

**Bachelor-Arbeit**

Bachelor of Science in Social Work  
Sozialpädagogik TZ 21-3

**Patric Schlenker**

**Problematische Internetnutzung durch Social Media und  
Gaming bei Jugendlichen im sozialpädagogischen  
Kontext:****Analyse und Handlungsempfehlungen für die Praxis**

Diese Arbeit wurde am **11.08.2025** an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit eingereicht. Für die inhaltliche Richtigkeit und Vollständigkeit wird durch die Hochschule Luzern keine Haftung übernommen.

---

Studierende räumen der Hochschule Luzern Verwendungs- und Verwertungsrechte an ihren im Rahmen des Studiums verfassten Arbeiten ein. Das Verwendungs- und Verwertungsrecht der Studierenden an ihren Arbeiten bleibt gewahrt (Art. 34 der Studienordnung).

---

Studentische Arbeiten der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit werden unter einer Creative Commons Lizenz im Repository veröffentlicht und sind frei zugänglich.

---

**Originaldokument gespeichert auf LARA – Lucerne Open Access Repository and Archive  
der Zentral- und Hochschulbibliothek Luzern**



**Urheberrechtlicher Hinweis:**

**Dieses Werk ist unter einem Creative Commons Namensnennung-Keine kommerzielle Nutzung-  
Keine Bearbeitung 3.0 Schweiz (CC BY-NC-ND 3.0 CH) Lizenzvertrag lizenziert.**

Um die Lizenz anzuschauen, gehen Sie bitte zu <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/ch/>

**Sie dürfen:**



**Teilen** — das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten.

**Zu den folgenden Bedingungen:**



**Namensnennung** — Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen, einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.



**Nicht kommerziell** — Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke nutzen.



**Keine Bearbeitungen** — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder darauf anderweitig direkt aufbauen dürfen Sie die bearbeitete Fassung des Materials nicht verbreiten.

**Keine weiteren Einschränkungen** — Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.

Jede der vorgenannten Bedingungen kann aufgehoben werden, sofern Sie die Einwilligung des Rechteinhabers dazu erhalten.

Diese Lizenz lässt die Urheberpersönlichkeitsrechte nach Schweizer Recht unberührt.  
Eine ausführliche Fassung des Lizenzvertrags befindet sich unter

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/ch/legalcode.de>

## **Vorwort der Studiengangleitung Bachelor**

Die Bachelor-Arbeit ist Bestandteil und Abschluss der beruflichen Ausbildung an der Hochschule Luzern, Soziale Arbeit. Mit dieser Arbeit zeigen die Studierenden, dass sie fähig sind, einer berufsrelevanten Fragestellung systematisch nachzugehen, Antworten zu dieser Fragestellung zu erarbeiten und die eigenen Einsichten klar darzulegen. Das während der Ausbildung erworbene Wissen setzen sie so in Konsequenzen und Schlussfolgerungen für die eigene berufliche Praxis um.

Die Bachelor-Arbeit wird in Einzel- oder Gruppenarbeit parallel zum Unterricht im Zeitraum von mehreren Monaten geschrieben. Gruppendynamische Aspekte, Eigenverantwortung, Auseinandersetzung mit formalen und konkret-subjektiven Ansprüchen und Standpunkten sowie die Behauptung in stark belasteten Situationen gehören also zum Kontext der Arbeit.

Von einer gefestigten Berufsidentität aus sind die neuen Fachleute fähig, soziale Probleme und Entwicklungspotenziale als ihren Gegenstand zu beurteilen und zu bewerten. Denken und Handeln in Sozialer Arbeit ist vernetztes, ganzheitliches Denken und präzises, konkretes Handeln. Es liegt daher nahe, dass die Diplomand\_innen ihre Themen von verschiedenen Seiten beleuchten und betrachten, den eigenen Standpunkt klären und Stellung beziehen sowie auf der Handlungsebene Lösungsvorschläge oder Postulate formulieren.

Ihre Bachelor-Arbeit ist somit ein wichtiger Fachbeitrag an die breite thematische Entwicklung der professionellen Sozialen Arbeit im Spannungsfeld von Praxis und Wissenschaft. In diesem Sinne wünschen wir, dass die zukünftigen Fachleute der Sozialen Arbeit mit ihrem Beitrag auf fachliches Echo stossen und ihre Anregungen und Impulse von den Fachkreisen aufgenommen werden.

Luzern, im August 2025

Hochschule Luzern, Soziale Arbeit  
Studiengangleitung Bachelor Soziale Arbeit

## Abstract

Die vorliegende Bachelorarbeit untersucht die problematische Internetnutzung (PUI) bei Jugendlichen im sozialpädagogischen Kontext mit Schwerpunkt auf den Erscheinungsformen Gaming Disorder und problematische Social-Media-Nutzung. Grundlage ist eine systematische Literaturarbeit, die sich an den vier Wissensarten der Sozialen Arbeit als Handlungswissenschaft nach Husi orientiert. Analysiert werden Entstehungs- und Aufrechterhaltungsmechanismen des Phänomens, auf deren Basis Handlungsempfehlungen abgeleitet werden. Die Ergebnisse legen nahe, PUI als Versuch zu verstehen, unbefriedigte reale Bedürfnisse zu kompensieren. Die Mechanismen werden im Rahmen des bio-psycho-sozialen Modells erläutert. Eine zentrale Schlussfolgerung ist die widersprüchliche Natur der PUI, bei der die virtuelle Suche nach Anerkennung und Zugehörigkeit bestehende Problemlagen häufig verstärkt. Die Komplexität des Phänomens stellt eine Herausforderung für die professionelle Praxis dar, die ihre auf dem Verstehen der Lebenswelt basierenden Prinzipien gegenüber vereinfachenden Alltagslogiken behaupten und konsequent anwenden muss. Abgeleitet werden praxisorientierte Handlungsempfehlungen, die auf die Stärkung realweltlicher Kompetenzen und die Gestaltung förderlicher Rahmenbedingungen zielen, um die Medienmündigkeit betroffener Jugendlicher zu fördern.

## Inhaltsverzeichnis

Abstract .....	III
<b>1. Einleitung .....</b>	<b>1</b>
1.1 Die digitalisierte Lebenswelt der heutigen Jugendgeneration .....	1
1.2 Problemstellung und sozialpädagogische Relevanz .....	2
1.3 Zielsetzung und Forschungsfragen der Arbeit .....	3
1.4 Aufbau und methodisches Vorgehen .....	4
<b>2. Grundlagen und Erscheinungsformen problematischer Internetnutzung.....</b>	<b>5</b>
2.1 Konzeptualisierung der Problematischen Internetnutzung (PUI).....	5
2.1.1 Frühe Konzeptualisierung als einheitliche Störung .....	5
2.1.2 Differenzierte Betrachtung: PUI als Spektrum .....	6
2.1.3 PUI im Jugendalter: Relevanz und Kontext .....	7
2.1.4 Zusammenfassende Einordnung und Ausrichtung der Arbeit .....	8
2.2 Das Phänomen der Gaming Disorder (GD) .....	8
2.2.1 Definition und diagnostische Kriterien .....	9
2.2.2 Erscheinungsbild und Prävalenz im Jugendalter .....	10
2.3 Assoziierte Merkmale bei Jugendlichen mit sozialen Problemen .....	11
2.3 Das Phänomen der Problematischen Social-Media-Nutzung (PSMU).....	12
2.3.1 Definition und diagnostischer Status .....	13
2.3.2 Erscheinungsbild und Prävalenz im Jugendalter .....	14
2.3.3 Assoziierte Merkmale bei Jugendlichen mit sozialen Problemen .....	14
2.4 Strukturelle Merkmale des digitalen Raums .....	16
2.4.1 Strukturelle Merkmale im Gaming .....	16
2.4.2 Strukturelle Merkmale in sozialen Medien .....	17
2.5 Merkmale der Zielgruppe .....	18
2.5.1 Die Adoleszenz als sensible Entwicklungsphase .....	18
2.5.2 Theoretische Fundierung «Sozialer Probleme» .....	19
2.6 Synthese: Die Erscheinungsformen problematischer Internetnutzung im Kontext .....	20
<b>3 Entstehungs- und Aufrechterhaltungsmechanismen problematischer Internetnutzung .....</b>	<b>21</b>

3.1 Das bio-psycho-soziale Modell als integrativer Erklärungsrahmen .....	22
3.2 Biologische Mechanismen und Vulnerabilität .....	24
3.2.1 Neurobiologische Grundlagen des Belohnungssystems .....	24
3.2.2 Beeinträchtigung kognitiver und exekutiver Funktionen .....	26
3.2.3 Spezifische neurobiologische Bedingungen der Adoleszenz .....	26
3.3 Psychologische Mechanismen des Lernens, der Motivation und Bewältigung .....	27
3.3.1 PUI als Kompensation unerfüllter motivationaler Bedürfnisse .....	27
3.3.2 Individuelle Prädispositionen und Persönlichkeitsmerkmale .....	28
3.3.3 PUI als dysfunktionale Bewältigungsstrategie (Coping) .....	29
3.3.4 Kognitive Verzerrungen und lernpsychologische Verfestigung .....	30
3.4 Soziale und umweltbezogene Mechanismen .....	31
3.4.1 Das unmittelbare soziale Umfeld von Familie und Peers .....	32
3.4.2 Die Verschränkung von Online- und Offline-Lebenswelten .....	33
3.4.3 Die manipulative Architektur digitaler Umgebungen .....	33
3.4.4 Gesellschaftliche Rahmenbedingungen und Einflüsse .....	34
3.5 Synthese der bio-psycho-sozialen Wechselwirkungen .....	34
3.5.1 Zirkuläre Kausalität und sich selbst verstärkende Prozesse .....	35
3.5.2 Soziale Probleme als Motor zirkulärer Prozesse .....	35
3.5.3 Die Adoleszenz als verstärkender Kontext .....	36
3.6 Schlussfolgerungen zum Zusammenwirken der Mechanismen .....	36
<b>4 Prinzipien und Anforderungen für Präventions- und Interventionsstrategien .....</b>	<b>37</b>
4.1 Normative Grundlagen und professioneller Auftrag .....	38
4.2 Fachliche Paradigmenwechsel als Voraussetzung .....	39
4.2.1 Das Prinzip der Spezifität .....	39
4.2.2 Das Prinzip der Funktionalität .....	40
4.2.3 Das Prinzip der Differenzierung .....	41
4.3 Strategische Ausrichtung von Prävention und Intervention .....	42
4.3.1 Verhältnisprävention und Verhaltensprävention .....	42
4.3.2 Pathogenese und Salutogenese .....	43
4.3.3 Balance statt Abstinenz .....	44

4.3.4 Ganzheitlichkeit und Systemorientierung.....	45
4.4 Synthese der abgeleiteten Prinzipien und Anforderungen .....	45
4.4.1 Ethische Fundierung .....	46
4.4.2 Fachliche Perspektive .....	46
4.4.3 Strategische und pädagogische Ausrichtung.....	46
<b>5. Handlungsempfehlungen für die sozialpädagogische Praxis .....</b>	<b>48</b>
5.1 Die professionelle Haltung als Handlungsgrundlage .....	48
5.1.1 Das Primat der Problemanalyse .....	49
5.1.2 Die salutogenetische Perspektive .....	49
5.1.3 Die Haltung des reflektierenden Praktikers .....	50
5.2 Interventionen auf der individuellen Ebene.....	51
5.2.1 Psychoedukation und Motivationsförderung .....	51
5.2.2 Kognitiv-behaviorale Techniken .....	52
5.2.3 Aufbau funktionaler Äquivalente.....	53
5.2.4 Stärkung personaler Ressourcen .....	54
5.3 Interventionen auf der System- und Kontextebene .....	56
5.3.1 Arbeit mit dem sozialen Bezugssystem .....	56
5.3.2 Ein partizipativer Ansatz der Medienerziehung.....	57
5.3.3 Das Setting als Lern- und Schutzraum .....	58
5.3.4 Der sozialpolitische Auftrag der Profession .....	59
5.4 Die Rolle der Fachkräfte und Qualitätsentwicklung .....	59
5.4.1 Fallverstehenskompetenz und interdisziplinäre Kooperation.....	60
5.4.2 Fortbildung und professionelle Selbstreflexion .....	61
5.5 Synthese der Handlungsempfehlungen.....	61
<b>6. Schlussfolgerung und Diskussion .....</b>	<b>63</b>
6.1 Zusammenfassung der zentralen Ergebnisse .....	63
6.2 Synthese und Diskussion der zentralen Implikationen .....	64
6.3 Kritische Reflexion und Limitationen der Arbeit.....	65
6.4 Ausblick für Praxis und Forschung .....	66
<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>68</b>

# 1. Einleitung

Die vorliegende Arbeit widmet sich dem Phänomen der problematischen Internetnutzung bei Jugendlichen im sozialpädagogischen Kontext. Diese Einleitung führt zunächst in die gesellschaftliche Relevanz des Themas ein, umreisst die spezifische Problemstellung und leitet daraus die Forschungsfragen sowie den Aufbau der Arbeit ab.

