



Gefährdungspotenzial von Internet und Online-Games

**Bericht des Bundesrates in Erfüllung der Postulate Forster-Vannini (09.3521) vom 09.06.2009
und Schmid-Federer (09.3579) vom 10.06.2009**

30.03.2012

1 Ausgangslage

Mit den Postulaten Forster-Vannini (09.3521) vom 09. Juni 2009 und Schmid-Federer (09.3579) vom 10. Juni 2009 wird der Bundesrat gebeten, einen Bericht über das Gefährdungspotenzial von Internet und Online-Games zu erstellen. Dieser soll Ausmass, Umfang und Art der Problemlasten im Bereich der exzessiven Nutzung von Online-Medien aufzeigen. Dabei sollen Online-Games und die spezifische Gefährdung Jugendlicher besonders berücksichtigt werden, weil Institutionen im Suchthilfebereich vermehrt mit Jugendlichen konfrontiert sind, die den Umgang mit Online-Medien nicht mehr kontrollieren können. Aktuelle und verlässliche Zahlen sowie Studien zur exzessiven und pathologischen Internetnutzung in der Schweiz fehlen. Die Verbreitung der „Onlinesucht“ sowie die damit zusammenhängenden Gefahren sind deshalb weitgehend unbekannt. Die Postulate fordern, diese Lücken zu schliessen. Zusätzlich soll geprüft werden, ob in die vom Bundesamt für Statistik durchgeführte Schweizerische Gesundheitsbefragung Fragen zur Nutzung von Bildschirmmedien und Online-Games aufgenommen werden können. Schliesslich soll die thematische Zuständigkeit betreffend exzessiver Internetnutzung innerhalb der Bundesverwaltung geklärt werden.

Der Bundesrat wies in seiner Beantwortung der Postulate darauf hin, dass bislang keine gesicherten Erkenntnisse vorliegen, welche umfangreiche Massnahmen im Bereich der exzessiven Internetnutzung rechtfertigen. Da im Zuge der stark wachsenden Bedeutung des Internets auch die damit verbundenen gesundheitlichen Probleme zunehmen könnten, war der Bundesrat jedoch bereit, die Zusammenhänge zwischen exzessiver Internetnutzung und gesundheitlichen Beeinträchtigungen im Rahmen eines Berichts abzuklären und entsprechende Empfehlungen für die Präventionsarbeit zu formulieren.

Da es bisher für die Schweiz keine repräsentativen Zahlen zur Beurteilung des Internetnutzungsverhaltens von Jugendlichen und jungen Erwachsenen gab, wurde in die letzte Erhebung des Schweizerischen Cannabismonitorings¹ zusätzlich ein Modul zum Thema Internetgebrauch und interaktive Online-Games aufgenommen. Die Resultate wurden mit verschiedenen nationalen und internationalen Studien ergänzt. Zudem wurde eine Bestandesaufnahme bestehender Ansätze der Prävention und Behandlung durchgeführt. Die Ergebnisse wurden mit einer Expertengruppe diskutiert und ergänzt. Davon ausgehend wurden Handlungsempfehlungen für die Prävention und Behandlung exzessiver Internetnutzung formuliert. Das BAG verfasste, basierend auf diesen Grundlagen, einen Expertenbericht.

Im vorliegenden Bericht wird Internetnutzung als Sammelbegriff für exzessive, pathologische oder auch konstruktive Internetnutzung sowie für die Nutzung interaktiver Online-Games verwendet. Im Vordergrund stehen gesundheitliche Auswirkungen einer exzessiven Internetnutzung und nicht der Schutz von Kindern und Jugendlichen vor jugendgefährdenden Internetinhalten oder vor pädokriminellen Straftätern im Internet.

2 Verbreitung exzessiver Internetnutzung und damit zusammenhängender gesundheitlicher Beeinträchtigungen

Seit Ende der 90er Jahre ist bei der Internetnutzung in der Schweiz ein zunehmender Trend zu verzeichnen. Insbesondere die Nutzungshäufigkeit hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Rund 74 Prozent der Schweizer Bevölkerung braucht das Internet täglich oder mehrmals pro Woche. Die Bedeutung des Mediums wird in der Schweiz weiter zunehmen. Mittlerweile zählt die Internetnutzung zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten der Schweizer Jugend. Gemäss einer aktuellen Studie verbringen Jugendliche an Wochentagen rund zwei Stunden im Internet, an freien Tagen knapp eine Stunde mehr. Bei der Nutzungsdauer gibt es jedoch grosse Unterschiede. Während einige bloss ein paar

¹ Internetgebrauch und interaktive (Online-)Spiele. Schlussbericht in Erfüllung der Postulate Forster-Vannini (09.3521) 09.06.2009 und Schmid-Federer (09.3579) vom 10.06.2009: Gefährdungspotenzial von Internet und Online-Games (2012). Sucht Schweiz / IBSF Schweiz, Institut für Begleit- und Sozialforschung: Lausanne / Zürich.

