

**Zeitschrift:** SuchtMagazin  
**Herausgeber:** Infodrog  
**Band:** 41 (2015)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Fazit : ForschungsSpiegel von Sucht Schweiz

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Fazit. ForschungsSpiegel von Sucht Schweiz

## Abhängige Nutzung sozialer Netzwerke und Internetgaming – neueste Studien

**Online sein ist nicht nur ein Phänomen unserer Zeit, sondern für einen Teil der Bevölkerung auch ein soziales und gesundheitliches Problem. Dabei ist der Begriff Internetsucht eine Zusammenfassung teils ganz unterschiedlicher Aktivitäten und Problematiken, so etwa Internetpornographie, Nutzung sozialer Onlinenetzwerke, Online-Glücksspiel, Internetgaming, Surfen bzw. Absuchen von Onlinedatenbanken. Jede einzelne dieser Tätigkeiten kann dabei pathologische Ausprägungen annehmen. Zwei AutorInnengruppen präsentieren neue Erkenntnisse zu unterschiedlichen Aspekten der Internetsucht; Hormes und KollegInnen gehen der Frage einer abhängigen Nutzung sozialer Netzwerke nach, während Rehbein und KollegInnen das Internetgaming Jugendlicher näher untersuchten. Eine Übersichtsarbeit von Rehbein und Mitarbeitenden liefert Denkanstösse und Anregungen für die Prävention.**

### Quellen

Hormes, J. M./Kearns, B. & Timko, C.A. (2014): Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079-2088.  
 Rehbein, F./Mössle, T./Arnaud, N. & Rumpf, H.J. (2013): Computerspiel- und Internetsucht. *Der Nervenarzt*, 84(5), 569-575.  
 Rehbein, F./Kliem, S./Baier, D./Mössle, T. & Petry, N.M. (2015): Prevalence of internet gaming disorder in German adolescents: diagnostic contribution of the nine DSM-5 criteria in a state-wide representative sample. *Addiction*, 110(5), 842-851.

Weder für die Internetsucht noch für die Abhängigkeit von (Online-)Computerspielen kann bisher eine offizielle Diagnose gestellt werden, da sie weder im ICD noch im DSM als eigenständige Störungen anerkannt sind. Jedoch benennt das DSM-5 in seiner Sektion III «Internetgaming Disorder» als Forschungsdiagnose, d.h. eine Problematik, welche weiterer Forschung bedarf, bevor sie eventuell als eigenständige Störung in den Katalog aufgenommen werden kann. Die Empfehlung des DSM-5 sieht vor, die Diagnose zu stellen, sofern innert der letzten 12 Monate fünf oder mehr der folgenden neun Kriterien erfüllt wurden:

- (1) gedankliche Vereinnahmung (Gedanken kreisen um das Spiel, auch wenn man gerade nicht spielt),
- (2) Entzugerscheinungen,
- (3) Toleranzentwicklung (längeres Spielen, aufregendere Spiele, besseres Equipment für gleiche Spielfreude),
- (4) Kontrollverlust (kann nicht aufhören oder reduzieren),
- (5) Interessenverlust an anderen vorher getätigten Freizeitaktivitäten,
- (6) fortgesetzte Nutzung auch bei negativen Konsequenzen (Schule, Beruf, Finanzen),
- (7) Verheimlichen des wirklichen Zeitaufwandes,
- (8) Nutzung als Flucht vor negativen Gefühlen,
- (9) Verlust oder Gefährdung wichtiger Beziehungen oder Karrierechancen.

Alle vorgeschlagenen Kriterien orientieren sich dabei stark an jenen für substanzgebundene Süchte. Die vorgestellten Studien umreissen die aktuellen Forschungsanstrengungen im Bereich der Nutzung elektronischer Medien.

### Internetgaming bei Jugendlichen in Deutschland

Florian Rehbein und KollegInnen untersuchten neben der Abhängigkeit von (Online-)Computerspielen bei Jugendlichen in Deutschland auch, welchen Beitrag die einzelnen oben genannten diagnostischen Kriterien bei der Diagnosestellung leisten. In einem für Niedersachsen repräsentativen Sample von 11'003 SchülerInnen der neunten Klasse (mittleres Alter 14.9 Jahre) wurde anhand einer an die DSM-5-Kriterien angepassten Skala der Video Game Dependency Scale bei 1.16% der befragten Jugendlichen eine Abhängigkeit im Sinne der vorgeschlagenen Kriterien festgestellt. Jugendliche, welche diese Kriterien erfüllten, waren eher männlich, spielten in der Regel länger, schwänzten häufiger die Schule, hatten schlechtere Schulnoten, berichteten vermehrt Schlafprobleme und gaben häufiger an, «vom Spielen abhängig zu sein».