## 1.1 Die digitalisierte Lebenswelt der heutigen Jugendgeneration

Digitale Medien sind zu einem integralen und omnipräsenten Bestandteil der Lebenswelt von Heranwachsenden geworden. Für die heutige Jugendgeneration stellen das Internet und insbesondere soziale Medien und Online-Spiele nicht mehr nur optionale Werkzeuge dar, sondern fungieren als zentrale Sozial- und Erfahrungsräume, in denen die Bewältigung wesentlicher Entwicklungsaufgaben wie die Identitätsbildung und die Pflege von Peerkontakten oft nur scheinbar oder unvollständig gelingt. Diese tiefgreifende Verschränkung von Online- und Offline-Realitäten ist von einer grundlegenden Ambivalenz geprägt, in der die vielfältigen Chancen, wie der unmittelbare Zugang zu einem schier unbegrenzten Fundus an Wissen und Kultur sowie die Möglichkeit zur weltweiten Vernetzung, untrennbar mit ebenso präsenten Risiken verwoben sind. Zu diesen Risiken zählen sozialer Druck, Kontrollverlust sowie die Priorisierung der virtuellen Welt zulasten realer Bezüge und die daraus entstehende Dysbalance im Leben. So existiert die Möglichkeit zum kreativen Selbstausdruck und zum Erleben von Kompetenz in Spielen parallel zum Sog des passiven, oft endlosen Konsums algorithmisch gesteuerter Inhalte (Fineberg et al., 2022, S. 3). Während die öffentliche Debatte über die Auswirkungen dieser Entwicklung oft bei einer verkürzten Diskussion über reine «Bildschirmzeit» verharrt (Carbonell, 2020, S. 214; Müller, 2023, S. 148), erfordert eine professionelle Auseinandersetzung eine tiefere, differenziertere Analyse der zugrunde liegenden Mechanismen und Funktionen, die diese Medien für Jugendliche erfüllen.

## 1.2 Problemstellung und sozialpädagogische Relevanz

Vor dem Hintergrund dieser digitalisierten Lebenswelt rückt eine spezifische Problemstellung in den Fokus der Sozialen Arbeit: die Zunahme problematischer Internetnutzungsmuster (PUI) bei einer besonders vulnerablen Zielgruppe. Jugendliche im sozialpädagogischen Kontext sind häufig mit belasteten Biografien und bestehenden sozialen Problemen konfrontiert, was ihre Anfälligkeit für die Entwicklung einer PUI als dysfunktionale Bewältigungsstrategie erhöht (Fischer, 2023, S. 255; Jukschat, 2017, S. 13). Es entsteht eine problematische Wechselwirkung: Die spezifische neurobiologische Unausgewogenheit der Adoleszenz, die durch ein hochreaktives Belohnungssystem und einen noch reifenden präfrontalen Kortex gekennzeichnet ist (Paschke et al., 2021, S. 3), trifft auf bereits bestehende psychosoziale Defizite und ein hochgradig optimiertes digitales Umfeld, das auf maximale Nutzerbindung ausgelegt ist. Die PUI dient hierbei oft als Versuch, unerfüllte Grundbedürfnisse nach Anerkennung, Zugehörigkeit oder Autonomie in der virtuellen Welt ersatzweise zu befriedigen (Jukschat, 2017, S. 357; Schimmenti, 2023, S. 474).

Aus dieser spezifischen Konstellation ergibt sich ein klarer Handlungsauftrag für die Soziale Arbeit. Dieser Auftrag ist zum einen normativ im Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz verankert, der die Profession verpflichtet, sich für die Entwicklung und den Schutz von jungen Menschen in vulnerablen Lebenslagen einzusetzen (Beck et al., 2010, S. 7). Zum anderen leitet er sich aus der UN-Kinderrechtskonvention ab, die das Recht jedes Kindes auf eine seiner seelischen und sozialen Entwicklung angemessene Lebensführung postuliert (Übereinkommen über die Rechte des Kindes vom 20. November 1989 [UNO-Kinderrechtskonvention, KRK; SR 0.107], Art. 27). Da die PUI diese Entwicklung nachweislich gefährden kann, entsteht für die sozialpädagogische Praxis die Verpflichtung, zu intervenieren. Diese Notwendigkeit wird durch die in der Fachliteratur beschriebene und in der Praxis bekannte Herausforderung akzentuiert, dass die Komplexität und die hohe Geschwindigkeit des technologischen Wandels Fachkräfte oft an die Grenzen ihres bisherigen Handlungsrepertoires bringen (Freitag, 2023, S. 229).

## 1.3 Zielsetzung und Forschungsfragen der Arbeit

Aus der dargelegten Problemstellung ergibt sich die übergeordnete Zielsetzung dieser Arbeit: die Entwicklung von fundierten, evidenzbasierten und praxistauglichen Handlungsempfehlungen für die sozialpädagogische Praxis, um der beschriebenen Unsicherheit im Umgang mit PUI bei vulnerablen Jugendlichen zu begegnen. Um dieses Ziel zu erreichen, wurden vier aufeinander aufbauende Forschungsfragen formuliert, die den Untersuchungsprozess strukturieren:

1. Was ist problematische Internetnutzung (PUI) und wie zeigen sich die spezifischen Formen «Internet Gaming Disorder» (IGD) und «Problematic Social Media Use» (PSMU) bei Jugendlichen mit sozialen Problemen?
2. Welche bio-psycho-sozialen Mechanismen tragen zur Entstehung und Aufrechterhaltung problematischer Internetnutzung bei Jugendlichen bei, und welche Wechselwirkungen bestehen dabei mit sozialen Problemen und der Adoleszenz?
3. Welche evidenzbasierten grundlegenden Prinzipien und Anforderungen ergeben sich aus den multidimensionalen Erkenntnissen über die Entstehung und Aufrechterhaltung problematischer Internetnutzung für die Gestaltung wirksamer Präventions- und Interventionsstrategien im sozialpädagogischen Kontext?
4. Welche konkreten Handlungsempfehlungen ergeben sich unter Berücksichtigung der abgeleiteten Prinzipien, um problematische Internetnutzung bei Jugendlichen im sozialpädagogischen Kontext wirksam zu adressieren?

Die logische Abfolge dieser Forschungsfragen folgt einem systematischen Analyseprozess, der sich an den vier Wissensarten der Sozialen Arbeit als Handlungswissenschaft orientiert (Husi, 2010, S. 137). Dieses wissenschaftstheoretische Modell dient als methodisches Gerüst für die gesamte Arbeit, um sicherzustellen, dass die finalen Handlungsempfehlungen nicht auf unreflektierten Meinungen, sondern auf einer schrittweisen, wissenschaftlichen Herleitung basieren. Die erste Forschungsfrage zielt auf die Erarbeitung von Beschreibungswissen (Kapitel 2), die zweite auf Erklärungswissen (Kapitel 3). Darauf aufbauend wird Bewertungswissen

generiert, indem die Erkenntnisse beurteilt und Prinzipien für professionelles Handeln abgeleitet werden (Kapitel 4). Aus diesem Fundament wird schliesslich das Handlungswissen in Form konkreter Empfehlungen entwickelt (Kapitel 5).

## 1.4 Aufbau und methodisches Vorgehen

Um die formulierten Forschungsfragen zu beantworten und die Zielsetzung zu erreichen, wurde die vorliegende Arbeit als systematische Literaturarbeit konzipiert. Dieses methodische Vorgehen ermöglicht es, das breite und interdisziplinäre Wissen aus der Psychologie, der Neurobiologie und der Sozialen Arbeit zu bündeln, kritisch zu synthetisieren und daraus fundierte Schlüsse für die sozialpädagogische Praxis zu ziehen.

Der Aufbau der Arbeit folgt der logischen Abfolge der Forschungsfragen und des damit verbundenen, an Husi (2010) angelehnten Wissensprozesses. Kapitel 2 schafft mit der Beschreibung der PUI und ihrer zentralen Erscheinungsformen die notwendige Grundlage. Kapitel 3 baut darauf auf und erklärt die komplexen bio-psycho-sozialen Mechanismen, die zur Entstehung und Aufrechterhaltung des Phänomens beitragen. Im Kapitel 4 werden diese Erkenntnisse bewertet, um daraus evidenzbasierte, übergeordnete Prinzipien und Anforderungen für professionelles Handeln abzuleiten. Diese Prinzipien bilden das Fundament für Kapitel 5, das die Erkenntnisse in konkrete, praxisnahe Handlungsempfehlungen für die individuelle, systemische und professionelle Ebene übersetzt. Abschliessend fasst Kapitel 6 die zentralen Ergebnisse zusammen, diskutiert die Kernaussagen, reflektiert die Limitationen der Arbeit und gibt einen Ausblick auf zukünftige Herausforderungen für Praxis und Forschung.

## 2. Grundlagen und Erscheinungsformen

### problematischer Internetnutzung

Dieses Kapitel legt die deskriptive Grundlage für die gesamte Arbeit und beantwortet die erste Forschungsfrage. Ziel ist es, das Phänomen der problematischen Internetnutzung (PUI) umfassend zu beschreiben. Dazu wird zunächst die konzeptionelle Entwicklung des wissenschaftlichen Verständnisses von PUI und dessen theoretische Differenzierung dargelegt (Kapitel 2.1). Darauf aufbauend werden die beiden für diese Arbeit zentralen Erscheinungsformen – die Gaming Disorder (GD) (Kapitel 2.2) und die problematische Social-Media-Nutzung (PSMU) (Kapitel 2.3) – in ihren Definitionen, ihrer Prävalenz und den assoziierten Merkmalen detailliert beschrieben. Abschliessend wird der Kontext beleuchtet, in dem sich diese Verhaltensweisen manifestieren: Zum einen werden die strukturellen Merkmale des digitalen Raums selbst analysiert (Kapitel 2.4), zum anderen wird die Zielgruppe der «Jugendlichen mit sozialen Problemen» theoretisch fundiert und in ihrer spezifischen Lebensphase verortet (Kapitel 2.5).

#### 2.1 Konzeptualisierung der Problematischen Internetnutzung (PUI)

##### 2.1.1 Frühe Konzeptualisierung als einheitliche Störung

Die wissenschaftliche Konzeptualisierung problematischer Verhaltensweisen im digitalen Raum stützte sich zunächst auf Modelle aus der Suchtforschung, indem Parallelen zu Substanzabhängigkeiten gezogen wurden (Kuss & Griffiths, 2012, S. 16; Spada, 2014, S. 4). Einflussreich war hierbei das Komponenten-Modell der Sucht von Griffiths (2005), das sechs Kernmerkmale postuliert: Salienz (gedankliche und verhaltensbezogene Vereinnahmung), Stimmungsmodifikation, Toleranzentwicklung, Entzugssymptome, Konflikte sowie Rückfall (Griffiths, 2005; zit. in Eichenberg et al., 2024, S. 2). Aus dieser Perspektive, die exzessives Online-Verhalten als Verhaltenssucht versteht, etablierten sich bereits zu Beginn der 2000er-Jahre in der Forschung Begriffe wie «Problematic Usage of the Interne» (PUI). Dieser wird breit als die Unfähigkeit einer Person verstanden, ihre Internetnutzung zu kontrollieren, was zu klinisch relevantem

Leidensdruck und signifikanten Beeinträchtigungen führt (Fineberg et al., 2022, S. 3; Spada, 2014, S. 3).

### 2.1.2 Differenzierte Betrachtung: PUI als Spektrum

Die Anwendung eines einheitlichen Suchtmodells auf das Internet erwies sich als problematisch, was aus konzeptionellen wie auch empirischen Gründen zu einem Paradigmenwechsel führte.

Das zentrale konzeptionelle Problem der Idee einer monolithischen «Internetsucht» liegt in der Verwechslung des Mediums mit dem Inhalt (Carbonell, 2020, S. 212). Autoren wie Carbonell (2020, S. 212) und Baggio et al. (2024, S. 2) betonen, dass das Internet lediglich die Plattform für eine Vielzahl unterschiedlicher Aktivitäten ist. Eine «Internetsucht» anzunehmen, sei daher so unpräzise wie die Annahme einer «Sucht nach dem Glas oder der Flasche» anstelle einer Alkoholabhängigkeit (Carbonell, 2020, S. 212). Diese begriffliche Unschärfe hat konkrete klinische Konsequenzen, wie das Beispiel der Cyberchondrie illustriert: Die zwanghafte Online-Suche nach Gesundheitsinformationen kann nach Suchtkriterien fehlinterpretiert werden, während der Fokus der Behandlung auf der zugrundeliegenden Gesundheitsangst liegen sollte (Schimmenti, 2023, S. 472).