Minuten im Netz verbringen, verweilen andere mehrere Stunden darin. Untersuchungen aus Deutschland zeigen zudem, dass auch immer jüngere Kinder Zugang zum Internet haben.

In den letzten zehn Jahren wurden international zunehmend wissenschaftliche Studien verfasst, die das Phänomen exzessiver bzw. pathologischer Internetnutzung untersuchten. Es hat sich aber gezeigt, dass die Einschätzung der Verbreitung der exzessiven Internetnutzung schwierig ist. Bisherige Studien unterscheiden sich stark hinsichtlich des methodischen Vorgehens und der Prävalenzen. Für die Schweiz stehen kaum Daten zur Verfügung, die eine zuverlässige Einschätzung der Prävalenz in der Gesamtbevölkerung zulassen. Aktuelle Studien fokussieren insbesondere auf die Internetnutzung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen, bei denen rund 2.3 Prozent als „problematische“ Nutzer oder Nutzerinnen klassifiziert werden (Sucht Schweiz 2011). In anderen europäischen Ländern und den USA variiert die Prävalenz zwischen 1 bis 6 Prozent. In der Regel sind die Prävalenzwerte bei Jugendlichen höher als bei Erwachsenen und bei Männern höher als bei Frauen. Eine exzessive Internetnutzung zeigt sich auch vermehrt bei Personen mit einer Vorliebe für bestimmte Inhalte im Internet (Online-Games, Onlinekommunikation, sexuelle Inhalte).

Eine exzessive Internetnutzung wird mit verschiedenen gesundheitlichen und sozialen Risiken in Verbindung gebracht. Als Folge eines Kontrollverlusts über die Onlinezeit können sich Lebensgewohnheiten, wie z.B. das Freizeitverhalten, soziale Beziehungen oder Leistungen in Schule und Beruf ändern. Auch gesundheitsrelevante Verhaltensweisen wie z.B. die Ernährung oder der Schlafrhythmus können davon betroffen sein. Am besten untersucht ist der Zusammenhang zwischen exzessiver Internetnutzung und Suchtmittelkonsum. In verschiedenen Untersuchungen wurde bestätigt, dass Menschen, die das Internet exzessiv nutzen, vermehrt Erfahrungen mit Substanzkonsum aufweisen. Weiter wurde in verschiedenen Studien ein Zusammenhang zwischen exzessiver Internetnutzung und psychischen Problemen wie Angststörungen, Depressivität oder ADHS² nachgewiesen. Aber auch auf die körperliche Gesundheit hat eine exzessive Internetnutzung einen Einfluss. Das vermehrte Sitzen am Bildschirm kann zu Haltungsschäden und Muskelabbau führen sowie den Sehapparat beeinträchtigen.

3 Erhebung von Daten zur Internetnutzung im Rahmen der Schweizerischen Gesundheitsbefragung

Die Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012 berücksichtigt bereits Fragen zur Internetnutzung. Zudem wurde das BAG 2007 beauftragt, zu prüfen, inwieweit bestehende Monitoringsysteme für die Erfassung von spezifischen Fragen zur Internetnutzung verwendet werden können (vgl. dazu Antwort des Bundesrates vom 28.11.2007 auf die Interpellation 07.3617 „Bildschirm sucht. Vorausschauend handeln“ von Erika Forster-Vannini). Daraufhin wurde in die letzte Erhebungswelle des Schweizerischen Cannabismonitorings 2010 ein Modul zum Thema Internetgebrauch und interaktive Online-Games eingefügt. Weiter werden Fragen zur Internetnutzung in das Nationale Suchtmonitoring 2013 aufgenommen. Damit kann die Verbreitung exzessiver Internetnutzung in der Schweizer Bevölkerung sowie die Entwicklung des Nutzungsverhaltens bei Jugendlichen zuverlässig beurteilt werden.

