

spectra

130



Verhaltensüchte

2 Wenn ein Verhalten zur Sucht wird

Im Internet shoppen, mit Freunden online spielen, auf das Lieblingsteam tippen macht Freude und bringt Abwechslung. Die allermeisten Menschen geniessen diese Aktivitäten und kennen ihre Grenzen – aber nicht alle. Wenn aus Spass oder Leidenschaft ein exzessives Verhalten wird, können Internet, Kaufen oder Geldspiel zur Sucht werden. Was das BAG im Bereich der Verhaltensüchte unternimmt, zeigen wir in dieser spectra-Ausgabe.

9 Geldspiel: Hilfe im Netz

Das Projekt «Win Back Control» entwickelt ein webbasiertes Selbsthilfeprogramm, das Spielerinnen und Spieler nutzen können, um ihr Geldspielverhalten in den Griff zu kriegen. Als weiterer Baustein im Versorgungssystem ergänzt das anonym nutzbare Online-Programm das Angebot der kantonalen Beratungszentren.

11 «Im Nachhinein bin ich froh, dass es ausgekommen ist»

Shopping ist für viele Menschen eine beliebte Freizeitbeschäftigung. Doch was, wenn das Einkaufen zur Sucht wird und der Kaufrausch das Budget sprengt? Der Bericht einer kaufsüchtigen Person, die hier auf eigenen Wunsch anonym bleibt.

Wenn ein Verhalten zur Sucht wird

Im Internet shoppen, mit Freunden online spielen, auf das Lieblingsteam tippen macht Freude und bringt Abwechslung. Die allermeisten Menschen geniessen diese Aktivitäten und kennen ihre Limiten – aber nicht alle. Wenn aus Spass oder Leidenschaft ein exzessives Verhalten wird, können Internet, Kaufen oder Geldspiel zur Sucht werden. Was das BAG im Bereich der Verhaltenssuchte unternimmt, zeigen wir in dieser spectra-Ausgabe.

Definition

Was ist eine Verhaltenssucht? Die Definition ist gar nicht so einfach. Ist jemand süchtig, der wöchentlich im Casino um Geld spielt, sechs Stunden täglich auf der Playstation spielt oder leidenschaftlich gerne online Kleider kauft? Verhaltenssuchte zeichnen sich dadurch aus, dass einst alltägliche Dinge plötzlich fast alles einnehmen: Das Leben der Betroffenen dreht sich zunehmend um die Sucht, sie vernachlässigen Freunde, Familie, Arbeit. Es entsteht ein zwanghaftes Verlangen, es braucht immer mehr. Betroffene können nicht aufhören, auch wenn das Konto längst leer geräumt ist.

Verhaltenssuchte sind substanzungebunden, das heisst, sie sind im Vergleich zu Alkohol oder Tabak nicht an eine psychoaktive Substanz gebunden, sondern an eine Tätigkeit. Ein weiterer Unterschied zu den substanzgebundenen

Suchten ist, dass manche Verhaltenssuchte weniger stigmatisiert werden. So kann auch Arbeit süchtig machen, Arbeitssucht wird aber gesellschaftlich oft nicht als Verhaltenssucht gewertet.

Andererseits gibt es auch viele Gemeinsamkeiten: Die Verhaltensmuster der Betroffenen sind ähnlich und in ihrem Gehirn laufen vergleichbare biochemische Prozesse ab. Auch die Gründe für die Entstehung einer Sucht sind oft vergleichbar: Verhaltensweisen helfen manchen Menschen, unangenehme Gefühle – Angst, Stress – zu verdrängen. Und nur eine Minderheit der betroffenen Personen nimmt Hilfe in Anspruch.

Verhaltenssuchte entwickeln sich zu einem zunehmend wichtigen Teil der Suchtproblematik in der Schweiz. Das Bundesamt für Gesundheit konzentriert sich aktuell auf die problematische Nutzung von Geldspiel, Videospiele,



Wo beginnt die Verhaltenssucht? Und wie definieren wir eine Verhaltenssucht? Die Antworten sind nicht immer eindeutig und offensichtlich.

Cybersex und Social Media. Diese Süchte sind sehr präsent und ihr Suchtpotenzial wird als beträcht-

lich eingestuft. Besonders herausfordernd bleibt jedoch die sorgfältige Differenzierung in der

Forum

Gaming Disorder: Klinische Realität oder Pathologisierung des Alltags?



Im Mai 2019 hat die Weltgesundheitsorganisation WHO «Gaming Disorder» offiziell als Krankheit anerkannt und in die 11. Ausgabe der internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD-11) aufgenommen. Diese Entscheidung basiert auf der Empfehlung einer internationalen Experten-Gruppe. Sie wurde 2014

damit beauftragt, zu bestimmen, ob eine übermässige Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT) ein Problem für die öffentliche Gesundheit darstellt. Ihre Analyse basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und kam zum Schluss, dass ein Zusammenhang zwischen der exzessiven Nutzung von Videospiele und spezifischen Störungen besteht.

Weiter belegt eine grosse Anzahl von Daten (einschliesslich Längsschnittdaten), dass die exzessive Nutzung von Videospiele mit spürbaren negativen Folgen und Störungen verbunden sein kann, die sich aufs tägliche Leben auswirken. Internationale Literatur belegt auch, dass in den letzten zehn Jah-

ren die Nachfrage nach Behandlungen im Zusammenhang mit Videospiele gestiegen ist.

Um eine Diagnose zu stellen, muss die betroffene Person für mindestens zwölf Monate unter einer schweren funktionellen Beeinträchtigung im Zusammenhang mit der anhaltenden Nutzung von Videospiele leiden. Diese ist durch folgende Merkmale gekennzeichnet:

- Die spielende Person erlebt einen Kontrollverlust. Sie spielt mehr, als ihr oder ihm bewusst ist, oder kann sich selbst in bestimmten Situationen nicht vom Spielen abhalten.
- Dem Spielen wird eine zunehmende Priorität zugeordnet. Diese geht mit einem Mangel an Interesse an täglichen Aufgaben und/oder anderen zuvor beliebten Aktivitäten einher.
- Das Spielverhalten wird weitergeführt, trotz erheblicher negativer Konsequenzen (z.B. psychisches Leiden, Konflikte mit Angehörigen, Probleme in der Schule).

Die Aufnahme der Gaming Disorder in die ICD-11 hat starke Reaktionen ausgelöst. Die Gegner verweisen auf die Gefahr der Pathologisierung eines unproblematischen Spielverhaltens und einer Stigmatisierung. Meiner Meinung nach ist die Unterscheidung zwischen einer grossen «Leiden-

schaft» und dem pathologischen (oder «süchtigen») Gebrauch zentral, um jedes Risiko der Pathologisierung zu vermeiden. Es ist tatsächlich möglich, mehrere Stunden am Tag Videospiele zu spielen, ohne dass dies zu irgendwelchen Problemen führt. Wissenschaftliche Daten zeigen sogar, dass Videospiele, wenn sie harmonisch genutzt werden, die Befriedigung verschiedener grundlegender Bedürfnisse ermöglichen. Dazu gehören insbesondere solche, die mit sozialer Zugehörigkeit oder persönlicher Erfüllung verbunden sind.

Die Befürworter hingegen begrüssen, dass diese Entscheidung ein systematischeres und angepasstes Angebot an spezialisierter Betreuung und Prävention fördert (z.B. in Schulen). Darüber hinaus sollte die Anerkennung den Gesetzgebern ermöglichen, der Videospieleindustrie bestimmte Auflagen zu machen. Dies betrifft vor allem Geldspielemente in Spielen, die für Kinder und Jugendliche bestimmt sind.

Joël Billieux ist Professor für klinische Psychologie, Psychopathologie und psychologische Evaluation an der Universität Lausanne (UNIL)
joel.billieux@unil.ch



Anne Lévy
Direktorin
Bundesamt
für Gesundheit
(BAG)

Packen wir die Herausforderung an

Menschen, die unter einer Verhaltenssucht leiden, treffen wir in der Schweiz weit seltener an als nikotin- oder alkoholabhängige Personen. Statistisch gesehen fallen Spielsucht, Kaufsucht oder die problematische Nutzung von sozialen Medien kaum ins Gewicht – und dennoch sind Verhaltenssuchten relevant für die öffentliche Gesundheit. Denn sie haben weitreichende Folgen für die Gesundheit und die Beziehungen der Betroffenen. Mit einer Kauf- oder Geldspielsucht kann sich eine Person verschulden und sich die ganze Zukunft verbauen. Nicht umsonst wird das problematische Geldspiel von der WHO als Krankheit anerkannt. Auf das Tapet der öffentlichen Gesundheit sind Verhaltenssuchten im vergangenen Jahrzehnt aber vor allem gelangt, weil sie sich durch Internet und Smartphones verändert haben. So hat die problematische Internetnutzung durch die Digitalisierung stark zugenommen, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen.

Eine Sucht wie problematisches Geldspiel betrifft ganze Familien und Gemeinschaften. Betroffene Menschen kämpfen oft ein Leben lang, nicht rückfällig zu werden. Je früher wir eine Verhaltenssucht erkennen, desto besser – ganz besonders bei jungen Menschen. Neben der Früherkennung braucht es auch Prävention. Besonders wirksam sind verhältnispräventive Massnahmen, wie beispielsweise ein strenger Spielerschutz in Casinos.

Das BAG engagiert sich deshalb neben der Verhaltensprävention auch für die Verhältnisprävention. Im Austausch mit den federführenden Bundesämtern sowie mit kantonalen Behörden und Fachverbänden im Suchtbereich wird es auf diesem Gebiet neue wissenschaftliche Erkenntnisse generieren. Von besonderem Interesse ist Wissen über die Wirkung präventiver Massnahmen wie beispielsweise Alterslimiten, Werbebeschränkungen und Sozialkonzepte gegen das problematische Geldspielen. Damit Verhalten nicht zur Sucht wird. Packen wir die Herausforderung an, es lohnt sich.

Zudem spielt das Geschlecht eine Rolle. Insgesamt geht man zwar davon aus, dass Männer und Frauen gleich häufig von Verhaltenssuchten betroffen sind. Jedoch halten sich die Frauen eher exzessiv in den Social-Media-Kanälen auf, während die Männer eher exzessives Online-Gaming praktizieren. Männer begeben sich jedoch häufiger in Therapie als Frauen. Eine exzessive Social-Media-Nutzung junger Frauen beispielsweise bleibt oft unentdeckt und wird von den Eltern als weniger gravierend wahrgenommen.