Diese konzeptionelle Kritik wird durch eine wachsende Zahl empirischer Befunde gestützt, die die sogenannte «Spektrum-Hypothese» untermauern. Diese Hypothese postuliert, dass problematische Online-Verhaltensweisen (POBs) am besten als ein Spektrum verwandter, aber dennoch eigenständiger Entitäten zu verstehen sind (Baggio et al., 2024, S. 2; Pezzi et al., 2024, S. 315). Die Evidenz hierfür ist vielfältig:

**Schwache Korrelationen:** Studien zeigen konsistent, dass verschiedene POBs nur sehr schwach miteinander korrelieren, was darauf hindeutet, dass es sich nicht nur um verschiedene Facetten desselben Problems, sondern um grösstenteils unabhängige Verhaltensweisen handelt (Baggio et al., 2024, S. 4–5).

**Distinkte Symptom-Cluster:** Netzwerkanalysen bestätigen, dass die Symptome innerhalb eines spezifischen POBs stark miteinander vernetzt sind, die Verbindungen zwischen verschiedenen POBs jedoch schwach ausfallen. Dies liefert ein starkes

Argument für die Betrachtung der POBs als separate Entitäten (Baggio et al., 2024, S. 5; Pezzi et al., 2024, S. 316).

**Der «Maskierungseffekt»:** Eine undifferenzierte Betrachtung kann geschlechtsspezifische Muster verschleiern. Da männliche Jugendliche eher zu problematischem Gaming und weibliche Jugendliche eher zu problematischer Social-Media-Nutzung neigen, kann ein allgemeiner «Internetsucht»-Wert für beide Geschlechter irreführend moderat ausfallen (Su et al., 2020, S. 2, 8).

### 2.1.3 PUI im Jugendarter: Relevanz und Kontext

Die Allgegenwart digitaler Medien macht die Auseinandersetzung mit PUI gerade im Jugendarter zentral. Wie die aktuelle JAMES-Studie 2024 aufzeigt, besitzen in der Schweiz nahezu alle Jugendlichen ein eigenes Smartphone (99 %) und verbringen an einem durchschnittlichen Wochentag über drei Stunden online (Külling-Knecht et al., 2024, S. 44, 37). Die gesellschaftliche Relevanz des Themas hat sich, insbesondere seit der COVID-19-Pandemie, nochmals verstärkt, da die Smartphone- und Social-Media-Nutzung signifikant anstieg und für die Aufrechterhaltung sozialer Kontakte entscheidend wurde (Jukschat et al., 2023, S. 24; Paschke et al., 2021, S. 2). Bei der Bewertung der Nutzungsdauer ist jedoch Vorsicht geboten. Die Fachliteratur betont übereinstimmend, dass die reine Online-Zeit nur begrenzt geeignet ist, um problematisches Verhalten zu erfassen. Als Gründe werden angeführt, dass die negativen Konsequenzen entscheidender sind als die Zeit an sich (Carbonell, 2020, S. 214; Müller, 2023, S. 148), die zugrundeliegende Motivation wichtiger ist (Möller, 2023, S. 268) und suchtähnliche Symptome ein besserer Prädiktor für psychische Belastung sind als die reine «screen time» (Shannon et al., 2022, S. 2). Zudem erschwert die zunehmende Vermischung von schulischer und privater Nutzung eine trennscharfe Erfassung (Cassens, 2023, S. 7). Soziodemografische Analysen der JAMES-Studie zeigen feine Unterschiede in der Nutzung: So nutzen Jugendliche aus Schultypen mit niedrigeren Leistungsanforderungen und solche mit Migrationshintergrund das Smartphone intensiver (Külling-Knecht et al., 2024, S. 44).

## 2.1.4 Zusammenfassende Einordnung und Ausrichtung der Arbeit

Insgesamt deutet die wissenschaftliche Evidenz auf einen Paradigmenwechsel hin: weg von einem monolithischen Konstrukt der «Internetsucht» hin zu einer differenzierten Analyse spezifischer POBs (Baggio et al., 2024, S. 7; Su et al., 2020, S. 8). Dieser Wandel spiegelt sich in den führenden diagnostischen Manualen wider: Anstatt eine allgemeine «Internetsucht» zu definieren, wurde die Gaming Disorder (GD) als spezifische Störung in die ICD-11 aufgenommen und wird im DSM-5 als zu erforschender Zustand geführt (American Psychiatric Association, 2013, S. 795; Fineberg et al., 2022, S. 3). Für das Verständnis der wissenschaftlichen Auseinandersetzung lassen sich dabei zwei sich ergänzende Forschungsansätze unterscheiden: Der klinisch-diagnostische Ansatz (z.B. Fineberg et al., 2022) zielt darauf ab, PUI als pathologische Störung zu definieren und zu klassifizieren, während der empirisch-deskriptive Ansatz (z.B. Külling-Knecht et al., 2024) den soziokulturellen Kontext durch die Beschreibung von Nutzungsmustern und sozialen Risiken in der Population liefert. Die vorliegende Arbeit wird dieser differenzierten Betrachtungsweise folgen. Sie verwendet den Begriff PUI als allgemeinen Sammelbegriff. Der analytische Fokus liegt jedoch auf den spezifischen POBs der Gaming Disorder (GD) und der problematischen Social-Media-Nutzung (PSMU). Die Auswahl dieser beiden POBs begründet sich durch ihre hohe Prävalenz und besondere Relevanz im Jugendalter, die eng mit den sozialen Herausforderungen der Adoleszenz verknüpft ist und sich in klar geschlechtsspezifischen Mustern manifestiert.

## 2.2 Das Phänomen der Gaming Disorder (GD)

Nach der konzeptionellen Einordnung der PUI widmet sich dieses Kapitel der ersten spezifischen Erscheinungsform: der Gaming Disorder. Die Aufnahme der Störung in die internationalen Klassifikationssysteme kann als bedeutender Schritt für das Forschungsfeld gewertet werden, da sie die klinische Relevanz des Phänomens offiziell anerkennt (Cassens, 2023, S. 17; Deleuze et al., 2018, S. 516).

## 2.2.1 Definition und diagnostische Kriterien

Für das Störungsbild existieren zwei zentrale, aber unterschiedliche konzeptionelle Rahmen: die «Gaming Disorder» (GD) nach ICD-11 und die «Internet Gaming Disorder» (IGD) nach DSM-5. Die GD des ICD-11 stellt den aktuellen, internationalen klinischen Standard dar und umfasst sowohl Online- als auch Offline-Spielverhalten (Carbonell, 2020, S. 212). Die IGD des DSM-5 ist hingegen ein enger gefasster Forschungsbegriff, der sich explizit auf *Internet-Gaming* beschränkt und als «Zustand für weitere Forschung» noch keinen offiziellen Diagnosestatus hat (American Psychiatric Association, 2013, S. 797). Da ein Grossteil der existierenden Forschung auf den IGD-Kriterien basiert, werden in dieser Arbeit beide Konzepte berücksichtigt, wobei «Gaming Disorder (GD)» als der primäre Begriff für das Störungsbild verwendet wird.

**Die Gaming Disorder (GD) nach ICD-11:** Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO, 2025, 6C51) ist die GD ein Muster von anhaltendem oder wiederkehrendem Spielverhalten, das in der Regel über mindestens 12 Monate zu beobachten ist und durch drei obligatorische Kernmerkmale gekennzeichnet ist:

1. Beeinträchtigte Kontrolle über das Spielen (d.h. über Beginn, Frequenz, Intensität, Dauer, Beendigung oder den Kontext).
2. Zunehmende Priorisierung des Spielens, sodass es Vorrang vor anderen Lebensinteressen hat.
3. Fortsetzung oder Eskalation des Spielens trotz des Auftretens negativer Konsequenzen.

Zusätzlich muss dieses Muster zu einem klinisch signifikanten Leidensdruck oder zu deutlichen Beeinträchtigungen in wichtigen Funktionsbereichen führen

(World Health Organization, 2025, 6C51).

**Die Internet Gaming Disorder (IGD) nach DSM-5:** Das DSM-5 führt die IGD als «Zustand für weitere Forschung» auf, der aufgrund seiner «erheblichen Bedeutung für die

öffentliche Gesundheit» (American Psychiatric Association, 2013, S. 797, eigene Übersetzung) weiterer Studien bedarf. Für eine mögliche Diagnose müssen mindestens fünf von neun Kriterien innerhalb von 12 Monaten erfüllt sein (American Psychiatric Association, 2013, S. 795). Dazu zählen Kriterien wie gedankliche Vereinnahmung, Entzugssymptome, Toleranzentwicklung, erfolglose Kontrollversuche, Interessenverlust, Fortsetzung trotz negativer Auswirkungen, Täuschung, Flucht (Eskapismus) und die Gefährdung wichtiger Beziehungen oder Chancen (American Psychiatric Association, 2013, S. 795).

Ein zentrales Thema in der Debatte ist die Abgrenzung zur Pathologie. Die grosse Mehrheit der Jugendlichen praktiziert ein gesundes «recreational Gaming» (Freizeitspielen), das positive Effekte wie Stressabbau oder die Verbesserung von Problemlösefähigkeiten haben kann (Deleuze et al., 2018, S. 520; Ghali et al., 2023, S. 12). Die entscheidende Grenze liegt im Auftreten von Kontrollverlust und signifikanten negativen Konsequenzen (World Health Organization, 2025, 6C51). Das ICD-11 trägt dem mit der Kategorie «Gefährdendes Spielverhalten» (Hazardous Gaming) Rechnung, die ein riskantes, aber noch nicht pathologisches Muster beschreibt (World Health Organization, 2025, QE22). Die DSM-5-Kriterien stehen hingegen in der Kritik, Merkmale hohen Engagements mit pathologischen Kernmerkmalen zu vermischen (Deleuze et al., 2018, S. 520). Diese klinische Sicht wird durch eine soziologische Perspektive ergänzt, die darauf hinweist, dass die Pathologisierung eines Verhaltens auch ein gesellschaftlicher Zuschreibungsprozess ist und die sozialen Entstehungsbedingungen oft vernachlässigt werden (Jukschat, 2017, S. 10).

## 2.2.2 Erscheinungsbild und Prävalenz im Jugendalter

Gaming ist ein integraler Bestandteil der Jugendkultur. Gemäss der JAMES-Studie 2024 spielen 80 % der Schweizer Jugendlichen zumindest gelegentlich (Külling-Knecht et al., 2024, S. 56). Eine repräsentative deutsche Studie fand eine Ein-Jahres-Prävalenz für eine klinische IGD von 3,5 % (Wartberg et al., 2020, S. 33).

Ein zentrales Merkmal ist die ausgeprägte Gender-Kluft: Männliche Jugendliche spielen deutlich häufiger und intensiver als weibliche (Külling-Knecht et al., 2024, S. 57). Die

JAMES-Studie 2024 zeigt, dass 96 % der männlichen, aber nur 65 % der weiblichen Jugendlichen in der Schweiz gamen (Külling-Knecht et al., 2024, S. 56). Dieser Unterschied setzt sich in der Prävalenz der Störung fort: Internationale Meta-Analysen bestätigen eine klare männliche Prädominanz für IGD (Dong et al., 2018, S. 953; Su et al., 2020, S. 6). Das ICD-11 fügt hier die wichtige Nuance hinzu, dass weibliche Jugendliche, auch wenn sie seltener diagnostiziert werden, bei Erfüllung der Kriterien einem grösseren Risiko für die Entwicklung emotionaler oder verhaltensbezogener Folgeprobleme ausgesetzt sein können (World Health Organization, 2025, 6C51).

## 2.3 Assoziierte Merkmale bei Jugendlichen mit sozialen Problemen

Die GD tritt selten isoliert auf und ist oft eng mit vorbestehenden psychosozialen Schwierigkeiten verknüpft.

**Psychosoziale Risikofaktoren und Komorbiditäten:** Jugendliche mit GD weisen häufig eine geringe soziale Kompetenz, Einsamkeit und ein geringes Selbstwertgefühl auf (Kuss & Griffiths, 2012, S. 12; Rosenkranz, 2017, S. 23–24). Es besteht eine hohe Komorbiditätsrate mit Depressionen, Angststörungen und ADHS (Kuss & Griffiths, 2012, S. 13; te Wildt & Vukićević, 2023, S. 183). Die Beziehung zu den Komorbiditäten ist dabei oft bidirektional: So können Depression und Angst sowohl ein Risikofaktor für, als auch eine Folge von pathologischem Gaming sein, wodurch ein Teufelskreis entsteht, in dem sich beide Störungen gegenseitig verstärken (te Wildt & Vukićević, 2023, S. 185). Das ICD-11 präzisiert, dass die Störung bei Jugendlichen oft mit internalisierenden Problemen (nach innen gerichtet, z.B. emotionaler Stress) und externalisierenden Problemen (nach aussen gerichtet, z.B. Probleme mit der Wutkontrolle) verbunden ist (World Health Organization, 2025, 6C51).

