

SUCHTHILFE
OST

Digitales „Suchtverhalten“ und Beziehungen



Ablauf

- Kennenlernen mit Soziogramm
- Theorie: Sucht
- Theorie: Beziehungen und Digitale Abhängigkeit
- Praxistransfer

Referent:innen

Rafael Bollag

Abteilungsleiter
Sucht- und Jugendberatung



Sabrina Berger

Projektleiterin Prävention und
Gesundheitsförderung



Ich nutze digitale Medien...

alleine

in
Gesellschaft



```
graph LR; A[alleine] <--> B[in Gesellschaft];
```

Digitale Medien helfen mir Beziehungen aufrecht zu erhalten.

Stimmt

Stimmt nicht



Digitale Medien...

verbinden

entfremden



Beziehungen beeinflussen, wie ich digitale Medien nutze.

Stimmt

Stimmt nicht



Theorie:
Sucht

Vom Genuss zur Abhängigkeit

komplementär



Gefühl der Zufriedenheit
Die Seele freut sich
Sättigung

kompensatorisch



Trinken, damit man locker wird
Eine Zigarette zum Stress abbauen
Kiffen zum entspannen



Keinen Abend ohne Games
Keine Party ohne Alkohol
Medikamente beim kleinsten Schmerz



Keine Kontrolle über wann und wie viel
Die Gedanken kreisen um ...
Entzugssymptome

Suchtformen



Stoffgebundene
Süchte

Stoffungebundene
Süchte



Substanz- abhängigkeit nach ICD 11

- ✓ eingeschränkte Fähigkeit zur Kontrolle des Konsums
- ✓ Priorität des Konsums gegenüber anderen Tätigkeiten
- ✓ Physiologische Merkmale, die auf eine Neuroadaptation an die Substanz hinweisen

Was sind Verhaltenssüchte?

Definition (ICD-11):

Wiederholtes Verhalten, das trotz negativer Konsequenzen fortgesetzt wird – mit Kontrollverlust, starkem Verlangen (Craving) und zunehmend zentraler Bedeutung im Alltag.

- **Kontrollverlust:** Unfähigkeit, das Verhalten zu stoppen oder zu reduzieren
- **Craving:** Starkes, drängendes Verlangen nach dem Verhalten
- **Persistenz:** Fortführung trotz negativer sozialer, beruflicher und gesundheitlicher Folgen

Klassifikation im ICD-11

Offiziell klassifiziert („Disorders due to addictive behaviours“):

- **Glücksspielstörung** (online und offline)
- **Computerspielstörung / Gaming Disorder** (online und offline)

Restkategorie – Impulskontrollstörungen:

- Kaufsucht, Sexsucht / hypersexuelles Verhalten, Sportsucht

Hinweis: Soziale-Medien-/Internetsucht ist im ICD-11 noch NICHT als eigenständige Diagnose klassifiziert.

Substanz- vs. Verhaltens- sucht

Gemeinsamkeiten

- Verdrängung, Herunterspielen durch Betroffene
- Veränderung erst bei grossem Druck
- Verlangen nach dem Suchtmittel
- Rückfälle kommen vor



Unterschiede

- (Positive Bewertung)
- Verfügbarkeit
- (Legalität)
- (Unauffälligkeit)
- Fehlendes Wissen über Abhängigkeitspotential

