

20.10.2008 - 10:00 Uhr

## SFA - Süchtig nach Onlinespielen und Chats

Lausanne (ots) -

Das Internet gehört längst zum beruflichen und privaten Alltag. Vermehrt zeigen sich problematische oder abhängig machende Nutzungsformen. Rund 70 000 Personen in der Schweiz sind onlinesüchtig, so die Schätzung von Fachleuten. Eine neue Publikation beleuchtet, welche Angebote zu exzessivem Gebrauch verleiten und was eine Abhängigkeit ausmacht. Das von der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) gemeinsam mit Partnerorganisationen erarbeitete Informationsmittel fasst den aktuellen Wissensstand zusammen und zeigt, was die Prävention leisten kann.

Das Angebot im Internet ist fast unbegrenzt, der Zugang ist jederzeit und anonym möglich. Heute ist es selbstverständlich, das World Wide Web zu nutzen, es ist hilfreich und unterhaltend. Die Kehrseite: Die Nutzung kann zu Problemen führen. Eine neue Publikation der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) zeigt, welche Angebote eine exzessive Bindung hervorrufen können. Sie beleuchtet die Merkmale einer Abhängigkeit sowie Ansätze der Prävention. Die Publikation wurde zusammen mit der Arbeitsgruppe "Onlinesucht" des Fachverbandes Sucht erstellt. Information tut not, denn das Wissen um das Schädigungspotenzial ist wenig ausgeprägt.

Vor allem Online Games, Chats sowie Sex- und Pornoseiten weisen Merkmale auf, welche User stark an sich binden können. Eine exzessive Nutzung von Internetangeboten kann verschiedene Probleme mit sich bringen und zu einer Abhängigkeit führen. Je mehr Zeit das Internet beansprucht, desto weniger Zeit bleibt für anderes. Soziale Beziehungen oder die schulische/berufliche Leistung können leiden. Auch Haltungsschäden, ein gestörtes Essverhalten, Kopfschmerzen oder Sehschwierigkeiten sind möglich. Typisch für eine Onlinesucht sind insbesondere der Kontrollverlust und der Drang, immer länger online zu sein. "Jugendliche sind speziell gefährdet, abhängig zu werden. Sie können sich schlechter kontrollieren, sie brauchen die Unterstützung von Erziehenden", erklärt Sabine Dobler, Präventionsfachfrau der SFA.

Flucht in virtuelle Welten

Noch um die Jahrtausendwende war in Fachkreisen heftig umstritten, exzessiven Internetgebrauch als Abhängigkeit oder Sucht einzustufen. Dies ist heute anders. Eine konservative Schätzung geht davon aus, dass hierzulande 70 000 Personen onlinesüchtig und 110 000 gefährdet sind. Onlinesucht und Abhängigkeit von Alkohol oder einer illegalen Droge zeigen vergleichbare Symptome und Begleiterkrankungen. In beiden Fällen kommt es bei einem exzessiven Gebrauch zu Veränderungen im Belohnungszentrum des Gehirns, die dazu führen, dass alltägliche Belohnungssituationen nicht mehr ausreichen. Betroffene sind immer häufiger und länger online und reagieren nervös oder aggressiv bei Entzug. Häufig wird das Problem von den Betroffenen heruntergespielt und es kommt erst zu einer Veränderung, wenn Personen aus dem Umfeld drängen.

Eine Schweizer Studie hat festgestellt, dass Onlinesüchtige durchschnittlich 35 Stunden pro Woche ausserberuflich im Netz verbringen. Allerdings können sich bereits weniger als 35 Stunden Onlinezeit negativ auswirken oder mit Symptomen einer Abhängigkeit verbunden sein. Und: Nicht jede exzessive Nutzung ist gleich eine

Abhängigkeit. Viele Jugendliche haben Phasen, in denen sie bestimmte Verhaltensweisen exzessiv zeigen und sich nach einiger Zeit wieder davon lösen. Die Nutzungszeit ist also kein alleiniger Anhaltspunkt, um eine Onlinesucht festzustellen.

#### Prävention

Weil das Internet aus vielen Berufen nicht mehr wegzudenken ist und auch in der Freizeit viel Positives bietet, ist das Präventionsziel ein kontrollierter Gebrauch. Kinder und Jugendliche sind eine besonders wichtige Zielgruppe. Zentral ist, dass erwachsene Bezugspersonen sie dabei unterstützen, angemessene Nutzungsformen zu entwickeln. Nötig sind das Interesse der Erwachsenen und Gespräche darüber, was die Heranwachsenden mit dem Internet tun. Regeln zur Nutzung (z.B. Zeitbudget pro Woche / Art der Spiele) sowie die internetfreie Freizeitgestaltung mit realen Erlebnissen sind unabdingbar.

#### Internetnutzung in der Schweiz

64 % der Schweizer Bevölkerung ab 14 Jahren nutzt das Internet regelmässig, das heisst täglich oder mehrmals pro Woche. Mehr Männer (73%) als Frauen (56%) zählen zu den regelmässigen Nutzern, wobei die Frauen aufholen. Der Anteil Personen ab 50 Jahren, die das Internet regelmässig gebrauchen, ist mit 41% deutlich kleiner als bei den 14- bis 29-Jährigen (84%).

#### Weitere Informationen

Auf der Website der SFA finden Sie eine Rubrik "Onlinesucht" mit Links und weiteren Informationen zum Thema : <http://www.sfa-isp.ch/>  
Das neue Suchtinfo der SFA entstand in Zusammenarbeit mit Franz Eidenbenz, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Spezialgebiet Psychologie und neue Medien, und der Arbeitsgruppe "Onlinesucht" des Fachverbands Sucht, bestehend aus Mitgliedern folgender Institutionen:

- Berner Gesundheit, Biel
- perspektive Fachstelle Mittelthurgau
- Suchtberatung Bezirk Dietikon
- Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich
- Suchtpräventionsstelle Winterthur
- Fachverband Sucht.

#### Die SFA in Kürze

Für die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) steht der Schutz der Gesundheit im Zentrum. Die SFA will Probleme verhüten oder vermindern, die aus dem Konsum von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen hervorgehen. Die SFA konzipiert und realisiert Präventionsprojekte, engagiert sich in der Gesundheitspolitik und der psychosozialen Forschung. Die SFA ist eine private, parteipolitisch unabhängige Organisation mit gemeinnützigem Zweck.

Diese Medienmitteilung finden Sie auch auf der Internetseite der SFA:

<http://www.sfa-isp.ch/index.php?IDtheme=64&IDcat24visible=1&langue=D>

#### Kontakt:

Monique Helfer  
Medienverantwortliche SFA  
[mhelfer@sfa-isp.ch](mailto:mhelfer@sfa-isp.ch)  
Tel.: 021 321 29 74