



Medienmitteilung des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich

Süchtig nach einer virtuellen Welt: Die Kampagne «massvoll – lustvoll» mit Selbst-Test zur Internetnut- zung

Masslos oder missbräuchlich können nicht nur Suchtmittel konsumiert werden, auch die Nutzung des Internets kann abhängig machen. Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich haben deshalb die Selbst-Tests zum Konsum von Alkohol, Tabak, Cannabis und Medikamenten auf ihrer Homepage durch einen Test zu Internetsucht ergänzt. Mit Kleinplakaten unter dem Titel «massvoll – lustvoll» werden in den Verkehrsmitteln im Kanton Zürich Menschen aufgefordert, ihren Suchtmittelkonsum und den Umgang mit dem Internet unter www.suchtpraevention-zh.ch kritisch zu hinterfragen.

In der Schweiz gelten 50'000 Personen als internetsüchtig oder mindestens suchtgefährdet. Virtuelle Spielwelten, Chats, Newsgroups, Sex- und Pornografieseiten gehören zu den Bereichen, in denen die meiste Zeit im Internet verbracht wird. Der häufige Aufenthalt in der virtuellen Welt insbesondere in Chatrooms, bei Onlinespielen und auf Sexseiten kann zu einer Abhängigkeit vergleichbar mit anderen Süchten führen. Betroffene verbringen einen grossen Teil ihrer Freizeit vor dem Computer, sie verlieren die Kontrolle über das Mass des Internetkonsums, sie bagatellisieren ihr Verhalten, riskieren Probleme im sozialen Umfeld oder am Arbeitsplatz und leiden wie andere Süchte unter psychischen Entzugserscheinungen. Der Ausstieg aus der Internetsucht ist ähnlich schwer wie bei anderen Süchten. Wer einen grossen Teil seiner Freizeit im Netz verbracht hat, fühlt sich danach oft isoliert. Beratungsstellen, die auf Abhängigkeiten spezialisiert sind, bieten wichtige therapeutische Unterstützung.

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. Die Grenze zwischen einem riskanten Nutzungsverhalten und der normalen Internetnutzung ist fließend. Für die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich hat Franz Eidenbenz, ein Fachmann für Fragen zur Internetabhängigkeit einen Test ausgearbeitet, mit dem Internetnutzerinnen und -benutzer herausfinden können, ob ihr Verhalten Risiken birgt.

Selbst-Tests zu Alkohol, Tabak, Cannabis und Medikamenten

Angesichts der anhaltend hohen Bereitschaft zum Konsum von Tabak, Alkohol und Cannabis in unserer Bevölkerung und der Zunahme des Rauschtrinkes bei jungen Menschen sind die Selbst-Tests zu Alkohol, Tabak, Cannabis und Medikamenten nach wie vor aktuell. Je früher eine beginnende Suchtentwicklung erkannt wird, desto besser stehen die Chancen, riskante Konsumgewohnheiten selbst noch verändern zu können. Mit der Kampagne «massvoll – lustvoll» regen die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich Erwachsene und Jugendliche an, riskanten Suchtmittelkonsum zu erkennen und zu ändern. Auf der Website www.suchtpraevention-zh.ch stehen Selbst-Tests und Informationen über die Suchtmittel und Suchtverhalten zur Verfügung. In den Testauswertungen werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie sich die festgestellten Gewohnheiten verändern lassen.

Ansprechpersonen für Fragen:

- ?? Regula Keller, Suchtpräventionsstelle Bezirk Horgen, Telefon 079 460 88 54,
E-Mail rkeller@samowar.ch
- ?? Robert Schmid, Suchtpräventionsstelle Zürich Unterland, Telefon 044 872 77 44,
E-Mail schmid@praevention-zu.ch