Fragen wie die folgenden zu geben: Wie weit ist die problematische Nutzung von Videospielen, Sozialen Medien und anderen Online-Aktivitäten in der Gesamtbevölkerung verbreitet? Wie sollen die problematischen Nutzungsformen bezeichnet werden? Welche Präventionsmassnahmen und Betreuungsangebote sind erforderlich?

LUCA NOTARI

Sucht Schweiz, fazit@suchtschweiz.ch

Durch Online-Aktivitäten entstandene oder geschürte Probleme

Seit Langem ist es erwiesen, dass der Konsum psychoaktiver Substanzen aufgrund ihrer psychotropen Wirkung das zentrale Nervensystem beeinflusst und zu einer Suchterkrankung führen kann. In den letzten Jahren galt die Aufmerksamkeit weiteren, teils neuartigen Online-Aktivitäten, die zu einer problematischen Nutzung führen können. Hierbei handelt es sich um einen Kontrollverlust über die Aktivität (d. h. über die damit verbrachte Zeit, mit der Schwierigkeit, die Aktivität zu beenden, Aktivität in ungeeigneten Momenten, zu hohe finanzielle Investition etc.) mit erheblichen negativen Auswirkungen auf das tägliche Leben. In bestimmten Fällen kann dies zu einer suchartigen Störung führen. Es handelt sich unter anderem um Glücks- und Geldspiele, Videospiele sowie Soziale Medien. Von den Online-Aktivitäten wurden einige durch das Internet überhaupt erst zugänglich gemacht oder fanden weitere Verbreitung.

Anders als beim Konsum psychoaktiver Substanzen, die den physischen Kontakt mit dem Suchtmittel bedingen, kann Online-Verhalten überall und jederzeit stattfinden. Darüber hinaus sind die Grenzen zwischen verschiedenen Online-Aktivitäten unschärfer geworden, beispielsweise zwischen Videospielen einerseits, Glücks- und Geldspielen andererseits.¹ Generell nutzen die Industrien der digitalen Technologien die psychologischen Mechanismen bewusst aus, um ihre Gewinne zu maximieren. Ihr Angebot wird darauf hinentwickelt, die Aufmerksamkeit und die Zeit der Nutzer:innen zu binden und sie dazu zu bringen, Geld auszugeben. In diesem Fall spricht man von manipulativen Algorithmen. Dieses Geschäftsmodell zeigt sich z. B. anhand der Mikrotransaktionen, die den User:innen Anreize geben, regelmässige Kleinstzahlungen zu tätigen; oder am kontinuierlichen Browsing wie dem «Infinite Scrolling» und den ständigen Benachrichtigungen, die dazu dienen, die Aufmerksamkeit der User:innen zu fesseln und sie möglichst lange auf der jeweiligen Plattform zu halten.

In Anbetracht des Fortschreitens dieser Problemfelder gab das Bundesamt für Gesundheit BAG die Schaffung einer Nationalen Expert:innengruppe² in Auftrag, die vom Fachverband Sucht und vom Groupement Romand d'Études des Addictions (GREA) koordiniert wird. Ihr Ziel ist es, die Entwicklung problema-

tischer und risikoreicher Bildschirmnutzung zu untersuchen. Die Expert:innengruppe hat zwischen 2012 und 2024 vier Syntheseberichte veröffentlicht, in denen sie die Lage in der Schweiz abbildet und Empfehlungen abgibt.

Welche Begrifflichkeit?

