

SUCHTREPORT  
THEMA: SUCHTPOTENTIAL INTERNET

JAHRESBERICHT 2009  
STIFTUNG BÜNDNER SUCHTHILFE

Jedes Jahr widmet sich der Suchtreport der Stiftung Bündner Suchthilfe schwerpunktmässig einem anderen Thema. Folgende Suchtreporte sind in der vorliegenden Form bereits erschienen und stehen unter [www.suchthilfe.gr.ch](http://www.suchthilfe.gr.ch) als pdf zum Download bereit:

#### Suchtreport 2003: «**Alcopops**»

So lustig die bunten Getränke auch daherkommen: Alcopops sind dafür mitverantwortlich, dass der Alkoholkonsum unter Jugendlichen – besonders bei den Mädchen – sprunghaft angestiegen ist. Das erklärte Ziel der Hersteller und Importeure ist es, ihre Getränke so zu designen, dass sie nicht nach Alkohol, sondern nach Limonade schmecken ...

#### Suchtreport 2004: «**Medikamentenmissbrauch**»

Unser Leben ist geprägt vom Umgang mit Medikamenten. Gegen alles, so macht uns die Arzneimittelwerbung vor, gibt es das passende Mittel. Dass in vielen Medikamenten aber auch ein hohes Missbrauchspotential schlummert, wird dabei gerne vergessen. Die Medikamentenabhängigkeit wird als «heimliche Sucht» bezeichnet, weil die Abhängigen ihren Alltag und den Umgang mit den Medikamenten meist sehr gut im Griff haben ...

#### Suchtreport 2005: «**Jugendliches Rauschtrinken**»

Seit der Lancierung der Alcopops ist der Alkoholkonsum bei Kindern und Jugendlichen sprunghaft angestiegen. Nie zuvor wurden in der Schweiz derart viele Jungen und Mädchen gezählt, die mit einem Vollrausch ins Spital eingeliefert werden mussten. Um auf diese gesellschaftliche Problematik aufmerksam zu machen, widmet sich die Stiftung Bündner Suchthilfe mit ihrem dritten Suchtreport dem Thema «Jugendliches Rauschtrinken».

#### Suchtreport 2006: «**Cannabis**»

Im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) wurde im Jahre 2004 die Studie «Cannabismonitoring» durchgeführt. Das Ergebnis spricht eine deutliche Sprache, denn die Zahl der Kiffer hat sich innerhalb der letzten zehn Jahre verdoppelt und das Einstiegsalter der kiffenden Jugendlichen sinkt. Die SBS ist für eine Entkriminalisierung des Cannabiskonsums. Das heisst aber weder Cannabis zu legalisieren, noch zu banalisieren. Regeln und Sanktionen sind dazu genauso notwendig, wie Informationen.

#### Suchtreport 2007: «**Jugend und Alkohol**»

Die Jugendlichen geniessen in der Gesellschaft keinen guten Ruf. Sie trinken und rauchen zu viel, sind aggressiv und faul, so die (Vor)Urteile. Die Stiftung Bündner Suchthilfe wollte es genau wissen und hat unter den Schülerinnen und Schülern der Gewerblichen Berufsschule Chur (GBC) eine Umfrage zum Thema Alkohol und Suchtmittel durchgeführt. Das Ergebnis deckt sich in groben Zügen mit ähnlichen Studien. Allerdings muss klar festgehalten werden: Die Jugendlichen sind – abgesehen von einer verschwindend kleinen Minderheit – wesentlich besser als ihr Ruf.

#### Suchtreport 2008: «**Diagnose Alkoholismus**»

Bevor es zur medizinischen «Diagnose Alkoholismus» kommt, haben die Betroffenen in den meisten Fällen eine langjährige Alkoholkarriere hinter sich. Alkoholranke stehen mit ihrer Sucht aber nie allein da. Die so genannten Co-Alkoholiker bestehen aus Familienmitgliedern, Arbeitskollegen und Bekannten, welche durch ihr Wegschauen und gutes Zureden den schleichenden Prozess der Alkoholkrankheit unterstützen. Nur durch die harte Konfrontation können Alkoholranke in ihrem Verhalten massiv gestört und in ihrem selbsterstörerischen Handeln gehindert werden.

## ■ ■ ■ Inhalt

---

### Suchtreport 2009: Thema «Suchtpotential Internet»

---

Vorwort von Regierungsrat Hansjörg Trachsel	5
Vorwort des Präsidenten	7
Onlinesucht – eine Zivilisationskrankheit?	8
Interview mit Andi, einem Spielsüchtigen	11
Vorsicht, spielen kann süchtig machen	15
Interview Ines Bodmer, Zürich	18
Merkmale einer Onlinesucht	21
Interview John Fisher, Würth Itensis AG, Chur	22
Informationsgesellschaft Schweiz	25
Jahresbericht des Präsidenten	27
Jahresabschluss per 31. Dezember 2009	28
Revisorenbericht über das Geschäftsjahr 2009	29
Schlusswort des Präsidenten	30
Mitglieder des Stiftungsrates	31

---



**«Medienkompetenz vermitteln»**

Im beruflichen und privaten Umfeld ist die Nutzung des Internets mittlerweile völlig selbstverständlich. Es ist fraglos ein nützliches und unterhaltendes Medium. Aber es zeigt sich auch immer deutlicher, dass sich problematische oder gar abhängig machende Nutzungsformen entwickeln können. Die Anzahl der Nutzerinnen und Nutzer, die sich im World Wide Web verlieren, nimmt ständig zu. Fachleute schlagen inzwischen Alarm: Sie warnen vor der stark zunehmenden Onlinesucht, die praktisch alle Bevölkerungsschichten betreffen kann und ebenso schleichend daherkommt, wie jede andere Suchtform auch. Immer mehr Behörden und Unternehmen schränken die Nutzung des Internets für ihre Mitarbeitenden ein, weil sie sich während ihrer Arbeitszeit auf den verschiedensten Portalen oder Kommunikationsplattformen aufgehalten haben.

Auch in der Politik wird inzwischen der Ruf nach Leitplanken laut, welche den Gebrauch des Internets sicherer machen sollen. Besondere Beachtung muss dabei den so genannten «digital natives» geschenkt werden, den jungen Menschen also, die mit dem Internet gross werden oder gross geworden sind. Sie legen ein völlig anderes Nutzerverhalten an den Tag, als diejenigen, welche in ihrer Schulzeit, während der Ausbildung oder in ihren Berufen noch die PC- und Internetfreie Zeit kannten. Zweifelsfrei gehört das Thema «Onlinesucht» zu den sozialmedizinischen Herausforderungen der Zukunft. Ich bin der Überzeugung, dass es immer wichtiger wird, den jungen Menschen frühzeitig eine nachhaltige Medienkompetenz zu vermitteln. Eine Kompetenz, die sie in die Lage versetzt, die Nutzen und Gefahren des Internets realistisch einschätzen zu können und sich entsprechend zu verhalten.

Die Stiftung Bündner Suchthilfe greift mit dem aktuellen Suchtreport ein hochbrisantes Thema auf. Dafür danke ich den Verantwortlichen, liefern sie doch Fakten zu einem noch weitgehend tabuisierten Thema.

*Chur, April 2010*

*Hansjörg Trachsel, Regierungspräsident  
Vorsteher des Departements für  
Volkswirtschaft und Soziales*



### «Nur nichts verpassen»

Die Mediennutzung hat sich mit der weltweiten Verbreitung des Internets durchgreifend verändert. Egal, an welchem Ort wir uns heute aufhalten – irgendwo findet sich mit Sicherheit ein Internetanschluss, über den wir unsere Mails checken können, aktuelle Ferienbilder an Freunde und Verwandte schicken oder wichtige Transaktionen veranlassen können. Diese ständige Erreichbarkeit und die Möglichkeit, auch mobil online zu sein, hinterlassen ihre Spuren im Verhalten der Menschen, ganz unter dem Motto «Nur nichts verpassen». Das Internet bietet in der virtuellen Welt nämlich etwas, was es im realen Leben nicht gibt: die ständige Verfügbarkeit. Rund um die Uhr können Internetangebote genutzt werden – Öffnungszeiten für die Befriedigung von Bedürfnissen jeder Art gibt es nicht.

