

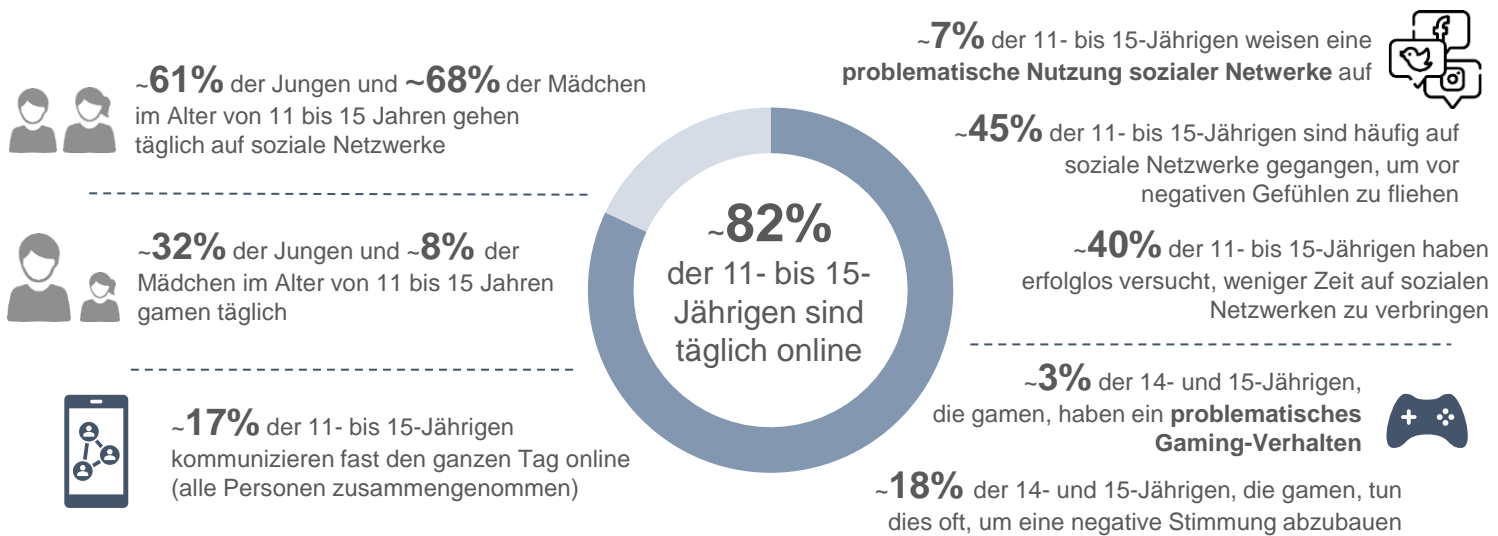
# Online-Verhalten bei Jugendlichen

Nora Balsiger, Valentine Schmidhauser & Marina Delgrande Jordan  
Sucht Schweiz, Juni 2023

Bildschirme und Internet sind ein wesentlicher Bestandteil des Lebens Jugendlicher, sei es zur Kommunikation, Unterhaltung, zum Lernen oder um sich zu informieren. Neben den vielen Vorteilen gibt es jedoch auch Nachteile. Eine lange Nutzung kann zu Augen- oder muskuloskelettale Erkrankungen führen und die Zeit, die vor dem Bildschirm verbracht wird, kann zum sitzenden Lebensstil beitragen. Jugendliche können Inhalten ausgesetzt sein, die nicht für ihr Alter geeignet sind oder sie gefährden (z.B. Gewalt, Pornographie, Cyberbullying). Online verbreitete Bilder von Körperidealen können zudem ihre Beziehung zum eigenen Körper beeinflussen. Ebenfalls besteht das Risiko, die Kontrolle über die Zeit, die für bestimmte Online-Aktivitäten wie Gamen und soziale Netzwerke aufgewendet wird, zu verlieren, was erhebliche negative Auswirkungen auf den Alltag haben kann.

