

«Jedes fünfte Kind wird handysüchtig»

Die besorgniserregende Zunahme der Social-Media-Sucht

In den letzten Jahren rücken Verhaltenssuchte wie Glücksspiel- oder Gamingsucht vermehrt in den Fokus der Psychiatrie. Besonders alarmierend ist dabei die rasante Entwicklung der Social-Media-Sucht, die sich zu einer relevanten und oft folgenschweren seelischen Störung entwickelt hat.

Telefon 143, Die Dargebotene Hand, hat diesen wachsenden Trend anhand der starken Zunahme von vor allem jungen Hilfesuchenden erkannt. Telefon 143 befragte die führenden Experten, Dr. med. Oliver Bilke-Hentsch und Prof. Dr. med. Jochen Mutschler, zu diesem Thema.

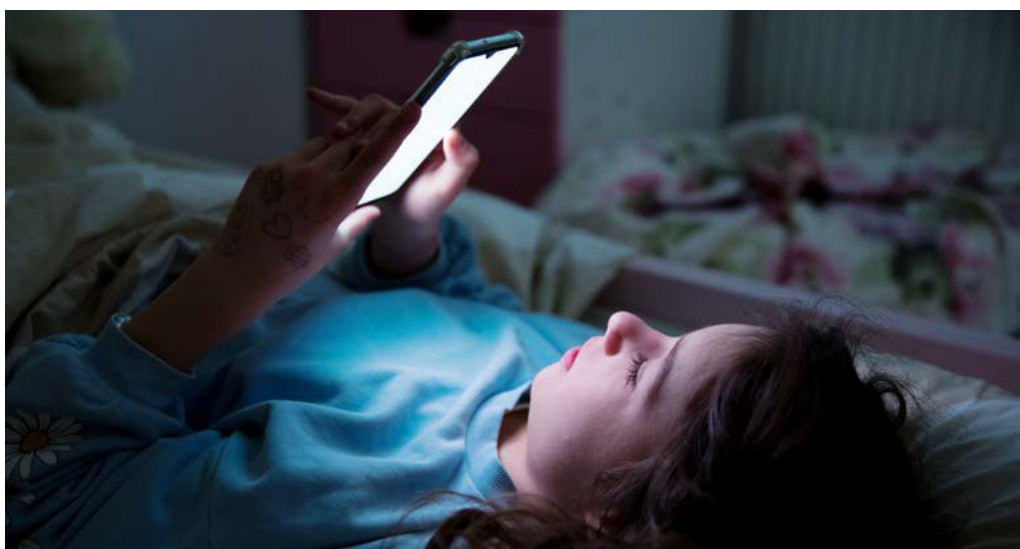
Früher wurden Verhaltenssuchte als Impulskontrollstörungen abgetan. Doch zunehmende Studien und Forschungsergebnisse sowie die Anerkennung der Glücksspielsucht und Computerspielsucht als Krankheitsbild haben zu einem Umdenken geführt. Ebenso gelten Kaufsucht, Sexsucht, Mediennutzungsstörung und Bewegungs- und Sportsucht mittlerweile als Verhaltenssuchte. Wie es bei der Social-Media-Sucht aussieht, ist laut Oliver Bilke-Hentsch noch unklar: «Die Forschung steckt hier noch in den Kinderschuhen. Lange wurde diese Sucht nicht ernst genommen und gilt nicht offiziell als Krankheit. Darum gibt es hier auch keine konkreten Zahlen, wie viel Social-Media-Abhängige es gibt.»

«Es sind immer mehr Menschen von einer exzessiven Nutzung sozialer Medien betroffen.»

Im Zeitalter von TikTok, Instagram und Co sind immer mehr Menschen von einer exzessiven Nutzung sozialer Medien betroffen. Die Verlockung, ständig online zu sein und die eigenen Erfahrungen, Gedanken und Gefühle mit anderen zu teilen, kann zu einem Suchtverhalten führen.