**Motivationale Aspekte und Erscheinungsformen:** Während gesunde Motive Spass und Unterhaltung sind (Rosenkranz, 2017, S. 15), steht bei problematischem Gebrauch oft der Eskapismus im Vordergrund – die Nutzung der Spiele, um vor realen Problemen zu fliehen (American Psychiatric Association, 2013, S. 795; Kuss & Griffiths, 2012, S. 12). Qualitativ lässt sich problematisches Spielen oft als Versuch der Lebensbewältigung für biografische Kränkungen verstehen (Jukschat, 2017, S. 356). Jukschat (2017, S. 357)

beschreibt drei typische Erscheinungsformen, je nach zugrundeliegendem Mangel: die «(Sehn-)Sucht nach Anerkennung», «nach Zugehörigkeit» und «nach Autonomie». Klinisch zeigen sich betroffene Jugendliche oft als ängstlich, unsicher und beziehungslos; sie wirken «wie aus einer anderen Welt» und haben keine Sprache für ihren Zustand (Fischer, 2023, S. 253; Möller, 2023, S. 265). Fischer (2023, S. 255) beschreibt diesen Zustand als eine Form der «virtuellen Dissoziation», einer Abspaltung von einem als unerträglich empfundenen Ich-Zustand.

**Kognitive und somatische Merkmale:** Die Forschung deutet darauf hin, dass die GD neurokognitive Mechanismen mit Substanzabhängigkeiten teilt (Dong et al., 2018, S. 954; Zhang et al., 2016, S. 3). Betroffene zeigen einen «Attentional Bias», eine unbewusste Aufmerksamkeitsverzerrung auf spielbezogene Reize, die zu ständiger Ablenkung führt und Verlangen (Craving) auslöst (Zhang et al., 2016, S. 2). Gekoppelt ist dies mit einer verminderten Impulskontrolle (Zhang et al., 2016, S. 2). Zudem wurde ein «abgeschwächter Self-Serving Bias» beobachtet: Betroffene neigen dazu, Misserfolge sich selbst und Erfolge äusseren Umständen zuzuschreiben, was das geringe Selbstwertgefühl verstärkt (Wang et al., 2020, S. 9). Auf der körperlichen Ebene sind somatische Folgen wie Sehnenscheidenentzündungen («Nintendonitis»), körperliche Inaktivität und Fettleibigkeit beschrieben (te Wildt & Vukićević, 2023, S. 183–184).

## 2.3 Das Phänomen der Problematischen Social-Media-Nutzung (PSMU)

Neben der Gaming Disorder ist die problematische Social-Media-Nutzung (PSMU) das zweite grosse Phänomen im Spektrum der POBs, das insbesondere im Jugendalter von hoher Relevanz ist. Die wissenschaftliche und klinische Auseinandersetzung mit PSMU ist jedoch, im Vergleich zur Gaming Disorder, mit grösseren konzeptionellen Herausforderungen verbunden.

### 2.3.1 Definition und diagnostischer Status

Aktuell ist die PSMU weder im DSM-5 noch im ICD-11 als spezifische, eigenständige Diagnose klassifiziert (Eichenberg et al., 2024, S. 2). Die Gründe hierfür sind vielfältig. Erstens ist die Abgrenzung zur Normalität ungleich schwieriger. Soziale Interaktion ist eine zentrale Entwicklungsaufgabe der Adoleszenz (Cassée, 2007, S. 41; Mills, 2016, S. 10), wofür soziale Medien heute ein primärer Ort sind (Pro Juventute, o. J.). Es ist daher anspruchsvoll, eine Grenze zu ziehen, wo eine intensive, aber entwicklungspsychologisch normale Nutzung aufhört und ein pathologisches Verhalten beginnt. Die Allgegenwart und gesellschaftliche Akzeptanz der Nutzung erschweren diese Abgrenzung zusätzlich (Fineberg et al., 2022, S. 15). Zweitens umfasst der Begriff «Social-Media-Nutzung» extrem heterogene Verhaltensweisen. Für eine reliable Diagnose muss ein Störungsbild ein konsistentes Syndrom beschreiben; die Forschung zeigt jedoch, dass unterschiedliche Nutzungsformen sogar gegenteilige Effekte auf das Wohlbefinden haben können, was die Formulierung eines einheitlichen Kriterienkatalogs erschwert (O'Day & Heimberg, 2021, S. 2). Drittens wird die wissenschaftliche Evidenzlage für schwere funktionale Beeinträchtigungen von Experten als noch nicht ausreichend robust bewertet, da es an Langzeitstudien mit klinischen Stichproben fehlt (Brand et al., 2022, S. 154–155).

Trotzdem besteht in der Forschung Konsens darüber, dass es sich um ein klinisch relevantes Phänomen handelt (Paschke et al., 2021, S. 1). Das ICD-11 bietet mit der Restkategorie «Andere spezifizierte Störungen aufgrund von Suchtverhalten» (6C5Y) eine formale Möglichkeit, schwere Fälle zu diagnostizieren (Fineberg et al., 2022, S. 3). In der Forschung werden daher Arbeitsdefinitionen verwendet, die sich an etablierten Suchtkriterien orientieren. So beschreiben Fineberg et al. (2022, S. 4) in ihrer Arbeitsdefinition PSMU als anhaltendes Versagen bei der Kontrolle der Social-Media-Nutzung, das durch Kontrollverlust, zunehmende Priorisierung gegenüber anderen Lebensinteressen und die Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen gekennzeichnet ist und zu erheblichem Leidensdruck führt.

### 2.3.2 Erscheinungsbild und Prävalenz im Jugendalter

Für moderne Jugendliche sind soziale Medien ein zentraler «digitaler Sozialraum», in dem wesentliche psychosoziale Entwicklungsaufgaben bewältigt werden (Mills, 2016, S. 10). Die primären Motive für die Nutzung sind Kommunikation und Unterhaltung (Külling-Knecht et al., 2024, S. 43). Viele Jugendliche erleben ihre Smartphone-Nutzung jedoch ambivalent als «bester Freund und grösster Feind», da die Chancen (z.B. ständiger Kontakt) untrennbar mit den Risiken (z.B. ständige Erreichbarkeit) verbunden sind (Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, o. J.).

Neun von zehn Jugendlichen in der Schweiz nutzen soziale Netzwerke täglich oder mehrmals pro Woche (Külling-Knecht et al., 2024, S. 50). Die dominanten Plattformen sind dabei Instagram (83 % regelmässige Nutzung) und TikTok (69 %) (Külling-Knecht et al., 2024, S. 50). Eine repräsentative deutsche Studie ermittelte eine Ein-Jahres-Prävalenz für klinisch relevante PSMU von 2,6 % (Wartberg et al., 2020, S. 33). Internationale Meta-Analysen deuten auf eine klare weibliche Prädominanz für die PSMU hin; die Studie von Su et al. (2020, S. 6) fand hierfür einen kleinen, aber statistisch signifikanten Effekt. Dies wird durch Nutzungsdaten der JAMES-Studie 2024 gestützt, die zeigen, dass weibliche Jugendliche soziale Netzwerke (92 %) und Messenger (90 %) häufiger zur Unterhaltung nutzen als männliche Jugendliche (86 % bzw. 80 %) (Külling-Knecht et al., 2024, S. 38).

### 2.3.3 Assoziierte Merkmale bei Jugendlichen mit sozialen Problemen

Der Zusammenhang zwischen PSMU und einer schlechteren psychischen Gesundheit ist robust belegt (Ghali et al., 2023, S. 5). Eine Meta-Analyse bestätigte signifikante Korrelationen zwischen PSMU und Depression, Angst und Stress bei Jugendlichen (Shannon et al., 2022, S. 1). Die Assoziation mit depressiven Symptomen ist dabei besonders ausgeprägt und teils stärker als bei der Gaming Disorder (Wartberg et al., 2020, S. 33). Klinisch zeigen sich betroffene Jugendliche oft beziehungslos, haben keine Sprache für ihren Zustand und empfinden die Realität als leer (Fischer, 2023, S. 253).

**Aktive vs. passive Nutzung:** Aktive Nutzung (Interaktion) ist mit höherem Wohlbefinden verbunden (O'Day & Heimberg, 2021, S. 2). Die bei Schweizer Jugendlichen

vorherrschende passive Nutzung (vier Fünftel schauen regelmäßig Inhalte an oder liken diese) schafft hingegen eine Plattform für Neid und sozialen Vergleich und ist mit geringerem Wohlbefinden assoziiert (Külling-Knecht et al., 2024, S. 53; O'Day & Heimberg, 2021, S. 2).

**Sozialer Vergleich:** Der ständige Vergleich mit idealisierten Darstellungen führt nachweislich zu Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und einem geringeren Selbstwertgefühl (Eichenberg et al., 2024, S. 6).

**Die Kompensationshypothese und die Verstärker-Hypothese:** Gemäss der Kompensationshypothese wenden sich Jugendliche mit sozialer Angst oder Einsamkeit den sozialen Medien zu, um Defizite im realen Sozialleben zu kompensieren (O'Day & Heimberg, 2021, S. 5–6). Die Verstärker-Hypothese besagt hingegen, dass soziale Medien bestehende soziale Realitäten wie Mobbing verstärken und das Zuhause seine Funktion als Schutzraum verliert (Muckenhuber & Scaria-Braunstein, 2022, S. 86). Diese beiden Hypothesen schliessen sich nicht aus, sondern beschreiben wahrscheinlich unterschiedliche Phasen oder Aspekte des problematischen Gebrauchs: Während die Kompensation oft den initiierenden Mechanismus darstellt (die Suche nach einem besseren Ort, um Defizite auszugleichen), kann die Verstärker-Hypothese als aufrechterhaltender Mechanismus verstanden werden, bei dem die virtuelle Flucht die realen Probleme verschärft und den Teufelskreis schliesst.

Die negativen Auswirkungen von PSMU sind vielfältig. Im sozialen Bereich ist Cybermobbing weit verbreitet; über zwei Drittel der Jugendlichen wurden bereits in privaten Nachrichten beleidigt (Külling-Knecht et al., 2024, S. 63). Etwa ein Drittel wurde online sexuell belästigt, wobei weibliche Jugendliche signifikant häufiger betroffen sind (Külling-Knecht et al., 2024, S. 68). Auf kognitiver Ebene wird eine Abnahme der Empathiefähigkeit bei jungen Erwachsenen mit der intensiven Nutzung von (para-)sozialen Netzwerken in Verbindung gebracht (Hübner, 2023, S. 83-84). Zu den somatischen Folgen zählen Schlafstörungen, Haltungsschäden sowie die Förderung von Übergewicht (Pro Juventute, o. J.).

## 2.4 Strukturelle Merkmale des digitalen Raums

Dieses Kapitel beschreibt die strukturelle Beschaffenheit der digitalen Umgebungen, in denen PUI sich manifestiert. Es wird dargelegt, dass diese Plattformen keine neutralen Werkzeuge sind, sondern aktiv gestaltete Räume, deren Design das Nutzerverhalten gezielt beeinflusst.

### 2.4.1 Strukturelle Merkmale im Gaming

Insbesondere im Bereich der bei Jugendlichen populären Free-to-Play-Games kommen gezielte Designstrategien zum Einsatz, um eine kontinuierliche Nutzung und Monetarisierung zu fördern.

**Monetarisierungsmodelle und Dark Patterns:** Moderne Spiele nutzen oft Geschäftsmodelle wie «Freemium» (das Grundspiel ist kostenlos, Inhalte kosten Geld) oder «Pay-to-Win», bei dem Spieler für Geld Vorteile kaufen können (Carbonell, 2020, S. 215). Um Spieler zu Ausgaben zu motivieren, werden sogenannte «Dark Patterns» eingesetzt – «manipulative Designstrategien, die das Verhalten der Gamenden beeinflussen sollen» (Külling-Knecht et al., 2024, S. 74). Dazu zählen:

- Lootboxen: Dies sind virtuelle «Schatzkisten» mit zufälligen Belohnungen, die gekauft werden müssen. Sie funktionieren nach dem hochgradig suchtpotenzierenden Prinzip der variablen, intermittierenden Verstärkung und weisen klare Merkmale von Glücksspiel auf («Gamification») (Sucht Schweiz, o. J.).
- Fear of Missing Out (FOMO): Zeitlich limitierte Angebote oder Events erzeugen Druck, ständig online zu sein. Dieser Mechanismus zielt gezielt auf die in der Adoleszenz besonders ausgeprägte Angst vor sozialem Ausschluss ab (Pro Juventute, o. J.).
- Soziale Verpflichtungen und Verlustaversion: Mechanismen wie Gilden oder die Gefahr, bereits Erreichtes zu verlieren, binden die Spieler emotional an das

Spiel und erzeugen einen Druck, weiterzuspielen (Külling-Knecht et al., 2024, S. 74).