Das BAG sieht seine Rolle bei den Verhaltenssuchten vor allem in drei Bereichen: **Forschung, Monitoring sowie Koordination der präventiven Massnahmen.**

Forschung

Die Grundlagenforschung soll dazu beitragen, das Wissen über die Verhaltenssuchten zu erweitern. Zu diesem Zweck hat das BAG eine Studie lanciert, die eine Auslegeordnung erlauben soll. Gegenstand von Debatten ist beispielsweise, ab wann ein Mensch als verhaltenssüchtig gilt. Die Studie soll aufzeigen, mit welchen Messskalen ein Verhalten als problematisch oder pathologisch bezeichnet werden kann. Zudem geht es um den Versuch, die Vielzahl der Begriffe, mit denen Verhaltenssuchten beschrieben werden, zu ordnen und einzugrenzen. Reden wir beispielsweise von Glücksspiel oder Geldspiel? Gibt es die Online-Sucht bzw. die problematische Internetnutzung oder ist das Internet einfach ein weiteres Medium, um Verhaltenssuchten auszuleben?

Eine erste Orientierung zur Begrifflichkeit und zur Schwere der Verhaltenssuchten bietet das weltweit anerkannte Klassifikationssystem für medizinische Diagnosen ICD (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems). Dort werden ab 2022 die «Gambling Disorder» (Geldspiel) und neu auch die «Gaming Disorder» (Videospiel) als eigenständige Krankheitsbilder beschrieben. Die meisten anderen Verhaltenssuchten werden bisher nicht über ICD definiert. Umso wichtiger sind deshalb klare Begrifflichkeiten und Messskalen.

Monitoring

Im Bereich Monitoring geht es darum, die Prävalenzen und Entwicklungen der Verhaltenssuchten über einen längeren Zeitraum zu beobachten: Nehmen Verhaltenssuchten zu? Wie viele Personen zeigen ein problematisches Geldspielverhalten? Das Monitoringsystem Sucht und NCD des BAG (MonAM) beschreibt einige Verhaltenssuchten mit Zahlen und Fakten und erlaubt eine Beobachtung über die Zeit.

Koordination der Massnahmen

Auf dem Gebiet der Koordination arbeitet das BAG mit Partnern im Suchtbereich zusammen: mit den Suchtverbänden, mit der neuen «Eidgenössischen Kommission für Fragen zu Sucht und Prävention nichtübertragbarer Krankheiten» oder auch mit den kantonalen Suchtbeauftragten. Im Rahmen der Strategie Sucht nimmt die Koordination mit den Partnern eine

Mehr Wissen über Verhaltenssuchten ist wichtig, um in Zukunft noch klarer zwischen Leidenschaft und Sucht unterscheiden zu können.

wichtige Rolle ein. Der Austausch mit diesen erlaubt es dem BAG, neue Erkenntnisse rasch in weitere Forschungsaktivitäten zu integrieren. Zudem hat das Parlament das BAG beauftragt, die Entwicklung der problematischen Internetnutzung in der Schweiz zu beobachten. Unterstützt wird das BAG dabei von der Expertinnen- und Expertengruppe Online-Sucht. Der Fachverband Sucht und der Groupement romand d'études des addictions (GREA) koordinieren im Auftrag des BAG den Austausch unter den Gruppenmitgliedern. In ihrem kürzlich publizierten Synthesebericht zur Online-Sucht sind sich die Expertinnen und Experten einig, dass man nicht an einer «Online-Sucht» leidet, sondern süchtig im Internet ist. Das Internet dient als Mittel zur Suchtbefriedigung. Dies ist eine wichtige Erkenntnis, welche sich beispielsweise auf die Art und Weise, wie wir Verhaltenssuchten statistisch erfassen, auswirken wird.

Mehr Wissen über Verhaltenssuchten ist wichtig, um in Zukunft noch klarer zwischen Leidenschaft und Sucht unterscheiden zu können und verhaltenssüchtigen Menschen Beratung und Therapie anzubieten.

Kontakte:
Angelina Vangopoulou, Sektion Präventionsstrategien,
angelina.vangopoulou@bag.admin.ch

Wally Achtermann, Sektion Wissenschaftliche Grundlagen,
wally.achtermann@bag.admin.ch

Links:
BAG, Verhaltenssuchten:
<https://tinyurl.com/y3j7l9q3>

Bildschirmnutzung durch Jugendliche:
<https://tinyurl.com/y8u9a2ef>



Diagnose. Dabei geht es auch darum, zu vermeiden, dass Menschen, die mit Leidenschaft einer bestimmten Tätigkeit nachgehen oder ein Verhalten leben, vorschnell und zu Unrecht als krank eingestuft werden.

Verhaltensweisen helfen manchen Menschen, unangenehme Gefühle – Angst und Stress – zu verdrängen.

Kein isoliertes Phänomen

Verhaltenssuchten sind kein isoliertes Phänomen. Viele Verhaltenssuchte leiden an psychischen Begleiterkrankungen, etwa an Schlafstörungen, Depressionen oder Persönlichkeitsstörungen. Aber auch andere Zusammenhänge werden beobachtet: Betroffene, die nach Online-Games süchtig sind, bewegen sich oft zu wenig und ernähren sich mangelhaft. Bei manchen Geldspielsüchtigen sind Alkohol, Cannabis oder Tabak mit im Spiel. Unklar ist, wie die Phänomene zusammenhängen – ob ein Alkoholproblem Geldspielsucht verursacht oder umgekehrt.

Mit Blick auf die Chancengerechtigkeit zeigen die Zahlen: Personen mit tiefem Bildungsniveau haben ein höheres Risiko für Verhaltenssuchten. In der Gruppe der risikoreichen Online-Gamer haben fast doppelt so viele ein tiefes Bildungsniveau.

Medienkonsum im Jugendalter

Gamen, Bilder posten, mit Freunden chatten – Jugendliche verbringen unzählige Stunden online. Die Studie «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC) liefert Erkenntnisse zu Medienkonsum und Gesundheit.

Über die Hälfte der Schweizer Jugendlichen zwischen 11 und 15 Jahren sind mehrmals täglich online. Mit Abstand am beliebtesten sind Fernsehen und Videos schauen, z.B. Youtube, oder andere Formen der Bildschirmunterhaltung. Das zeigt die Studie «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC).

Jungen verbringen im Vergleich zu Mädchen täglich etwas mehr Zeit mit Fernseh- und Videoschauen und viel mehr Zeit mit Videospielen. Mädchen hingegen beschäftigen sich eher mit anderen bildschirmbasierten Aktivitäten wie beispielsweise sozialen Netzwerken und im Internet surfen. Jugendliche kommunizieren online am häufigsten mit ihren besten Freunden, gefolgt von Eltern, Geschwistern und Mitschülerinnen und Mitschülern. Das weist auf die entscheidende Rolle hin, die Gleichaltrige im Jugendalter spielen, sowohl digital als auch offline. Obwohl Online-Kontakte an Bedeutung gewinnen, bevorzugt die Mehrheit der Jugendlichen, über Intimes (Geheimnisse, Sorgen, Gefühle) persönlich zu sprechen.

Rasante Entwicklungen im Internet

Eine Herausforderung, die Online-Kontakte mit sich bringen, ist die Anonymität. Die emotionale Distanz vermittelt ein Gefühl des Schutzes. Sie kann dann gefährlich sein, wenn sie dazu führt, dass Jugendliche intime Details preisgeben. In der virtuellen Welt senkt Anonymität zudem die Hemmschwelle, eine andere Person zu beleidigen oder zu verletzen. In der HBSC-Befragung gab jede zehnte Schülerin oder jeder zehnte Schüler an, in den letzten 12 Monaten Cybermobbing erlebt zu haben, 5% gaben an, in diesem Zeitraum selber jemanden gemobbt zu haben.

Das Online-Verhalten ändert sich rasch und stellt Praxis und Forschung laufend vor neue Herausforderungen. Beispielsweise im Bereich der Online-Spiele: Hier kommt es zu einer Zunahme der Möglichkeiten von kostenpflichtigen Zusatzangeboten. Diese sorgen innerhalb der Spiele für einen Vorteil (z.B. Lootboxen). Diese Möglichkeiten sind in der Schweiz nicht reguliert; sie stehen sinnbildlich für die zunehmende Vermischung zwischen Gaming und Gambling (Geldspiel).

Im Rahmen der HBSC-Studie konnten statistische Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Bildschirminutzung sowie der problematischen Nutzung von sozialen Medien festgestellt werden. Allerdings erlaubt die Studie keine Rückschlüsse auf Wirkungszusammenhänge. Dazu müssten zusätzliche Längsschnittstudien durchgeführt werden.

Die statistischen Analysen haben aber gezeigt: Je mehr Zeit Jugendliche vor dem Bildschirm verbringen und je mehr Probleme sie mit sozialen Medien haben, desto häufiger treten chronische Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und Schwindel auf. Dies lässt sich möglicherweise mit einer schlechten Körperhaltung vor dem Bildschirm oder Augenermüdung erklären.

Auch chronische Schlafstörungen treten häufiger auf. Verschiedene Faktoren könnten die Dauer und Qualität des Schlafs negativ beeinflussen, z.B. das Blaulicht der Bildschirme in den Stunden vor dem Schlafengehen. In diesem Zusammenhang ist auch die Erkenntnis aus der HBSC-Studie interessant, dass chronische Müdigkeit seit 2002 sehr stark zugenommen hat (von 33% auf 48%).

Jugendliche mit starker Bildschirminnutzung konsumieren eher Suchtmittel wie Tabak, Alkohol und Cannabis, trinken eher Energy-Drinks und ernähren sich ungesund.

der. Zudem sind sie eher übergefordert und haben ein negativeres Körperbild.

In der HBSC-Studie wurden auch starke Zusammenhänge von häufiger Bildschirminnutzung und chronischen psychoaffektiven Beschwerden wie Gereiztheit, Wut, Traurigkeit oder Besorgnis festgestellt.

Snapchat, Instagram und Tiktok – problematisch?

Bisher gibt es keine einheitlichen Kriterien zur Erkennung einer problematischen Internetnutzung. Gemäss der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2017 sind aber Jugendliche zwischen 15 und 19 Jahren am stärksten betroffen.

Welchen Schwierigkeiten Jugendliche im Umgang mit den sozialen Medien begegnen, auch das hat die HBSC-Studie erhoben. Die Fragen hat sie anhand der Skala «The Social Media Disorder Scale» von van den Eijnden und Kollegen (2016) gestellt. Wenn 6 von 9 Fragen mit Ja beantwortet wurden, wurde dies als problematische Nutzung definiert. In der Schweiz weisen demnach 4% eine problematische Nutzung von sozialen Medien auf. Der Ländervergleich zeigt: Die Schweiz gehört zu den europäischen Ländern, in denen die problematische Nutzung der sozialen Medien am wenigsten verbreitet ist.

«Wie lange?» und «Welche Konsequenzen?»