Es ist kaum möglich den Anteil von Personen zu bestimmen, die von der Nutzung von Internetangeboten abhängig sind. Bisherige Studien unterscheiden sich stark hinsichtlich ihrer Stichproben, der Definition der Kriterien und der ermittelten Anteile Personen mit problematischer Nutzung. Ausgehend von einer in der Schweiz durchgeführten Studie geht eine konservative Schätzung davon aus, dass hierzulande 70 000 Personen onlinesüchtig und 110 000 gefährdet sind (Eidenbenz, 2006). Allerdings belegen neuere Studien eindeutig, dass der Anteil der Online-süchtigen in den letzten Jahren stark zugenommen hat. Aus verschiedenen Gründen. Für die einen ist es eine Flucht aus der Realität, für andere die Unfähigkeit, soziale Kontakte zu knüpfen und aufrechtzuerhalten, Aggressionen und Frustration abzubauen, sowie ein mangelndes Selbstvertrauen. Betroffene Jugendliche und junge Erwachsene beklagen sich über mangelnde Zuneigung und Zeit seitens der Eltern.

In diesem Suchtreport geht es darum, die gesellschaftlichen Veränderungen aufzuzeigen, welche das Internetzeitalter auch in unserem Kanton bewirkt hat. Es geht darum, die Opfer dieses schnellen Mediums ins Zentrum zu rücken und unsere eigene Internetnutzung zu hinterfragen...

*Chur, April 2010*

*Andrea M. Ferroni*

*Präsident Stiftung Bündner Suchthilfe*

## ■ ■ ■ Onlinesucht – eine Zivilisationskrankheit?

---

Fast so alt wie das World Wide Web, das von 1993 an allgemeine Popularität gewann, ist der Expertenstreit darüber, ob exzessives Verweilen in virtuellen Welten eine eigene Sucht oder nur das Symptom anderer psychischer Auffälligkeiten ist. Deshalb vermischen sich unterschiedliche Fachbegriffe zur Bezeichnung ein und desselben Phänomens: Von «problematischer Internetnutzung» sprechen die einen, von «Onlinesucht» die anderen, wieder andere nennen es «pathologische Internetnutzung» oder auch «zwanghafte Computernutzung». Weil inzwischen auch die meisten Smartphones über einen Internetzugang verfügen, lässt sich die Onlinezeit nicht mehr auf den stationären Computergebrauch reduzieren. In diesem Suchtreport soll der Begriff Onlinesucht in folgender Definition verwendet werden:

Onlinesucht ist der exzessive Gebrauch des Mediums Internet. Die Betroffenen integrieren nicht das Internet in ihr Leben, sondern ihr Leben ins Internet.

*Die Onlinesucht wird in drei Bereiche unterteilt:*

- Online-Kommunikationssucht (chats, facebook, twitter, etc.)
- Online-Spielsucht (wow, xbox, bwin, etc.)
- Online-Sexsucht (OSS)

### **Online-Kommunikationssucht**

Die Online-Kommunikationssucht betrifft Menschen jeden Alters, jeden Geschlechts und jeden Bildungsstandes, auffallend oft aber Frauen zwischen 30 und 55 Jahren. Hier geht es häufig um das Mailen, Chatten, und um Beiträge, die in Foren gestellt und von den Betroffenen zu jeder sich bietenden Gelegenheit aufgerufen werden können. In den letzten Monaten hatte z. B. die Internetplattform facebook so enorme Zuwachsraten zu verzeichnen, dass sich viele Unternehmen und Institutionen gezwungen sahen, facebook auf ihren Servern zu sperren. Häufig stecken hinter dieser Form der Onlinesucht eine innere Einsamkeit und latente Sehnsüchte, die nicht ausgelebt werden können. Oft werden Haushalt, die Versorgung der Kinder und der Partner vernachlässigt, teilweise gar nicht mehr wahrgenommen. Die Grenzen zwischen unproblematischem und süchtigem Gebrauch dieser Medien sind eher fließend und im Prinzip wohl nicht klar definierbar.





## Online-Spielsucht

Sie tun es nicht aus Spass – sondern weil sie nicht mehr anders können: Für Online-Spielsüchtige sind Computerspiele kein Zeitvertreib, sondern Zwang: Sie verlieren sich in Online-Welten. Immer mehr Kinder und Jugendliche laufen Gefahr, ihre Zukunft zu verspielen. Schätzungen gehen davon aus, dass in der Schweiz 6–9 Prozent der 12- bis 18-Jährigen süchtig sind oder ein problematisches Verhalten an den Tag legen. Die Online-Spielsucht tritt zu 75% bei Jugendlichen auf, meist bei Buben. Seitdem die Rollen- und Killerspiele «in» sind, schlagen die Politiker und Medien Alarm. Und nicht nur sie: Täglich melden sich Eltern, die völlig hilflos sind. 12 bis 18 Stunden tägliche (!) PC-Spielsitzungen sind bei ihren Kindern längst kein Einzelfall mehr.

Aber nicht jeder, der viel spielt, ist süchtig, denn die Spieldauer selbst ist nicht unbedingt das Hauptsymptom der Sucht. Das Abgleiten in die Sucht beginnt meist damit, dass die virtuellen Spielwelten zum Zufluchtsort vor realen Problemen werden. Ärger, Stress und Defizite werden dort kompensiert, weil in Onlinespielen Anerkennung, Erfolg und Zuspruch leicht zu bekommen sind. «Das Suchtpotential von Online-Rollenspielen wie ‚World of Warcraft‘ (WoW) ist besonders hoch», warnen Psychologen, «denn die Welt pausiert nicht, wenn der Spieler den Computer abschal-

tet.» Eine andere Form der Online-Spielsucht ist das Online-Glücksspiel: In Hamburg setzt bereits jeder zehnte Schüler zwischen 14 und 18 Jahren auf Online-Glücksspiele, um sein Taschengeld aufzustocken – allen voran Gymnasiasten und Berufsschüler. Besonders beliebt sind Online-Poker und Sportwetten. Dieses alarmierende Ergebnis lieferte eine Umfrage (2009) des Hamburger Büros für Suchtprävention im Auftrag der Hansestadt. Bei der Erhebung waren 3500 Hamburger Schüler zwischen 14 und 18 Jahren zum Thema «Glücks- und Computerspiel» befragt worden. Obwohl der Studie zufolge 84 Prozent der jugendlichen Spieler davon ausgeht, dass sie auf Dauer Verluste machen, geben sie den Traum vom schnellen Geld nicht auf. Ein Widerspruch? Im Gegenteil. Die Glücksspielforschung hat herausgefunden, dass das Hinter-dem-Gewinn-herjagen nach Verlusten (wissenschaftlich: Chasing-Verhalten) eines der suchtfördernden Merkmale von Glücksspielen ist.

### **Online-Sexsucht**

Es gibt völlig verschiedene Ausprägungen von Onlinesex. Im weitesten Sinne versteht man darunter sämtliche verbale und visuelle Formen von Erotik über das Internet, meist mit dem Zweck der Selbstbefriedigung. Dabei gibt es interaktive Spielarten, die vom Austausch mit einem realen Partner leben: chatten, mailen, Internet-Telefonie oder mit Hilfe einer Webcam. Bei anderen Formen bleibt der Onlinesexsüchtige allein und erregt sich durch Bilder, Filme, Comics. Die Gefahr ist, von dieser Form der Selbstbefriedigung immer mehr haben zu wollen und somit davon abhängig (onlinesexsüchtig) zu werden.

Online-Sexsucht ist eine zwanghafte Internetnutzung, die Abhängigkeit vom Internet zur Befriedigung oder Beruhigung des Sexualtriebs. Schliesslich erscheint Onlinesex den Betroffenen weitaus problemloser und unkomplizierter als realer Sex mit realen Partnern/Partnerinnen. Schlimmer noch, sie denken gar nicht erst darüber nach, ob es überhaupt einen Unterschied gibt. Über die Interaktivität im Internet erleben einige Menschen, dass ihre Sex- und Erotik-Sehnsüchte, Wünsche und Ängste laufend gespiegelt und bestätigt werden. Es kann auch vorkommen, dass verschiedene Vorlieben oder Wünsche nach realen Erlebnissen erst geweckt werden.