Wie Social Media süchtig macht

Das Phänomen der Social-Media-Sucht beruht auf einem raffinierten Zusammenspiel von psychologischen Mechanismen und personalisierter Nutzererfahrung. Plattformen wie TikTok, Instagram



und Co nutzen ausgeklügelte Algorithmen, um das Verhalten der Nutzer zu analysieren und daraufhin personalisierte Inhalte zu präsentieren. Dies führt dazu, dass jede Nutzerin und jeder Nutzer ein individuelles Feed mit Inhalten bekommt, die den persönlichen Vorlieben und Interessen entsprechen. Das Gehirn reagiert auf diese gezielte Zufuhr von interessanten, unterhaltenden oder kontroversen Inhalten mit einer Freisetzung des Glückshormons Dopamin, was ein angenehmes Gefühl hervorruft. Dr. Bilke-Hentsch ergänzt: «Es gibt einen positiven Kick, wenn die Kinder und Jugendlichen auf Instagram Likes erhalten oder im Online-Game ein Level weiterkommen. Bald darauf wird es gerade für Kinder und Jugendliche zum Zwang, weiterzumachen. Ansonsten treten Entzugserscheinungen auf», ist sich Bilke-Hentsch sicher.

Diese ständige Stimulation des Belohnungssystems verstärkt das Verlangen, immer wieder auf die Plattform zurückzukehren und nach neuen Inhalten zu suchen. Die Nutzerinnen und Nutzer geraten in einen Teufelskreis. «In unserer Gesellschaft ist es kaum möglich, ohne Handy zu leben», gibt Prof. Jochen Mutschler zu bedenken. «Ein Alkoholiker kann einen Entzug machen... das ist bei

«Das Gefühl, ständig mit anderen verbunden zu sein, kann zu einem intensiven Verlangen nach Online-Präsenz führen.»

der Handy-Sucht wesentlich schwieriger, weil das Handy z. B. auch im Beruf und im privaten Leben nicht mehr wegzudenken ist.» Das Gefühl, ständig mit anderen verbunden zu sein und von ihnen wahrgenommen zu werden, kann

zu einem intensiven Verlangen nach der Online-Präsenz führen und das Gefühl der Einsamkeit oder Unsicherheit lindern. So kommen Jugendliche in den Teufelskreis und sind bis zu 12 Stunden am Handy.

Süchtig machendes Dopamin

Die personalisierte Nutzererfahrung verstärkt das Gefühl der Bindung an die Plattform und kann die emotionale Bindung der Nutzerinnen und Nutzer zu Social Media zu einer regelrechten Abhängigkeit entwickeln. Das Gehirn gewöhnt sich an diese Art der Belohnung und verlangt immer wieder nach dem euphorisierenden Dopamin-Schub. Vor allem ist Dr. med. Oliver Bilke-Hentsch sicher: «Kinder und Jugendliche sind am anfälligsten für eine Handysucht. Heute verbringen diese schon im jungen Alter bis zu drei Stunden täglich im Internet.»

Alarmierende Zahlen

Die Internet- und Computerspielsucht betrifft etwa 1% der Bevölkerung (in der Schweiz wären das also 80 000 Menschen), bei Jugendlichen sind es sogar bis zu 5%. Etwa 1% der Erwachsenen sind Glücksspielsüchtig, bei Kindern und Jugendlichen sind 3,5% gefährdet und etwa 1,7% gelten als abhängig. Die höchsten Zahlen zeigen sich bei der Kaufsucht, bei der bis zu 8% der Bevölkerung (640 000 Menschen) Anzeichen von Abhängigkeit zeigen. Die Zahlen für die Social-Media-Sucht sind dabei nicht weniger beunruhigend, doch hier besteht noch dringender Bedarf an weiterer Forschung und Studien.

Die Ursachen von Verhaltenssüchten, einschliesslich der Social-Media-Sucht, liegen in einer Störung des Belohnungssystems im Gehirn. Soziale, psychologische und neurobiologische Faktoren spielen bei der Entstehung dieser Suchterkrankungen eine entscheidende Rolle. Die permanente Verfügbarkeit von Social-Media-Plattformen verstärkt diese Entwicklung zusätzlich. «Die Betreiber von Games und Apps nehmen bewusst in

Kauf, dass Kinder und Jugendliche süchtig werden,» ist sich Mutschler sicher. «Vor allem Instagram, TikTok und Snapchat sind solche Kandidaten.»

