

Suchtpotenzial in der virtuellen und digitalen Welt

Es gibt fast niemanden mehr, der oder die kein Smartphone besitzt. Problematisch wird es dann, wenn die Handy- und Social-Media-Nutzung zur Sucht wird. Dr. med. Ivana Fabian von der Klinik Aadorf erklärt weshalb und was die Auswirkungen davon sein können.

AADORF Laut der Datenplattform Statista haben neun von zehn Personen in der Schweiz ein Smartphone. Von 2013 bis 2018 stieg der Anteil der Smartphone-Besitzer von 70 auf 90 Prozent. Bis 2023 wird prognostiziert, dass 7,3 Millionen Menschen in der Schweiz ein Smartphone nutzen werden. Zum Vergleich: 2018 waren es lediglich 6,3 Millionen. Die verstärkte Nutzung von Smartphones und insbesondere des mobilen Internets lässt sich auch an der Steigerung des Datenvolumens ablesen: Allein von 2016 bis 2018 hat sich das genutzte Datenvolumen in der Schweiz fast verdreifacht. Bei den Jugendlichen sind diese Zahlen noch markanter: Die Ergebnisse einer ZHAW-Studie zeigen, dass 98 Prozent der Schweizer Jugendlichen ein Handy besitzen. Die Hälfte der Befragten nutzt

ihr Mobiltelefon zurückhaltend. 40 Prozent setzen es engagiert ein und rund fünf Prozent können als handysüchtig bezeichnet werden. Das Hauptaugenmerk gilt hier vor allem dem Umgang mit den sozialen Medien und zeigt sich durch eine schwierige Beziehung zu den Eltern, Impulsivität und extravertiert-aktives Verhalten. Unter anderem mit solchen Fällen sieht sich auch die Klinik Aadorf konfrontiert.

Die Problematik wird häufig verkannt

Dr. med. Ivana Fabian, Bereichsleiterin Oase und leitende Ärztin, bestätigt, dass ihnen immer wieder Jugendliche begegnen, die in der Abhängigkeit von sozialen Medien ständen. Therapeutisch hätte die Klinik bis anhin meist nur mit den Eltern von süchtigen Jugendlichen zu tun. Die jungen Leute selbst würden die Problematik häufig verkennen. Während des Corona-Lockdowns im Frühjahr 2020 habe der Social-Media-Konsum um 75 Prozent zugenommen. Statt durchschnittlich 79 hätten die Jugendlichen nun 139 Minuten am Tag konsumiert. Am Wochenende sei es gar eine Steigerung um 30 Prozent auf 193 Minuten täglich. «Diese Ergebnisse sind alarmierend», sagt Fabian. Da stellt sich natürlich die Frage, weshalb sie in dieses Suchtverhalten geraten. Dazu die Ärztin: «Jugendliche versuchen sich in eine virtuelle Welt zu swit-

chen und kreieren vor allem durch Computerspiele eine Traumwelt. Es kommt zu einer Kopplung von Selbstwertgefühl mit der Social-Media-Präsenz. Diese Sehnsucht, jemand zu sein, den man im echten Leben nie verkörpern kann, ist ein wichtiger Aspekt.» Somit sei die Selbstwirksamkeit bei der Anwendung von sozialen Medien von grosser Bedeutung: Es wird eine Interaktion mit anderen Menschen möglich. Man könne deshalb sagen, dass vor allem Menschen mit einem negativen Selbstbild suchtfähig sind. Die Anonymität in den sozialen Medien mache es einfacher als im realen Leben.

Die weitreichenden Folgen der Sucht

Immer wieder sieht man unterwegs Jugendliche, die kaum einmal vom Handy aufblicken. Doch was ist den Eltern solcher jungen Menschen zu raten? Für Dr. med. Ivana Fabian ist klar, dass die Qualität der Familienbeziehungen, die Einstellungen der Eltern zu digitalen Medien und ihr erzieherisches Handeln einen nachweisbaren Einfluss darauf hätten, ob die exzessive Handynutzung von Kindern und Jugendlichen zu einem Problem in der Familie wird. Es zeige sich, dass geeignete, altersgerechte medienerzieherische Massnahmen der Eltern diese Situation günstig beeinflussen können. Angebote der Elternbildung und Präventionsmassnahmen mit Ju-



Während des Corona-Lockdowns im Frühjahr 2020 habe der Social-Media-Konsum um 75 Prozent zugenommen.