Weitere Infos zur Onlinesucht: [www.elternet.ch](http://www.elternet.ch) oder Selbsthilfe bei Onlinesucht (HSO) unter [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de)

## ■ ■ ■ «Was soll ich denn sonst machen?»

---

**Andi M\*. (17) aus dem Bündner Rheintal träumte schon als Kind von einer Karriere als Computerspezialist. Doch momentan wird versucht, den jungen Mann von seiner Spielsucht zu heilen.**

Schon früh hielten Gameboy, Spielkonsole und Computer Einzug im Kinderzimmer von Andi. Bereits mit 9 Jahren gehörte er zu denjenigen, die auf dem Pausenhof alle Rekorde auf dem Gameboy schafften. Mit der Playstation eröffneten sich dann in Kombination mit dem Fernsehgerät völlig neue Perspektiven und Spielmöglichkeiten. Die Spielentwickler konnten kaum mit dem Drang mithalten, den Andi hier entwickelte: «Ich hatte die Spiele schnell durch und wollte neue Spiele haben», erinnert er sich. Der Einstieg in die Welt der Spiele war vollzogen. Nachdem er mit seiner Mutter in eine andere Stadt gezogen war, hat er sich ganz dem Spielen zugewandt und seine Kontakte zu Mitschülern und Kollegen vernachlässigt, bzw. gar nicht richtig aufgebaut.

*Andi, wie bist Du zu einem Gamer geworden?*

«Was hätte ich denn sonst machen sollen?» Ich verbrachte neben der Schule die meiste Zeit des Tages mit mir alleine und da musste ich mich doch beschäftigen. Ich konnte doch nicht den ganzen Tag Hausaufgaben machen oder mit unserem Hund spazieren gehen.

*Wo waren Deine Eltern?*

Ich bin allein bei meiner Mutter aufgewachsen. Aber sie musste den Tag über arbeiten und sie war nur selten zum z` Mittag daheim. Meistens hat sie mir alles vorbereitet und ich konnte mich dann selbst beschäftigen.

*Wie sah diese Beschäftigung aus?*

In der ersten Zeit habe ich regelmässig die Zeit mit den Kindern aus der Nachbarschaft und einigen Schulkollegen verbracht. Doch die fanden meine Spiele nicht so super, weil ich immer gegen sie gewonnen habe. Dafür war ich in der Schule oder im Fussball eine Null. So habe ich mich immer seltener mit ihnen getroffen.

*... und bist dafür immer häufiger ins Netz gegangen?*

Erst mit WoW bin ich permanent im Netz gegangen. Meinen ersten Account habe ich zu Weihnachten vom damaligen Freund meiner Mutter

bekommen. Damals sind wir auch umgezogen und ich musste die Schule wechseln. Gleichzeitig bekam ich einen neuen Computer mit einem ISDN-Anschluss. Was dann passierte, hat alles Bisherige in den Schatten gestellt. Denn als ich noch mit der xbox gespielt hatte, war das gemeinsame Spielen eher untergeordnet und mit der Zeit hatte ich eigentlich jedes Spiel nach intensivem Spielen durch. Doch bei WoW war das anders. Hier konnte ich am Anfang verhältnismässig schnell einen höheren Level erreichen. Als ich dann in meine erste Gilde aufgenommen wurde und ich mit anderen Spielern in völlig neue Abenteuer aufbrechen konnte, interessierte mich das reale Leben eigentlich nur noch ganz selten.

### *Wie wird WoW eigentlich gespielt?*

Das ist eine Frage! Wo fange ich da am besten an? Also WoW heisst auf deutsch soviel wie Welt der Kriegskunst oder Welt des Kriegshandwerks. WoW ist ein so genanntes «MMORPG», also ein «Massively Multiplayer Online Role-Playing Game». Dabei handelt es sich um ein Computerspiel im Rollenspielgenre, bei dem mehrere tausend Spieler gleichzeitig über das Internet gemeinsam spielen können.

### *Was ist der Sinn des Spiels?*

Im Spiel gibt es zwei Fraktionen, die Allianz und die Horde, die gegeneinander kämpfen. Zur Allianz gehören unter anderem folgende Rassen: Menschen, Zwerge, Elfen und Gnome. Zur Horde gehören Orcs, Trolle, Untote und Tauren (Tauren sind kuhähnliche, aber zweibeinige Kraftprotze mit einer schamanistischen Weltsicht).

Hat man sich für eine Fraktion und im Weiteren auch für eine Rasse entschieden, muss man neben dem Geschlecht auch noch die Klasse wählen. Anhand der Klassenwahl kann man sehr stark beeinflussen, welche Fähigkeiten man im späteren Spielverlauf alle erlernen will. Im Spiel trete ich dann als Avatar auf und nehme an den Kampfhandlungen teil und erledige die mir übertragenen Aufgaben.

### *Wo spielt denn WoW?*

World of Warcraft spielt in der Welt Azeroth, die in die beiden Kontinente «Kalimdor» und «Östliche Königreiche» unterteilt ist. Auf den Kontinenten findet sich eine Vielzahl verschiedener Städte und Dörfer. Zudem gibt es wie in der realen Welt Wälder, Wüsten, Dschungel und spezielle, vom Rest der Welt «abgespaltene» Gegenden wie Höhlen, Gemäuer und Schlachtfelder. Um lange Reisewege abzukürzen, gibt es verschiedene

Fortbewegungsmittel, wie Flugtiere, Zeppeline, Boote und auf Seite der Allianz sogar eine unterirdische Bahn, welche die Hauptstädte der Menschen und Zwerge verbindet. Den Spielern ist es möglich, sich mit Freunden zu Gilden und Gruppen zusammenzuschliessen und die gegnerischen Städte zu überfallen.

*Bist Du auch in einer Gilde organisiert?*

Natürlich, weil ich sonst meinen Spiellevel gar nicht verbessern könnte. So lernt man auch andere Spieler kennen und verabredet sich zu den nächsten Schlachten. Allerdings hat das zur Folge, dass man pünktlich erscheinen muss, weil die anderen auf dich als Spieler angewiesen sind. So eine Schlacht kann manchmal ganz schön spannend und lange werden. Am liebsten würde man dann nur noch spielen. In solchen Momenten vergesse ich, dass es noch ein anderes Leben als das in Azeroth gibt.

*Wie hat sich das gezeigt?*

Wenn meine Mutter an den Wochenenden endlich Zeit für mich hatte, wollte ich meine Freizeit für das Spielen nutzen. Die anderen Spieler warteten schliesslich. Ich konnte ohne Probleme 18 Stunden durchspielen – manchmal habe ich ganze Nächte vor dem Computer verbracht. Mir war es auch egal, dass ich in der Schule immer schlechter wurde, so hatte ich mehr Zeit für das Spielen.

*Wann hast Du gemerkt, dass Du mit dem Spielen ein Problem hast?*

Als ich in der 1. Sek. die Promotion nicht schaffte, und an die Realschule wechseln musste, freute mich das im ersten Augenblick sogar, weil ich wusste, dass ich noch weniger zu tun brauchte. Genervt haben mich aber die Schulkollegen, die mich immer provozierten. Dem Ganzen bin ich aus dem Weg gegangen und ich habe angefangen zu schwänzen. Meiner Mutter habe ich immer gesagt, dass mir schlecht ist – und das war es mir auch am Morgen, wenn ich nur ein oder zwei Stunden geschlafen hatte – und ich sah auch entsprechend übel aus.