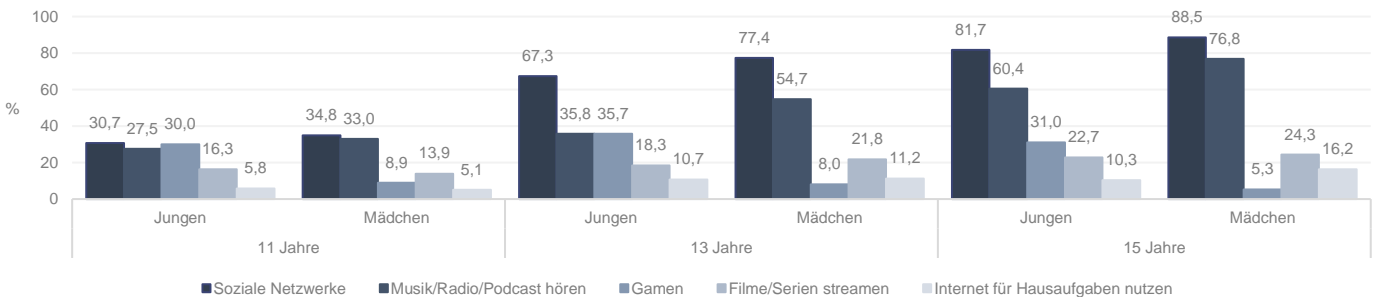
Dieses Fact Sheet präsentiert ausgewählte Ergebnisse der HBSC-Studie 2022 zum Online-Verhalten von 11-, 13- und 15-Jährigen in der Schweiz. Es enthält u.a. die ersten nationalen Ergebnisse zum problematischen Gaming-Verhalten.

## Kennzahlen 2022



## Sich unterhalten, kommunizieren und lernen

Anteile der 11- bis 15-Jährigen, die täglich Online-Dienste nutzen (HBSC 2022)

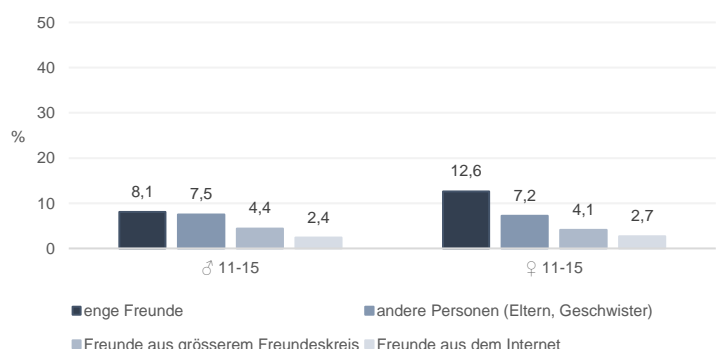


Im Jahr 2022 waren **~82%** der 11- bis 15-Jährigen täglich online (J: **~81%**; M: **~84%**). **~65%** nutzten **täglich soziale Netzwerke** und **~48%** hörten **täglich Musik/Radio/einen Podcast**. **~20%** **gamen täglich**, **~20%** **streamten täglich Filme/Serien** und **~10%** nutzten das **Internet täglich für ihre Hausaufgaben**.

Täglich soziale Netzwerke nutzen und täglich Musik/Radio/einen Podcast hören ist bei den Mädchen weiter verbreitet, während die Jungen häufiger täglich gamen.

Die Häufigkeit der Nutzung von Online-Diensten steigt zwischen dem Alter von 11 Jahren und 15 Jahren an. Dies gilt für alle Online-Dienste außer Videospiele.

Mit wem kommunizieren die 11- bis 15-Jährigen fast den ganzen Tag<sup>1</sup> online (HBSC 2022) ?



<sup>1</sup> Das heisst intensive Nutzung, wann immer es im Alltag möglich ist.

Im Rahmen der HBSC-Studie wird eine **problematische Nutzung** als Kontrollverlust über die Zeit, die mit Gamen oder sozialen Netzwerken verbracht wird, mit erheblichen negativen Auswirkungen auf zwischenmenschliche Beziehungen und wichtige Alltagsaktivitäten definiert. Die problematische Nutzung kann manchmal zu einer Sucht führen. Das ICD-11 enthält die Diagnose einer (suchtartigen) Videospieldnutzungsstörung (aber keine spezifische Diagnose für soziale Netzwerke). Eine solche Diagnose kann jedoch nicht allein aus den Antworten der Jugendlichen in dieser Studie gestellt werden.