Bei der Diskussion rund um die Bildschirminnutzung ist zu unterscheiden zwischen problematischer Nutzung (im Sinne eines

Kontrollverlustes) und gesundheitlichen Aspekten.

Bei der problematischen Nutzung bestimmt nicht nur die Dauer, ob sie problematisch werden kann oder nicht, sondern auch die negativen Konsequenzen der Nutzung. Wenn negative Gefühle und Konflikte auftreten oder andere Aktivitäten oder Verpflichtungen zugunsten des Online-Seins vernachlässigt werden, dann kann die Nutzung problematisch werden.

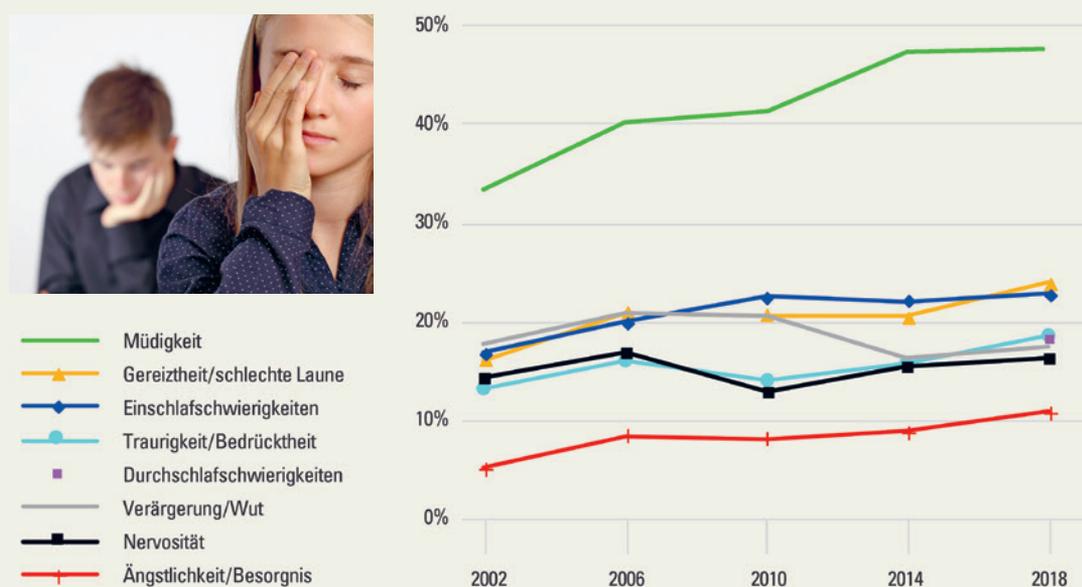
So nutzt gemäss HBSC-Studie ein Drittel der Mädchen oft soziale Netzwerke, um vor negativen Gefühlen zu flüchten. Und 38% der Mädchen und 24% der Jungen haben vergeblich versucht, weniger Zeit in sozialen Netzwerken zu verbringen. Jugendliche, die sonst auch Probleme haben, waren häufiger online und wiesen eher eine problematische Nutzung von sozialen Medien auf als andere. Aus gesundheitlicher Sicht spielt die Dauer der Bildschirminnutzung also sehr wohl eine Rolle (z.B. für die Augen, den Rücken, den Schlaf) und trägt massgeblich zum Bewegungsmangel bei.

Begleitung durch Eltern und Bezugspersonen

Digitale Medien sind omnipräsent, sei es zur Unterhaltung, zum Lernen oder zur Kommunikation. Sie bieten viele Chancen, bergen unter bestimmten Anwendungsbedingungen aber auch Risiken. Die Auswirkungen von regelmässigem Medienkonsum sind von vielen, teils individuellen Faktoren abhängig. Jugendliche brauchen deshalb einen altersgerechten Um-

Jugend und Gesundheit

Entwicklung des Anteils 15-Jähriger, welche die folgenden Beschwerden mehrmals pro Woche oder täglich in den letzten 6 Monaten zeigten (HBSC, in %)



gang mit Medien. Eine fehlende Begleitung durch Eltern oder andere erwachsene Bezugspersonen kann zu einer problematischen Nutzung führen.

Für die Akteure im Bereich Prävention bedeutet dies, Jugendliche und Erwachsene für die Risiken der digitalen Welt zu sensibilisieren und die Medienkompetenz und die Verbreitung von Nutzungsempfehlungen zu fördern. Hierzu können auch Schulen einen wichtigen Teil beitragen. Mit dem Lehrplan 21 in der Deutschschweiz, dem Plan d'études romand (PER) in der Romandie und dem Piano di Studio im Tessin hat die Medienbildung einen festen Platz in der Schule erhalten. Auch gilt es, angrenzende Themenfelder der Mediennutzung miteinzubeziehen, zum Beispiel Beziehungen zum sozialen Umfeld oder zum eigenen Körperbild. Denn die Themen der digitalen Welt gehen über Gesundheitsfragen hinaus.

Quellen:

- Ambord, S., Eichenberger, Y. & Delgrande Jordan, M. (2020). Gesundheit und Wohlbefinden der 11- bis 15-jährigen Jugendlichen in der Schweiz im Jahr 2018 und zeitliche Entwicklung – Resultate der Studie «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC) (Forschungsbericht Nr. 113). Sucht Schweiz.
- Delgrande Jordan, M. & Maseroni, S. (2020). Bildschirme, Internet und soziale Medien bei den 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schülern in der Schweiz im Jahr 2018. Sucht Schweiz.

Kontakt:

Andrea Poffet, Sektion wissenschaftliche Grundlagen
Andrea.Poffet@bag.admin.ch

Links:

- www.monam.ch
- www.suchtschweiz.ch

Forschung zur digitalen Medien-nutzung

In der Studie «Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)» werden 11- bis 15-jährige Jugendliche zu ihrer Gesundheit und zu ihrem Gesundheitsverhalten befragt. Sie steht unter der Schirmherrschaft der WHO und wird alle vier Jahre durchgeführt. Im Jahr 2018 haben in der Schweiz rund 11 000 Schülerinnen und Schüler teilgenommen.
www.hbsc.ch/de/publikationen.html

Synthesebericht zur problematischen Internetnutzung

Im Auftrag des BAG erstellen der Fachverband Sucht und GREA periodisch einen Synthesebericht über die aktuelle Lage der Schweiz. Er stützt sich auf Einschätzungen von Fachpersonen, aktuelle Fachliteratur und epidemiologische Daten. Der neuste Bericht ist im November 2020 erschienen.
<https://bit.ly/2L536nx>

Die Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen begleiten

Die Digitalisierung bringt viele Chancen mit sich, aber auch Verunsicherung. Medienkompetenz wird immer wichtiger, sowohl für Eltern als auch für Fachpersonen. Ein neues Modell bietet Fachpersonen nun eine Hilfestellung für die Elternzusammenarbeit.

Der ständige und teilweise problematische Gebrauch von Smartphone, Tablet und Co bei Jugendlichen macht viele Eltern ratlos. Sie machen sich Sorgen und suchen Antworten bei Beratungsstellen. Aber auch Fachpersonen haben kein Patentrezept, das Probleme im Umgang mit Medien löst. Viel eher müssen sie erst einen Raum für eine Auseinandersetzung mit dem Thema schaffen, der erzieherische Fragen mit einschliesst. Um Fachpersonen dabei zu unterstützen, haben der Groupement romand d'études des addictions (GREA) und der Fachverband Sucht im Auftrag des BAG ein neues Modell zur Zusammenarbeit mit Eltern erarbeitet. Es zielt darauf ab, alle Beteiligten in ihrer Rolle zu stärken: Fachpersonen der Prävention und Beratung in der Zurverfügungstellung ihres Angebots, Eltern und Angehörige in ihrer Erziehungs- und Vorbildfunktion wie auch Jugendliche und Kinder in ihrem Medienkonsum.

Zusammenarbeit mit Eltern

Das erarbeitete Modell können Fachpersonen in Beratungsgesprä-

chen mit Eltern als Hilfsmittel anwenden. Es unterstützt sie dabei, spezifische Situationen in ihrem kulturellen, familiären und individuellen Kontext zu betrachten. Es hilft auch, zwischen einem Kommunikationsproblem zwischen Kind und Eltern und einem Problem der Bildschirmnutzung zu unterscheiden. Das Modell besteht aus zwei Hauptelementen:

- **Schema:** Es zeigt, welche Erfahrungen die Jugendlichen zu verschiedenen Zeitpunkten in der Mediennutzung machen (vorher, während und nach der Mediennutzung) und welche Auswirkungen diese Erlebnisse auf das Familienleben haben können. So können Eltern – gemeinsam mit der Fachperson – den Medienkonsum ihres Kindes sowie mögliche Konfliktsituationen konstruktiv reflektieren.
- **Interviewleitfaden:** Der Leitfaden hilft Fachpersonen, gemeinsam mit Eltern und Angehörigen, bestehende Schwierigkeiten in der Mediennutzung besser zu verstehen und hinsichtlich einer problematischen Nutzung zu beurteilen.



Das ständige Gamen macht viele Eltern ratlos. Aber auch Fachpersonen haben kein Patentrezept. Ein neues Modell könnte weiterhelfen.

Eine Linksammlung mit weiterführenden Informationen komplettiert das Mediennutzungsmodell.

Weiterführende Informationen:

- Der Leitfaden des Fachverbandes Sucht und GREA zum Herunterladen:
<https://tinyurl.com/y6dhjjz8>
- Die Plattform «Jugend und Medien» vermittelt Medienkompetenz, sowohl für Fachpersonen als auch für Eltern. Hier gibt es Empfehlungen für Eltern (erhältlich in 16 Sprachen):
www.jugendundmedien.ch

- Sucht Schweiz bietet Hintergrundmaterial zum Thema Internetnutzung und hat zum Thema einen neuen Leitfaden für Eltern erarbeitet:
<https://tinyurl.com/y782xlyh>

Kontakt:
Angelina Vangopoulou, Sektion Präventionsstrategien
Angelina.Vangopoulou@bag.admin.ch

«Spielsperren gehen oft mit einer Verbesserung der Lebensqualität einher»

Die Spielsperre ist eine wichtige und wirksame Massnahme zum Schutz von Geldspielerinnen und Geldspielern, welche die Kontrolle verlieren, sagt Suzanne Lischer von der Hochschule Luzern. Doch oft würden Spielsperren umgangen, deshalb wären länderübergreifende Sperrlisten sinnvoll.

Frau Lischer, wie viele Menschen in der Schweiz sind von Geldspielsucht betroffen?