Betrachtet man die einzelnen Kriterien über alle Jugendlichen hinweg, gaben 5.3% an zu spielen, um negative Stimmungen abzubauen und 3.9% berichteten, gedanklich von den Spielen eingenommen zu sein. Jedoch stand die Erfüllung dieser beiden Kriterien nur in wenigen Fällen in Zusammenhang mit abhängigem Spielen, d.h. mit der Erfüllung von fünf oder mehr Kriterien. Vielmehr waren in dieser Altersgruppe die Aufgabe anderer Freizeitaktivitäten, Toleranzentwicklung und Entzugserscheinung die zentralen Kriterien für die Einordnung als abhängig Spielende.

### Abhängigkeit von der Nutzung sozialer (Online-) Netzwerke

Auch andere internetbasierte Verhaltensweisen können potentiell suchterzeugend sein. Julia Hormes und Mitarbeitende fokussierten ihre Forschung auf die Nutzung sozialer Netzwerke wie Facebook. Für die Erfassung von problematischem Alkoholkonsum und von Alkoholabhängigkeit entwickelte und erfolgreich angewandte Skalen wurden zu diesem Zweck auf die Nutzung sozialer Netzwerke übertragen. Eine kleine Stichprobe von 253 US-amerikanischen Studierenden wurde mit diesen - zuvor bereits erfolgreich in einem Pilottest evaluierten - adaptierten Tests befragt. Zudem wurden weitere Problemverhaltensweisen erfasst, wie etwa problematischer Alkoholkonsum mittels AUDIT, allgemeine Internetsucht sowie Probleme mit der Emotionskontrolle. Hohe Craving-Raten (d.h. der Drang nach mehr bzw. starkes Verlangen) bezüglich Facebook waren eines der zentralen Ergebnisse der Studie. In dieser Altersgruppe wiesen die Befragten im Mittel zwei der sieben für die Erfassung sozialer Medien modifizierten Abhängigkeitskriterien auf. Die am häufigsten berichteten Symptome waren das Ausmass der auf Facebook verbrachten Zeit einerseits und andererseits, dass mehr Zeit als eigentlich geplant auf Facebook verbracht wurde. Über ein Drittel der Befragten erfüllten drei oder mehr der modifizierten DSM-IV-Abhängigkeitskriterien. Frauen berichteten im Vergleich zu Männern nicht nur signifikant höhere Craving-Raten, sondern erfüllten auch signifikant mehr der modifizierten DSM-IV-Abhängigkeitskriterien. Insgesamt wiesen 9.7% der befragten Studierenden einen gestörten Umgang mit sozialen Online-Netzwerken auf. Signifikante Unterschiede der Geschlechter fanden sich hierbei nicht. Personen, deren Umgang mit sozialen

Online-Netzwerken als gestört angesehen werden muss, waren generell häufiger im Internet aktiv und berichteten häufiger als andere über gelegentliche oder gar häufige Probleme aufgrund ihres Internetkonsums. Zudem war die Emotionskontrolle bei Personen mit einem gestörten Umgang mit Facebook signifikant geringer als bei den übrigen Befragten. Gleichzeitig erreichten sie allgemein höhere AUDIT-Scores und wiesen auch eine höhere Wahrscheinlichkeit für einen riskanten Alkoholkonsum auf (8 oder mehr Punkte im Audit), immer verglichen zu jenen, deren Facebooknutzung als nicht problematisch angesehen wurde.

### **Welche Bedeutung haben diese Ergebnisse für die Prävention und Behandlung?**

Als das Internet 1989 kommerzialisiert und allen zugänglich gemacht wurde, war die Erfolgsgeschichte kaum abzusehen. Weniger als drei Jahrzehnte später beherrscht es den Alltag vieler und es wird deutlich, dass ein exzessiver Konsum einige NutzerInnen vor gesundheitliche und soziale Probleme stellt. Die problematische und abhängige Nutzung des Internets mit all ihren verschiedenen Nutzungsarten (Online-Glücksspiel, Soziale Netzwerke, Internet Pornographie etc.) ist somit auch ein wichtige Herausforderung für Forschung und Praxis. Aktuell scheinen beide Bereiche mit der rasanten Entwicklung jedoch nicht Schritt halten zu können; Hintergründe und Risiken sowie Behandlungsmethoden sind nur in Ansätzen erforscht. Zu den Prävalenzen in der Schweiz (und im Ausland) und den soziodemographischen Merkmalen der Betroffenen weiss man noch wenig. Zwar gab es in den letzten Jahren international einige bevölkerungsrepräsentative Studien, welche Hinweise darauf geben, wie viele Menschen betroffen sind. Da jedoch unterschiedliche Screening-instrumente bzw. Klassifikationen verwendet wurden, sind sie nur bedingt vergleichbar. Zudem begrenzte sich die Befragung mitunter auf bestimmte Altersgruppen. Beispielsweise wurden Daten zur Computerspielabhängigkeit oft nur bei Jugendlichen und nicht für Erwachsene erhoben. Ebenso besteht Forschungsbedarf, was die Grundlagen für Behandlung, Diagnosestellung und Prävention angeht. Man orientiert sich in der Praxis bisher oftmals an den Vorgehensweisen bei stoffgebundenen Süchten oder am pathologischen Glücksspiel. Dies ist naheliegend, da die zugrunde liegenden Motive vielfach vergleichbar scheinen: Emotionsregulierung, Realitätsflucht, Coping von Stress oder Depression etc. Trotzdem braucht es noch eine Menge an weiterer Forschungstätigkeit, um eine bessere Basis für die Praxis der Behandlung und Prävention zu haben.