## Gaming-Verhalten

2022 gaben **~3% der 14- und 15-Jährigen, die gamen<sup>2</sup>**, an, von einer Liste mit zehn Anzeichen, die auf ein **problematisches Gaming-Verhalten** hindeuten können, in den letzten 12 Monaten mindestens fünf oft erlebt zu haben<sup>3</sup>, und hätten somit ein problematisches Gaming-Verhalten, ohne Unterschied nach Geschlecht und Alter.

Rangordnung der 10 Anzeichen, die in den letzten 12 Monaten häufig erlebt wurden

So gaben z.B.<sup>4</sup> **~18% der 14- und 15-Jährigen, die gamen**, an, dies häufig zu tun, um eine negative Stimmung abzubauen, und bei **~13%** kreisen die Gedanken häufig ums Gamen. **~11%** haben trotz negativer Folgen häufig viel gamet.



<sup>2</sup> Anteil der 14- und 15-Jährigen, die mind. gelegentlich gamen: J: ~97%; M: ~64%; Frage nur den 14- und 15-Jährigen gestellt.

<sup>3</sup> Gemäss der Skala 'Internet Gaming Disorder Test - 10-items' und dem Cut-off von Király et al. (2017)

<sup>4</sup> Die zehn Anzeichen werden im Forschungsbericht der HBSC-Studie detailliert aufgeführt.

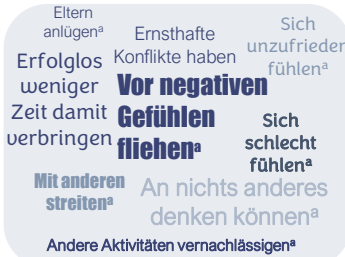
## Gamblification sorgt für Besorgnis

Bestimmte Mechanismen, welche von den Entwicklern in viele Videospiele und soziale Netzwerke eingebaut werden, verstärken den Druck, täglich online zu sein, oder verleiten dazu, möglichst viel Geld auszugeben. Dazu gehören Bonussysteme, die die Anzahl der aufeinanderfolgenden Nutzungstage belohnen, sowie Lootboxen («Beutekiste» mit zufälligen Inhalten), die Jugendliche für geringe Geldbeträge erwerben können. Diese Lootboxen weisen Merkmale von Glücks- und Geldspielen auf.

## Soziale Netzwerke

2022 gaben **~7% der 11- bis 15-Jährigen** an, von einer Liste mit neun Anzeichen, die auf eine **problematische Nutzung sozialer Netzwerke** hindeuten können, in den letzten 12 Monaten mindestens sechs erlebt zu haben<sup>5</sup>, und hätten somit eine problematische Nutzung. Das ist mehr als im Jahr 2018 (~4%). Die Mädchen und die 13-Jährigen sind am stärksten betroffen.

Rangordnung der 9 Anzeichen in den letzten 12 Monaten



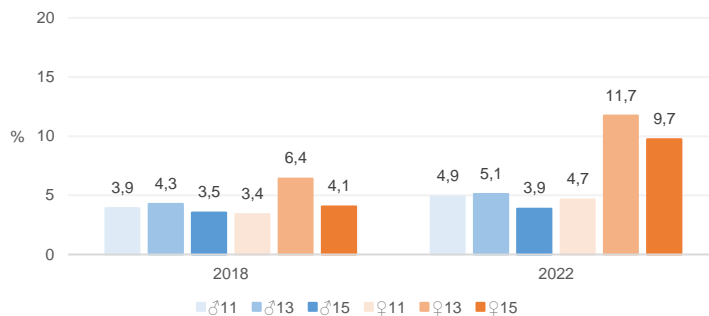
<sup>a</sup> oft oder regelmässig

Z.B.<sup>6</sup> gingen **~45% der 11- bis 15-Jährigen** häufig auf soziale Netzwerke, um vor negativen Gefühlen zu fliehen, und **~40%** versuchten, weniger Zeit darauf zu verbringen, ohne es zu schaffen. **~21%** bemerkten regelmäßig, dass sie an nichts anderes mehr denken konnten.

<sup>5</sup> Gemäss 'The Social Media Disorder Scale' und dem Cut-off von van den Eijnden et al. (2016)

<sup>6</sup> Die neun Anzeichen werden im Forschungsbericht der HBSC-Studie detailliert aufgeführt.