Bild: pixabay.com

gendlichen würden Möglichkeiten gegen eine exzessive Nutzung darstellen. Einer Handysucht kann laut Fabian gesundheitliche Folgen haben. Durch das lange Sitzen am Smartphone, Tablet oder PC könne es zu Rücken-, Hals und Wirbelsäulenschmerzen sowie Migräne kommen. Auch die Ernährung könne betroffen sein. «Hier unterscheidet man zwei Fälle. Bei der schleifenden Ernährung nimmt man sich kaum Zeit zum Essen, wodurch die Mahlzeiten weniger werden. Auch der Flüssigkeitshaushalt

ist davon betroffen. Man isst und trinkt seltener, was zu einer Gewichtsabnahme führt. Auf der anderen Seite gibt es die ungesunde Ernährung, welche sich durch viel Fast Food auszeichnet. Hinzu kommen viele Snacks zwischendurch und auch Energydrinks werden verstärkt konsumiert. In diesem Fall führt die Ernährung zu einer Gewichtszunahme», erklärt sie.

Eine solche Sucht könne sich ebenfalls auf die Hygiene auswirken. Beispielsweise dusche man sich seltener, um mehr spielen oder chatten zu können. Man verliere meist das Interesse an anderen Hobbys und somit auch Kontakte, da diese zum grössten Teil virtuell und digital vorhanden sind. Mit der Zeit schirme man sich selbst immer mehr von der Aussenwelt, Freunden und Familie ab. Die Folgen davon seien eine Verschlechterung der physischen und psychischen Gesundheit, der Verlust von Freunden und eine Verschlechterung der Familienbeziehung.

Die leitende Ärztin meint: «Da inzwischen alle Jugendlichen mehr oder weniger regelmässig online sind, ist es also nicht verwunderlich, wenn diejenigen mit Persönlichkeits- oder Verhaltensstörungen auch online ein auffälliges Nutzungsverhalten aufweisen. Hohe Korrelationen mit Depressionen und ADHS gelten als gut belegt.»

RENÉ FISCHER

PATIENTENBEFRAGUNG

Auf der Spezialstation für Frauen mit Essstörungen der Klinik Aadorf wurden auf freiwilliger Basis zehn Patientinnen in anonymisierter Form zu ihrer Handy- und Social-Media-Nutzung befragt. Drei von ihnen gaben an, an einer solchen Sucht zu leiden. Die durchschnittliche tägliche Bildschirmzeit aller Befragten beträgt zwischen einer und neun Stunden.

Interessant ist dabei ihre Selbstwahrnehmung bei der Frage, ob die gestellte Diagnose etwas mit Handy- oder Social-Media-Sucht zu tun haben könnte. Nur eine Person sagte hierbei klar Nein. Bei anderen könnte es vielleicht oder sehr wahrscheinlich zur Essstörung geführt haben. Eine Patientin meinte eindeutig: «Ja, meine Essstörung wurde unter anderem durch das perfekte Bild der Frau auf Social Media ausgelöst.»

Die letzte Frage war, wie das Handy oder soziale Medien das Leben von ihnen beeinflusse. Dabei zeigte sich

eine Selbstwahrnehmung von positiven wie negativen Einflüssen. Als positiv bewerteten zwei Patientinnen die Kommunikation, aber auch die Unterhaltung zur Ablenkung. Als negativ angeschaut wird zum Beispiel die unrealistische und gefährliche Bildung von Idealen – so bei Themen wie Fitness oder Diät in den sozialen Medien. Der virtuelle Kontakt mit Kollegen und Familien wird von einer Person nicht als negativ eingestuft.

Das zerrissene und oft nicht mit dem realen Leben der Mehrheit der Menschheit vergleichbare Bild, das perfekt inszenierte Leben der Menschen auf Social Media kann das eigene massiv beeinflussen, wie die erhaltenen Antworten zeigen. Wobei aber das reale Leben nicht vergessen werden darf. Auch dort können psychische Schäden entstehen, denn «die Worte der eigenen Mutter schneiden tiefer als es ein Instagram-Model jemals könnte», meinte eine der befragten Personen.