*Wie hat Deine Mutter darauf reagiert?*

Meistens endete alles im Streit, weil sie aber arbeiten musste, blieb es meist bei Drohungen. Sie hat schon gemerkt, dass mit mir etwas nicht stimmt, aber den eigentlichen Grund hatte sie erst ziemlich spät gecheckt. Sie hat dann versucht, sich schlau zu machen, mir das Spielen zu verbieten, den Computer zu entfernen und an meinen Account zu kommen. Sie hat

auf mich eingeredet und ich habe ihr immer versprochen, mich wieder auf die Schule zu konzentrieren. Für einige Tage hat es dann auch ganz gut geklappt, sobald aber Probleme auftauchten, wie zum Beispiel in der Schnupperlehre, bin ich beim Spielen wieder ans Limit gegangen.

*Wieso bist Du in die Klinik gekommen?*

In den letzten Schulferien ist es bei uns zu einem Eklat gekommen, weil ich keinen Bock hatte, mit meiner Mutter und ihrem Freund zu verreisen. Ich wollte daheim bleiben und spielen. Wir haben uns dann heftig gestritten und es kam zu einer handfesten Auseinandersetzung, bei der ich die beiden aus meinem Zimmer geworfen habe. Damit begann der Ärger. Meine Mutter hat sich Hilfe geholt und so musste ich ein paar Tage später die Wohnung verlassen.

*Bist Du onlinesüchtig?*

Ich spiele gern, das ist mal sicher. Aber ob ich deswegen süchtig bin, kann ich nicht sagen. Klar habe ich Probleme mit der Schule und meiner Zukunft, weil ich keine guten Noten habe und etwas anders als die anderen bin. Aber ich sehe das nicht so eng.

*Was sind Deine nächsten Ziele?*

Ich will das Spielen und meine Ausbildung unter einen Hut bekommen und das ist harte Arbeit. Momentan kann ich nur an den freien Wochenenden ins Netz. Das Einzige, was mir etwas Sorge bereitet, ist die Tatsache, dass ich das Gefühl habe, das Lernen verlernt zu haben. Ich habe das Gefühl, dass ich mich nur auf Dinge konzentrieren kann, die mich – wie das Spielen – auch wirklich interessieren und das ist doch eher mühsam. Aber ich gebe mir Mühe.

\* Name geändert · Interview Sebastian Kirsch

## ■ ■ ■ **Vorsicht, spielen kann süchtig machen**

---

Das World Wide Web ist ein virtueller Raum ohne Grenzen und Hürden, ein Mekka für die Informationssuche, ein Raum, in dem jeder seine individuellen Bedürfnisse, Phantasien und Träume ausleben kann und in dem die Menschen weltweit schnell und einfach miteinander Kontakte aufnehmen können. Das WWW ermöglicht es den Nutzern aber auch, hinter einer «Maske» in die «Welt» zu treten, sich idealisiert darzustellen, sich einen Idealmenschen zu schaffen, virtuelle Freunde zu finden, Vorlieben und Perversionen auszuleben, abzutauchen und gleichzeitig scheinbar alles unter Kontrolle zu haben. Ein verführerisches Angebot, wie es das reale Leben in einer solchen Vielfalt, und vor allem mit einem so geringen Misserfolgsrisiko, nicht bieten kann.



### **Umfunktionalisieren**

Hinzu kommt, dass eine exzessive Computernutzung der Stressverarbeitung dienen kann und damit eine vergleichbare Funktion übernimmt wie andere Suchtmittel auch. Grundsätzlich geht es den Betroffenen darum, durch die intensive Computer-/Internet-Nutzung schnell und effektiv positive Gefühle zu entwickeln, um so den Frustrationen, Ängsten und

Unsicherheiten des Alltags zu entfliehen. Wenn also das Spielverhalten «umfunktionalisiert» wird, d.h. Funktionen übernimmt, die über die Vermittlung von Freizeitvergnügen hinausgehen, etwa dem Stressabbau oder dem Aufbau von Selbstwert dienen soll, dann geht vom Computerspielen ein belohnender Effekt aus, der im Gehirn gespeichert wird und entsprechende Lernprozesse fördert: Das Spielverhalten wird wegen seiner erwünschten Wirkung immer häufiger ausgeübt. Bei den Spielern kann die Illusion entstehen, dass Aufgaben, die soziale Fertigkeiten erfordern, einfach und konfliktfrei lösbar sind. Denn in virtuellen Welten sind Erfolg und soziales Prestige für Jedermann leicht erreichbar, nur ist dies alles eben nicht auf den realen Alltag übertragbar.

### **Parallelwelten schaffen**

Mit den Online-Rollenspielen wird eine funktionale Parallelwelt zur Realität, in welche die Spieler «abtauchen» und in der sie «abschalten» können, angeboten. Je mehr die virtuelle Welt für den Spieler im Verlauf an Attraktivität gewinnt und der Selbstwertsteigerung dient, desto schwieriger wird es unter Umständen, sich mit den alltäglichen Problemen der realen Welt auseinander zu setzen und desto mehr verliert diese an Attraktivität gegenüber der virtuellen Welt. Alternative Verhaltensweisen zur Regulierung negativer Gefühle werden verlernt bzw. gar nicht erst erlernt. Computerspielen kann zur wichtigsten Aktivität des Betroffenen werden und letztlich das Denken, Fühlen und Verhalten dominieren.

### **Stoffungebundene Sucht**

Wie umfassend die Onlinesucht den Menschen verändert, das hat eine Suchtforschungsgruppe um Klaus Wölfling, Leiter der ersten Gamer-Ambulanz an der deutschen Universitätsklinik Mainz, gemeinsam mit seiner Kollegin Sabine Grüsser-Sinopoli an der Berliner Charité herausgefunden. Bei den Probanden wurden Elektroenzephalographien (Hirnstrommessungen) durchgeführt, während diese Bilder betrachteten, die mit ihrer Sucht in Verbindung stehen. Einige Computerspieler zeigten beim Anblick von Spiele-Screenshots dieselben Reaktionen wie Alkoholiker auf Bilder von Bier. Die nicht stoffgebundenen Computerspiele aktivieren also die gleichen Hirnareale wie Alkohol- oder Cannabiskonsum. In einer Untersuchung an der Berliner Charité zeigten 9,3 Prozent von 323 befragten Berliner Schülern der sechsten Klasse exzessives Spielverhalten. Die Ergebnisse lassen den Schluss zu, dass vor allem Jugendliche den Computer



zur Stressbewältigung nutzen: Statt nach der Schule die Hausaufgaben zu erledigen oder mit Freunden Fussball zu spielen, bewegen sie sich lieber bis spät in die Nacht im virtuellen Abenteuerland.

## **Glücksgefühle**

Die Entwickler der Computerspiele haben ein perfektes intuitives Verständnis für die Bedürfnisse der Nutzer. Sie bieten Aufgaben, mit denen die Spieler über sich hinauswachsen können. «Genau hier lauert die Suchtgefahr», sagt Gerald Hüther, Hirnforscher an der Universität Göttingen. So hinterlässt das Spielen bleibende Spuren: «Das Belohnungszentrum im Zwischenhirn schüttet Dopamin aus», erklärt Hüther. Dieser Botenstoff sorgt dafür, dass körpereigene Opiate dem Spieler ein Glücksgefühl vermitteln. Dopamin führt auch dazu, dass bestimmte Verschaltungen von Nervenzellen im Gehirn immer stärker werden. Gerade in den Gehirnen von Kindern und Jugendlichen können diese neuen Verschaltungen zu einer suchthaften Änderung des Verhaltens führen: «Wenn es also ein starkes Glücksgefühl beim Spielen gibt, baut das Gehirn so etwas wie Autobahnen für diese Reize.» Wer erst mal solche Prachtalleen im Hirn hat, fährt keine Umwege mehr durch kleine Seitengassen, sondern rast direkt hinein ins schöne Reich der Spiele, das schon bald seinen Zoll fordert: Trockene Augen, verschwommenes Sehen, Müdigkeit und Verspannungen sind noch die geringsten Nebenwirkungen. Schulversagen, Familiendramen, Jobverlust, Beziehungsstörungen und finanzielle Not verschärfen die Lage.