Komorbiditäten

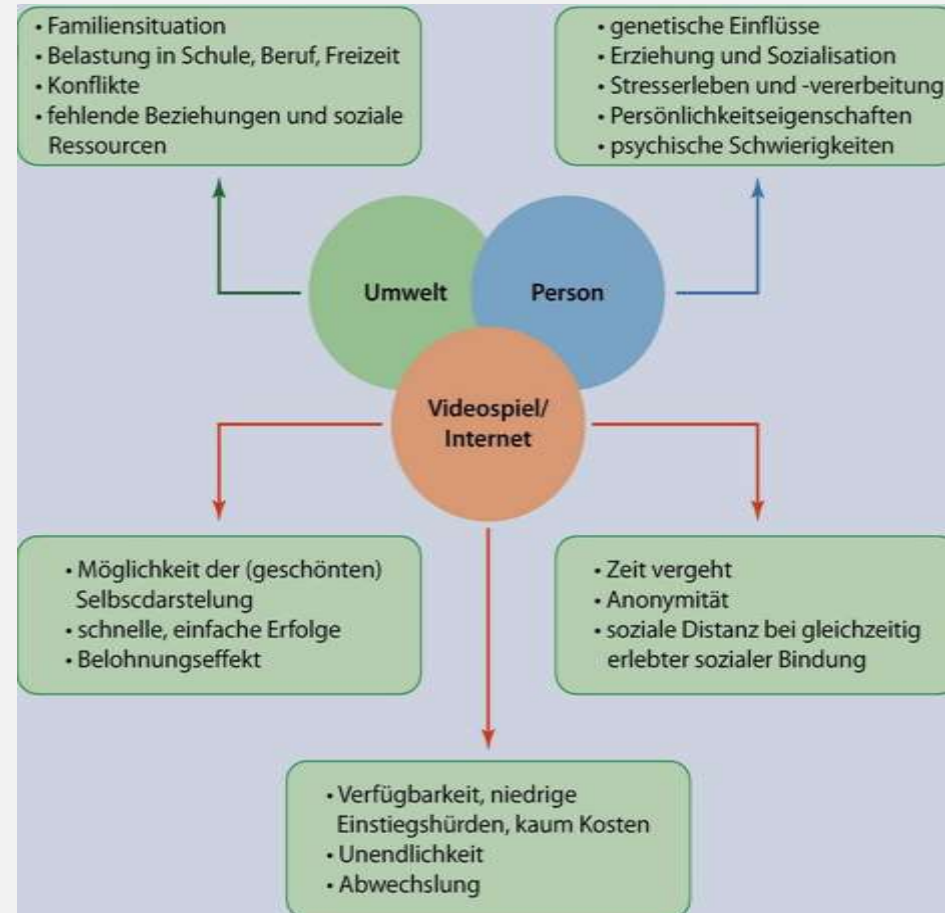
Häufig gleichzeitig auftretende psychische Störungen:

- **ADHS** – bis 85% Komorbidität
- **Depression** – bis 75% Komorbidität
- **Angststörungen** – bis 50% Komorbidität
- **Substanzstörungen** – bis 40% Komorbidität
- **Schlafstörungen** – häufig assoziiert

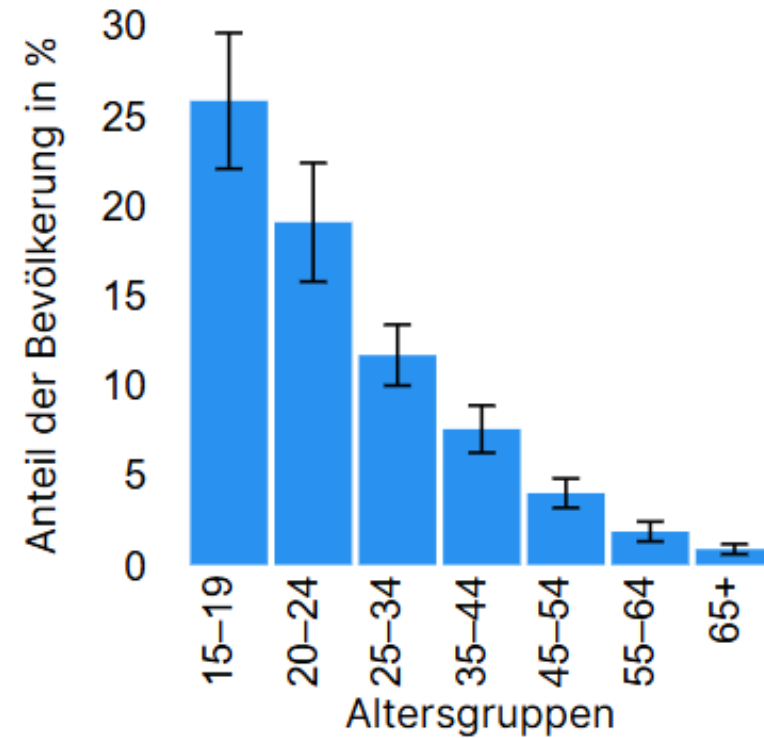
→ *Diagnose und Behandlung sollten immer komorbide Störungen berücksichtigen.*

Quelle: Carli et al. (2013). Psychopathology, 46(1).