**Online- vs. Offline-Spiele:** Obwohl auch Offline-Spiele mit repetitiven Schleifen («One-more-turn»-Effekt) zu Kontrollverlust führen können, wird das Suchtpotenzial von Online-Spielen tendenziell als höher eingeschätzt (Carbonell, 2020, S. 215). Im Gegensatz zu Offline-Spielen mit einem definierten Ende bieten Online-Spiele oft persistente, endlose Welten. Der entscheidende Faktor ist hier der soziale Druck, der durch Gruppen und Clans entsteht und eine ständige Präsenz quasi zur Pflicht macht (Carbonell, 2020, S. 215).

#### 2.4.2 Strukturelle Merkmale in sozialen Medien

Auch Social-Media-Plattformen sind keine neutralen Räume, sondern durch Algorithmen gesteuerte Umgebungen, deren Design auf eine starke Nutzerbindung abzielt (Paschke et al., 2021, S. 3).

- **Der «Endless Scroll» und personalisierte Empfehlungen:** Ein zentraler Design-Mechanismus ist der «Endless Scroll». Feeds auf Plattformen wie TikTok oder Instagram sind bewusst so gestaltet, dass sie nie enden. Gekoppelt mit hochpersonalisierten Empfehlungen durch Algorithmen fällt es den Nutzenden extrem schwer, einen rationalen Endpunkt zu finden und die Nutzung selbstbestimmt zu beenden (Pro Juventute, o. D., Handysucht).
- **Algorithmen und Aufmerksamkeitsökonomie:** Auch Social-Media-Plattformen sind keine neutralen Räume, sondern durch Algorithmen gesteuerte Umgebungen, deren Design auf eine starke Nutzerbindung abzielt (Paschke et al., 2021, S. 3). Dies kann zu problematischen Verstärkungsspiralen führen. Ein spezifisches Verhalten, das hierdurch ermöglicht wird, ist das «Doomscrolling»: der zwanghafte Konsum eines endlosen Stroms negativer Nachrichten, der durch Algorithmen angeheizt wird, die kontroverse und aufwühlende Beiträge bevorzugen, da diese eine hohe Interaktion hervorrufen (George et al., 2024, S. 17).

Die Plattformen sind somit aktive Mitgestalter des Nutzungserlebens, die man als «übergriffige» Technologien bezeichnen kann, welche subtil versuchen, den Menschen in ihre Prozesse zu integrieren und zu lenken (Hübner, 2023, S. 76).

## 2.5 Merkmale der Zielgruppe

Dieses Kapitel vervollständigt die Beschreibung des Phänomens, indem es den Fokus auf die zentralen Akteure richtet: die Jugendlichen. Es wird dargelegt, was die Lebensphase der Adoleszenz kennzeichnet und was im Rahmen dieser Arbeit wissenschaftlich unter «sozialen Problemen» verstanden wird.

### 2.5.1 Die Adoleszenz als sensible Entwicklungsphase

Die besondere Anfälligkeit von Jugendlichen für PUI wurzelt tief in den psychosozialen und neurobiologischen Besonderheiten der Adoleszenz. Diese Lebensphase ist durch eine dichte Staffelung von sogenannten Entwicklungsaufgaben gekennzeichnet – normativen Herausforderungen, die sich aus dem Zusammenspiel von biologischer Reifung, gesellschaftlichen Erwartungen und individuellen Zielen ergeben (Cassée, 2007, S. 39). Laut der Entwicklungstheorie von Erikson ist die zentrale psychosoziale Krise dieser Phase die zwischen dem Aufbau einer kohärenten «Ich-Identität» und der Gefahr der «Identitätsdiffusion» (Erikson, 1959, zitiert in Flammer, 2009, S. 100). Jugendliche müssen frühere Erfahrungen mit neuen körperlichen Veränderungen und sozialen Erwartungen zu einem neuen Selbstbild integrieren. Dies geschieht durch aktives Suchen und Erproben in zentralen Aufgabenfeldern wie der emotionalen Ablösung von den Eltern, dem Aufbau von Beziehungen zu Gleichaltrigen und der beruflichen Orientierung (Cassée, 2007, S. 41).

Das Gelingen dieser Aufgaben ist entscheidend, da ein Scheitern Kaskadeneffekte auslösen kann: Die Nicht-Bewältigung einer Entwicklungsaufgabe erschwert die Bewältigung nachfolgender Aufgaben, da wichtige Fähigkeiten nicht erworben wurden. Dies kann zu einer Kette von Misserfolgen führen, die die Problemlagen verfestigt (Cassée, 2007, S. 42).

Gleichzeitig ist die Adoleszenz aus neurobiologischer Sicht eine Phase der «Unausgewogenheit» (Paschke et al., 2021, S. 3). Während das Belohnungssystem im Gehirn bereits voll entwickelt ist, befinden sich die für die kognitive Kontrolle und Impulssteuerung zuständigen Bereiche des präfrontalen Kortex noch in der Reifung (Shannon et al., 2022, S. 2). Diese Diskrepanz führt zu einer erhöhten Anfälligkeit für belohnungsintensive Aktivitäten und einer geringeren Fähigkeit, impulsiven Handlungen zu widerstehen.

### 2.5.2 Theoretische Fundierung «Sozialer Probleme»

Zur präzisen wissenschaftlichen Eingrenzung der Zielgruppe wird der Begriff «soziale Probleme» im Sinne des Systemtheoretischen Paradigmas der Sozialen Arbeit (SPSA) verwendet (Obrecht, 2000, 2001; Staub-Bernasconi, 2018). Soziale Probleme werden hierbei nicht als individuelles Versagen, sondern als neurobiologisch verankerter «emotioökognitiver Spannungszustand» verstanden (Obrecht, 2001, S. 64). Dieser entsteht aus einer Diskrepanz zwischen den Bedürfnissen eines Individuums (dem Soll-Wert) und den tatsächlichen Lebensbedingungen (dem Ist-Wert), die nicht durch verfügbare Ressourcen bewältigt werden kann (Staub-Bernasconi, 2018, S. 212).

Diese Problemlagen können sich in drei Dimensionen zeigen (Staub-Bernasconi, 2018, S. 222):

- **Ausstattungsprobleme:** Ein Mangel an materiellen (z.B. Einkommen) oder immateriellen Ressourcen (z.B. Bildung, soziale Anerkennung).
- **Austauschprobleme:** Gestörte oder ungerechte soziale Beziehungen, die von Ausgrenzung oder Stigmatisierung geprägt sind.
- **Machtprobleme:** Erfahrungen von Ohnmacht und Fremdbestimmung durch ungerechte soziale Regeln und Strukturen.

Die biografische Forschung von Jukschat (2017, S. 13) illustriert diese theoretischen Konzepte eindrücklich. Sie beschreibt, wie exzessives Gaming oft eine Reaktion auf wiederholte «Scheiterns-, Degradierungs- und Missachtungserfahrungen» im realen

Leben ist. Insbesondere frühe Bindungstraumata durch emotionale Vernachlässigung können zu einer «inneren Leere» und massiver Bindungsunsicherheit führen (Fischer, 2023, S. 255). Diese Zustände machen Jugendliche extrem anfällig dafür, Suchtmittel – seien sie chemisch oder virtuell – als «Lösungsmittel» zur Selbstmedikation zu entdecken (Fischer, 2023, S. 255).

Das Zusammenspiel von individuellen und umweltbezogenen Faktoren entscheidet schliesslich über die Resilienz (Widerstandsfähigkeit) oder Vulnerabilität (Verwundbarkeit) eines Jugendlichen (Cassée, 2007, S. 45). Resilienz ist dabei keine angeborene Eigenschaft, sondern das Ergebnis der dynamischen Interaktion von Risikofaktoren (wie den genannten sozialen Problemen) und Schutzfaktoren (wie verlässlichen Bezugspersonen oder individuellen Stärken). Jugendliche im sozialpädagogischen Kontext weisen oft eine Kumulation von Risikofaktoren auf, was ihre Vulnerabilität für die Entwicklung einer PUI als dysfunktionale Bewältigungsstrategie erhöht. Diese spezifische Vulnerabilität der Zielgruppe trifft nun auf die im vorigen Kapitel beschriebenen, gezielt auf Aufmerksamkeitsbindung ausgerichteten Strukturen des digitalen Raums.

## 2.6 Synthese: Die Erscheinungsformen problematischer Internetnutzung im Kontext

Zusammenfassend beantwortet dieses Kapitel die erste Forschungsfrage wie folgt: Problematische Internetnutzung (PUI) ist kein monolithisches Störungsbild einer «Internetsucht», sondern manifestiert sich als ein Spektrum spezifischer problematischer Online-Verhaltensweisen (POBs).

Die Gaming Disorder (GD) zeigt sich vornehmlich bei männlichen Jugendlichen und ist durch Kontrollverlust, Priorisierung des Spielens und Eskapismus gekennzeichnet. Die problematische Social-Media-Nutzung (PSMU) zeigt sich hingegen tendenziell häufiger bei weiblichen Jugendlichen und ist oft durch einen zwanghaften passiven Konsum geprägt, der durch soziale Vergleichsprozesse zu Depressionen, Angst und einem geringen Selbstwertgefühl führen kann.

Beide Erscheinungsformen entfalten sich nicht im luftleeren Raum, sondern in einem gezielt gestalteten digitalen Umfeld, das durch manipulative Design-Mechanismen wie Dark Patterns und Aufmerksamkeits-Algorithmen auf maximale Nutzerbindung ausgelegt ist. Sie treffen auf die spezifische Vulnerabilität der Adoleszenz – einer Lebensphase, die durch Identitätssuche und eine neurobiologische Diskrepanz zwischen Belohnungssystem und Impulskontrolle geprägt ist. Für die in dieser Arbeit zentrale Zielgruppe der Jugendlichen mit sozialen Problemen, deren Grundbedürfnisse nach Ausstattung, Austausch oder Macht nach dem SPSA-Modell unbefriedigt sind, kann die PUI somit als ein scheinbar logischer, aber letztlich schädlicher Versuch der Selbstmedikation und Kompensation für ihre realweltlichen Problemlagen beschrieben werden.

### 3 Entstehungs- und Aufrechterhaltungsmechanismen problematischer Internetnutzung

Nachdem das vorangegangene Kapitel das Phänomen der problematischen Internetnutzung (PUI) in seinen Erscheinungsformen beschrieben hat, widmet sich dieses Kapitel der Beantwortung der zweiten Forschungsfrage. Es geht nun darum, die deskriptive Ebene zu verlassen und die zugrundeliegenden Prozesse zu analysieren, die zur Entstehung und Verfestigung dieser Verhaltensweisen beitragen.

Ziel des Kapitels ist es, die komplexen und oft zirkulären bio-psycho-sozialen Mechanismen aufzuzeigen, die PUI bei Jugendlichen begünstigen, und ihre dynamischen Wechselwirkungen mit den spezifischen Herausforderungen der Adoleszenz und bestehenden sozialen Problemen zu beleuchten. Dazu wird zunächst das bio-psycho-soziale Modell als integrativer Erklärungsrahmen vorgestellt (Kapitel 3.1). Anschliessend werden die Mechanismen auf der biologischen (Kapitel 3.2), psychologischen (Kapitel 3.3) und sozialen Ebene (Kapitel 3.4) detailliert analysiert. Abschliessend führt eine Synthese (Kapitel 3.5) diese einzelnen Stränge zusammen, bevor ein Zwischenfazit (Kapitel 3.6) die Erkenntnisse bündelt und die Forschungsfrage beantwortet.

### 3.1 Das bio-psycho-soziale Modell als integrativer Erklärungsrahmen

Um die vielschichtigen Prozesse, die zur Entstehung und Aufrechterhaltung einer problematischen Internetnutzung (PUI) beitragen, adäquat zu erfassen, erweisen sich monokausale Erklärungsansätze als unzureichend. Die Komplexität des Phänomens erfordert einen multidimensionalen theoretischen Rahmen, der das dynamische Zusammenspiel verschiedener Einflussfaktoren abbilden kann (Jukschat, 2017, S. 44). Für diese Arbeit wird daher das bio-psycho-soziale Modell als zentraler integrativer Erklärungsrahmen herangezogen. Es versteht menschliches Erleben, Gesundheit und Krankheit nicht als Ergebnis einer einzelnen Ursache, sondern als Resultat der dynamischen Wechselwirkungen zwischen biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren (Kuss & Griffiths, 2012, S. 17).