Wir verfügen hierzulande nur über eine eher karge Datenlage. Während in Deutschland regelmässig epidemiologische Studien zur Geldspielsucht durchgeführt werden, stehen uns in der Schweiz nur Angaben zur Verfügung, die alle fünf Jahre im Rahmen der Schweizerischen Gesundheitsbefragung erhoben werden. Gemäss der letzten Erhebung aus dem Jahr 2017 liegt die geschätzte Prävalenz in Bezug auf die letzten 12 Monate für risikoreiches Spielen bei 2,8%, also knapp 180 000 Personen, und für pathologisches Spielen bei 0,2%, also fast 15 000 Menschen. Diese Zahlen sind eindrücklich, insbesondere auch, weil meist nicht nur die Spielerinnen und Spieler darunter leiden, sondern auch ihre Angehörigen.

Wieso betrifft die Geldspielsucht mehr Männer als Frauen?

Tatsächlich zeigen die Daten, dass Frauen im Vergleich zu Männern ein nur halb so grosses Risiko haben, eine Geldspielsucht zu entwickeln. Solche geschlechtsspezifischen Unterschiede werden auch bei anderen Abhängigkeitserkrankungen beobachtet, etwa bei Alkohol oder psychoaktiven Substanzen. Die Gründe sind multifaktoriell: Wahrscheinlich spielen gesellschaftliche Erwartungen, aber auch neurobiologische und persönlichkeitspsychologische Aspekte eine Rolle, wieso mehr Männer als Frauen Grenzerfahrungen suchen. Allerdings greifen meiner Meinung nach immer noch zu viele Erklärungen auf tradierte Rollenbilder zurück, die Frauen als fürsorgliche Mütter und Männer als Ernährer zeichnen. Ich wünsche mir mehr Untersuchungen zu genderspezifischen Gründen der Suchtentstehung, die in ihren Ausführungen über diese Rollenbilder hinausgehen.

In Ihren Forschungsarbeiten befassen Sie sich schon jahrelang mit Massnahmen zum Spielerschutz. Wie steht die Schweiz im internationalen Vergleich da?

Der Spielerschutz ist in der Schweiz grundsätzlich gut und klar geregelt, auch wenn es aus Präventionssicht noch Optimierungsbedarf gibt und

etwa die Werbemöglichkeiten für Geldspiele und Sportwetten eingeschränkt werden sollten. Nichtsdestotrotz gehört die Schweiz zu den Ländern mit den strengsten gesetzlichen Bestimmungen zur Vermeidung von problematischem Spielverhalten in Casinos. Das Schweizer Geldspielgesetz verpflichtet die Spielbanken und die Lotterien, Geldspielerinnen und -spieler vor exzessivem Geldspiel und einer allfälligen Spielsucht zu schützen.

«Das Problem ist, dass ein beträchtlicher Teil der Spielerinnen und Spieler die Sperre umgeht – und zum Beispiel auf Casinos im nahen Ausland ausweicht.»

Wie machen die Spielbanken das?

Indem sie Personen vom Spielbetrieb aussperren, wenn sie herausfinden, dass sie überschuldet sind oder Einsätze tätigen, die in keinem Verhältnis zu ihrem Einkommen und Vermögen stehen. Seit Casinos im Jahr 2000 in der Schweiz legal geworden sind, wurden jedes Jahr rund 3500 Spielsperren verhängt, eine Zahl, die über die Jahre hinweg erstaunlich konstant geblieben ist. Weil nur etwa 10% der Spielsperren wieder aufgehoben werden, sind aktuell über 60 000 Personen gesperrt. Allerdings sind – entgegen der landläufigen Meinung – die meisten Spielsperren nicht angeordnet, sondern freiwillig: 70 bis 80% der Spielsperren werden von den Geldspielern selbst beantragt.

Ich kann mich freiwillig auf eine Liste setzen, damit ich dann – gezwungenermassen – nicht mehr spielen darf?

Ich würde nicht von Zwang reden, sondern von einer Umsetzung der Sorgfaltspflicht, auch wenn vielleicht nicht jeder Spieler erfreut ist, wenn er gesperrt wird. Aber wenn eine Gesellschaft das Geldspiel zulässt, muss sie auch Verantwortung übernehmen. Weil man beim Geldspiel in kurzer Zeit viel Geld verlieren kann, müssen wir es so regulieren, dass diejenigen Personen geschützt werden, die beim Spielen die Kontrolle verlieren.

Wie gut funktionieren die Spielsperren?

Grundsätzlich ist die Spielsperre ein wichtiges und wirksames Instrument des Spielerschutzes. Unbestrittenermassen hilft sie vielen Geldspielern, ihr Spiel einzustellen oder zumindest zu reduzieren. Zudem belegen mehrere Studien, dass eine Spielsperre oft mit einer Verbesserung der Lebensqualität einhergeht, insbesondere im Hinblick auf soziale Beziehungen, das Selbstbild und die emotionale Gesundheit. Das Problem ist, dass ein beträchtlicher Teil der Spielerinnen und Spieler die Sperre umgeht – und zum Beispiel auf Casinos im nahen Ausland ausweicht. In Liechtenstein gibt es nur 38 000 Einwohner, aber fünf Spielbanken. Um zu verhindern, dass gesperrte Spielerinnen und Spieler in grenznahe Spielbanken ausweichen, wären länderübergreifende Sperrlisten angebracht. Mit dem Artikel 103 des Geldspielgesetzes sind auch die gesetzlichen Voraussetzungen für einen Austausch der Sperrlisten gegeben.

Wo sehen Sie sonst noch Verbesserungspotenzial?

Das übergreifende Sperrsystem ist sinnvoll, da gesperrte Spielerinnen und Spieler nicht nur aus den Casinos ausgeschlossen sind, sondern auch von Online-Geldspielen und interkantonal durchgeführten Lotterien und Sportwetten. Allerdings

sind die sogenannten Tactilo-Automaten nicht in die Sperre eingeschlossen. Diese elektronischen Lotteriegeräte sind in der Romanie in Bars zu finden. Bei gesperrten Spielerinnen und Spielern sind sie als Ausweichobjekte beliebt. Für mich erschliesst sich nicht, weshalb die Tactilo-Automaten aus dem übergreifenden Sperrsystem ausgenommen sind.

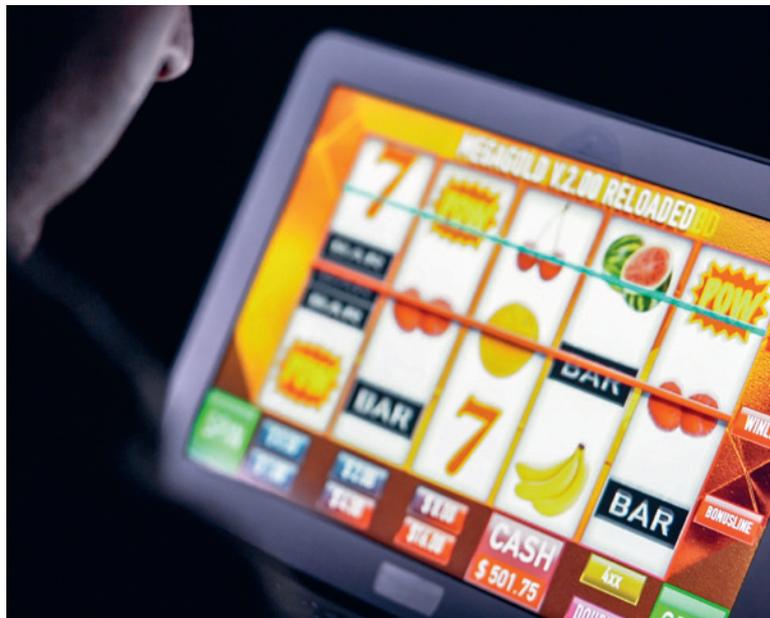
Sind Spielsperren die einzige Massnahme im Spielerschutz?

Nein, im Geldspielbereich gelangen auch andere präventive Massnahmen zur Anwendung. Das Problem bei der Spielsperre ist, dass sie absolut ist: Man ist für das Spiel zugelassen oder nicht. Daher ist es sinnvoll, wenn der Spielerschutz auch auf weitere und feiner abgestufte schadensmindernde Massnahmen zurückgreift – und auch Schritte prüft, die ein kontrolliertes Spielen erlauben. So setzen einige Casinos sogenannte Besuchsvereinbarungen ein. Mit diesem Instrument können Spieler mit den Spielbanken abmachen, wie oft sie sie jährlich besuchen und wie hoch ihre Einsätze sein können.

«Für mich erschliesst sich nicht, weshalb die Tactilo-Automaten aus dem übergreifenden Sperrsystem ausgenommen sind.»



Wenn eine Gesellschaft das Geldspiel zulässt, muss sie auch Verantwortung übernehmen, etwa in Form von Regulierungen.



Wer beim Geldspiel die Kontrolle verliert, wird gesperrt. Jedes Jahr werden in der Schweiz etwa 3500 Personen mit einer Spielsperre belegt.

In Ihrem Forschungsprojekt untersuchen Sie, wie sich eine Spielsperre auf Betroffene auswirkt. Wie gehen Sie vor?

Wir möchten wissen, welchen Einfluss eine Spielsperre auf die Lebensqualität, auf die Beratungsmotivation und auf das Spielverhalten von Geldspielern hat. In unserer vom Schweizerischen Nationalfonds geförderten Studie untersuchen wir, wie sich diese drei Aspekte über ein Jahr hinweg entwickeln, und zwar bei gesperrten wie auch bei aktiven Spielerinnen und Spielern. Die Rekrutierung läuft über die Casinos, wo die Mitarbeitenden die Besucher mithilfe von Flyern auf unsere Studie aufmerksam machen.

Wie weit ist Ihre Studie gediehen?

Wir haben die Studie im Herbst 2019 lanciert, sie ist auch gut angelaufen, doch dann brach die Covid-19-Pandemie aus, und die Casinos mussten in der ersten und der zweiten Welle zeitweise schliessen. Das hat natürlich zu Verzögerungen bei der Rekrutierung von Spielerinnen und Spielern geführt. Ich bin aber zuversichtlich, dass wir unsere Studie erfolgreich zu Ende bringen können.

Gibt es schon Zwischenergebnisse?

Nein, in Bezug auf unsere Hauptfragestellung können wir noch keine Aussage machen. Doch wir haben allen 171 Spielern, die wir bis Mitte März in die Studie einschliessen konnten, drei Wochen nach dem Lockdown einen zusätzlichen Online-Fragebogen geschickt, um

«Denn die Frage, wie griffige Früherkennungskriterien aussehen müssen, ist noch nicht geklärt und wird in der Fachwelt noch diskutiert.»

zu erfahren, wie sich ihr Spielverhalten aufgrund der Schliessung der Spielbanken verändert hat. Von 93 aktiven und 17 gesperrten Spielern haben wir Antworten erhalten: Insgesamt ist die Spielintensität während des Lockdowns zurückgegangen, entgegen unseren Vermutungen ist die Teilnahme an Online-Geldspielen in dieser Zeit nicht signifikant gestiegen, obwohl sich 55% der Spieler auch während des Lockdowns an alternativen Geldspielen beteiligt haben.

