

Sind Sie süchtig nach Ihrem Smartphone?

Soziale Netzwerke, Instant-Messaging-Dienste, Video-Streaming-Plattformen oder Web-Portale werden von der jungen Generation intensiv genutzt. Während die Abhängigkeit steigt, organisiert sich der Widerstand. Frank-Olivier Baechler (Text), Sébastien Moret (Foto)

Welche Eltern sind wegen der übermässigen Nutzung neuer Technologien noch nie in Konflikt mit ihrem Nachwuchs geraten? Früher war die Mediennutzung lange Zeit auf den Fernseher zu Hause beschränkt. Mittlerweile ist mit der weit verbreiteten Nutzung von Smartphones, Tablets und Laptops der Zugang für alle immer und überall gewährleistet. So sehr, dass der Begriff Cyberaddiction – oder Onlinesucht – zunehmend auch in den Medien thematisiert wird. Kann die Internetnutzung wirklich mit dem Konsum von Substanzen wie Drogen, Nikotin oder Alkohol verglichen werden?

Célestine Perissinotto vom Groupement Romand d'Etudes des Addictions (GREA) ist Projektleiterin im Bereich neue Technologien und betrachtet das Ganze etwas differenzierter: «Das Konzept der Onlinesucht spaltet die wissenschaftliche Gemeinschaft und bleibt umstritten. Sowohl die Weltgesundheitsorganisation (WHO) als auch die amerikanische psychiatrische Gesellschaft (APA), beides international anerkannte Institutionen auf diesem Gebiet, verzichten vorläufig auf eine Bestätigung der Diagnose Internetabhängigkeit. Wir ziehen es unsererseits vor, von Hyperkonnektivität oder im Falle nachweislicher Probleme von einer übermässigen oder problematischen Internetnutzung zu sprechen.»

Anzahl der Beratungen steigt

Abgesehen von den Definitionsfragen sind die Bedenken nicht ganz unberechtigt: «Das GREA vereint 23 Institutionen und um die 450 Einzelmitglieder, hauptsächlich Fachleu-

te aus den Bereichen Sucht und Gesundheit. Unsere internen Erhebungen sind eindeutig: Obwohl es sich immer noch um eine Randerscheinung handelt, nimmt die Anzahl der Beratungen im Zusammenhang mit der Nutzung des Internets und der neuen Technologien ständig zu», warnt die Spezialistin.

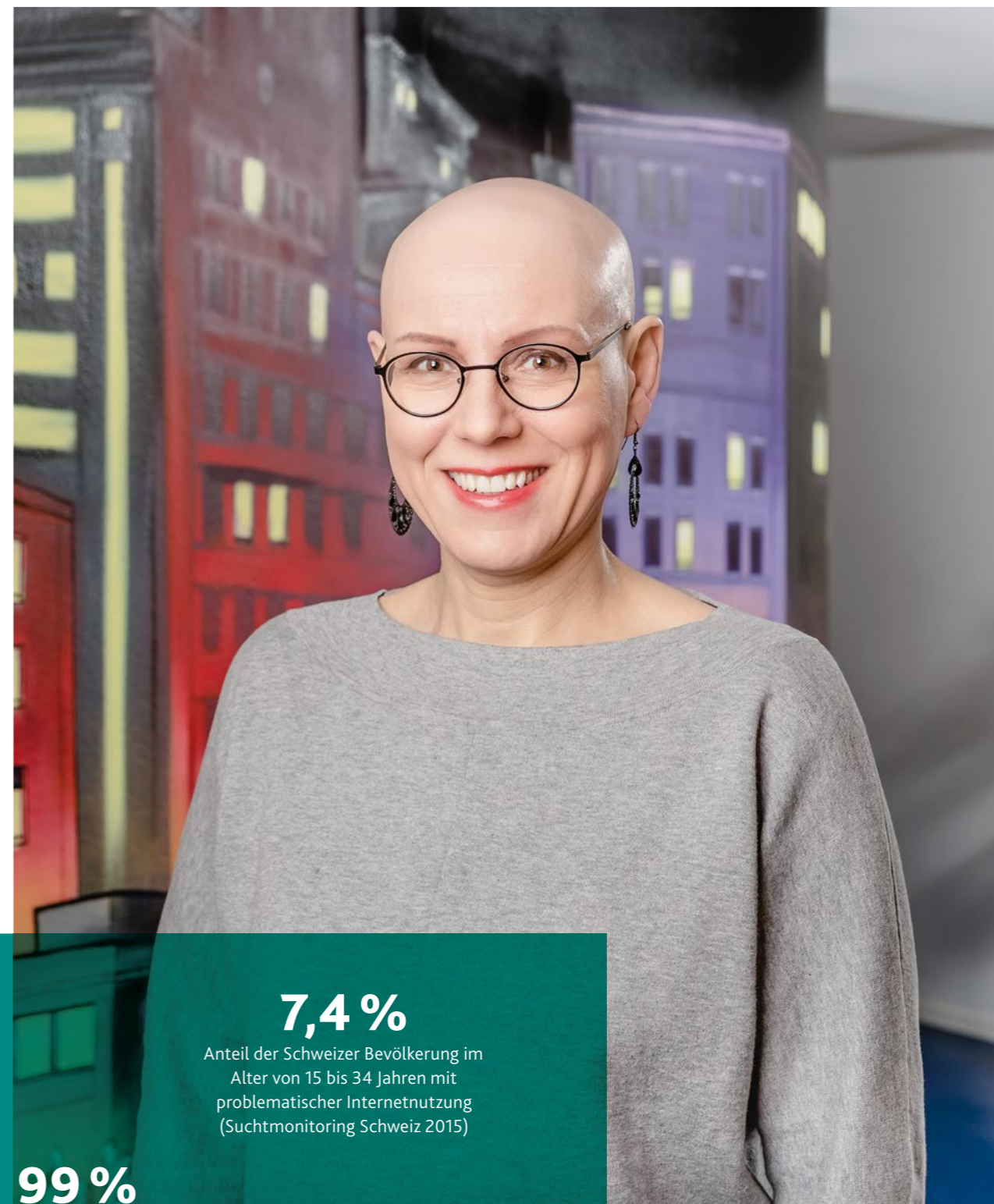
Eine Situation, die der Bund nicht auf die leichte Schulter nimmt. Im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) koordinieren das GREA und das Pendant aus der Deutschschweiz, der Fachverband Sucht, seit 2011 eine Expertengruppe zur Analyse und Dokumentation der Entwicklung der Hyperkonnektivität und der daraus resultierenden Probleme. «Im Mai 2020 werden wir auch Unterlagen für Sozialarbeiter, Ärzte, Psychologen und Pflegefachkräfte veröffentlichen, die sich in der Schweiz mit diesem Thema befassen. Da die ganze Problematik noch relativ neu ist, sind die Fachleute häufig noch ungenügend darauf vorbereitet. Das Ziel ist es, ihnen einige Interventionsmassnahmen aufzuzeigen», erklärt Célestine Perissinotto.