Dieser Ansatz erfordert die Analyse von drei ineinander greifenden Dimensionen. Die biologische Dimension umfasst neurobiologische Prozesse, wie die Funktionsweise des Belohnungssystems und die Ausschüttung von Neurotransmittern wie Dopamin (Fineberg et al., 2022, S. 11), sowie genetische Prädispositionen (Spada, 2014, S. 5). Die psychologische Dimension bezieht sich auf intraindividuelle Faktoren wie Persönlichkeitsmerkmale (z.B. Impulsivität), erlernte Verhaltensmuster, kognitive Prozesse – also gedankliche Vorgänge wie Bewertungen und Überzeugungen – sowie die Nutzung des Internets als Strategie zur Bewältigung von Emotionen (Kuss & Griffiths, 2012, S. 4). Die soziale Dimension schliesslich berücksichtigt die Einflüsse des Umfelds, darunter familiäre Beziehungen, der Einfluss der Peer-Gruppe und gesamtgesellschaftliche Strukturen (Rosenkranz, 2017, S. 22–23). Entscheidend ist dabei, dass diese Ebenen nicht isoliert wirken, sondern sich in zirkulären Prozessen gegenseitig beeinflussen und verstärken.

Ein solcher ganzheitlicher Ansatz ist in der Suchtforschung fest verankert und spiegelt sich in etablierten Modellen wider. Bereits das «Sucht-Dreieck» analysiert die Interaktion zwischen der Person (mit ihren biologischen und psychologischen Merkmalen), dem Medium (mit seiner spezifischen Wirkung) und dem sozialen Umfeld (Kielholz, 1973; zit. in Rosenkranz, 2017, S. 22). Auch das Syndrom-Modell der Sucht von Shaffer et al. (2004) postuliert, dass alle Abhängigkeitserkrankungen eine gemeinsame biopsychosoziale

Ätiologie teilen, die sich aus neurobiologischen, psychologischen und soziologischen Risikofaktoren zusammensetzt (Shaffer et al., 2004; zit. in Kuss & Griffiths, 2012, S. 17).

Ein einflussreiches Prozessmodell, das diese integrative Logik für Verhaltenssüchte konkretisiert, ist das I-PACE-Modell (Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution). Es beschreibt die Entstehung von Suchtverhalten als eine Abfolge von Interaktionen (Brand et al., 2022, S. 152): Am Anfang stehen die vorbelastenden Vulnerabilitätsfaktoren einer Person (P). Trifft diese Person auf einen Auslösereiz (z.B. Stress), löst dies spezifische affektive (A), also gefühlsmässige, und kognitive (C) Reaktionen aus, wie das Verlangen (Craving) oder die Überzeugung, dass nur die Online-Aktivität Erleichterung verschafft (Xu et al., 2021, S. 10). Dieser intensive Drang überlastet die exekutiven Funktionen (E), also die Steuerungs- und Kontrollfähigkeiten des Gehirns, woraufhin die Impulskontrolle versagt und das problematische Online-Verhalten ausgeführt wird (Brand et al., 2016; zit. in Xu et al., 2021, S. 10). Das I-PACE-Modell dient somit als eine detaillierte, prozessorientierte Ergänzung, die zeigt, wie die bio-psycho-sozialen Faktoren im konkreten Fall zusammenspielen.

Trotz des integrativen Anspruchs dieser Modelle ist eine kritische Reflexion ihrer Anwendung geboten. Jukschat (2017, S. 10) kritisiert, dass in der Forschung oft eine medizinisch-psychologische Perspektive dominiert, welche die PUI als individuelle Pathologie personalisiert und dabei gesellschaftliche Entstehungsbedingungen vernachlässigt. Aus Sicht der Sozialen Arbeit lässt sich dieser Rahmen daher weiter schärfen. Die soziale Umwelt ist dabei mehr als die Summe einzelner Individuen. Nach dem Konzept der Emergenz entstehen aus dem Zusammenspiel von Personen (dem System) neue Eigenschaften des Gesamtsystems (z.B. ein «belastetes Familienklima»), die als reale Kräfte auf das Individuum zurückwirken (Obrecht, 2000, S. 209). Soziale Probleme werden vor diesem Hintergrund als neurobiologisch verankerte «emotio-kognitive Spannungszustände» definiert (Obrecht, 2001, S. 64), die entstehen, wenn die Befriedigung fundamentaler biopsychosozialer Bedürfnisse durch hinderliche soziale Umweltbedingungen blockiert wird (Staub-Bernasconi, 2018, S. 212). Die PUI kann somit als dysfunktionaler, aber sinnhafter Versuch der Bewältigung dieses Zustandes verstanden werden (Jukschat, 2017, S. 12; Möller, 2023, S. 267).

Das bio-psycho-soziale Modell dient folglich als strukturierendes Leitprinzip für dieses Kapitel. Die folgenden Abschnitte werden die Mechanismen auf der biologischen (Kapitel 3.2), der psychologischen (Kapitel 3.3) und der sozialen Ebene (Kapitel 3.4) zunächst separat analysieren, bevor ihre komplexen Wechselwirkungen im spezifischen Kontext der Adoleszenz und sozialer Problemlagen synthetisiert werden (Kapitel 3.5).

## 3.2 Biologische Mechanismen und Vulnerabilität

Die biologische Dimension liefert fundamentale Erklärungen für die hohe Anziehungskraft und das Suchtpotenzial digitaler Medien. Die Forschung zeigt konsistent, dass die PUI neurobiologische Mechanismen mit substanzgebundenen Abhängigkeitserkrankungen teilt (Dong et al., 2018, S. 954; Zhang et al., 2016, S. 3). Die Analyse konzentriert sich dabei auf drei zentrale Bereiche: die Funktionsweise des Belohnungssystems, die Beeinträchtigung kognitiver und exekutiver Funktionen sowie die spezifischen neurobiologischen Bedingungen der Adoleszenz, die eine besondere Vulnerabilität schaffen.

### 3.2.1 Neurobiologische Grundlagen des Belohnungssystems

Das neuronale Zentrum für Motivation und Verstärkung ist das mesolimbische Dopaminsystem, auch als Belohnungssystem des Gehirns bekannt. Insbesondere schnelle, unvorhersehbare und belohnende Reize, wie sie in Online-Spielen oder in sozialen Medien allgegenwärtig sind, führen zu einer Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin (Möller, 2023, S. 267). Dieser Botenstoff wirkt als neurobiologischer «Dünger»: Er sorgt dafür, dass diejenigen neuronalen Netzwerke, die während der als positiv erlebten Aktivität genutzt wurden, ausgebaut und verstärkt werden (Hüther, 2023, S. 30). Dieser Prozess des neuronalen Lernens ist die Grundlage dafür, dass das Verhalten als erstrebenswert markiert und die Wahrscheinlichkeit seiner Wiederholung massiv erhöht wird.

Dieser Mechanismus ist besonders wirkmächtig, da er oft auf dem Prinzip der intermittierenden variablen Verstärkung beruht: Ähnlich wie bei einem Spielautomaten

erfolgt die Belohnung (z.B. ein Like, ein seltener Gegenstand in einer Lootbox) in unvorhersehbaren Abständen. Diese Ungewissheit führt zu einer maximalen und anhaltenden Dopaminausschüttung, da das Gehirn permanent in Erwartung der nächsten Belohnung verbleibt (George et al., 2024, S. 23). Neurobildgebende Studien zeigen, dass spielbezogene Reize bei Personen mit PUI Hirnregionen aktivieren, die bekanntermassen mit Sucht in Verbindung stehen. Dazu gehören der Nucleus Accumbens (oft als das «Lustzentrum» des Gehirns bezeichnet), der orbitofrontale Kortex (OFC) (zuständig für die Bewertung von Belohnungen) und der anteriore cinguläre Kortex (ACC) (beteiligt an der Steuerung von Aufmerksamkeit) (Zhang et al., 2016, S. 3). Dieser komplexe kortiko-striatal-limbische Schaltkreis, der denkende, gewohnheitsbildende und emotionale Hirnbereiche verbindet, zeigt bei PUI ähnliche Aktivierungsmuster wie bei Personen mit Substanzabhängigkeiten (Dong et al., 2018, S. 954).

Die wiederholte und intensive Stimulation dieses Systems hat zwei zentrale neurobiologische Folgen, die als Kernsymptome von Sucht gelten:

1. **Craving (Suchtverlangen):** Das Gehirn «lernt» die Assoziation zwischen dem Online-Reiz und der intensiven Belohnung. In der Folge entsteht ein starkes, oft unkontrollierbar erscheinendes Verlangen, die Aktivität erneut auszuführen, sobald entsprechende interne oder externe Auslösereize auftreten (Dong et al., 2018, S. 954). Die Stärke der Hirnaktivierung in emotionalen und kognitiven Verarbeitungszentren korreliert dabei direkt mit der subjektiven Intensität des Cravings (Zhang et al., 2016, S. 3).
2. **Toleranzentwicklung:** Durch die ständige Überstimulation passt sich das Gehirn an, indem es beispielsweise die Empfindlichkeit seiner Dopaminrezeptoren reduziert. In der Folge wird ein immer intensiverer oder längerer Reiz benötigt, um das gleiche Wohlfühlgefühl zu erreichen. Dieses Phänomen ist ein zentrales diagnostisches Kriterium für Suchterkrankungen und beschreibt die Notwendigkeit, die Dauer oder Komplexität des Spielens zu steigern, um das bisherige Erregungsniveau zu halten oder Langeweile zu vermeiden (American Psychiatric Association, 2013, S. 795; World Health Organization, 2025, 6C51).

### 3.2.2 Beeinträchtigung kognitiver und exekutiver Funktionen

Der präfrontale Kortex (PFC), oft als «Kommandozentrale» des Gehirns bezeichnet, ist für die exekutiven Funktionen zuständig. Dies sind höhere geistige Prozesse, die für die bewusste Planung, die flexible Anpassung an neue Situationen und insbesondere für die Fähigkeit zur Selbstkontrolle verantwortlich sind. Die PUI ist konsistent mit signifikanten Beeinträchtigungen in diesem Bereich assoziiert (Fineberg et al., 2022, S. 5). Die ständige Reizüberflutung und der starke «Bottom-up»-Drang aus dem überstimulierten Belohnungssystem scheinen die «Top-down»-Kontrollressourcen des PFC regelrecht zu erschöpfen (George et al., 2024, S. 23). Ein Kernmerkmal ist eine geschwächte Hemmungskontrolle (Response Inhibition), also die verminderte Fähigkeit, aufkommende Impulse zu unterdrücken und Reaktionen auf suchtbezogene Reize zu kontrollieren (Zhang et al., 2016, S. 2).

Darüber hinaus zeigen Studien weitere Defizite, die den Suchtprozess aufrechterhalten. Dazu zählt eine nachteilige Entscheidungsfindung, bei der Betroffene kurzfristige, kleine Belohnungen (z.B. eine weitere Runde im Spiel) systematisch höher bewerten als langfristige, grosse Ziele (z.B. der Schulabschluss) (Fineberg et al., 2022, S. 15). Auch eine reduzierte Fähigkeit zur Daueraufmerksamkeit wurde mit PUI in Verbindung gebracht (Pluck et al., 2020, S. 28).

### 3.2.3 Spezifische neurobiologische Bedingungen der Adoleszenz

Die Adoleszenz stellt aus neurobiologischer Sicht eine Phase dar, die durch eine besondere Vulnerabilität für die Entwicklung von Suchtverhalten gekennzeichnet ist. Dies lässt sich auf zwei zentrale Faktoren zurückführen:

- 1. Die neurobiologische Unausgewogenheit:** Während der Adoleszenz ist das auf Belohnung und Emotionen ausgerichtete limbische System bereits voll ausgereift und hypersensitiv. Im Gegensatz dazu befinden sich die für die Selbstkontrolle und rationale Entscheidungsfindung zuständigen Bereiche des präfrontalen Kortex noch in einem lang andauernden Reifungsprozess (Paschke et al., 2021, S. 3; Shannon et al., 2022, S. 2). Diese entwicklungsbedingte Diskrepanz zwischen

einem hochreaktiven «Gaspedal» (Belohnungssystem) und einer unterentwickelten «Bremse» (präfrontaler Kortex) schafft einen «perfekten Sturm», der Jugendliche besonders anfällig für die Verlockungen sofortiger und intensiver Belohnungen macht. Die schwache «Bremse» kann die starken Impulse, die vom «Gaspedal» ausgehen, nicht mehr effektiv kontrollieren.

**2. Die erhöhte Sensitivität für soziale Bewertung:** Experimentelle Studien zeigen, dass das Gehirn von Jugendlichen im Vergleich zu dem von Erwachsenen neuronal stärker auf soziale Bewertung und Ausgrenzung durch Gleichaltrige reagiert (Mills, 2016, S. 9). Das Gefühl, von Peers beobachtet zu werden, aktiviert emotionsverarbeitende Hirnareale stärker und kann die kognitive Leistungsfähigkeit sogar beeinträchtigen. Da Online-Interaktionen reale Konsequenzen haben und eine starke neuronale Reaktion auf virtuelle Zurückweisung mit einem Gefühl der sozialen Abgegrenztheit im Alltag korreliert (Mills, 2016, S. 9), sind die durch soziale Medien vermittelten Belohnungen (Likes, Anerkennung) und Bestrafungen (sozialer Ausschluss, FOMO) für das adoleszente Gehirn besonders wirkmächtig.

