



Medienmitteilung der Stellen für Suchtprävention im Kanton

Internetkonsum kann süchtig machen

Mehr als 20'000 Personen überprüften seit Ende Juli dieses Jahres mittels eines Selbst-Tests ihr persönliches Internetverhalten. Der Test wurde im Rahmen der Kampagne «massvoll – lustvoll» von den Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich online geschaltet. Jetzt liegen die ersten Resultate vor: jede zehnte Person erreichte die Kategorie «suchtgefährdet» und jede fünfzigste muss als Internet-abhängig bezeichnet werden.

Verschiedene Suchtmittel werden masslos oder missbräuchlich konsumiert, aber auch eine wachsende Zahl von Internetnutzerinnen und -nutzern hat ihren Internetkonsum nicht mehr unter Kontrolle. Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich haben deshalb Ende Juli einen Selbst-Test zum Internet-Verhalten auf www.suchtpraevention-zh.ch online geschaltet. Dieser ergänzte substanzspezifische Tests zum Konsum von Alkohol, Tabak, Cannabis und Medikamenten.

Knapp 13 Prozent zeigen ein riskantes Internet-Verhalten

Der Selbst-Test zum Internetverhalten ist rund drei Monate online und bereits haben über 20'000 Personen davon Gebrauch gemacht. Für den Run auf den Test zum Internetverhalten gibt es laut Robert Schmid, Mitinitiator des Tests, zwei wichtige Gründe: «Die Schwelle, einen Selbst-Test online zu machen, ist für Internet-Konsumierende relativ klein und es scheint ein Bedürfnis zu sein, sein eigenes Internetverhalten kritisch zu hinterfragen.» Zudem existierte in der Schweiz bislang kein vergleichbares Angebot zur Beurteilung des Internetverhaltens. Der Test unterscheidet in der Auswertung vier verschiedene Verhaltensmuster zur Internetnutzung: konstruktives Verhalten, massvolle Nutzung, suchtgefährdete Nutzung und abhängiger Konsum. Die Mehrzahl der Personen nutzen das Internet konstruktiv oder massvoll. Ein beachtlicher Anteil von 10,6 Prozent der Testergebnisse weist jedoch auf eine Suchtgefährdung hin und zwei Prozent der Testergebnisse deuten auf eine Abhängigkeit hin. Drei Viertel der Internet-Tests wurden von Männern ausgefüllt. Auffallend ist der Anteil der unter 18-Jährigen in den Kategorien Suchtgefährdung und Abhängigkeit. 26 Prozent der jungen Männer zeigen in der Selbstdeklaration ein suchtgefährdendes und sechs Prozent gar ein abhängiges Verhalten. Das ist ein beunruhigendes Ergebnis, welches einen Trend spiegelt, der in vielen europäischen Untersuchungen belegt werden kann: Unter den jungen Männern ist der höchste Prozentsatz von süchtigen Internetkonsumenten zu finden.

Internet nimmt einen grossen Teil der Freizeit ein

In der Schweiz gelten gemäss einer Untersuchung aus dem Jahr 2001 des Zürchers Franz Eidenbenz 50'000 Personen als internetsüchtig oder mindestens suchtgefährdet. Virtuelle Spielwelten, Chats, Newsgroups, Sex- und Pornoseiten gehören zu den Bereichen, in denen die meiste Zeit im Internet verbracht wird. Der häufige Aufenthalt in der virtuellen Welt kann zu einer Abhängigkeit, vergleichbar mit anderen Süchten, führen. Betroffene verbringen einen grossen Teil ihrer Freizeit vor dem Computer, verlieren die Kontrolle über das Mass des Internetkonsums, bagatellisieren ihr Verhalten, riskieren Probleme im sozialen Umfeld oder am Arbeitsplatz und leiden wie bei anderen Süchten unter psychischen Entzugserscheinungen. Jugendliche sind besonders gefährdet, bietet doch das Internet die Möglichkeit, verschiedene Identitäten auszuprobieren, mit Unbekannten unverbindlich in Kontakt zu kommen oder sich der Auseinandersetzung mit realen Problemen zu entziehen. Aber auch immer mehr Erwachsene nutzen das Internet exzessiv. Der Ausstieg aus der Internetsucht ist ähnlich schwer wie bei anderen Süchten. Wer einen grossen Teil seiner Freizeit im Netz verbracht hat, fühlt sich ohne Internet oft isoliert. Beratungsstellen, die auf Abhängigkeiten spezialisiert sind, bieten wichtige therapeutische Unterstützung.

Motivation zur Veränderung fördern

Die Grenze zwischen einem riskanten und einem normalen Konsumverhalten ist fließend. Mit der Kampagne «massvoll – lustvoll» wollen die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich Erwachsenen und Jugendlichen ermöglichen, riskanten Suchtmittelkonsum und riskante Internutzungen zu erkennen. Die Tests sollen zudem die Motivation fördern, einen konkreten Schritt zu einer sinnvollen Verhaltensänderung zu unternehmen. In den Testauswertungen werden Möglichkeiten dazu aufgezeigt. Auf der Website www.suchtpraevention-zh.ch stehen neben den Selbst-Tests auch Unterstützungsangebote sowie Informationen über Suchtmittel und Suchtverhalten zur Verfügung.

Vom 4. bis 6. November sind die Stellen für Suchtprävention mit der Kampagne «massvoll – lustvoll» auch an der Zürcher Präventionsmesse im Hauptbahnhof vertreten. An ihrem Stand werden alkoholfreie Drinks ausgeschenkt und die Selbst-Tests zu Alkohol, Cannabis, Tabak, Medikamenten und Internet-Verhalten ermöglichen eine kritische Reflexion des eigenen Verhaltens.

Ansprechperson für Fragen:

Robert Schmid, Suchtpräventionsstelle Zürich Unterland,

Telefon 044 872 77 44 oder 076 505 99 09, E-Mail schmid@praevention-zu.ch