Seit 2019 sind in der Schweiz auch Online-Casinos zugelassen. Ist der Spielerschutz dadurch besonders gefordert?

Ja, nämlich in der Früherkennung von Problemplayerinnen und Problemspielern. Die Mitarbeitenden der Spielbanken werden – beispielsweise von unserem Team an der Hochschule Luzern – darin geschult, wie sie schädliche Auswirkungen des Geldspiels in sozialer, psychischer und materieller Hinsicht frühzeitig erkennen und mit den Betroffenen das Gespräch suchen können. Die Prozesse in den realen Spielbanken sind etabliert und eingespielt. Im Gegensatz dazu ist das Online-Geldspiel in der Schweiz noch ein neues Phänomen. Verglichen mit der Früh-

erkennung in den realen Casinos stehen die sogenannten Customer Agents, die das Online-Spielgeschehen überwachen und über Chats mit den Spielern kommunizieren, vor einer Aufgabe, die zugleich schwieriger als auch einfacher ist. Schwieriger, weil sie keine Menschen vor sich haben und also nicht sehen, ob jemand emotional auffällig ist. Aber auch einfacher, weil sie die Spieleinsätze auf den Rappen und die Spieldauer auf die Sekunde genau messen können. So können sie nicht nur problematische Spielmuster, etwa das Hinterherjagen von Verlusten, beobachten, sondern auch sofort sehen, wenn gewisse Schwellenwerte überschritten werden. Die Online-Casinos haben zwar Früherkennungskriterien definiert, allerdings müssen sie noch evaluiert und gegebenenfalls angepasst werden. Denn die Frage, wie griffige Früherkennungskriterien aussehen müssen, ist noch nicht geklärt und wird in der Fachwelt noch diskutiert. Hilfreich wäre ein nationales Expertengremium, das die Online-Casinos dabei unterstützt.

Gibt es auch bei anderen Verhaltenssuchten Schutzmassnahmen, die mit der Spielsperre vergleichbar sind?

Nein, meines Wissens gibt es nichts Vergleichbares. Wie ich einem Artikel im «Beobachter» entnommen habe, belegt zwar das Online-Versandhaus Zalando Kunden, die bestellte Kleider zu oft zurückschicken, mit einer Kaufsperre. Diese Sperre hat aber nichts mit Konsumentenschutz zu tun, sondern damit, dass Zalando das Verhältnis



Prof. Dr. Suzanne Lischer

Suzanne Lischer hat sich an der Fachhochschule in Bern zur Sozialarbeiterin ausgebildet und später an der Universität Fribourg Gesellschaftswissenschaften studiert, bevor sie an der Freien Universität Berlin in Publizistik- und Kommunikationswissenschaft doktorierte. Seit 2008 ist sie an der Hochschule Luzern im Departement Soziale Arbeit tätig, zuerst als wissenschaftliche Mitarbeiterin, dann als Dozentin und Projektleiterin. Ihre Kompetenzschwerpunkte liegen in der Prävention und Schadensminderung im Suchtbereich sowie in der Entwicklung und Evaluation von Spielerschutzmassnahmen. Seit 2020 ist Lischer Mitglied der Eidgenössischen Kommission für Fragen zu Sucht und Prävention nicht-übertragbarer Krankheiten (EKS/N).

von Aufwand und Ertrag zu optimieren sucht. Im Artikel steht, dass eine automatisierte Prüfmethode über die Freigabe der Zahlungsarten entscheidet. Offenbar hat Zalando einen Algorithmus eingerichtet. Für mich heisst das, dass das Unternehmen theoretisch in der Lage wäre, auch bei pathologischem Kaufverhalten zu reagieren.



Tactilo-Automaten gibt es in vielen Bars in der Romandie. Bei gesperrten Spielerinnen und Spielern sind sie als Ausweichobjekte beliebt.

Welchen Einfluss hat die Covid-19-Pandemie auf Verhaltenssüchte?

Bevölkerungsbefragungen der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) zeigten für den Zeitraum Mai bis Oktober 2020 weitgehende Stabilität, was das Surfen, das Gamen und Online-Geldspiele angeht. Ob die Pandemie bestehende Ungleichheiten verstärkt oder nicht, ist noch unklar.

Im Auftrag des BAG erhebt die ZHAW im Rahmen des Covid-19 Social Monitor (COVSM) seit Mai 2020 auch Indikatoren zu Verhaltenssüchten. Durch repräsentative Bevölkerungsbefragungen wird beobachtet, wie sich das Surfen im Internet, das Gamen sowie das Online-Gambling (Geldspiel im Internet) entwickeln.

Verhaltenssüchte in erster Welle stabil

Die Resultate aus den ersten 5 Befragungswellen zwischen Mai und Oktober 2020 zeigen, dass sich die grosse Mehrheit der Befragten seit Mitte Mai (Lockerung des ersten Lockdowns) nicht wesentlich anders verhält als vor dem Lockdown. Allerdings surfen 10 Prozent deutlich mehr im Internet und 9 Prozent gamen mehr. Eine deutliche Abnahme war dagegen bei 7 Prozent der befragten Personen zu verzeichnen, die online um Geld spielen. Nur 1 Prozent spielte deutlich mehr als vor dem Lockdown (vgl. Grafik).

Ob die beobachteten Veränderungen alleine auf den Lockdown zurückzuführen sind, kann nicht mit Bestimmtheit gesagt werden. Auch die Ferienzeit, Feiertage, übliche saisonale Schwankungen oder sogar das Wetter können hier eine Rolle spielen.

Der Blick in Subgruppen

Theoretisch ist denkbar, dass gewisse (vulnerable) Subgruppen besonders stark mit Verhaltensänderungen auf die Pandemie reagieren. Die statistische Analyse zeigt allerdings, dass auch dies bisher kaum der Fall ist. Studienleiter Marc Höglinger hält fest, «dass sich für keines der untersuchten Online-Verhalten grössere Veränderungen über den beobachteten Zeitraum von Mai bis Oktober 2020 zeigen». In Bezug auf das mehrmals tägliche Gamen war einzig bei der Subgruppe mit obligatorischer Schulbildung ein signifikanter Anstieg zu beobachten: von 9 auf maximal 20 Prozent im Sommer 2020. Er schwächte sich im Verlauf der Zeit aber wieder ab, auf 13 Prozent im Oktober.

Die Prävalenz von mehrmals wöchentlichem Online-Gambling stieg auf tiefem Niveau signifikant von 1 Prozent auf 2,1 Prozent (Mitte August) an. Unklar ist, ob diese Zunahme ein Nachholeffekt ist, da während des Lockdowns weniger Online-Gambling betrieben wurde. Eventuell könnte auch das erhöhte Werbevolumen für Online-Geldspielplattformen dazu beigetragen haben. Weitere Erkenntnisse werden aus den Befragungen 2021 erwartet.

Situation weiter beobachten

Insgesamt geben die Erhebungen des COVSM bis zum Oktober 2020 keinen Anlass zur Beunruhigung, was Verhaltenssüchte angeht. Das Verhalten in Bezug auf das Surfen, das Online-Gambling und das Gamen erweist sich während des ersten Lockdowns und bis in den Herbst als stabil. Allerdings ist es noch zu früh, um zu sagen, ob die Pandemie bestehende Ungleichheiten verstärkt. «Ausgeprägte Verhaltensweisen oder gar Verhaltenssüchte werden kurzfristig nur schwach von situativen Umständen beeinflusst», erklärt Höglinger. Die Daten ab November deuten für die zweite Welle der Pandemie darauf hin, dass die psychische Belastung leicht zugenommen hat. Verhaltensänderungen hinsichtlich Surfen, Online-Gambling oder Gamen lassen sich jedoch nicht erkennen.

Um die längerfristige Entwicklung zu beobachten, wird das BAG den Social Monitor in Zusammenarbeit mit der ZHAW weiterführen. Die Erhebung soll um weitere Indikatoren wie Alkohol und Tabak ergänzt werden. Ziel ist es, für künftige Covid-19-Wellen sowie andere Pandemien besser gerüstet zu sein.

Covid-19 Social Monitor

Der Covid-19 Social Monitor (COVSM) ist ein Gemeinschaftsprojekt des Winterthurer Instituts für Gesundheitsökonomie und des Instituts für Epidemiologie und Biostatistik der Universität Zürich. Sie bieten ein zeitnahes Monitoring der Auswirkungen der Pandemie auf die Gesundheit und das Leben der Schweizer Bevölkerung. Für eine repräsentative Stichprobe von rund 2000 Teilnehmenden werden diverse Indikatoren zum Gesundheitszustand, zum Wohlbefinden und zum Gesundheitsverhalten erhoben.

Kontakt:

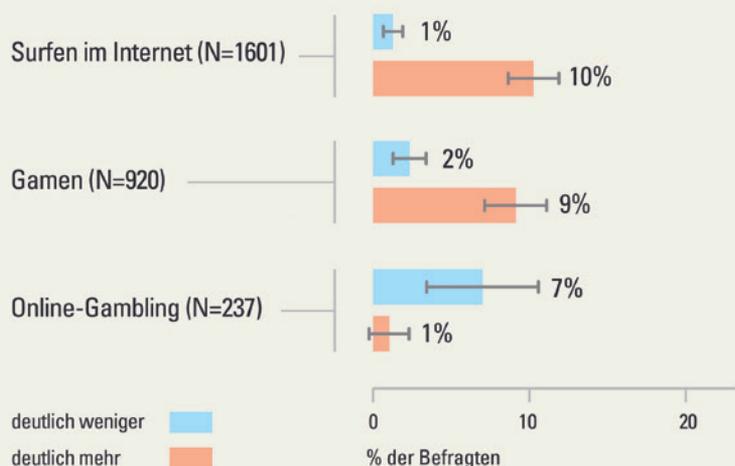
Wally Achtermann, Sektion Wissenschaftliche Grundlagen,
wally.achtermann@bag.admin.ch

Links:

- Aktuelle Daten aus dem Covid-19 Social Monitor gibt es hier: <https://tinyurl.com/y3hu7le8>
- Informationen des BAG zu Verhaltenssüchten: <https://tinyurl.com/y3j7l9q3>
- Zahlen und Fakten zu Kaufsucht oder Geldspiel: www.monam.ch

Online-Verhalten während Pandemie

Internet, Gamen sowie Online-Gambling – selbst berichtete Veränderung zu vor dem Lockdown



Quelle: Covid-19 Social Monitor, Welle 6, ZHAW 2020.