Folgeschwere Sucht

Angesichts der alarmierenden Zahlen und der zunehmenden Bedeutung von Verhaltenssüchten ist es dringend geboten, diese Problematik verstärkt zu erforschen und entsprechende Therapieansätze zu entwickeln. Betroffene leiden oft nicht nur unter der Social-Media-Sucht, sondern weisen häufig auch zusätzliche psychische Störungen wie Depressionen, Persönlichkeitsstörungen, Angststörungen oder ADHS auf. Wie gefährlich digitale Süchte sind, zeigt Dr. Oliver Bilke-Hentsch auf: «Betroffene können daran sterben. Gerade beim Gaming vergessen die Betroffenen zu essen und vernachlässigen alles um sich herum. Das verstärkt den sozialen Rückzug. Sie verlieren ihre Arbeit, ihr Umfeld etc.»

In der Psychiatrie stehen mittlerweile effektive Testverfahren und Therapien zur Verfügung, um Social-Media-Sucht zu behandeln. Verhaltenstherapeutische Ansätze haben sich dabei als vielversprechend erwiesen: «Für die Nacht empfiehlt es sich, das Handy der Kinder einzuschliessen oder es auszuschalten. Zudem müssen die Betroffenen lernen, wie sie mit dem starken Suchtverlangen umgehen. Oft hilft Sport, eine kalte Dusche

oder eine Massage mit dem Igelball etc. Vor allem sollte man süchtig machende Apps oder Games vom Handy löschen.» Doch der Umgang mit der Social-Media-Sucht und neuen Medien stellt uns immer wieder vor neue Herausforderungen. Die systematische Prävention von Verhaltenssüchten ist noch in den Anfängen und benötigt dringend mehr Unterstützung von Seiten der Gesellschaft und der Wissenschaft.

«Es ist an der Zeit, das Bewusstsein für die Gefahren der Social-Media-Sucht zu schärfen.»

Es ist an der Zeit, das Bewusstsein für die Gefahren der Social-Media-Sucht zu schärfen: «In Zukunft werden wohl 20 Prozent aller Kinder und Jugendlichen von einer Handy- oder anderen Verhaltenssucht betroffen sein», ist sich Prof. Mutschler sicher. «Darum sollten Schulen den Medienkonsum thematisieren, die Eltern brauchen zudem mehr Infos. Sie sind oft überfordert und wissen nicht, ab wann das Handyverhalten ihrer Kinder problematisch ist.»

Es liegt in unserer Verantwortung, die Entwicklung dieser Suchterkrankung nicht zu unterschätzen und rechtzeitig zu handeln, um den Menschen zu helfen, die unter den Auswirkungen der Social-Media-Sucht leiden.



Prof. Dr. med. Jochen Mutschler,
Facharzt Psychiatrie
der Abhängigkeits-
erkrankungen
(Chefarzt Stationäre
Dienste LUPS, Mitglied
der Geschäftsleitung)



Dr. med. Oliver Bilke-Hentsch,
Facharzt für Kinder-
und Jugendpsychiatrie
und Psychotherapie
(Chefarzt der Kinder-
und Jugendpsychiatrie
LUPS, Mitglied der
Geschäftsleitung)

Die Luzerner Psychiatrie (LUPS) ist für die psychiatrische Grundversorgung in den Kantonen Luzern, Obwalden und Nidwalden zuständig, an mehreren Betriebsstandorten präsent und gut vernetzt. Das Unternehmen verfügt über ein modernes ambulantes und stationäres Behandlungsangebot mit einer zeitgemässen Infrastruktur. Das Behandlungsspektrum umfasst die Kinder- und Jugendpsychiatrie bis hin zur Erwachsenenpsychiatrie.