4 Klärung der Zuständigkeit innerhalb der Bundesverwaltung

Die Zuständigkeit für die Prävention exzessiver Internetnutzung liegt innerhalb der Bundesverwaltung sowohl beim Bundesamt für Sozialversicherungen (Jugendmedienschutz und Medienkompetenz) als auch beim Bundesamt für Gesundheit (Suchtprävention und Suchthilfe). Die beiden Themenbereiche überschneiden sich dort, wo es um die exzessive Nutzung von Online-Medien geht. Die Koordination der Massnahmen der beiden Bundesämter wird über periodische Austauschtreffen und den gegenseitigen Einbezug bei der Entwicklung und Umsetzung der Massnahmen sichergestellt. Im Bereich Online-Glücksspiele um Geld ist zudem das Eidgenössische Justiz- und Polizeidepartement für den Schutz vor sozialschädlichen Auswirkungen wie der Spielsucht zuständig.

² Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

5 Bestandesaufnahme bestehender Angebote zur Prävention und Behandlung exzessiver Internetnutzung

Mit der Bestandesaufnahme bestehender Angebote der Prävention und Behandlung exzessiver Internetnutzung konnte eine Reihe entsprechender Massnahmen sowie Akteure auf den Ebenen Bund und Kantone identifiziert werden. Zur Strukturierung der Massnahmen wurde das Vierphasenmodell der Frühintervention gewählt (vgl. Expertenbericht S. 18-27): 1. Schaffung gesundheitsfördernder Rahmenbedingungen (Primärprävention und Gesundheitsförderung), 2. Früherkennung, 3. Gefährdungseinschätzung, 4. Intervention (Behandlung).

Bei der **Primärprävention** exzessiver Internetnutzung erweist sich nebst der allgemeinen Stärkung persönlicher Ressourcen (z.B. Stärkung des Selbstbewusstseins, Erhöhung der Frustrationstoleranz) vor allem eine gut ausgebildete Medienkompetenz als wirksamer Schutzfaktor. Durch die Entwicklung von Medienkompetenz wird das Bewusstsein für potenzielle Gefahren der Mediennutzung gestärkt. Zudem wird die Fähigkeit gefördert, sich effektiv vor diesen Gefahren zu schützen. Die Angebote zur Förderung von Medienkompetenz sollen sich primär an Kinder, Jugendliche, Eltern und erwachsene Bezugspersonen richten. Die Förderung von Medienkompetenz ist u.a. Gegenstand des vom Bundesamt für Sozialversicherungen geführten Nationalen Programms Jugendmedienschutz und Medienkompetenz. Primärpräventive Angebote sind jedoch insbesondere bei bereits gefährdeten Personen nicht ausreichend.

Bei dieser Zielgruppe erweisen sich Massnahmen der **Früherkennung und Frühintervention** als wirksamer. Anzeichen einer möglicherweise beeinträchtigten psychosozialen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sollen dabei früh(er) erkannt werden, um bereits zu Beginn einer Fehlentwicklung unterstützende Massnahmen (z.B. Beratung, Behandlung) einleiten zu können. Die Massnahmen sollen dabei nicht auf einzelne Probleme (z.B. Substanzkonsum oder exzessive Internetnutzung) fokussieren, denn vorliegende Forschungsergebnisse zeigen, dass z.B. problematischer Substanzkonsum oftmals mit anderem Risikoverhalten oder psychischen Schwierigkeiten einhergeht. Für einen problemübergreifenden Ansatz spricht auch, dass im Krankheitsverlauf früh auftretende Symptome noch sehr unspezifisch sind. Die Verbreitung und Verankerung der Früherkennung und Frühintervention ist bereits Bestandteil des dritten Massnahmenpakets des Bundes zur Verminderung der Drogenprobleme (MaPaDro III).

Zur **Behandlung** exzessiver Internetnutzung liegen nur wenige Erfahrungsberichte und kaum wissenschaftliche Studien vor. In einzelnen Kantonen wurden in letzter Zeit jedoch spezialisierte Angebote für sogenannte „substanzungebundene Suchtformen“ entwickelt.

6 Handlungsempfehlungen

Die Ergebnisse der wissenschaftlichen Abklärungen und der Bestandesaufnahme der Ansätze der Prävention sowie Behandlung wurden von einer Expertengruppe diskutiert und ergänzt. Davon ausgehend hat die Expertengruppe folgende Handlungsempfehlungen formuliert.