### 3.3 Psychologische Mechanismen des Lernens, der Motivation und Bewältigung

Die psychologische Ebene erklärt, warum die im vorigen Kapitel beschriebenen biologischen Mechanismen aktiviert werden und wie die PUI für Heranwachsende eine spezifische, oft unentbehrlich erscheinende Funktion erhält.

#### 3.3.1 PUI als Kompensation unerfüllter motivationaler Bedürfnisse

Der primäre Antrieb für eine problematische Internetnutzung ist oft nicht im Medium selbst, sondern in der Frustration fundamentaler psychologischer Grundbedürfnisse im realen Leben begründet. Die Selbstbestimmungstheorie postuliert drei universelle menschliche Bedürfnisse: Autonomie (das Erleben von Selbstbestimmung), Kompetenz

(das Gefühl, wirksam zu sein) und soziale Eingebundenheit (das Gefühl von Zugehörigkeit und Verbundenheit) (Deci & Ryan, 1985; zit. in Schimmenti, 2023, S. 473). Werden diese Bedürfnisse im realen Leben systematisch verweigert, entsteht ein Mangelzustand, der die Anfälligkeit für PUI massiv erhöht (Schimmenti, 2023, S. 474).

Die biografische Forschung von Jukschat (2017) konkretisiert, wie diese psychologischen Mangelzustände in spezifische Nutzungsmuster münden, die sie als drei Typen der «(Sehn-)Sucht» beschreibt:

- **Die (Sehn-)Sucht nach Anerkennung:** Jugendliche, die im realen Leben an Scheiterns- und Missachtungserfahrungen leiden, suchen in der virtuellen Welt nach Erfolg und Selbstwirksamkeit. Die klaren Regeln und verlässlichen Belohnungsstrukturen von Spielen ermöglichen es ihnen, sich als erfolgreich und mächtig zu erfahren. Erlebte Kompetenz fungiert hier als Voraussetzung für soziale Anerkennung durch die Peer-Gruppe (Jukschat, 2017, S. 357; Bleckmann & Jukschat, 2015).
- **Die (Sehn-)Sucht nach Zugehörigkeit:** Jugendliche, die von sozialer Ausgrenzung und Einsamkeit betroffen sind, nutzen Online-Communities, um das Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit zu stillen. Die Spielgemeinschaft oder die Social-Media-Gruppe wird zum alternativen Sozialraum, der positive Beziehungserfahrungen und das Gefühl von Nähe ermöglicht (Jukschat, 2017, S. 357).
- **Die (Sehn-)Sucht nach Autonomie:** Jugendliche, die ihr Leben als fremdbestimmt empfinden, nutzen die virtuellen Welten, um Autonomie zu erleben. Das Spiel erlaubt es ihnen, eigene Entscheidungen zu treffen und Kontrolle auszuüben, was bei restriktiven Alltagssituationen besonders anziehend wirkt (Jukschat, 2017, S. 357).

### 3.3.2 Individuelle Prädispositionen und Persönlichkeitsmerkmale

Nicht alle Heranwachsenden mit unerfüllten Bedürfnissen entwickeln eine PUI. Bestimmte psychologische Merkmale und Vorbelastungen wirken als

Vulnerabilitätsfaktoren, die das Risiko erhöhen. Dazu zählen auf der Ebene der Persönlichkeit vor allem Impulsivität (Ioannidis et al., 2018, S. 162), Neurotizismus bzw. emotionale Instabilität (Eichenberg et al., 2024, S. 6) und ein geringes Selbstwertgefühl (Rosenkranz, 2017, S. 24).

Darüber hinaus sind spezifische psychosoziale Prädispositionen von zentraler Bedeutung:

- **Soziale Angst und Einsamkeit:** Jugendliche mit sozialer Angst bevorzugen Online-Interaktionen, da diese als kontrollierbarer und weniger bedrohlich wahrgenommen werden. Längsschnittstudien deuten darauf hin, dass Einsamkeit ein klarer Risikofaktor für die Entwicklung einer PSMU ist (O'Day & Heimberg, 2021, S. 5, 7).
- **Unsichere Bindungsstile:** Ein unsicherer, insbesondere ein «ambivalent-geschlossener» Bindungsstil, ist signifikant mit einer höheren Wahrscheinlichkeit für PSMU assoziiert. Die PUI wird hier als fehlgeleiteter Versuch verstanden, frühe Bindungsdefizite und die Angst vor Ablehnung zu kompensieren. Dies geschieht, indem die Anonymität des Internets genutzt wird, um eine neue, idealisierte Selbstdarstellung zu schaffen, die im realen Leben nicht aufrechterhalten werden könnte (Eichenberg et al., 2024, S. 6, 11).
- **Maladaptives Tagträumen:** Die Neigung zu exzessiven, immersiven Tagträumen ist stark mit PSMU assoziiert. Soziale Medien bieten hier die Möglichkeit, die im Tagtraum konstruierte idealisierte Selbstidentität online zu inszenieren (Pezzi et al., 2024, S. 318).

### 3.3.3 PUI als dysfunktionale Bewältigungsstrategie (Coping)

Anfällige Jugendliche mit unbefriedigten Bedürfnissen nutzen das Internet oft als konkrete Strategie, um mit dem daraus resultierenden Leidensdruck umzugehen. Die Selbstmedikationshypothese postuliert, dass pathologische Verhaltensweisen als Versuch verstanden werden können, emotionale Dysregulation und persönliche Schwierigkeiten eigenmächtig zu «behandeln» (Khantzian, 1985; zit. in Schimmenti, 2023,

S. 475). Der zentrale motivationale Treiber ist dabei oft der Eskapismus – der Wunsch, der als schmerhaft oder überfordernd empfundenen Realität zu entfliehen (Kuss & Griffiths, 2012, S. 12).

Eine extreme Form dieses Fluchtmechanismus ist die virtuelle Dissoziation. Der Begriff ist der Ego-State-Therapie entlehnt, die in der Traumabehandlung Anwendung findet, und beschreibt einen abgrenzbaren Ich-Zustand (Ego-State) mit eigenen Gefühlen und Verhaltensmustern. Fischer (2023, S. 261) überträgt dieses Konzept auf die PUI: Durch die immersive Erfahrung kann sich ein solcher virtueller Ego-State entwickeln, der beispielsweise als mächtiger Avatar im Spiel oder als idealisierte Persona in sozialen Medien in Erscheinung tritt. Dieser virtuelle Anteil wird mit Gefühlen von Erfolg und Kontrolle ausgestattet, während der reale Ich-Anteil als defizitär erlebt wird. Die PUI dient in diesem Fall als Mechanismus zur Abspaltung von unangenehmen Wahrnehmungen und einem als unerträglich empfundenen Selbst (Fischer, 2023, S. 255). Der Erfolg dieses Kompensationsversuchs hängt jedoch stark von der Art der Nutzung ab. Während beide Nutzungsformen Teil eines problematischen Musters sein können, ist es vor allem die passive Nutzung (beobachtendes Scrollen), die einen spezifischen negativen Mechanismus in Gang setzt: Sie schafft eine ideale Plattform für Neid und ständigen sozialen Vergleich, was nachweislich mit einem geringeren psychischen Wohlbefinden verbunden ist. Der Bewältigungsversuch schlägt so in sein Gegenteil um und verstärkt den ursprünglichen Leidensdruck (O'Day & Heimberg, 2021, S. 2).

### 3.3.4 Kognitive Verzerrungen und lernpsychologische Verfestigung

Die wiederholte Nutzung des Internets als Bewältigungsstrategie wird durch kognitive und lernpsychologische Prozesse verfestigt, die das Verhalten zunehmend zwanghaft machen.

Ein gesundes, adaptives Denkmuster zum Schutz des Selbstwertgefühls ist der «Self-Serving Bias», die Tendenz, Erfolge auf die eigene Person und Misserfolge auf äußere Umstände zurückzuführen (Wang et al., 2020, S. 2). Bei Personen mit IGD wurde jedoch eine kognitive Verzerrung in Form eines abgeschwächten Self-Serving Bias nachgewiesen: Sie neigen zu einem «depressiven» Attributionsstil, bei dem sie

Misserfolge internalisieren und Erfolge externalisieren, was ihr geringes Selbstwertgefühl aufrechterhält (Wang et al., 2020, S. 9). Bei PSMU sind es oft Alles-oder-Nichts-Gedanken wie «Nur online bin ich jemand», die die Flucht in die virtuelle Welt als einzige logische Konsequenz erscheinen lassen (Young, 2011, S. 308).

Diese Kognitionen werden durch die Mechanismen der operanten Konditionierung im Gehirn «eingebahnt». Das Internet fungiert dabei als eine Art «Skinner-Box», in der Verhalten durch Konsequenzen geformt wird (Meerkerk et al., 2010; zit. in Pluck et al., 2020, S. 6):

- **Positive Verstärkung:** Das Verhalten wird durch das Hinzufügen eines angenehmen Reizes gestärkt. Dies geschieht durch unmittelbare Belohnungen wie das akustische Signal einer Benachrichtigung, das einen Like oder eine positive Nachricht ankündigt und so das Belohnungssystem aktiviert.
- **Negative Verstärkung:** Das Verhalten wird durch die Entfernung eines unangenehmen Zustands gestärkt. Dies ist der Fall, wenn das Greifen zum Smartphone unmittelbar das quälende Gefühl der Langeweile oder der sozialen Angst beendet und so eine sofortige Erleichterung verschafft (Fineberg et al., 2022, S. 6).

Besonders wirksam wird dieser Lernprozess durch die intermittierende variable Verstärkung. Im Gegensatz zu einer vorhersagbaren Belohnung, bei der der Dopamin-Effekt mit der Zeit nachlässt, erfolgt die Belohnung hier in unvorhersehbaren, zufälligen Abständen. Dies versetzt das Belohnungssystem in einen Zustand ständiger Erwartung und Anspannung. Der Dopaminausstoß ist bei einer *unerwartet* eintreffenden Belohnung besonders hoch, was den Reiz extrem stark und das erlernte Verhalten (z.B. ständiges Überprüfen des Feeds) maximal löschungsresistent macht, ähnlich der Funktionsweise eines Spielautomaten (George et al., 2024, S. 23).

### 3.4 Soziale und umweltbezogene Mechanismen

Nach der Analyse der individuellen Faktoren rückt nun die soziale und umweltbezogene Dimension in den Fokus. Diese externen Faktoren schaffen den Kontext, in dem eine PUI

entsteht, und wirken als mächtvolle Auslöser und aufrechterhaltende Bedingungen. Um diese vielfältigen Einflüsse zu systematisieren, orientiert sich die Analyse an der in den Sozialwissenschaften etablierten Gliederung in verschiedene Systemebenen, die bei der unmittelbaren Lebenswelt der Jugendlichen beginnt (Mikrosystem) und sich schrittweise den übergeordneten gesellschaftlichen Strukturen nähert (Makrosystem). Das Modell der sozialen Probleme nach dem SPSA-Ansatz dient dabei als analytische Folie, um die auf den jeweiligen Ebenen identifizierten Mechanismen theoretisch einzuordnen.

### 3.4.1 Das unmittelbare soziale Umfeld von Familie und Peers

Das Mikrosystem, bestehend aus den direkten sozialen Beziehungen, ist von entscheidender Bedeutung. Ein als negativ erlebtes Familienklima, häufige Konflikte und eine geringe familiäre Funktionalität stellen signifikante Risikofaktoren dar (Müller, 2023, S. 247; Rosenkranz, 2017, S. 25). Von zentraler Bedeutung ist die Qualität der Eltern-Kind-Bindung: Eine sichere und vertrauensvolle Beziehung stellt einen kausalen Schutzfaktor dar (Choo et al., 2015, zitiert in Müller, 2023, S. 247), während eine schwache Bindung, insbesondere eine väterliche Entfremdung, ein bedeutsamer Risikofaktor ist (Freitag, 2023, S. 235). Diese familiären Dynamiken können im Sinne des SPSA-Modells als fundamentale Ausstattungs- und Austauschprobleme verstanden werden, bei denen es den Heranwachsenden an emotionaler Sicherheit und unterstützender Kommunikation mangelt (Staub-Bernasconi, 2018, S. 222).

Innerhalb der Peer-Gruppe manifestieren sich soziale Mechanismen vor allem in Form von Austauschprozessen. Soziale Medien fungieren als Plattform für ständigen sozialen Vergleich mit idealisierten Darstellungen, was sozialen Stress auslösen und zu Unzufriedenheit und einem verminderten Selbstwertgefühl führen kann (Fineberg et al., 2022, S. 12). Gleichzeitig entsteht sozialer Druck, permanent verfügbar zu sein, angetrieben von der «Fear of Missing Out» (FOMO) – der Angst, relevante Informationen oder Ereignisse zu verpassen und infolgedessen den sozialen Anschluss zu verlieren (Pro Juventute, o. J.; Schimmenti, 2023, S. 475). Diese Dynamiken können als problematische Austauschprozesse gedeutet werden, die das Wohlbefinden beeinträchtigen (Staub-Bernasconi, 2018, S. 222).