Quelle: Gerd Elendt, Mascha Jacoby, Arnd Schweitzer,  
Wolf-Christian Ulrich, stern.de vom 09.04.2008 // 14.3.2008  
<http://www.stern.de/wissenschaft/mensch/Onlinesucht-Verloren-Welten/616788.html>  
<http://www.stern.de/wissenschaft/mensch/616788.html>

## ■ ■ ■ «Das Problem ist die permanente Verfügbarkeit»

---

Das Zentrum für Verhaltenssucht in Zürich bietet immer häufiger Beratungen und Therapien für Menschen mit einer Glücksspiel- oder Onlinesucht an. In einem Gespräch äussert sich die Fachpsychologin Dr. phil. Ines Bodmer über Tatsachen, Trends und Therapien.

*Frau Dr. Bodmer, nach dem Einzug des Computers in nahezu sämtliche Haushalte der Schweiz sind diese nun auch weitgehend miteinander vernetzt. Was hat das für Folgen auf das Verhalten der Menschen?*

Nach der Euphorie über die neuen Möglichkeiten durch die neuen Medien, diesem unbegrenzten Informationsaustausch und diesen nie gekannten Kommunikationsmöglichkeiten machen sich auch die Schattenseiten bemerkbar: Aus den Möglichkeiten ist für viele ein Zwang geworden, ein Zwang permanent erreichbar sein zu müssen oder zu wollen. Hand aufs Herz: Wann haben Sie das letzte Mal einen ganzen Tag «offline» verbracht? Auch Arbeitgeber nützen das immer häufiger aus und verlangen von ihren Mitarbeitenden die Dauerverfügbarkeit – an Wochenenden, Feiertagen und auch in den Ferien. Die Zunahme der Diagnose «Burnout» lässt sich durchaus auch in diesem Zusammenhang sehen.

*Gibt es aktuelle Zahlen und Statistiken zu den neuen Phänomenen Onlinesucht und Glücksspiele im Internet?*

Wir wissen, dass online operierende Glücksspielfirmen (z.B. bwin) sehr erfolgreich sind und grossen Zuwachs erhalten. Auch die Schweizer Internetuser sind hier sehr aktiv. Wie viel Geld dabei verspielt wird, wissen wir allerdings nicht. Glücksspiele im Internet sind in der Schweiz verboten und so fliesst das Geld an ausländische Anbieter und damit am hiesigen Fiskus vorbei. Im Zentrum für Verhaltenssucht erwähnen unsere jüngeren Glücksspiel-Klienten, dass sie zunehmend Angebote im Internet (Sportwetten, Poker) nutzen. Noch stärker boomt jedoch das Geschäft bei den Onlinerollenspielen, das bekannteste davon ist das Spiel «World of Warcraft» (WoW). Diese Branche weist zweistellige Zuwachsraten auf und hat die Spielfilmindustrie schon vor Jahren überholt. Es gibt in der Schweiz keine aktuelle Studie zur «Onlinesucht-Prävalenz». Schätzungen gehen aber von rund 200'000 Abhängigen oder gefährdeten Personen aus. Darunter fallen nicht nur die Gamer, sondern auch jene, die sich auf Porno-Seiten, Chats oder auf Foren wie facebook u.a. bewegen.

### *Welche Gruppen reagieren am stärksten auf virtuelle Angebote?*

Einerseits sind es die «digital natives», d. h. jene jungen Menschen, die mit den neuen Medien aufgewachsen sind und sie ganz natürlich zu beherrschen scheinen, andererseits aber auch jene, die beruflich mit dem Computer zu tun haben, die IT-Branche etwa. Männer sind häufiger betroffen als Frauen. Allgemein gilt, dass virtuelle Welten umso attraktiver sind, je trister das reale Leben.

### *Welche Gefahren sind damit verbunden?*

Wir können die gleichen Gefahren wie bei anderen exzessiven Gewohnheiten oder Süchten erkennen. Durch das Suchtverhalten werden wichtige Beziehungen und Verpflichtungen vernachlässigt – bis hin zum Jobverlust oder zur Scheidung. Beim Glücksspiel kommt noch der potentielle Ruin dazu, der Menschen in die Schuldenfalle und Delinquenz führen kann. Auch die Suizidrate ist bei Glücksspielern erhöht. Wenn Jugendliche nur noch gamen, verpassen sie auch wichtige Entwicklungsschritte. Ein 23-Jähriger hat mir kürzlich gesagt, er hätte das Gefühl, ihm würden Jahre fehlen. Eigentlich würde er sich eine Freundin wünschen, wisse aber nicht, wie er sich anstellen soll.



### *Wie äussert sich die Gamer- oder Onlinesucht?*

Ich habe einmal 14-jährigen Schülern die Frage gestellt, woran sie eine Gamesucht erkennen würden. Die Antwort der Mädchen war ebenso verblüffend wie einfach: «Wenn die Jungs in der Pause nur noch vom Gamen reden». Wie bei anderen Süchten auch, ergibt sich mit der Zeit ein Kontrollverlust: Es wird länger, häufiger gespielt, als man sich vorgenommen hat. Und das Spiel wird trotz negativer Auswirkungen, wie etwa Leistungsrückgang in der Schule oder im Beruf, Zerrüttung von Beziehungen und so weiter, fortgesetzt.

### *Wie wird im Zentrum für Verhaltenssucht die Onlinesucht therapiert?*

Jede Sucht hat ihre eigene Geschichte und Entwicklung. Deshalb gibt es nicht *die* Therapie für Onlinesucht. Wir versuchen, gemeinsam mit

den Betroffenen ihre Geschichte zu verstehen. Zu verstehen, wofür die Sucht steht? Was wird gesucht, was wird vermieden? Was hält die Sucht aufrecht? Ganz wichtig ist der Aufbau einer alternativen Freizeitgestaltung. Welche Hobbys wurden vernachlässigt oder könnten neu aufgenommen werden? Dasselbe gilt für Beziehungen. Oft ist es auch sinnvoll, Angehörige in den Prozess mit einzubeziehen. Meist sind es ja die Angehörigen, die den Erstkontakt mit uns aufnehmen und sie sind es, die allfällige Massnahmen mittragen müssen. Bei einer Abhängigkeit empfehlen wir das Spiel, das soviel Zeit und Energie in Anspruch genommen hat, zu löschen und den Account zu veräussern. Reduziert spielen funktioniert in den seltensten Fällen. Insofern lässt sich die Onlinesucht als stoffungebundene Sucht durchaus mit stofflichen Abhängigkeiten wie dem Rauchen oder Trinken vergleichen.

*Wie beurteilen Sie die Perspektiven der neuen Medien und welche Rahmenbedingungen braucht es Ihrer Ansicht nach?*

Das Stichwort heisst Medienkompetenz, das in der Praxis leider immer noch ein inhaltsleeres Schlagwort ist. Dabei geht es um viel mehr als das Zehnfingersystem und ein bisschen Softwarekenntnisse. Medienkompetenz beinhaltet den kritischen Umgang mit den neuen Medien. Ich muss zwischen falschen, zweifelhaften und zuverlässigen Informationen unterscheiden lernen, zwischen seriösen und unseriösen Websites. Der Autor Peter Glaser hat einmal die Nutzung des Internets mit dem Versuch verglichen, Wasser aus einem Hydranten zu trinken. Tatsache ist, dass wir zu den ersten IT-Generationen gehören. Wir müssen versuchen, den nachfolgenden Generationen einen vernünftigen Umgang mit diesem grossartigen Medium beizubringen. Dabei sind uns die Jungen im technischen Umgang mit den neuen Medien zwar voraus, aber wir dürfen den Wert grösserer Lebenserfahrung nicht unterschätzen. Wir wissen um die Bedeutung von realweltlichen Erfahrungen, und dass diese nicht zu ersetzen sind. Auf der präventiven Ebene lautet die Antwort, auf die rasant zunehmende Anzahl Menschen zu reagieren, die im Netz hängen bleiben; wir müssen dafür sorgen, dass auch in Zukunft das reale Leben genügend Herausforderungen, Abenteuer und Begegnungsmöglichkeiten bereithält, insbesondere für Jugendliche.