Geldspiel: Hilfe im Netz

Das Projekt «Win Back Control» entwickelt ein webbasiertes Selbsthilfeprogramm, das Spielerinnen und Spieler nutzen können, um ihr Geldspielverhalten in den Griff zu kriegen. Als weiterer Baustein im Versorgungssystem ergänzt das anonym nutzbare Online-Programm das Angebot der kantonalen Beratungszentren.

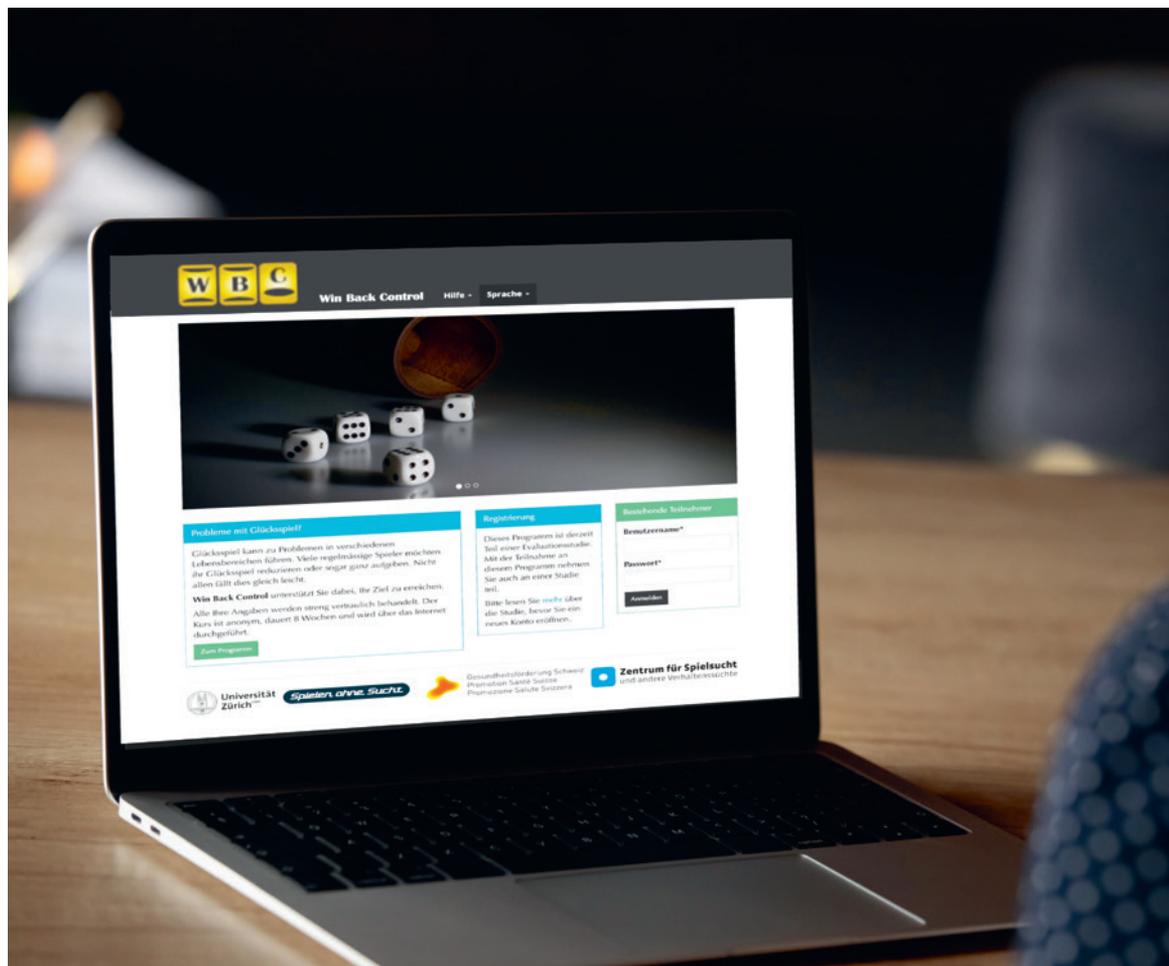
Wer hierzulande mit Geld spielen will, hat die Qual der Wahl. Es gibt 21 Casinos und über 9000 Verkaufsstellen für Lottoscheine. «Damit gehört die Schweiz zu den Ländern mit dem weltweit dichtesten Angebot für Geldspiele», sagt Michael Schaub, wissenschaftlicher Leiter des Schweizer Instituts für Sucht- und Gesundheitsforschung. In der Schweiz zeigen rund 180 000 Personen ein risikoreiches Geldspielverhalten, als geldspielsüchtig gelten fast 15 000 Menschen. Doch viele Betroffene zögern, eine Beratung in Anspruch zu nehmen. «Wir vermuten, dass höchstens zehn Prozent der Geldspielsüchtigen in Behandlung sind», sagt Schaub. «Viele suchen erst nach einer grossen Krise eine Beratungsstelle auf.» Ausserdem hätten Umfragen unter Geldspielerinnen und Geldspielern gezeigt, dass die meisten von ihnen ihr Problem selber lösen wollten.

Weniger Geld und weniger Zeit

Hier setzt Schaub's Projekt «Win Back Control» an, das im Rahmen der Nationalen Strategie Sucht unter anderem von der Projektförderung Prävention in der Gesundheitsversorgung (PGV) finanziell unterstützt wird. «Wir haben eine webbasierte Selbsthilfeplattform entwickelt und testen nun in einer kontrollierten randomisierten Studie, ob sie Spielerinnen und Spielern helfen kann, weniger Geld und weniger Zeit für Geldspiele aufzuwenden», sagt Schaub.

Die Forschenden um Schaub planen, insgesamt 352 regelmässige Spieler, die ihr Geldspiel reduzieren oder sogar ganz aufgeben möchten, in die Studie einzuschliessen. «Die Rekrutierung läuft inzwischen gut», sagt Schaub. Bisher haben sich schon über 300 Personen gemeldet, um freiwillig an der Studie teilzunehmen. Der Zufall entscheidet, ob sie ein in Kanada entwickeltes, nachweislich wirksames Selbsthilfe-Manual zur Geldspielreduktion erhalten oder dem Programm «Win Back Control» zugeteilt werden.

Trifft Letzteres zu, werden sie auf der Online-Plattform von Deborah empfangen. Diese fiktive Figur motiviert als E-Coach die Teilnehmenden, während acht Wochen ein Spieltagebuch zu führen und fünf bis neun verschiedene Module zu durchlaufen. Inhaltlich sind die Module an ähnliche webbasierte Instrumente angelehnt, die Schaub



Nur wenige Geldspielsüchtige nehmen Hilfe an. Kann das Online-Tool «Win Back Control» Abhilfe schaffen?

und sein Team vor mehreren Jahren für Cannabis- und Alkoholkonsumenten entwickelt haben. Den Geldspielern vermitteln diese Module Strategien und Techniken, wie sie beispielsweise Versuchungen widerstehen können oder nach Rückfällen trotzdem wieder an Erfolge anknüpfen können.

Auch längerfristig wirksam?

Fünf Basismodule richten sich an alle Teilnehmenden, weitere vier Zusatzmodule decken zudem Themen ab, die oft mit einer Spielsucht einhergehen, etwa Angststörungen, Depressionen oder exzessiver Alkohol- oder Zigarettenkonsum. Je nachdem, was die Teilnehmenden zu Beginn der Studie antworten, schlägt E-Coach Deborah ihnen vor, neben den Basismodulen auch die für sie passenden Zusatzmodule zu absolvieren.

Ob sich das achtwöchige Programm auch noch nach dessen Ablauf auf das Verhalten der Teilnehmenden auswirkt, erfassen die Forschenden ein halbes Jahr später mit einer Schlussbefragung. Dass sich Internet-Interventionen auch längerfristig als wirksam erweisen können, haben schon meh-

rere Studien in anderen Ländern gezeigt, beispielsweise in Finnland oder Kanada. «Doch in der Schweiz ist unsere Studie die erste ihrer Art», sagt Schaub.

Das Online-Selbsthilfeprogramm bezeichnet Schaub als «zusätzlichen Baustein im Versorgungssystem», der das Angebot der kantonalen Beratungszentren für Spielsüchtige nicht konkurrenziert, sondern ergänzt. Weil das Angebot an jedem Ort und zu jeder Zeit verfügbar sei – und zudem anonym genutzt werden könne –, liessen sich damit eher auch Geldspielerinnen und Geldspieler erreichen, die bisher durch die Maschen zu fallen drohten, meint Schaub.

Er hofft, dass «Win Back Control» den Test besteht. Dann würde das Programm, das es aktuell auf Deutsch und Französisch gibt, auch ins Italienische übersetzt. Und die Fachpersonen in den kantonalen Beratungszentren darin geschult, das Selbsthilfeangebot auch für ihre Arbeit zu nutzen. «Während langer Zeit bin ich mit meinen Ideen für webbasierte Angebote bei Psychotherapeuten und Psychiaterinnen auf eine starke Abwehrhaltung gestossen», sagt

Schaub. «Das hat sich mit der Covid-19-Pandemie verändert.» Die Zukunft gehört dem sogenannten Blended Counseling, bei dem die persönliche Beratung mit Online-Elementen angereichert wird.

Kontakt:
Jann Schumacher, Sektion Prävention in der Gesundheitsversorgung, jann.schumacher@bag.admin.ch

Link:
www.winbackcontrol.ch

Jede zwanzigste Person in der Schweiz ist kaufsüchtig

Der Anteil der Schweizer Bevölkerung, der an einer Kaufsucht leidet, liegt bei 4,8 %. Das Aufkommen von Online-Shops scheint mit einer Verschiebung der Geschlechterverhältnisse einherzugehen. Möglicherweise sind neu gleich viele Männer wie Frauen betroffen.

Im Mai 2020 hat das BAG die Resultate einer repräsentativen Umfrage bei 1012 Teilnehmenden im Alter von 18 bis 92 Jahren zum Kaufsuchtverhalten in der Schweiz veröffentlicht. Gemäss der Umfrage sind in der Schweiz 4,8% der Bevölkerung kaufsüchtig. Das entspricht hochgerechnet rund 330000 Personen.

Erstmals Online-Kaufverhalten untersucht

Seit der Jahrtausendwende haben sich mehrere grosse Online-Händler (etwa Zalando, Amazon, Galaxus oder Wish) auf dem Markt etabliert. Um herauszufinden, wie verbreitet unter diesen neuen Bedingungen die Kaufsucht ist, hat die vom Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) durchgeführte Untersuchung zum ersten Mal auch das Online-Kaufverhalten unter die Lupe genommen. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass das Einkaufserlebnis in Boutiquen oder Shoppingcentern immer noch mehr Kaufsüchtige anzusprechen scheint als das Online-Shopping (3,8% versus 2,9% der Befragten), auch wenn sich die beiden Gruppen teilweise überlappen: 1,8% der Befragten realisieren ihre Kaufsucht sowohl in realen Geschäften als auch online.