## Problematische Nutzung sozialer Netzwerke, nach Geschlecht / Geschlechtsidentität und Alter (HBSC 2018-2022; in %)



**Die Methode in Kürze** Die internationale Studie *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) wird alle vier Jahre unter der Schirmherrschaft der Weltgesundheitsorganisation (WHO-Europa) durchgeführt. In der Schweiz wird sie seit 1986 von Sucht Schweiz durchgeführt und durch das Bundesamt für Gesundheit (BAG) und die meisten Kantone finanziert.

Es handelt sich um eine national repräsentative Monitoring-Studie zur Gesundheit und zum Gesundheitsverhalten von 11- bis 15-jährigen Jugendlichen. Im Jahr 2022 wurden 857 Klassen im 5. bis 9. Schuljahr (7. bis 11. Jahr HarmoS) zufällig ausgewählt, von welchen 636 teilnahmen (9345 11- bis 15-jährige Schülerinnen und Schüler). Dies entspricht einer Teilnahmequote von 74.2%.

Die Studie basiert auf einem standardisierten Papierfragebogen, der zwischen März und Juni 2022 von den Schülerinnen und Schülern im Klassenverband ausgefüllt wurde. Die Teilnahme war freiwillig (mit passiver Zustimmung der Eltern) und die Antworten wurden streng vertraulich behandelt.

Die Analysen nach Geschlecht/Geschlechtsidentität basieren auf der internationalen Frage 'Bist du ein Junge oder ein Mädchen?'. Daher kann nicht beurteilt werden, ob die Schülerinnen und Schüler die Frage in Bezug auf ihr bei der Geburt zugeteiltes Geschlecht oder auf ihre Geschlechtsidentität beantwortet haben.

## Ratschläge für Erwachsene

Bei Jugendlichen ist es wichtig, auf eine ausgewogene Gestaltung der Online- und Offline-Freizeitaktivitäten zu achten, gemeinsam Regeln für die Dauer bzw. die Tageszeiten der Bildschirmnutzung aufzustellen, die eigene Vorbildfunktion ernst zu nehmen und einen positiven und kreativen Umgang mit der virtuellen Welt zu fördern. Da sich jedes Kind auf unterschiedliche Weise entwickelt, sollten die Inhalte dem Alter und der Entwicklungsstufe angepasst werden. Kinder, die die Primarschule besuchen, sollten bei der Internetnutzung von Erwachsenen begleitet werden. Während der Adoleszenz kann diese Unterstützung allmählich entfallen. Es ist auch wichtig, sich für die Online-Aktivitäten der Jugendlichen zu interessieren und mit ihnen darüber zu sprechen, z. B. über die Videospiele, die sie spielen und die Kaufmöglichkeiten, die sich darin befinden. Dabei kann es z.B. hilfreich sein, ein kleines Budget für den Kauf von kostenpflichtigen Inhalten in Form einer Prepaid-Karte festzulegen.

### Weitere Informationen:

- [Digitale Medien](#) - mit Jugendlichen darüber sprechen. Ein Leitfaden für Eltern von Sucht Schweiz
- Empfehlungen von Jugend und Medien für Eltern mit Kindern im Alter von [6 bis 13 Jahren](#) und [12 bis 18 Jahren](#)
- Leitfaden für Fachpersonen zur Mediennutzung [APAN](#)

## Weitere Ergebnisse

Delgrande Jordan, M. & Schmidhauser, V. (2023). Comportements en ligne des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022 et évolution récente. Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) ([rapport de recherche No 154](#)). Lausanne: Addiction Suisse. Mit deutscher Zusammenfassung. Statistische Standardtabellen auf der Website: [www.hbsc.ch](http://www.hbsc.ch) Schweizer Monitoring-System Sucht und nichtübertragbare Krankheiten (MonAM: [www.obsan.admin.ch/de/MonAM](http://www.obsan.admin.ch/de/MonAM))

## Danksagung

Unser besonderer Dank gilt den Schülerinnen und Schülern (sowie ihren Eltern und Lehrpersonen), die durch ihre Bereitschaft an der Umfrage teilzunehmen, einen sehr wichtigen Teil zu diesem Forschungsprojekt beigetragen haben.