Weitere Infos unter [www.verhaltenssucht.ch](http://www.verhaltenssucht.ch)  
Interview Sebastian Kirsch

## ■ ■ ■ Merkmale einer Onlinesucht\*

---

Damit in Bezug auf die Online-Nutzung von einer Sucht im Sinne einer Abhängigkeitserkrankung die Rede sein kann, müssen mindestens drei der folgend beschriebenen Kriterien über einen längeren Zeitraum hinweg gleichzeitig erfüllt sein:

- **Einengung des Verhaltensmusters** · Durch die herausragende Bedeutung wird die Internetnutzung zur wichtigsten Aktivität des Betroffenen und dominiert sein Denken (andauernde gedankliche Beschäftigung, auch verzerrte Wahrnehmung und Gedanken in Bezug auf die Inhalte), seine Gefühle (unstillbares und unwiderstehliches Verlangen) und sein Verhalten (Vernachlässigung sozial erwünschter Verhaltensweisen).
- **Regulation von negativen Gefühlszuständen (Affekten)** · Durch die beim Onlinesein verspürte Erregung (Kick- oder Flow-Erlebnisse) oder Entspannung («Abtauchen») werden negative affektive Zustände im Sinne einer vermeidenden Stressbewältigungsstrategie verdrängt.
- **Toleranzentwicklung** · Die gewünschte Wirkung des Onlineseins kann nur durch zunehmend häufigere Nutzung oder längere Onlinezeiten (möglicherweise durch immer extremere Inhalte) erzielt werden.
- **Entzugserscheinungen** · Bei verhindertem oder reduziertem Computerezugang treten Entzugserscheinungen in Form von Nervosität, Unruhe und/oder vegetativer Symptomatik (Zittern, Schwitzen etc.) auf.
- **Kontrollverlust** · Das Internetnutzungsverhalten kann in Bezug auf zeitliche Begrenzung und Umfang nicht mehr kontrolliert werden.
- **Rückfall** · Nach Zeiten der Abstinenz oder Phasen kontrollierter Internetnutzung kommt es zu einer Wiederaufnahme des unkontrollierten, exzessiven Gebrauchs.
- **Schädliche Konsequenzen** · Trotz eindeutig schädlicher Konsequenzen der exzessiven Internetnutzung für Schule / Beruf, soziale Kontakte und Hobbys und daraus entstehenden innerpsychischen Problemen und zwischenmenschlichen Konflikten mit der sozialen Umwelt können die Betroffenen von diesem problematischen Verhalten nicht ablassen.

### Weitere Infos und Hilfsangebote:

[www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch) / [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de)

[www.onmeda.de/krankheiten/internetsucht.html](http://www.onmeda.de/krankheiten/internetsucht.html)

\* nach Dr. rer. nat. Sabine Grüsser-Sinopoli,  
Leiterin der Interdisziplinären Suchtforschungsgruppe, Charité Berlin.

## ■ ■ ■ «Das Internetzeitalter hat erst begonnen»

---

**John Fisher ist Geschäftsführer der Würth Itensis AG in Chur. In einem Gespräch äussert er sich zum Internet und den damit verbundenen Chancen und Risiken.**

*Herr Fisher, nach dem Computer bekommt das Internet einen immer höheren Stellenwert im Arbeitsalltag. Wie beurteilen Sie die Entwicklung für die Zukunft?*

Das Internet ist bereits heute im Alltag omnipräsent, aber es wird unsere Gewohnheiten und unser Handeln noch zunehmend verändern. Der Zugang zu Informationen und Wissen sowie die Abwicklung privater und kommerzieller Aktivitäten stecken aus meiner Sicht zwar nicht mehr in den Kinderschuhen, aber sicherlich noch in einem frühen Stadium. Vor uns liegt ein immenses Potential, welches zukünftig genutzt werden wird. Eine ganz grosse Rolle wird die Virtualisierung von Systemen, Prozessen und sogar Lebensräumen spielen. Betrachtet man die heutigen Computerspiele und animierten Videoclips, dann erkennt man, dass sich reales und virtuelles Umfeld schon sehr nahe kommen. Das Internet bietet sich zunehmend als ein virtueller Lebensraum an, in welchem der Mensch, ausgehend von verschiedenen Bedürfnissen, eintauchen kann.

*Mit welchen Massnahmen reagiert Ihr Unternehmen auf die damit verbundenen Risiken?*

Als Informatik-Unternehmen sehen wir natürlich gerne die neu entstehenden kommerziellen Möglichkeiten, welche das Internet bietet. Auf der anderen Seite sehen wir uns aber mit den Risiken konfrontiert, welche das Web mit sich bringt. Für uns gilt diesbezüglich vor allem, sinnvolle Richtlinien für den Schutz des Menschen, der Systeme und Datenbestände sicherzustellen. Für die Nutzung des Internets haben wir deshalb einen Content-Filter eingeführt, welcher Seiten mit pornografischem, rassistischem oder diskriminierendem Inhalt sperrt. Wir informieren alle unsere Mitarbeitenden über die sinnvolle Nutzung des Internets in schriftlicher Form.

*Welche Leitplanken setzen Sie Ihren Mitarbeitenden bezüglich Internet-Portalen wie Facebook, Google-Earth, usw.?*

Die Nutzung von sozialen Netzwerken wie facebook, twitter und xing stehen unseren Mitarbeitenden zur freien Verfügung, weil wir davon



ausgehen, dass dies zunehmend zum privaten und geschäftlichen Umfeld unserer Mitarbeitenden gehört.

*Viele Menschen können sich immer weniger vom Netz trennen. Wie würden Sie das Suchtpotential Internet beurteilen?*

Ich erachte das Suchtpotential als ernst zu nehmen. Gefährlich ist die Tatsache, dass über Internet-Sucht heute noch fast keine Erfahrungswerte publik sind und daher auch noch nicht so genau zwischen intensivem Konsum und Sucht unterschieden werden kann.

*Hat sich mit der Verankerung des Internets im Arbeitsalltag das Verhalten Ihrer Mitarbeitenden verändert?*

Das Verhalten hat sich in vielfältiger Weise verändert. Internet bedeutet immer globale Vernetzung und 7 x 24 Stunden. Das heisst, Arbeitsabläufe in der Zusammenarbeit mit Kunden, Partnern und Arbeitskollegen geschehen zunehmend online über das Internet. Chat, E-Mail und Remote-Zugriffe sind alltäglich. Zunehmenden Einfluss auf die täglichen Arbeitsabläufe haben die Multifunktions-Handys oder Smart-Phones. Mit dem persönlichen E-Mailsystem und Internet-Browser in der Hosentasche haben die Themen Kommunikation, Erreichbarkeit und Informationsbeschaffung einen völlig neuen Stellenwert bekommen. Nebst den vielen daraus resultierenden Vorteilen läuft man nun aber Gefahr, den Blick auf das Wesentliche, Zwischenmenschliche sowie auf die Ungestörtheit und Erholung der Mitarbeitenden zu verlieren.

*Auf welche Weise übernehmen Sie als Arbeitgeber Verantwortung gegenüber Ihren Auszubildenden?*

Als Ausbildungsstätte für Informatik-Lehrlinge haben wir natürlich auch eine gewisse Verantwortung unseren Auszubildenden gegenüber übernommen, gerade was den Umgang mit dem Internet betrifft. Unser IT-Security-Officer informiert regelmässig über Risiken und Gefahren im Umfeld des Internets. Unsere Vorgesetzten setzen den Auszubildenden klare Grenzen im Umgang mit dem Internet. Die Vorbildfunktion sowie der persönliche Kontakt im Gespräch sind aus meiner Sicht wertvoller, als schriftliche Paragraphen. Ab diesem Jahr wird jeder Lehrling einen ganzen Tag ein Mitglied der Geschäftsleitung bei seiner täglichen Arbeit begleiten. Gelegenheiten wie diese werden wir ebenfalls nutzen, um Gespräche mit den Auszubildenden über persönliche Dinge sowie das Thema Internet-Sucht zu führen. Wir glauben, die beste Prävention lautet: hinschauen, hinhören, aufklären und sensitiv Einfluss zu nehmen.