Eine gute Ausgangslage für die Anwendung in Prävention und Behandlung bildet der von Rehbein et al. (2013) beschriebene Ansatz, die Internetsucht als dysfunktional erlernte Verhaltensweise einzuordnen. Diese kann demnach mit Unterstützung einer Therapie oder Beratung funktional ersetzt bzw. wieder verlernt werden kann. Zentral für Therapieansätze ist, dass bei einer Behandlung kaum die Abstinenz vom Medium Internet angestrebt werden kann, sondern vielmehr eine «Normalisierung» des Verhaltens bzw. der Internetnutzung angestrebtes Ziel sein soll. Wird jedoch von den beschriebenen Unterformen der Internetsucht wie z.B. Computerspielsucht oder Online-Pornographiesucht ausgegangen, scheint das Ziel der Abstinenz von der spezifischen Online-Nutzung trotzdem ein gangbarer Weg.

Zusätzliche Komplexität erhält die Thematik Internetsucht durch den Aspekt der Komorbidität. So liegen gemäss verschiedener Studien bei den von Internetsucht betroffenen Personen häufig weitere psychische Störungen vor. Unklar aufgrund bisheriger Forschung ist, ob diese sich als Ursache oder Folge der Internetabhängigkeit manifestieren oder unabhängig voneinander aufgrund von Drittvariablen auftreten. Wichtig für die Praxis ist die Berücksichtigung von Komorbidität jedoch dahingehend, dass eine Behandlung nicht ausschliesslich auf den Aspekt der Internet- oder Computerspielsucht fokussieren, sondern weitere Störungen einbeziehen sollte, um den möglicherweise komplexen Zusammenhängen besser Rechnung tragen zu können.

Die Prävention sollte ihrerseits versuchen, nebst der universellen Medienkompetenzförderung, welche heute bereits bei den Kindern in der Unterstufe beginnt, zielgruppenspezifisch vorzugehen. Wenn auch die Datenlage bezüglich Prävalenzen und Risikogruppen sowohl für die Schweiz als auch international noch sehr lückenhaft ist, so sind gemäss der Studie von Holmes et al. bei den Jugendlichen eher weibliche Personen von einer problematischen Nutzung sozialer Netzwerke betroffen. Hingegen stellten Rehbein et al. in ihren Arbeiten fest, dass männliche Personen in besonderer Weise von Computerspielabhängigkeit betroffen sind. In ihrer Übersichtsarbeit identifizierten Rehbein und Kollegen aufgrund verschiedener Studien zudem die folgenden personenbezogenen Risikofaktoren: erhöhte Impulsivität, verminderte Empathiefähigkeit, verminderte Sozialkompetenz, aber auch der Mangel an Erfolgserlebnissen und Schulprobleme. Eine geringe familiäre und emotionale Unterstützung wurde darüber hinaus als ein das soziale Umfeld betreffender Risikofaktor erwähnt.

Eine mögliche Folgerung für die Prävention könnte zudem sein, dass diese die geschlechterspezifischen Unterschiede bei der Nutzung verschiedener Möglichkeiten und Problemfelder des Internets berücksichtigen sollte. So scheinen bei männlichen Personen insbesondere Programme zur Förderung von Sozialkompetenzen und Empathiefähigkeit einen wichtigen präventiven Beitrag leisten zu können. Holmes et al. stellen sowohl bei Mädchen als auch bei Jungen einen Zusammenhang zwischen fehlender bzw. negativer Emotionsregulierung und problematischer Internetnutzung fest, weshalb die Förderung der positiven Emotionsregulierung für beide Geschlechter relevant erscheint. Dabei spielen neben den Schulen auch die Familien eine zentrale Rolle, da Eltern in Bezug auf Vorbildfunktion und emotionaler Unterstützung Einfluss nehmen können.

Es bleibt festzuhalten, dass trotz der international noch eher dünnen Erkenntnislage der Ansatz, Internetsucht als eine dysfunktional erlernte Verhaltensweise anzusehen, für die Behandlung vielversprechend erscheint. Gleichzeitig scheint es sinnvoll, bei gefährdeten Personengruppen oder auffälligen Personen nicht eindimensional (bezüglich einer Auffälligkeit) vorzugehen, sondern möglichst integrativ, d.h. etwaige Komorbiditäten berücksichtigend, zu arbeiten. Aufgrund des breiten Spektrums unterschiedlicher Risikofaktoren, die der problematischen Nutzung des Internets – primär Online-Spiele bei Jungen und soziale Netzwerke bei Mädchen – zugrunde liegen, sind für die zielgruppenspezifische Prävention insbesondere auch geschlechterspezifische Programme angezeigt.

**Sandra Kuntsche & Silvia Steiner,  
Sucht Schweiz, [fazit@suchtschweiz.ch](mailto:fazit@suchtschweiz.ch)**