Während die Kaufsucht in der wissenschaftlichen Literatur bisher vor allem mit den Merkmalen jung, weiblich und wenig gebildet in Verbindung gebracht wurde, zeichnet die neue Untersuchung ein anderes Bild. Bei den Kaufsüchtigen sind Personen mit einem tiefen Bildungsstand zwar immer noch übervertreten, doch in Bezug auf Alter und Geschlecht lassen sich Kaufsüchtige und Nichtkaufsüchtige statistisch gesehen nicht mehr unterscheiden. Wenig überraschend spielt das Alter beim Kaufsuchtverhalten im Online-Bereich eine Rolle, was mit der höheren Internetaffinität von jüngeren Personen zusammenhängt.

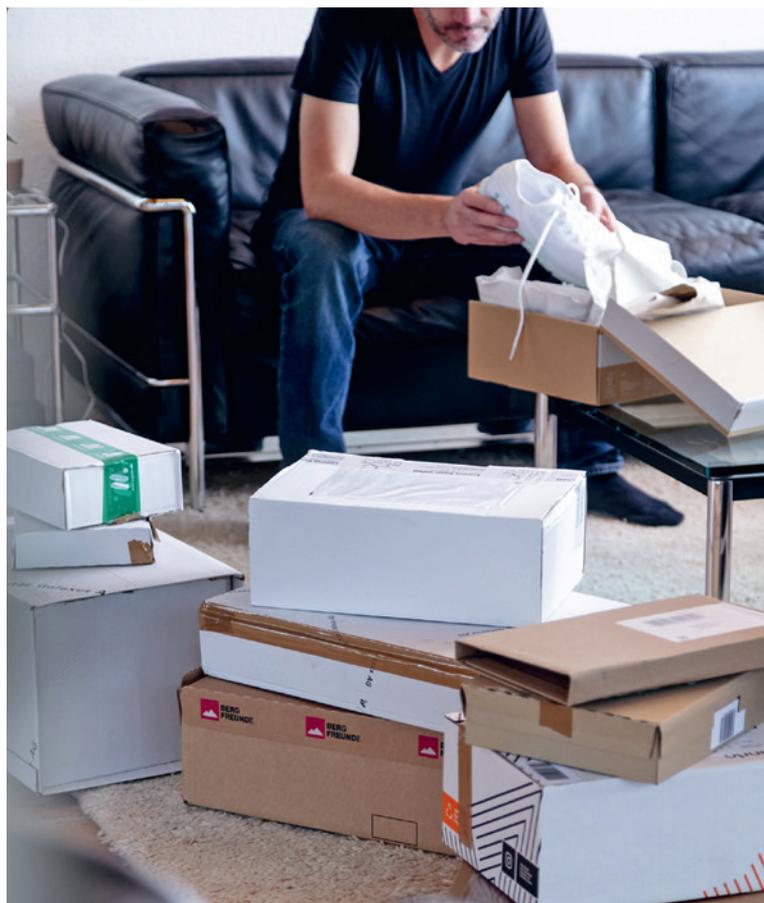
Die Daten der neuen Umfrage liefern auch erste Anzeichen, dass die Männer in Sachen Kaufsucht die Frauen eingeholt – und «beim Kaufsuchtverhalten im Online-Bereich sogar überholt» – haben, halten die Forschenden in ihrem Schlussbericht fest. Generell kaufen Frauen eher Kosmetik, Kleider, Schmuck und Schuhe; Männer eher Elektronik und technische Geräte, aber auch hier gebe es eine Angleichung.

Zwischentöne

Eine Kaufsucht entwickelt sich oft schleichend. Zu Beginn hilft das Shoppen vielleicht, unangenehme Gefühle wie Trauer, Leere oder Einsamkeit zu verarbeiten. Doch wenn

sich die Einkaufstouren intensivieren und sich die Rechnungen türmen, dient das Shoppen oft nur noch dazu, von den Mahnungen abzulenken oder die drohende Beteuerung zu verdrängen. So verfestigt sich das Verhalten – und schliesst sich der Teufelskreis.

Zwischen einem pathologischen Kaufsuchtverhalten und den problemlosen, gelegentlichen Shopping-Erlebnissen gibt es viele Zwischentöne. Die Autoren des Berichts plädieren deshalb dafür, die Bevölkerung nicht nur in zwei, sondern in drei Gruppen einzuteilen. Gemäss ihren Schätzungen weist die grosse Mehrheit (etwa drei Viertel der Personen) ein unproblematisches Kaufverhalten auf. Ungefähr 5% zählen aufgrund ihres ausgeprägten Kaufsuchtverhaltens zu den Kaufsüchtigen. Und die restlichen 20% charakterisieren sich durch ein risikoreiches Kaufverhalten, das nicht unbedenklich sei, weil es in eine Kaufsucht münden könne.



Eine Kaufsucht entwickelt sich oft schleichend. Zu Beginn hilft das Shoppen vielleicht gegen unangenehme Gefühle wie Trauer, Leere, Einsamkeit.

Kontakt:

Marc Wittwer, Sektion Wissenschaftliche Grundlagen, marc.wittwer@bag.admin.ch

Literaturhinweis:

Kaufsucht im Zeitalter des Internets, eine repräsentative Befragung der Schweizer Bevölkerung, Andreas Wenger, Michael P. Schaub, Mai 2020
<https://tinyurl.com/y5espo8g>

Link:

Kaufsucht auf MonAM
<https://tinyurl.com/yd6xz3sk>

«Es gibt ein liches Wegs

5 Fragen an Renanto Poespodihardjo vom Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel. Als einzige Einrichtung in der Schweiz bietet die dortige Abteilung Verhaltenssuchte auch eine stationäre Behandlung für Patientinnen und Patienten mit einer Kaufsucht an.

1 Was verstehen Sie unter Kaufsucht?

Es gibt verschiedene Kriterien, die eine Kaufsucht definieren. Ein wichtiges Kriterium ist, wenn man sich den negativen Konsequenzen seines Verhaltens zwar bewusst ist, aber dann trotzdem an diesem Verhalten festhält. Kaufsüchtige empfinden unwiderstehliche Kaufimpulse, die mit einem Kontrollverlust einhergehen. Ihr unbändiges Kaufverlangen kann sogar dazu führen, dass sie Delikte begehen, die weit weg sind von ihrem Selbstbild und ihren Wertvorstellungen. Und auch

«Im Nachhinein bin ich froh, dass es ausgekommen ist»

Shopping ist für viele Menschen eine beliebte Freizeitbeschäftigung: Neue Dinge zu entdecken und auszuprobieren, macht Spass. Doch was, wenn das Einkaufen zur Sucht wird und der Kaufrausch das Budget sprengt? Der Bericht einer kaufsüchtigen Person, die hier auf eigenen Wunsch anonym bleibt.

«Dass ich kaufsüchtig bin, habe ich erst in diesem Jahr herausgefunden. Obwohl ich vor mehr als zwanzig Jahren damit begonnen habe, mehr auszugeben, als mir zur Verfügung stand. Damals war ich mit einer drogenabhängigen Person liiert. Aus Naivität liess ich mich dazu verleiten, ihre Sucht zu finanzieren. Und als meine eigenen Mittel nicht mehr dafür ausreichten, habe ich mir auf anderen Wegen Geld beschafft. Später lösten wir die Beziehung auf, aber ich hatte gelernt, dass es einfach ist, über mehr Mittel zu verfügen, als da sind. Und diese Lektion habe ich dann auf den Kleiderkauf angewendet. Wenn mir etwas gefiel, musste ich es haben.

Wegen meiner Konsumsucht hatte ich zwar immer wieder unschöne Erlebnisse. Ich musste auch schon vor Gericht und während mehrerer Jahre meine Schulden sanieren. Trotzdem habe ich meiner Umwelt immer den Eindruck

vermittelt, alles im Griff zu haben. Irgendwie fand ich einen Weg, obwohl er zunehmend beschwerlicher wurde: Am Schluss dauerte das Glücksgefühl über die neu erstandenen Kleider nicht einmal bis zur Türschwelle des Ladens. Noch bevor ich den Laden verliess, kam das schlechte Gewissen.

Vor einem Jahr, als mein Lebenspartner herausfand, dass ich unsere gemeinsame Kreditkarte missbrauchte, ist mein Lügengebilde endgültig zusammengefallen. Erst dann war ich bereit, mich vertieft mit meinem exzessiven Kaufverhalten auseinanderzusetzen. Während der Therapie sind mir dann die Augen aufgegangen. Für mich ist der Zwanziger gefallen, als ich gelernt habe, dass die Sucht im mordschnellen Hirnstamm sitzt. Und dass man die Vernunft im Kortex hegen und pflegen muss, damit sie der Sucht Einhalt gebieten kann.



Im Nachhinein bin ich froh, dass es ausgekommen ist. Ich verspüre eine grosse Erleichterung, dass ich nicht mehr im Geheimen leben muss. Ich erkenne jetzt meine Kaufsucht als Erkrankung an, für die ich Hilfe bekommen kann. Meinem Partner bin ich sehr dankbar, dass er von mir Verbindlichkeit eingefordert und mich nicht fallen gelassen hat.

Den Kaufdrang spüre ich immer noch, aber viel gedämpfter. Ich habe auch gelernt, mehr auf mich zu hören. Ich spüre jetzt meine eigene Befindlichkeit besser – und weiss eher, in welchen Momenten ich es mir zutrauen kann, an Kleiderläden vorbeizulaufen und meinen Objekten der Begierde zu begegnen. Ich denke, dass ich meine Erkrankung bis an mein Lebensende mittragen werde. Aber ich bin jetzt auch daran, einen Umgang damit zu erlernen. So sorge ich im besten Fall dafür, dass mir meine Kaufsucht nicht mehr zum Verhängnis wird.»

grosses gesellschafts- schauen»

vom Eindruck, den sie anderen Menschen gegenüber vielfach vorleben. Ein weiteres Kriterium ist die gedankliche Vereinnahmung. Bei Süchtigen nimmt die Beschäftigung mit dem nächsten Kauf fast den gesamten Raum im Kopf ein. Eine Patientin hat gesagt: «Dass ich meinen Kopf wieder für mich frei habe, das war ein wichtiger Moment in der Therapie.»

2 Wie wird das Einkaufen zur Sucht?

Kaufen gehört zum Alltag. Doch vor dem Hintergrund gesellschaftlicher Rahmenbedingungen, etwa der aggressiven Vermarktung von Produkten, sowie individueller Eigenschaften einer Person kann sich das Kaufverhalten verselbstständigen. Dann führt der Konsum zu einer Erkrankung des Gehirns. Weil es für uns schwierig ist, unser tägliches menschliches Handeln mit einer Krankheit zu verbinden, wird die Kaufsucht stark tabuisiert. Es gibt ein grosses gesellschaftliches Wegschauen. Erschwerend kommt hinzu, dass der Konsum die Wirtschaft am Laufen hält – und die Gesellschaft also ein Interesse an einer möglichst grossen Nachfrage hat.