Interview Sebastian Kirsch



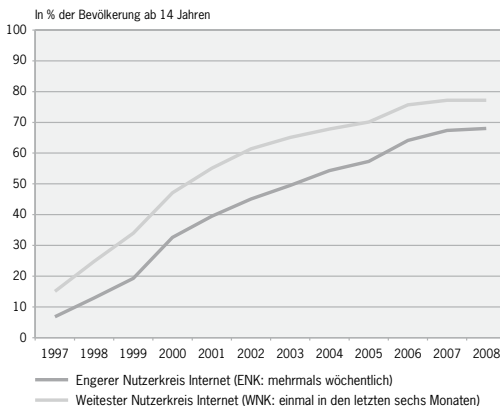
## ■ ■ ■ Informationsgesellschaft Schweiz

Die soziale und wirtschaftliche Bedeutung des Internets und der Informations- und Kommunikationstechnologien wird in unserer Gesellschaft immer wichtiger. Das Internet stellt längst einen wichtigen Pfeiler in der Wirtschaftspolitik der Europäischen Union dar. In der Schweiz hat der Bundesrat sein Vorhaben, eine «Strategie für die Informationsgesellschaft» zu erarbeiten, erneuert (siehe: [www.infosociety.ch](http://www.infosociety.ch)).

Mit einem Anteil von 70,5% der Haushalte, die einen Internetzugang haben, positioniert sich die Schweiz im internationalen Vergleich in den obersten Rängen und über dem Durchschnitt aller EU-Länder, ausser Deutschland. Dabei ist der Anteil von Breitband-Internetzugängen gestiegen. In der Schweiz verfügen 75% der Haushalte mit Internetzugang

über einen solchen Zugang. Dieser Anteil liegt unter dem der führenden Länder (z.B. Dänemark mit 89%). Im Dezember 2007 nutzten demnach 31 von 100 Einwohnern in der Schweiz das Internet über Breitbandanschlüsse. Damit liegt die Schweiz über dem Durchschnitt der OECD und zählt zu den führenden Ländern. Die Spitzenposition wird hier von Dänemark und den Niederlanden besetzt; beide zählen rund 35 Breitbandzugänge auf 100 Bewohner.

**Internetnutzung in der Schweiz, Entwicklung 1997–2008**



Quellen: MA/Net; Net-Matrix-Base

© Bundesamt für Statistik (BFS)

### Internetnutzung

Die Internetnutzung verzeichnete bis zum Jahre 2001 eine starke Zunahme. Diese setzte sich, wenn auch mit gedrosselter Geschwindigkeit, weiter fort; während 1997 nur 7% der Bevölkerung ab 14 Jahren das Internet regelmässig nutzten, waren es 2008 bereits über zwei Drittel. Innerhalb eines Jahrzehntes ist der Medienkanal Internet ein fester Bestandteil in unserem Alltag geworden. Die Internetnutzung erstreckt sich über die gesamte Gesellschaft, jedoch in unterschiedlicher Ausprägung, je nach Einkommen, Bildungsstand, Geschlecht, Alter und Wohnregion. Im Früh-

jahr 2008 gaben 77% der Bevölkerung ab 14 Jahren an, das Internet in den vergangenen sechs Monaten mindestens einmal benutzt zu haben. Dieser Personenkreis macht den so genannten «weitesten Nutzerkreis» (WNK) aus. Der Anteil der Kategorie «engerer Nutzerkreis» (ENK) beträgt 68% der Befragten. Diese nutzen das Internet regelmässig – mehrmals wöchentlich oder täglich.

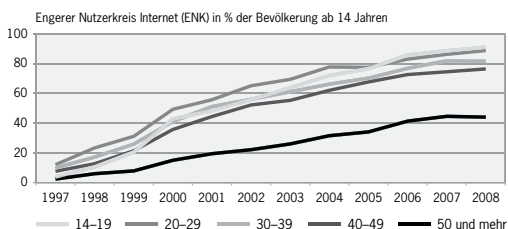
## Markante Altersunterschiede

Die Internetnutzung variiert stark mit dem Bildungsstand. Die Nutzungsquote der Personen mit einem Abschluss auf Tertiärstufe (Hochschule) ist markant höher (90%) als diejenige von Personen mit einem Abschluss auf Sekundarstufe II (66%) oder nach Erfüllung der obligatorischen Schulpflicht (47%). Diese Diskrepanz nimmt nur langsam ab. Eine weitere wichtige Variable der Internetnutzung ist das Alter. Die Altersgruppe der über 50-Jährigen weist eine deutlich geringere Internetnutzung auf als die jüngeren Generationen: 91% der 14- bis 19-Jährigen, jedoch nur 44% der Personen über 50 nutzen das Internet regelmässig. Trotz einer stetigen Steigerung der Internetnutzung bei der Gruppe der älteren Menschen, wird der Unterschied zwischen den Altersklassen nicht geringer.

Eine Studie aus Deutschland zeigt, dass auch viele Kinder das Internet gebrauchen: 18% der 6-/7-Jährigen, 46% der 8-/9-Jährigen, 77% der 10-/11-Jährigen und 88% der 12-/13-Jährigen nutzen das Internet zumindest selten (KIM-Studie, 2006). In der Schweiz gibt es keine vergleichbaren Zahlen.

Quelle: Indikatoren zur Informationsgesellschaft Schweiz; Bundesamt für Statistik, 2008 [www.infosociety-stat.admin.ch](http://www.infosociety-stat.admin.ch)

**Internetnutzung in der Schweiz nach Alter, Entwicklung 1997–2008**



Quellen: MA-Net; Net-MatrixBase

© Bundesamt für Statistik (BFS)

Diagnose Alkoholismus lautete der Titel des Suchtreports 2008. Aus manchen Rückmeldungen war zu entnehmen, wie aktuell diese Thematik sei, sowohl im Hinblick auf die Verbreitung des Alkoholismus, wie auch auf die Radikalität, mit der akute Alkoholismusformen die Direktbetroffenen und ihr Umfeld treffen können. Am 30. April 2009 fand die Präsentation des Suchtreportes 2008 in Anwesenheit von Herrn Regierungsrat Hansjörg Trachsel in den Räumlichkeiten der Caviezel Holzbau AG in Chur in Zusammenarbeit mit dem Bündner Gewerbeverband statt. Für deren Mitwirkung bei der Präsentation danken wir bestens. Der Stiftungsrat informierte sich am 27. Oktober 2009 in den Räumlichkeiten des Vereins Überlebenshilfe Graubünden am Hohenbühlweg in Chur über die Angebote dieser Trägerschaft, die seit einigen Jahren durch die Stiftung gefördert wird. Es fiel auf, wie umsichtig, gezielt, wirksam und kostenbewusst die Benutzenden begleitet werden. jugend.gr erhielt wieder Unterstützung der Stiftung für die zwei Bildungstage. Dank der guten Vernetzung von jugend.gr haben die Bildungstage für Fachleute der Jugendarbeit in Graubünden einen hohen Stellenwert.

Erika Fetz war fast 20 Jahre lang Vizepräsidentin der Stiftung. Auf Ende 2009 trat sie zurück. Ich danke ihr ausdrücklich für ihren langjährigen Einsatz für die Stiftung. Sie verband das Wissen um Tradition mit einem steten Drang nach Innovation. Als Ersatz in den Stiftungsrat gewählt wurde Elisabeth von Salis Vogt.

Ich danke Sebastian Kirsch als Geschäftsführer sowie allen Stiftungsratsmitgliedern für die kreative und wirksame Mitarbeit.