Trias-Modell der Internetsucht



Problematische Internetnutzung



Quelle: BFS (2022)

- Gesamtbevölkerung 2017: 3.8 %
- Gesamtbevölkerung 2022: 6.8 %

Problematische Internetnutzung

- **Problematische Internetnutzung (15-19-Jährige)***
 - Insgesamt: **13.4%**
- **Problematische Nutzung sozialer Medien (11-15-Jährige)****
 - Insgesamt: 4.4%
 - 14-Jährige Mädchen: **7.3%**
- **Risikoreiches und problematisches Geldspielverhalten (15-24-Jährige)*****
 - Insgesamt: 4.6%
 - männlich: **6.5%**

*BFS – SGB für 2017 und Sucht Schweiz – CoRolAr für 2013 und 2015

**Schweiz – «Health Behaviour in School-aged Children Quelle: (HBSC) 2018

***BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) 2017

Theorie:
Beziehungen
und digitales
Suchtverhalten

Empirische Evidenz

Meta-Analyse: Jiang et al. (2024) – 167 Studien

- Bindungssicherheit ↓ problematische Internetnutzung
- Bindungsangst ↑ mittel-starke positive Korrelation
- Bindungsvermeidung ↑ schwache positive Korrelation

Systematisches Review: D'Arienzo, Boursier & Griffiths (2019) – 32 Studien

- Signifikant positive Assoziation zwischen unsicherer Bindung und dysfunktionaler Internetnutzung

Kernmechanismus: Fehlende Offline-Bindung → Online als Ersatz für Anerkennung und Geborgenheit

Schutzfaktor: Eltern-Kind- Beziehung

Was schützt? Empirische Befunde:

- Positive, unterstützende Eltern-Kind-Beziehung → geringere problematische Internetnutzung (PIU)
- Positives Familienklima → geringere problematische Social-Media-Nutzung

Wirkmechanismus sicherer Bindung:

- Förderung von Selbstwert und Selbstkontrolle
- Aufbau von Offline-Emotionsregulation
- Erleben von sozialer Unterstützung ausserhalb digitaler Räume

Fazit: Beziehungsqualität reduziert die funktionale Abhängigkeit von digitalen Medien

Parental Phubbing als Risikofaktor

Was ist Parental Phubbing? Eltern beschäftigen sich in Anwesenheit des Kindes mit dem Smartphone

Forschungsbefunde (Liu et al., 2024 | Liu et al., 2025):

- Direkter positiver Zusammenhang: Parental Phubbing → höhere PIU bei Jugendlichen

Doppelte Wirkung:

- Vorbildfunktion (Modelling): Eltern zeigen, dass Smartphone wichtiger ist als Beziehung
- Emotionale Vernachlässigung: Bedarf nach Zugehörigkeit bleibt unbefriedigt → Internet kompensiert

Für die Praxis: Nicht nur das Medienverhalten der Kinder ansprechen – auch das der Eltern!

Mechanismus: Kompensations modell

Compensatory Internet Use Model:

Grundannahme: Menschen nutzen das Internet verstärkt, wenn Grundbedürfnisse offline nicht erfüllt werden

Drei Grundbedürfnisse als Trigger:

- Sozialer Anschluss – wenn reale Beziehungen nicht ausreichend Zugehörigkeit ermöglichen
- Anerkennung – wenn Selbstwert durch reale Erfahrungen nicht gestärkt wird
- Stressreduktion – wenn offline keine funktionalen Bewältigungsstrategien vorhanden sind

Wichtige Differenzierung:

- In unterstützenden Beziehungen: Medien erfüllen positive Funktionen (Lernen, Vernetzung, Unterhaltung)
- Bei relationaler Belastung: Medien werden zur Ersatz-Befriedigung → Exzessivität steigt

Konsequenz für die Praxis: Beziehungsregulation vor Bildschirmzeit-Regulation!

Praxistransfer

- Was kann ich als Fachperson individuell und im System machen?
 - Besprechung in der Gruppe 10‘
 - Sammeln im Plenum

Fragen und Abschluss