Wie auch in anderen Ländern, etwa Deutschland (Rumpf et al. 2021) und Frankreich (Cadet-Taïrou 2023), ist die Schweiz mit der Frage konfrontiert, wie substanzungebundene problematische Nutzungsformen definiert und benannt werden sollen. Daher hat das BAG im Jahr 2021 die GREA und Sucht Schweiz mit einer Studie beauftragt (Notari et al. 2022), um eine Auslegeordnung der wissenschaftlichen Evidenzen zum Thema, der vorhandenen Messskalen zwecks Bevölkerungsbefragungen und der für die Schweiz vorliegenden Prävalenzdaten vorzunehmen. Zudem sollte die Studie in Zusammenarbeit mit einer Arbeitsgruppe aus verschiedenen Expert:innen eine Terminologie samt Definitionen vorschlagen, mit der die problematischen Nutzungsformen bezeichnet werden können. Die Studienautor:innen entschieden sich grundsätzlich dem diagnostischen Manual DSM-5 (Diagnostisches und Statistisches Manual für Psychische Störungen) (APA 2013) und der Internationalen Klassifikation der Krankheiten ICD-11 (WHO 2019) sowie der wissenschaftlichen Debatte rund um deren Veröffentlichung zu folgen. So kamen sie zum Schluss, dass die zu verwendende Begrifflichkeit für substanzungebundene problematische Nutzungsformen, denen der offiziellen Krankheitsklassifikationen folgen sollte. Bei diesem vorgeschlagenen Ansatz liess sich die Terminologie «suchtartige Störung» lediglich beim Glücks- und Geldspiel sowie bei der Videospield-Nutzung anwenden. Für den Pornografie- und den Sexualitätskonsum sowie für das Shopping wurde der Begriff «zwanghaftes Verhalten» vorgeschlagen, für die Nutzung der Sozialen Medien «problematische Nutzung» (Notari et al. 2022).

Substanzungebundene suchtartige Störungen in den offiziellen Krankheitsklassifikationen

Im Jahr 2013 wurde «Gambling Disorder» (Glücks- und Geldspielstörung) mit der Publikation des Manuals DSM-5 im gleichen Sinn wie substanzgebundene Störungen als suchtartige Störung aufgenommen (APA 2013). 2019 wurden in die neue Kategorie «Disorders due to Addictive Behaviour» der ICD-11 «Gambling disorder» und «Gaming Disorder» (Videospieldstörung) aufgenommen (WHO 2019).

Als Antwort auf diese Auslegeordnung verfasste eine Untergruppe der Nationalen Expert:innengruppe im Auftrag des BAG eine kritische Würdigung (Perissinotto & Stortz 2022), die sich im Wesentlichen mit der Begrifflichkeit befasste und die von der Nationalen Expert:innengruppe unterstützt wurde. Darin distanzierte sie sich vom Vorschlag, die Terminologie der substanzungebundenen Verhaltensweisen einzig dem ICD- und dem DSM-Status unterzuordnen. Die Nationale Expert:innengruppe empfahl, für alle potenziell suchtfährdenden Verhaltensweisen eine einheitliche Terminologie zu verwenden, welche sie in einem Kontinuum zwischen «Normaler Konsum» und «Suchtartige Störung» beschrieben und bezeichneten. Sie betonten, dass der Begriff der «Störung» nur dann zu verwenden sei, wenn eine klinische Diagnose gestellt wurde. Diese Terminologie sollte für Glücks- und Geldspiele, für Videospiele, für Kauf- und Sexualverhalten, für die Nutzung der Sozialen Medien sowie für zukünftige Verhalten, die noch nicht bekannt sind, verwendet werden, aber nicht für die Nutzung des Internets, das ein Medium und keine Aktivität ist (ebd.).

Ein 360°-Ansatz als Empfehlung für die Zukunft

Unlängst hat die Nationale Expert:innengruppe einen neuen Synthesebericht für den Zeitraum 2021-2024 veröffentlicht (Stortz & Perissinotto 2024). Darin äussert die Expert:innengruppe mehrere Problemfelder, etwa die Herausforderung für die Fachpersonen aufgrund des ständigen technologischen Wandels den Überblick über die Problematik zu behalten, die mangelhafte Datenlage hinsichtlich des Umfangs und der Folgen der Problematik sowie die schwache Gesetzeslage. Als entsprechende Lösungsansätze formuliert die Expert:innengruppe mehrere Empfehlungen. Dazu gehören die Klärung der diagnostischen Kriterien und der Definition für die problematische Bildschirmnutzung, die Hinterfragung einer unkritischen Verwendung der Begriffe «Sucht» und «Abhängigkeit», die Intensivierung der wissenschaftlichen Forschung, die Förderung der Weiterbildung für Fachpersonen und die gesetzgeberische Stärkung der Verhältnisprävention.