6.1 Förderung der wissenschaftlichen Grundlagen (Monitoring)

Die Mediennutzung wird zwar mit verschiedenen Instrumenten regelmässig erhoben, für eine fundierte Beurteilung der Verbreitung der exzessiven Internetnutzung in der Schweizer Bevölkerung sind jedoch keine wissenschaftlichen und repräsentativen Studien verfügbar. Zudem fehlen spezifischere Studien zu den verschiedenen Formen der Gefährdung. Schliesslich sollte die Gefährdung exzessiver Internetnutzung bei Kindern und Jugendlichen in regelmässigen Zeitabständen erfasst werden.

6.2 Sensibilisierung der Öffentlichkeit und der Fachwelt

Zur Schaffung förderlicher Rahmenbedingungen für eine adäquate Nutzung des Internets sowie für eine wirksame Früherkennung und Behandlung ist die Sensibilisierung für das Gefährdungspotenzial einer exzessiven Internetnutzung von zentraler Bedeutung. Mittels Informationen über die Risiken und Langzeitfolgen exzessiver Internetnutzung sollen die Öffentlichkeit und spezifische Zielgruppen (z.B. Eltern, Lehrpersonen, Hausärzte) auf die Thematik aufmerksam gemacht werden. Mit der zielgruppenspezifischen Sensibilisierung sollen Angehörige und Fachpersonen mit Behandlungsmöglichkeiten und Beratungsangeboten bekannt gemacht werden, damit frühzeitig professionelle Unterstützung in Anspruch genommen werden kann.

6.3 Förderung der Vernetzung von Fachleuten und des fachlichen Austausches

Die Akteure im Bereich Prävention sollen koordiniert vorgehen und ihre Botschaften harmonisieren. Hierzu ist der Informations- und Erfahrungsaustausch von Fachleuten der Prävention und Behandlung über Netzwerke und Plattformen zu fördern. Der qualitative Ausbau der Suchtprävention sollte in Zusammenarbeit mit den bestehenden Akteuren der Medienpädagogik, der Sexualpädagogik und der Kriminalprävention erfolgen.

6.4 Verbreitung der Früherkennung und Frühintervention

Die Früherkennung und Frühintervention bei gefährdeten Kindern und Jugendlichen soll weiter verstärkt werden. Dabei sind problemübergreifende Methoden sowie die Nutzung bestehender Strukturen in Schulen und Gemeinden anzustreben. Die Thematik der exzessiven Internetnutzung muss z.B. stärker in bestehende Früherkennungs- und Frühinterventionsprojekte einbezogen werden.

6.5 Förderung einer alle Suchtformen integrierenden Suchthilfe

Wissenschaft und Praxis zeigen, dass nicht nur der Konsum psychoaktiver Substanzen, sondern auch andere Verhaltensweisen eine Suchtgefährdung mit sich bringen. Zwischen Verhaltens- und Substanzabhängigkeit bestehen nicht nur Parallelen, sondern die Symptome treten auch oft gemeinsam auf („Komorbidität“). Es ist deshalb erforderlich, für den Bereich der Verhaltenssüchte präventive und therapeutische Massnahmen zu entwickeln. Dabei soll ein integrierter, alle Suchtformen umfassender Ansatz verfolgt werden. Dabei können bestehende Strukturen sowie Erfahrungen der „klassischen“ Suchthilfe für den Bereich der Verhaltenssüchte genutzt werden.

6.6 Weiterführung einer Expertengruppe

Da für die Beurteilung der exzessiven Internetnutzung in der Schweiz bislang nur wenig wissenschaftliche Grundlagen zur Verfügung stehen und die Verwaltung über geringes entsprechendes Fachwissen verfügt, soll eine Expertengruppe eingesetzt werden. Sie soll die weitere Entwicklung der Problematik der exzessiven Internetnutzung beobachten und darüber informieren.

7 Schlussfolgerungen des Bundesrates

Die Analyse zeigt, dass gemäss wissenschaftlichen Studien zwischen 1 und 6 Prozent der Internetnutzenden einen exzessiven und damit problematischen Umgang mit dem Internet aufweisen. Obwohl die Prävalenzwerte nicht alarmierend sind, ist aufgrund steigender Fallzahlen in Suchthilfeeinrichtungen und psychiatrischen Kliniken von einer zunehmenden Tendenz auszugehen. Die einbezogenen Experten gehen denn auch davon aus, dass die unkontrollierte und exzessive Nutzung des Internets durch immer jüngere Kinder ohne wirksame Gegenmassnahmen weiter zunehmen wird.

