

Schalt mal ab! – Suchtgefahr Internet

Das Internet und die damit verbundenen neuen Medien haben unseren Alltag grundlegend verändert und durch schnellere, breitvernetzte Kommunikationsmöglichkeiten deutlich erleichtert. Dieser Fortschritt hat jedoch eine Kehrseite. Ungefähr 70 000 Personen leiden in der Schweiz an einer Internet-Sucht und weit mehr verfügen über einen problematischen Umgang mit diesem Medium. Deshalb lanciert das Gesundheitsdepartement Basel-Stadt die Kampagne «Schalt mal ab! – Check deinen Internetkonsum». Die Bevölkerung soll dabei angeregt werden, den eigenen Umgang mit Internet, Smartphone und anderen neuen Medien zu reflektieren.

Unter den relativ neuen Begriffen «Verhaltenssuchte» oder «substanzungebundene Süchte» werden exzessive Verhaltensweisen zusammengefasst, welche allesamt die Merkmale einer psychischen Abhängigkeit aufweisen. Beispiele wie Glücksspiel- oder Arbeitssucht sind schon seit einigen Jahren beschrieben. Die in diesem Artikel thematisierte Internetsucht ist eine jüngere Ausprägungsform dieses Phänomens. Wenn auch die Diskussion zur diagnostischen Klassifikation des Begriffs «Verhaltenssucht» in der Fachwelt noch unabgeschlossen ist, lässt sich die Existenz der substanzungebundenen Süchte nicht bestreiten. So belegen neuere neurobiologische Befunde ähnliche neuronale Aktivierungen bei substanzgebundenem wie substanzungebundenem Suchtverhalten.

Merkmale einer Internetabhängigkeit

Eine Verhaltenssucht ist mehrheitlich durch dieselben Symptome gekennzeichnet wie eine Abhängigkeit von Substanzen. So schränkt sich der Verhaltensraum der betroffenen Person allmählich ein und es kommt zu einem Kontrollverlust über das Konsumverhalten. Versuchen betroffene Personen, ihren Konsum einzuschränken, erleben sie psychische und psychosomatische Entzugssymptome, wie innere Unruhe, Gereiztheit, Schlafstörungen und depressiven Symptomen. Die Abhängigkeit wirkt sich somit negativ auf die Gesundheit sowie das soziale und berufliche Leben der Betroffenen aus. Vor allem das Internet und die damit verbundenen interaktiven Medien, wie Onlinegames und soziale Netzwerke bergen ein hohes Suchtpotential, denn

sie können den User emotional stark binden. Im Gegensatz zur realen Welt, in der Anerkennung, Bestätigung und das Gefühl nach Zugehörigkeit oft mit einem realen Aufwand verbunden sind, kann in Spielwelten wie Second life oder in sozialen Netzwerken wie Facebook eine unbeschränkte Anzahl von Scheinbeziehungen eingegangen werden. So erfährt man auf einfache Art und Weise vermeintlich soziale Bestätigung und Anerkennung. Problematisch wird dies dann, wenn die Gedanken zunehmend um die Internetnutzung kreisen, immer mehr Zeit vor dem Computer verbracht wird und es nicht mehr gelingt, die Internetaktivitäten zu unterbrechen oder ganz seinzulassen. Eine Studie zur «Prävalenz der Internetabhängigkeit in Deutschland (PINTA)» der Universität Lübeck aus dem Jahr 2011 kommt zum Ergebnis, dass rund 1% der Allgemeinbevölkerung an einer Internetsucht leidet. Ausgehend von einer in der Schweiz im Jahre 2006 veröffentlichten Studie geht eine Schätzung davon aus, dass hierzulande ungefähr 70 000 Personen onlinesüchtig und 110 000 Personen einen problematischen Internetkonsum aufweisen.

Jugendliche sind besonders gefährdet.

Wesentlich höhere Raten findet man bei jüngeren Altersgruppen. Computer- und Internetsucht wird bei jungen Menschen zwischen 14 und 24 Jahren kontinuierlich zu einem grösseren Problem. Aktuellen Zahlen nach ist jeder Achte gefährdet. Jeder 40. weist bereits eine Sucht auf. Dies besagt eine Studie der Schweizerischen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie. Jugendliche sind viel empfänglicher für Trends, Gruppendruck und kurzfristige Bestätigung und haben deswegen ein erhöhtes Risiko, eine Abhängigkeit zu entwickeln. Hinzu kommt, dass Jugendliche aufgrund ihrer noch nicht voll entwickelten Hirnstrukturen eine viel geringere Impulskontrolle als erwachsene Personen aufweisen. Dadurch können sie ihr Verhalten noch nicht so gut kontrollieren. Deshalb benötigen Jugendliche erwachsene Bezugspersonen, welche sie dabei unterstützen, einen angemessenen und risikoarmen Umgang mit dem Internet zu entwickeln. Hierbei sollten neben Aspekten der Dauer, Inhalt und Motivation des Internetkonsums auch die persönlichen Ressourcen und die Fähigkeit zur Reflektion des ei-



genen Verhaltens der Jugendlichen gestärkt werden.

Kampagne möchte den reflektierten Umgang mit neuen Medien fördern

Das Gesundheitsdepartement Basel-Stadt startete im November 2013 die Kampagne «Schalt mal ab – check deinen Internetkonsum». Eine Broschüre mit integriertem Selbsttest der Abteilung für Verhaltenssuchte der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel soll die Bevölkerung auf das Thema aufmerksam machen und informiert über wichtige Anlaufstellen im Kanton Basel-Stadt. Ziel der Kampagne ist es, die Bevölkerung dazu anzuregen, den eigenen Internetkonsum zu reflektieren und sich über die Motivation des eigenen Verhaltens bewusst zu werden, bevor sich eine Abhängigkeit entwickeln kann. Als zusätzliche Massnahmen werden öffentliche Veranstaltungen zum Thema organisiert, und auf der Kampagnenseite www.allesgutebasel.ch und der dazugehörigen Facebookseite werden nützliche Informationen und Fakten rund ums Thema Verhaltenssuchte kommuniziert.

*Nicole Zingg M. Sc. und Christina Karpf, M. Sc.
Abteilung Prävention, Gesundheitsdepartement
Basel-Stadt*

Bestellung

Die Broschüre «Schalt mal ab» kann beim Gesundheitsdepartement Basel-Stadt, Abteilung Prävention, St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel, telefonisch über 061 267 45 20, oder per Mail abteilung.praevention@bs.ch bestellt werden. Informationen zur laufenden Kampagne sowie die Links zur direkten Bestellung finden sich auf www.allesgutebasel.ch.