Zudem befindet die Nationale Expert:innengruppe, dass die Medienkompetenz nicht nur bei Kindern und Teenagern, sondern auch unter den Erwachsenen zusätzlich zu fördern sei. Dabei gelte den Eltern in ihrer Vorbildrolle für die Kinder besonderes Augenmerk. Als wichtige Massnahme nennt die Expert:innengruppe

die Sensibilisierung der Öffentlichkeit dafür, dass die meisten Apps, Sozialen Medien und Videospiele mit ihrem Design die User:innen dazu bringen, möglichst viel Zeit mit ihrer Nutzung zu verbringen. Dabei kommt der Werbung und den Influencer:innen eine erhebliche Rolle zu (ebd.).

Trotz dieser Problemfelder und der assoziierten Risiken betont die Nationale Expert:innengruppe, dass es durchaus möglich sei, im Bewusstsein dieser Hintergründe die positiven, kreativen Aspekte der modernen Technologien zu nutzen (ebd.).

Eine von vielen Herausforderungen

Die problematischen oder suchtartigen Online-Nutzungsformen sind nur eines von vielen Problemen im Kontext der Bildschirmnutzung. Zum Beispiel hat ein Anfang 2024 geschaffener Fachausschuss in Frankreich die Wirkung von Bildschirmen auf die Kinder untersucht (Bousquet-Berard & Pascal 2024). Dieser Fachausschuss zeigt auf, dass ein wissenschaftlicher Konsens darüber besteht, dass die Bildschirmnutzung namentlich Schlafmangel, Sesshaftigkeit, Übergewicht und Sehstörungen fördert. Weitere Forschungsarbeiten zur Wirkung elektromagnetischer Wellen und endokriner Disruptoren³ sind noch erforderlich.

Die aktuellen Studien legen für die Bekämpfung der «Technoferenz»⁴ eine Regulierung der Bildschirmnutzung nahe, insbesondere für Kinder unter vier Jahren. Es ist beispielsweise erwiesen, dass die Nutzung der Sozialen Medien bei Kindern und Jugendlichen einen Risikofaktor für Depressionen darstellt. Zudem ist der unkontrollierte Zugriff auf Bildschirme und nicht altersgemässe Inhalte (Gewalt, Pornografie usw.) für Kinder ein Sicherheitsrisiko und wirft Fragen zur Verbreitung von Stereotypen und zum Risiko der Pädokriminalität auf (ebd.).

Fazit: ein proaktives Vorgehen ist gefragt

Auch wenn viele Fragen nicht definitiv beantwortet werden können, so besteht doch eine breite Einigkeit darüber, dass die Bildschirmnutzung generell und die Online-Aktivitäten im Besonderen zahlreiche gesundheitliche und soziale Probleme verursachen. In diesem Kontext muss der Fokus auf die öffentliche Gesundheit gerichtet werden. Während sich die digitale Industrie ständig weiterentwickelt, ist es entscheidend, dass die politischen Instanzen aktiv werden, um die Menschen, insbesondere die Jugend, vor den negativen Folgen gewisser Online-Aktivitäten zu schützen.

Die Empfehlungen der Nationalen Expert:innengruppe bieten wertvolle Ansätze, um die Probleme im Zusammenhang mit der Bildschirmnutzung zu thematisieren. Sie bestätigen, wie wichtig es ist, einen soliden Regulierungsrahmen zu schaffen, die Verhaltensprävention zu stärken und die kontinuierliche Forschung zu fördern, um die gesundheitlichen Auswirkungen dieser Technologien besser zu verstehen.