Aufgrund der grossen Anzahl Personen, welche das Internet intensiv nutzen, erhält die Internetnutzung eine wachsende Bedeutung für die öffentliche Gesundheit. Vor diesem Hintergrund kommt der Bundesrat zum Schluss, dass die Beobachtung der weiteren Entwicklung und die Verbesserung der

Datenlage notwendig ist, um rechtzeitig und adäquat auf eine Veränderung der Problematik reagieren zu können.

Die Förderung der Medienkompetenz wird auf Bundesebene über das nationale Programm Jugendschutz und Medienkompetenz des Bundesamtes für Sozialversicherungen abgedeckt. Die Früherkennung und Frühintervention ist Bestandteil des Massnahmenpakets des Bundes zur Verminderung der Drogenprobleme (MaPaDro III). Dabei soll die Thematik der exzessiven Internetnutzung in Zukunft verstärkt berücksichtigt und die weitere Entwicklung verfolgt werden. Nach bisherigen Erkenntnissen erachtet der Bundesrat den Aufbau spezifischer Beratungs- und Behandlungsstellen als nicht erforderlich. Die Mitarbeitenden bestehender Angebote der Suchthilfe sollen jedoch befähigt werden, mit dem neuartigen Phänomen der exzessiven Internetnutzung umzugehen.

8 Weiteres Vorgehen

Der Bundesrat erteilt mit der Verabschiedung dieses Berichts dem Eidgenössischen Departement des Innern (Bundesamt für Gesundheit) den Auftrag, folgende Aktivitäten umzusetzen bzw. weiterzuführen und dabei die Online-Thematik verstärkt einzubeziehen:

Die **wissenschaftlichen Grundlagen** zur exzessiven Internetnutzung sollen verbessert und die weitere Entwicklung soll dokumentiert werden. Dafür werden in die Erhebung 2013 des „Nationalen Suchtmonitorings“ des BAG Fragen zur Internetnutzung aufgenommen. Zudem wird die Kohorte des „Schweizerischen Cannabismonitorings“ im Jahr 2014 erneut über die Internetnutzung und das Online-Spielverhalten befragt. Damit können die Prävalenz exzessiver Internetnutzung in der Schweizer Bevölkerung sowie die Entwicklung des Nutzungsverhalten der Jugendlichen beurteilt werden. Zusätzlich soll die weitere Entwicklung von einer nationalen Expertengruppe in periodischen Treffen diskutiert und beurteilt werden.

Die Förderung der **Früherkennung und Frühintervention** ist als Teil des verlängerten dritten Massnahmenpakets des Bundes zur Verminderung der Drogenprobleme (MaPaDro III, 2012-2016) zu intensivieren. Dies beinhaltet die Unterstützung der Kantone, Gemeinden und Schulen bei der Entwicklung und Umsetzung von Massnahmen der Früherkennung und Frühintervention. Daneben steht die Promotion des Ansatzes der Früherkennung und Frühintervention im Fachbereich, z.B. über Fachtagungen oder Broschüren, sowie die Entwicklung von Weiterbildungsangeboten für verschiedene Berufsgruppen im Vordergrund. Entsprechende Strukturen, Instrumente und methodische Ansätze sollen verstärkt für die exzessive Internetnutzung genutzt werden.

Über bestehende Plattformen (z.B. Konferenz der Kantonalen Beauftragten für Suchtfragen (KKBS), Städtische Konferenz der Beauftragten für Suchtfragen (SKBS), Eidgenössische Kommission für Drogenfragen (EKDF), *bildung und gesundheit* Netzwerk Schweiz b+g, Fachverbände etc.) soll die Fachwelt, d.h. die im Suchtbereich tätigen Akteure, für die Thematik der exzessiven Internetnutzung **sensibilisiert** werden.

Im Rahmen eines Expertenberichts für die Fachwelt soll abgeklärt werden, wie **elektronische Medien** für die Therapie, Information und Beratung im Zusammenhang mit exzessiver Internetnutzung (z.B. mittels Onlineberatung oder Informationen über Smartphone) genutzt werden können, um insbesondere jugendliche Nutzerinnen und Nutzer besser erreichen zu können.

Anhang:

Expertenbericht des BAG zum Gefährdungspotenzial von Internet und Online-Games (BAG, 2012)