*Chur, April 2010*

*Andrea M. Ferroni  
Präsident Stiftung Bündner Suchthilfe*

## ■ ■ ■ Jahresabschluss per 31. Dezember 2009

<b>Bilanz</b>	in %	31.12.2009	31.12.2008
<b>1000 A K T I V E N – Umlaufvermögen</b>			
1010 GKB Chur, CK 302.942.500 CK Kto.Krt.	2.7%	33'167.11	2'550.71
1013 GKB Chur, CA 302.942.501 CA Capito	0.8%	10'306.85	5'175.25
1015 GKB Chur, CA 302.942.501 CA Sparpyramide	2.1%	26'535.10	26'306.00
1021 UBS Chur, Q0-816.757.1 SK	9.6%	118'688.07	2'981.59
1070 Debitoren: Eidg. Verrechn.-Steuer	0.4%	4'515.00	4'255.55
1075 Debitoren: Verein für Überlebenshilfe UHG	0.0%	0.00	7'162.50
1090 Transitorische Aktiven	0.2%	3'058.45	4'631.40
<b>1100 A K T I V E N – Anlagevermögen</b>			
1101 Darlehen an Verein für Überlebenshilfe UHG	37.8%	467'500.00	477'500.00
1100 Wertpapiere bei der Graubündner Kantonalbank	24.3%	300'488.00	300'488.00
1500 Wertpapiere bei der UBS AG, Chur	22.1%	274'006.20	382'649.00
<b>Total Aktiven</b>	<b>100.0%</b>	<b>1'238'264.78</b>	<b>1'213'700.00</b>
<b>2000 P A S S I V E N</b>			
2080 Kreditoren: AHV-Beiträge	0.0%	0.00	0.00
2090 Transitorische Passiven	0.0%	0.00	0.00
2800 Legat Trägerverein Suchtprävention Graubünden	11.7%	144'286.34	166'339.54
2901 Stand Vorjahr	13.4%	166'339.54	222'908.14
2902 Veränderung laufendes Jahr	-1.8%	-22'053.20	-56'568.60
2900 Eigenkapital	88.3%	1'093'978.44	1'047'360.46
2901 Eigenkapital Vorjahr	84.6%	1'047'360.46	1'059'100.42
2902 Jahresergebnis laufendes Jahr	3.8%	46'617.98	-11'739.96
<b>Total Passiven</b>	<b>100.0%</b>	<b>1'238'264.78</b>	<b>1'213'700.00</b>
<b>Erfolgsrechnung</b>	Budget 2009	31.12.2009	31.12.2008
<b>4000 A U F W A N D</b>			
4010 Sitzungen, Revisionen, Allg. Kosten	19'000.00	17'206.40	17'491.00
4011 Drucksachen: Papier, Kopien, Porti etc.	500.00	78.10	110.00
4012 Drucksachen: Suchtreport	13'400.00	11'357.05	20'015.70
4015 Bank- und Postspesen, Wertschriftenkomm.	700.00	729.22	678.26
4020 Beiträge Arbeitsgruppen	0.00	0.00	0.00
4025 Beiträge Aktionen	0.00	0.00	0.00
4040 Sozialleistungen Arbeitgeber	0.00	0.00	0.00
4810 Aufwand Suchtpräev. und Gesundheitsförd.	37'100.00	22'883.20	57'683.60
4990 Übrige Aufwendungen	0.00	0.00	0.00
<b>Total Aufwand</b>	<b>70'700.00</b>	<b>52'253.97</b>	<b>95'978.56</b>
9890 Veränderung Legat Trägerverein Suchtpr. GR	-36'000.00	-22'053.20	-56'568.60
9990 Jahresergebnis Stiftung	-3'000.00	46'617.98	-11'739.96
<b>Gesamt-Total</b>	<b>31'700.00</b>	<b>76'818.75</b>	<b>27'670.00</b>
<b>6000 E R T R A G</b>			
6010 Spenden und Sponsorenbeiträge	3'000.00	3'406.40	3'528.65
6020 Zweckbestimmte gemeinnützige Beiträge	0.00	40'000.00	12'000.00
6030 Zinsertrag Stiftung	27'600.00	32'582.35	33'115.25
6050 Wertberichtig. / Realisierungsgew. Stiftung	0.00	0.00	-22'088.90
6830 Zinsertrag Legat Trägerverein Suchtpr. GR	1'100.00	830.00	1'115.00
<b>Total Ertrag</b>	<b>31'700.00</b>	<b>76'818.75</b>	<b>27'670.00</b>

Adverta Treuhand AG  
Quaderstrasse 11, Postfach 53, CH-7002 Chur  
Telefon 081 253 59 53, Telefax 081 252 49 46  
PC 70-459-6, Banken: GKB Chur, RB Falera  
www.advertatreuhand.ch info@advertatreuhand.ch



An den Stiftungsrat der  
Stiftung Bündner Suchthilfe  
7000 Chur

Chur, 16. Februar 2010

#### Bericht der Revisionsstelle zur eingeschränkten Revision

Als Revisionsstelle haben wir die Jahresrechnung (Bilanz und Gewinn- und Verlustrechnung) der Stiftung Bündner Suchthilfe Chur für das am 31. Dezember 2009 abgeschlossene Geschäftsjahr geprüft.

Für die Jahresrechnung ist der Stiftungsrat verantwortlich, während unsere Aufgabe darin besteht, diese zu prüfen. Wir bestätigen, dass wir die gesetzlichen Anforderungen hinsichtlich Zulassung und Unabhängigkeit erfüllen.

Unsere Revision erfolgte nach dem Schweizer Standard zur Eingeschränkten Revision. Danach ist diese Revision so zu planen und durchzuführen, dass wesentliche Fehlaussagen in der Jahresrechnung erkannt werden. Eine eingeschränkte Revision umfasst hauptsächlich Befragungen und analytische Prüfungshandlungen sowie den Umständen angemessene Detailprüfungen der bei der geprüften Stiftung vorhandenen Unterlagen. Dagegen sind Prüfungen der betrieblichen Abläufe und des internen Kontrollsystems sowie Befragungen und weitere Prüfungshandlungen zur Aufdeckung deliktischer Handlungen oder anderer Gesetzesverstösse nicht Bestandteil dieser Revision.

Bei unserer Revision sind wir nicht auf Sachverhalte gestossen, aus denen wir schliessen müssten, dass die Jahresrechnung nicht Gesetz und Stiftungsurkunde entsprechen.

Die Revisoren  
 Robert Kutz  
 Ursina Hobi

#### Beilage

- Jahresrechnung (Bilanz und Gewinn- und Verlustrechnung)

Unternehmensberatungen, sämtliche Treuhandfunktionen, Führen von Sekretariaten

STV USF

## ■ ■ ■ **Schlusswort: Wo ansetzen bei der Prävention?**

---

### **Es gibt noch viel zu tun ...**

Auch wenn das Internet längst zu unserem täglichen Begleiter geworden ist, sind die damit verbundenen Risiken noch kaum bekannt. Organisationen und Behörden, Schulen, Arbeitgeber und Fachpersonen beginnen erst langsam, Präventionsaktivitäten in diesem Bereich zu entwickeln. Es gibt also noch viel zu tun. Wissen allein genügt nicht. Die Prävention sucht Wege, problematisches Verhalten und Missbrauch von Suchtmitteln zu verhindern.

Die Stiftung Bündner Suchthilfe tut dies mit eigenen Geldmitteln und in Kooperation mit Organisationen, die auf gleiche Ziele hinarbeiten. Sie ist aber auch immer auf Spenden angewiesen. Spenden von Menschen, die gewillt sind, die Stiftung zu unterstützen und die es sinnvoll und notwendig finden, das Bewusstsein um die Gefahren von Suchtmitteln wach zu halten.

*Chur, April 2010*

*Für den Stiftungsrat*

*Andrea Mauro Ferroni, Präsident*

### **Spendenkonto der Stiftung Bündner Suchthilfe:**

Graubündner Kantonalbank Chur

(Postkonto Nr. 70-216-5 oder Bankenclearing Nr. 774)

Kontonummer CH14 0077 4110 3029 4250 0

## ■ ■ ■ Mitglieder des Stiftungsrates

---

Andrea Mauro Ferroni\*, *Präsident*

Elisabeth von Salis Vogt\*

Hanspeter Joos\*

Hans Joss

Marlies Lötscher

Dr. Hans Ulrich Nänni

Dr. Reto Parpan\*

Hans Senti-Pfister\*, *Finanzen*

Stephan Weber

Dr. Urs Wülser

*Alle mit einem \* = Arbeitsausschuss*

[www.suchthilfe.gr.ch](http://www.suchthilfe.gr.ch)

Stiftung Bündner Suchthilfe  
Föhrenweg 39 · 7000 Chur  
Telefon 081 253 94 58

**suchthilfe.gr**  