Ein proaktives Vorgehen ist gefragt, um den Herausforderungen vor Ort und den Bedürfnissen unserer Gesellschaft gerecht zu werden. Die Anpassungsfähigkeit an die technische und gesellschaftliche Entwicklung wird essenziell sein, um die psychische und körperliche Gesundheit der Bevölkerung zu schützen und ihr gleichzeitig die Möglichkeit zu bieten, die positiven, kreativen Aspekte der Technologien zu nutzen.

Referenzen

- APA – American Psychiatric Association (2013): Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, fifth edition: DSM-5®. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Bousquet-Berard, C./Pascal, A. (2024): Enfants et écrans. à la recherche du temps perdu. Paris: Présidence de la République.
- Cadet-Tairou, A. (2023): Les addictions comportementales. Définitions, enjeux et débats. Paris: OFDT.
- Notari, L./ Al Kurdi, C./Delgrande Jordan, M./Sivanesan, N. (2022): Glücks- und Geldspielnutzung, Videospiel, Sexualverhalten, Kaufverhalten, soziale Medien und Internet: Suchtverhalten ohne Substanz? Auslegeordnung zu wissenschaftlichen Evidenzen, Terminologie, Messskalen und Prävalenzen. Forschungsbericht. Lausanne: Sucht Schweiz & GREA.

Perissinotto, C./Stortz, C. (2022): Kritische Würdigung der Nationalen Expert:innengruppe «Onlinesucht in der Schweiz» zur Terminologie der Studie «Glücks- und Geldspielnutzung, Videospiel, Sexualverhalten, Kaufverhalten, soziale Medien und Internet: Suchtverhalten ohne Substanz? Auslegeordnung zu wissenschaftlichen Evidenzen, Terminologie, Messskalen und Prävalenzen». Lausanne/ Zürich: GREA & Fachverband Sucht.

Rumpf, H.-J./Batra, A./Bischof, A./Hoch, E./Lindenberg, K./Mann, K. et al. (2021): Vereinheitlichung der Bezeichnungen für Verhaltenssuchten. Positionspapier. Sucht 67(4): 181–185. <https://doi.org/10.1024/0939-5911/a000720>

Stortz, C./Perissinotto, C. (2024): «Problematische/Risikoreiche Bildschirmnutzung» in der Schweiz. Erkenntnisse und Empfehlungen der nationalen Expert:innengruppe «Onlinesucht». Synthesebericht 2021–2024. Zürich/Lausanne: Fachverband Sucht & GREA.

WHO – World Health Organization (2019): ICD-11: International classification of diseases (11th revision). <https://icd.who.int/>, Zugriff 01.10.2024.

Endnoten

- ¹ «Gamblification» von Videospielen bzw. «Gamification» von Glücks- und Geldspielen.
- ² Aus historischen Gründen «Expert:innengruppe «Onlinesucht»» genannt, obwohl mittlerweile ein Konsens darüber besteht, dass es bestimmte Online-Aktivitäten sind, die eine mögliche suchtarartige Störung hervorrufen können, und nicht das Internet als Träger dieser Aktivitäten. Weitere Informationen zur Expert:innengruppe sind auf der Website des BAG einsehbar: <https://t1p.de/n665j>, Zugriff 01.10.2024.
- ³ Ein endokriner Disruptor ist eine von aussen zugeführte Substanz oder Mischung, welche die Funktion des Hormonsystems verändert und dadurch zu nachteiligen Wirkungen auf die Gesundheit eines intakten Organismus, seiner Nachkommenschaft oder auf ganze (Sub)-Populationen führt. Für weitere Informationen siehe Faktenblatt des Bundesamtes für Gesundheit BAG zu Endokriner Disruptor: <https://t1p.de/my8xu>, Zugriff 26.09.2024.
- ⁴ Momente, in denen technische Geräte die Kommunikation und die Interaktion innerhalb von Paaren und Familien stören, unterbrechen und/oder behindern.