3 Wie lässt sich eine Kaufsucht therapieren?

Der erste Schritt ist, sich einzugeschauen, dass man an einer Störung leidet – und bereit ist, eine psychotherapeutische Behandlung in Anspruch zu nehmen. Zu Beginn der Behandlung versuchen wir, eine therapeutische Beziehung aufzubauen, die einen inneren Prozess in Gang setzt. Wir signalisieren den Betroffenen, dass wir ihren Zwiespalt verstehen. Wenn eine Stimme im Kopf warnt «Tu's nicht, du weisst, was passiert, wenn du die Unterschrift unter diesen Konsumkredit setzt» und die Person es dennoch tut, setzen sich die Strukturen im Belohnungssystem des Gehirns über die Kontrollfunktion des präfrontalen Kortex hinweg. Wir erarbeiten – zusammen mit der Patientin oder dem Patienten – ein Störungsmodell, das die sogenannten auslösenden und aufrechterhaltenden Faktoren der Sucht aufzeigt. Dabei gibt es Stimuli, die – wie die Werbung für die Schnäppchenjagd am Black Friday zeigt – mitunter sehr aufdringlich sind. In gemeinsamen Gesprächen suchen wir nach Wegen, wie Betroffene diesen Stimuli begegnen

können, ohne in eine Kaufsucht-attacke zu verfallen. Das sind dann immer sehr individuelle Geschichten.

4 Wie hoch ist die Erfolgsquote der Therapie?

Eine Kaufsucht lässt sich gut behandeln. Im Vergleich zu Substanzsüchten, etwa einer Alkoholsucht, die mit Schädigungen der Leber einhergehen kann, verursacht eine Kaufsucht keine körperlichen Schäden. Deshalb haben die Betroffenen auch grössere Möglichkeiten für positive Erlebnisse nach der Behandlung. Das Problem ist der Schuldenberg. Wenn jemand in Deutschland in Privatkonkurs geht, verjähren seine Schulden nach drei oder vier Jahren. In der Schweiz hingegen bleiben viele bis an ihr Lebensende verschuldet. So wie wir als Solidargemeinschaft für teure Krebsmedikamente aufkommen, müssten wir auch bereit sein, ehemaligen Kaufsüchtigen die Schulden zu erlassen.

5 Was muss ausserdem geschehen, damit sich die Situation für Kaufsüchtige verbessert?

Unsere Gesellschaft muss die Kaufsucht als Erkrankung anerkennen. Wir dürfen sie nicht einfach unter den Teppich kehren oder als Charakterschwäche diffamieren. Dazu braucht es Sensibilisierungskam-



Renanto Poespodihardjo, Leitender Psychologe, Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel.

pagnen, die wertfrei darstellen, dass der Konsum bei bestimmten Menschen zu erheblichen Belastungen führt. Ebenso braucht es niederschwellige, störungsspezifische Angebote, um Personen bei Zahlungsschwierigkeiten zu beraten. Anstatt solche Menschen als sündige Süchtige zu stigmatisieren, sollten wir ihnen frühzeitig helfen, auch um chronische Verläufe möglichst zu vermeiden.

Kontakt:
Renanto.Poespodihardjo@upk.ch

Link:
Abteilung Verhaltenssuchte UPK
<https://tinyurl.com/y6nef3m5>

Besser hinhören

Während Personen, die exzessiv Alkohol oder illegale Substanzen konsumieren, im Alltag oft auffallen, sind Personen, die von Kaufsucht oder internetbezogenen Störungen (IBS) betroffen sind, weniger sichtbar. Die Gesellschaft muss ein feineres Gespür für Verhaltenssuchte entwickeln – und den bisher oft still leidenden Menschen vermehrt ein Ohr leihen.

Die Zahlen lassen aufhorchen: Gemäss den Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung nutzen 3,8% der Bevölkerung ab 15 Jahren – umgerechnet etwa 270 000 Personen – das Internet in einem problematischen Ausmass. Und einer neuen Studie zufolge gelten 4,8% der Bevölkerung als pathologisch kaufsüchtig. «Wir müssen davon ausgehen, dass nur die wenigsten Kaufsüchtigen behandelt werden», sagt Renanto Poespodihardjo vom Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen der Universitären Psychiatrischen Kliniken in Basel. «Es ist wichtig, dass wir auch die anderen 90 bis 95% der Betroffenen ansprechen.»

Wenn aus Gewohnheit eine Abhängigkeit wird

Und Christina Messerli ergänzt: «Im Gegensatz etwa zu einer Alkoholabhängigkeit, die von aussen meist relativ gut zu erkennen ist, sind Verhaltenssuchte oft stillere und subtilere Geschichten.» Messerli ist Regionalleiterin und Systemtherapeutin im Suchtberatungszentrum Bern der Stiftung «Berner Gesundheit». Eine Verhaltenssucht lehne an tägliche Aktivitäten an und man müsse jeweils genau hinschauen, um den Punkt zu identifizieren, wo aus Gewohnheit eine Abhängigkeit werde. Die «Berner Gesundheit» arbeite mit Peers und Schlüsselpersonen zusammen, um Betroffene mit Informationen und Hilfsangeboten zu erreichen. Grundsätzlich müsse man die Gesellschaft stärker sensibilisieren und aufklären, um das Bewusstsein für die problematischen Verhaltensmuster in den Bereichen Social Media, Gamen, Shopping und Sexualität zu schärfen.

Die fehlende Aufmerksamkeit scheint in besonderem Masse junge Frauen zu betreffen. Obwohl sie, wie epidemiologische Daten belegen, gleich häufig von IBS betroffen sind wie Männer, finden sie viel seltener den Weg in die Beratung oder in die Behandlung. Wie eine kürzlich in Deutschland durchgeführte Studie gezeigt hat, liegt das einerseits daran, dass das soziale Umfeld das Suchtverhalten bei jungen Frauen nur selten wahrnimmt und problematisiert. Dadurch fällt die Motivation weg, sich von aussen Hilfe zu holen.

Andererseits spielt der Umstand eine Rolle, dass viele von IBS betroffene Frauen auch weitere psychische Störungen entwickeln. Wenn sie deswegen in Behandlung



Obwohl Frauen gleich häufig betroffen sind von einer internetbezogenen Störung, finden sie seltener den Weg in eine Behandlung oder Beratung.

kommen, wird die komorbid bestehende IBS meist übersehen: Die Gespräche mit jungen Frauen in den Beratungsstellen drehen sich vor allem um die Selbstwertproblematik, um Essstörungen oder um Mobbing, während bei Männern die problematische Internetnutzung – meistens das Gamen – bei der Diagnose im Vordergrund steht und Therapieprogramme explizit auf den Umgang mit einer Verhaltenssucht ausgerichtet sind.

Mehr frauenspezifische Angebote

Für die Schweiz stehen ähnliche Untersuchungen zwar noch aus, doch die Situation dürfte mit derjenigen in Deutschland vergleichbar sein, wie der jüngste Expertenbericht zur problematischen Internetnutzung in der Schweiz festhält, an dem auch Messerli mitgewirkt hat. Die Suchtfachstellen wollen deshalb in Zukunft vermehrt in frauenspezifische Angebote investieren. Darüber hinaus geht es Messerli auch ganz allgemein darum, dass Verhaltenssuchte mehr zum Thema werden.

«Wie viele Hausärzte fragen bei Depressiven nach, wie es um ihr Online-Verhalten steht?», sagt Messerli. Ihre Vision ist, dass die Gesellschaft ein feines Netz flicht und in einem andauernden Diskurs

die Nuancen herausarbeitet, wann ein Verhalten bedenkenlos, wann es riskant und wann es schädlich ist. Offene Gespräche in Familien und partnerschaftlichen Beziehungen könnten so an den Tag legen, wann es angezeigt sei, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

«Junge Leute sind sich den Umgang mit Ambivalenzen in Bezug auf den Konsum mehr gewohnt, viele haben sich schon Gedanken gemacht, wie viel Zeit sie vor dem Handy verbringen wollen», sagt Messerli. Sie hegt deshalb die Hoffnung, dass es der neuen Generation einfacher gelingen wird, ein wachsames Auge auf den Umgang mit neuen Medien zu werfen, ohne die Betroffenen zu stigmatisieren und ihr Verhalten zu pathologisieren.

Kontakt:
Angelina Vangopoulou, Sektion Präventionsstrategien, angelina.vangopoulou@bag.admin.ch

Link:
IBS femme – internetbezogene Störungen bei weiblichen Betroffenen:
<https://tinyurl.com/y82qc3od>

Impressum: spectra 130, März 2021

«spectra» ist eine Informationsschrift des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) und erscheint viermal jährlich in Deutsch, Französisch und Englisch. Sie bietet in Interviews und in der Rubrik «Forum» auch Raum für Meinungen, die sich nicht mit der offiziellen Haltung des BAG decken.
Herausgeber: BAG, 3003 Bern, Tel. 058 463 87 79, Fax 058 464 90 33, www.bag.admin.ch
Realisation: Adrian Heuss, advocacy ag
Leitung Redaktionskommission: Adrian Kammer, adrian.kammer@bag.admin.ch
Redaktionskommission: Rahel Brönnimann, Claudia Brunner, Lea von Wartburg, Selina Lusser-Lutz, Daniel Dauwalder
Textbeiträge: advocacy ag, Mitarbeitende des BAG, Ori Schipper
Fotos/Copyrights: Autorinnen, Autoren, Fotolia, iStock by Getty Images, Urs Stalder
Layout: Vischer Vettiger Hartmann AG, Basel
Druck: Bütetiger AG, 4562 Biberist
Auflage: 5000 Ex. deutsch, 2500 Ex. französisch, 800 Ex. englisch
Einzel Exemplare und Gratisabonnements von «spectra» können bestellt werden bei: Bundesamt für Gesundheit, Sektion Gesundheitsinformation und Kampagnen, 3003 Bern, kampagnen@bag.admin.ch

Kontakte:

Sektionen, Fachstellen	
Abteilung Prävention nichtübertragbarer Krankheiten	058 463 87 11
Sektion Prävention und Promotion (übertragbare Krankheiten)	058 463 88 11
Sektion Gesundheitliche Chancengleichheit	058 463 06 01
Sektion Nationale Gesundheitspolitik	058 463 06 01
Sektion Gesundheitsinformation und Kampagnen	058 463 87 79
Sektion Wissenschaftliche Grundlagen	058 463 88 24

www.spectra-online.ch