Gefahr der sozialen Isolation

Aber wie können Eltern zwanghaftes oder gar krankhaftes Verhalten erkennen? «Es gibt eine gewisse Tendenz, neue Technologien zu verteufeln und den Medienkonsum zu dramatisieren. Das dient häufig dem Vorwand, alle familiären Spannungen zu rechtfertigen. Die meisten von uns verbringen jedoch mehrere Stunden am Tag vor einem Bildschirm, ohne dass dadurch ein Suchtmechanismus entsteht. In der Praxis ist es

schwierig, eine exakte Zeitdauer zu definieren, ab der die Nutzung der elektronischen Medien zu einem echten Problem wird», stellt die Projektleiterin fest. Die allgemein anerkannten Symptome sind sowohl physischer als auch psychologischer Natur: Vernachlässigung der persönlichen Hygiene, unregelmässige Ernährung, Schlaflosigkeit oder Schlafstörungen, ein Gefühl der Leere, Angst oder Reizbarkeit wenn keine Internetverbindung vorhanden ist, Desinteresse an sämtlichen Aktivitäten ausserhalb des Internets und soziale Isolation. In solchen Fällen wird dringend empfohlen, Kontakt mit einer Beratungsstelle oder dem Hausarzt aufzunehmen.

«Obwohl diese Symptome alle Altersgruppen der Bevölkerung betreffen, sind Jugendliche besonders stark gefährdet. Sie durchlaufen eine Phase des psychischen Wachstums, in der die Fähigkeiten der Selbstregulierung noch nicht vollständig aufgebaut sind», bestätigt Célestine Perissinotto, bevor sie doch noch eine positive Bilanz zieht: «Gemäss einer 2019 veröffentlichten Studie der Eidgenössischen Kommission für Kinder- und Jugendfragen erlebt die grosse Mehrheit der jungen Schweizerinnen und Schweizer die permanente Erreichbarkeit grundsätzlich positiv, ist sich aber bewusst, dass in diesem Bereich Regeln und Grenzen festgelegt werden müssen. Sie reflektieren ihre Internetnutzung stärker als Erwachsene und bleiben im Rahmen von sozialen Interaktionen mit der realen Welt stark verbunden.» ■



7,4 %

Anteil der Schweizer Bevölkerung im Alter von 15 bis 34 Jahren mit problematischer Internetnutzung (Suchtmonitoring Schweiz 2015)

99 %

Anteil der Schweizerinnen und Schweizer im Alter von 12 bis 19 Jahren, die ein Mobiltelefon besitzen (JAMES-Studie 2018)

4 Stunden

Durchschnittliche Zeit, die Schweizerinnen und Schweizer im Alter von 16 bis 25 Jahren täglich im Internet verbringen (EKKJ-Studie 2019)

Zahlen und Fakten

Célestine Perissinotto ist Projektleiterin im Bereich neue Technologien des Groupement Romand d'Etudes des Addictions (GREA).