### 3.4.2 Die Verschränkung von Online- und Offline-Lebenswelten

Das Mesosystem beschreibt die Wechselwirkungen zwischen den verschiedenen Lebenswelten der Jugendlichen. Die PUI wird massgeblich durch die zunehmende Verschränkung von Online- und Offline-Sphären geprägt. Gemäss der «Verstärker-Hypothese» schaffen digitale Medien nicht primär neue Probleme, sondern übernehmen und verstärken bestehende soziale Realitäten wie Ausgrenzung oder Mobbing aus der Offline-Welt (z.B. der Schule) (Muckenhuber & Scaria-Braunstein, 2022, S. 86). Eng damit verbunden ist die «Schutzraum-Verletzung»: Durch die Allgegenwart des Smartphones verlieren private Räume wie das Zuhause ihre Funktion als sicherer Rückzugsort vor sozialen Konflikten, da diese über digitale Kanäle permanent in das familiäre Mikrosystem eindringen können (Muckenhuber & Scaria-Braunstein, 2022, S. 86).

### 3.4.3 Die manipulative Architektur digitaler Umgebungen

Das Exosystem umfasst Strukturen, die von den Jugendlichen nicht direkt kontrolliert werden, aber ihr Erleben und Verhalten massgeblich beeinflussen. Die Architektur digitaler Plattformen stellt ein solches Exosystem dar.

- **Manipulatives Design («Dark Patterns»):** Darunter versteht man Design-Strategien, die psychologische Schwachstellen ausnutzen, um das Verhalten der Nutzenden zu lenken. Funktionen wie der «Endless Scroll» oder Autoplay-Videos sind darauf ausgelegt, bewusste Stopp-Entscheidungen zu untergraben, indem sie dem Gehirn kein natürliches Ende signalisieren (George et al., 2024, S. 18).
- **Monetarisierungsmodelle («Gamification»):** Dieser Begriff beschreibt die Integration von glücksspielähnlichen Mechanismen. Ein prominentes Beispiel sind Lootboxen in Videospiele. Dies sind virtuelle «Schatzkisten» mit zufälligen Belohnungen, die gekauft werden müssen und nach dem hochgradig suchtfördernden Prinzip der intermittierenden variablen Verstärkung funktionieren (Carbonell, 2020, S. 215).
- **Algorithmen der Aufmerksamkeitsökonomie:** Algorithmen sind darauf optimiert, durch emotionale Trigger das Engagement zu steigern. Sie erstellen

personalisierte Feedback-Schleifen, indem sie die Interessen und emotionalen Reaktionen der Nutzenden analysieren und ihnen gezielt weitere Inhalte präsentieren, die diese Reaktionen verstärken (George et al., 2024, S. 18). Diese strukturellen Gegebenheiten können im Sinne des SPSA-Modells als Ausdruck von Machtproblematiken verstanden werden, bei denen eine erhebliche Asymmetrie zwischen den profitmaximierenden Interessen der Konzerne und der Vulnerabilität der einzelnen Nutzenden besteht (Staub-Bernasconi, 2018, S. 222).

### 3.4.4 Gesellschaftliche Rahmenbedingungen und Einflüsse

Zuletzt beeinflussen auch übergeordnete gesellschaftliche Rahmenbedingungen (Makrosystem) die Entstehung von PUI. Die «Quality of Life»-Hypothese postuliert, dass eine geringe reale Lebensqualität, bedingt durch Faktoren wie hohe Stresslevel in der Gesellschaft, den «Push»-Faktor in virtuelle Fluchtwelten erhöht (Cheng & Li, 2014, S. 756). Interessanterweise konnte die naheliegende «Accessibility»-Hypothese, wonach eine höhere Verfügbarkeit des Internets automatisch zu höheren Suchraten führt, widerlegt werden (Cheng & Li, 2014, S. 759). Dies unterstreicht, dass nicht die technologische Verfügbarkeit, sondern die psychosozialen Rahmenbedingungen entscheidend sind. Auf der Ebene der Machtproblematiken ist zudem ein Mangel an staatlicher Regulierung der Anbieter zu konstatieren, wie beispielsweise durch fehlende Werbeeinschränkungen für Spiele mit hohem Suchtpotenzial (Bleckmann et al., 2023, S. 300).

## 3.5 Synthese der bio-psycho-sozialen Wechselwirkungen

Die in den vorangehenden Abschnitten dargestellten biologischen, psychologischen und sozialen Mechanismen wirken nicht isoliert, sondern sind in komplexen, sich gegenseitig verstärkenden Regelkreisen miteinander verwoben. Erst in dieser dynamischen Interaktion entfaltet sich das volle ätiologische Bild der PUI. Dieses Kapitel synthetisiert diese Wechselwirkungen und zeigt auf, wie sie im spezifischen Kontext der Adoleszenz

und vor dem Hintergrund sozialer Probleme zu einer Verfestigung des problematischen Verhaltens führen.

### 3.5.1 Zirkuläre Kausalität und sich selbst verstärkende Prozesse

Die Aufrechterhaltung der PUI lässt sich oft durch zirkuläre Kausalitäten erklären, bei denen Ursache und Wirkung ineinander greifen. Eine jugendliche Person mit sozialer Angst zieht sich beispielsweise in die als sicherer empfundene Online-Welt zurück, um dort das Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit ohne die wahrgenommene Bedrohung realer Interaktionen ersatzweise zu befriedigen. Dies verhindert jedoch das Sammeln realer sozialer Erfahrungen, wodurch die soziale Kompetenz weiter abnimmt und die soziale Angst im realen Leben zunimmt, was den Fluchtmpuls ins Internet wiederum verstärkt (O'Day & Heimberg, 2021, S. 5–6).

Diese sich selbst verstärkenden Prozesse zeigen sich besonders deutlich im Zusammenhang mit komorbidien Störungen. Längsschnittstudien belegen eine bidirektionale Beziehung zwischen PUI und Depression: Depressive Symptome erhöhen das Risiko für eine pathologische Nutzung, während die Folgen der PUI, wie soziale Isolation und Schlafstörungen, die Depression wiederum verschlimmern (Ghali et al., 2023, S. 10–11; te Wildt & Vukićević, 2023, S. 185). Auch die in Kapitel 3.3.3 erläuterte virtuelle Dissoziation folgt einer solchen zirkulären Logik: Die schmerzhafte Diskrepanz zwischen dem erfolgreichen virtuellen Ego-State und dem stagnierenden realen Selbst wird bei jeder Rückkehr in die Realität grösser, was den Drang zur erneuten Flucht in die virtuelle Welt verstärkt (Fischer, 2023, S. 261).

### 3.5.2 Soziale Probleme als Motor zirkulärer Prozesse

Die PUI ist eng mit den realen sozialen Problemen von Jugendlichen verwoben; sie ist oft zugleich Symptom und Verstärker dieser Probleme. Jugendliche, die unter Ausstattungs- und Austauschproblemen leiden (Staub-Bernasconi, 2018, S. 222), also unter einem Mangel an emotionaler Sicherheit, Anerkennung und positiven sozialen Beziehungen, nutzen die virtuelle Welt oft als Kompensationsfeld (Jukschat, 2017, S. 12).

Die Folgen der PUI führen jedoch oft zu einer Verschärfung genau dieser Problemlagen. Der exzessive Rückzug ins Virtuelle führt zur Vernachlässigung von Schule und Freundschaften, was die realen sozialen und bildungsbezogenen Defizite vergrößert (Ghali et al., 2023, S. 5). Parallel dazu kommt es zu einem Prozess der Pathologisierung: Das Verhalten, das ursprünglich eine Reaktion auf soziale Defizite war, wird vom Umfeld als das eigentliche Problem identifiziert und mit dem Stigma «Sucht» belegt (Jukschat, 2017, S. 13). Diese Zuschreibung führt zu einer weiteren Ebene der sozialen Ausgrenzung und verstärkt den ursprünglichen Mangel an Anerkennung. Jukschat (2017, S. 371) fasst diese Dynamik als einen «paradox scheiternder Kampf um Anerkennung» zusammen, bei dem Jugendliche «versuchen [...], zentrale gesellschaftliche Normen wie Erfolg und Zugehörigkeit in einem alternativen Raum zu erfüllen, manövriieren sich aber durch eben dieses Verhalten ins gesellschaftliche Abseits».

### 3.5.3 Die Adoleszenz als verstärkender Kontext

Die beschriebenen zirkulären Prozesse entfalten ihre volle Wirkung im Kontext der Adoleszenz, da hier biologische, psychologische und soziale Vulnerabilitäten zusammentreffen und sich gegenseitig verstärken. Die spezifische neurobiologische Konstitution der Heranwachsenden trifft auf eine Lebensphase, die durch eine maximale Dichte an psychosozialen Entwicklungsaufgaben wie der Identitätssuche und der Etablierung in der Peer-Gruppe gekennzeichnet ist (Cassée, 2007, S. 41). Die Bewältigung dieser Aufgaben erzeugt einen hohen psychischen Druck. Digitale Medien bieten für diese komplexen Entwicklungsprozesse scheinbar einfache, reibungslose und hochgradig belohnende Lösungsansätze, die für das auf sofortige Befriedigung ausgerichtete adoleszente Gehirn extrem attraktiv sind (Cassée, 2007, S. 41; Möller, 2023, S. 267; Paschke et al., 2021, S. 3).

## 3.6 Schlussfolgerungen zum Zusammenwirken der Mechanismen

Die Entstehung und Aufrechterhaltung problematischer Internetnutzung von Jugendlichen resultiert aus einem komplexen Zusammenspiel bio-psycho-sozialer

Mechanismen. Biologisch basiert die PUI auf der Wirkungsweise eines hochgradig effektiven, dopaminergen Belohnungssystems. Die besondere Vulnerabilität der Adoleszenz ergibt sich aus einer neurobiologischen Unausgewogenheit, die eine schwache Impulskontrolle mit einem hypersensitiven Belohnungssystem kombiniert. Psychologisch fungiert die PUI als eine durch operante Konditionierung tief erlernte, dysfunktionale Bewältigungs- und Kompensationsstrategie für unbefriedigte Grundbedürfnisse. Sozial bilden familiäre und peer-bezogene Defizite den motivationalen Antrieb für die kompensatorische Flucht in die virtuelle Welt, während die manipulative Architektur digitaler Umgebungen diese Flucht gezielt fördert und ökonomisch ausbeutet. Diese Faktoren sind in einem ständigen Wechselspiel miteinander verbunden und bilden maladaptive Regelkreise, in denen die PUI sowohl ein Lösungsversuch für bestehende soziale Probleme ist, als auch ein Mechanismus, der diese Probleme perpetuiert und verschärft.

## 4 Prinzipien und Anforderungen für Präventions- und Interventionsstrategien

Nachdem die vorangegangenen Kapitel das Phänomen der problematischen Internetnutzung (PUI) beschrieben (Kapitel 2) und seine komplexen Entstehungsmechanismen erklärt haben (Kapitel 3), zielt dieses Kapitel darauf ab, die dritte Forschungsfrage zu beantworten.

Aufbauend auf den bisherigen Erkenntnissen wird hier, der Logik des Wissensprozesses nach Husi (2010) folgend, die bewertende Ebene des Wissens erschlossen, um grundlegende Prinzipien für sozialpädagogisches Handeln abzuleiten. Dazu werden zunächst die normativen und berufsethischen Grundlagen geklärt (Abschnitt 4.1). Anschliessend werden aus der wissenschaftlichen Evidenz grundlegende fachliche Paradigmenwechsel (Abschnitt 4.2) sowie übergeordnete strategische Ausrichtungen für die Praxis (Abschnitt 4.3) bewertet und abgeleitet. Eine Synthese fasst die erarbeiteten Prinzipien abschliessend zu einem kohärenten Rahmen zusammen (Abschnitt 4.4).

## 4.1 Normative Grundlagen und professioneller Auftrag

Jeder sozialpädagogische Handlungsansatz sollte sich an einem übergeordneten normativen Rahmen ausrichten, da sich die Profession der Sozialen Arbeit explizit zur Einhaltung ethischer Richtlinien und der Menschenrechte verpflichtet (Beck et al., 2010). Bevor fachliche Prinzipien aus der Analyse der Entstehungsmechanismen abgeleitet werden, muss dieser normative Rahmen geklärt werden, da er einen wesentlichen Referenzpunkt für die Bewertung von Handlungsansätzen bildet.

Auf internationaler Ebene bildet die UN-Kinderrechtskonvention (UN-KRK) den massgeblichen völkerrechtlichen Referenzrahmen (KRK, 1989). Sie formuliert universelle Schutz-, Förder- und Beteiligungsrechte für Kinder und Jugendliche. Im Umgang mit dem Phänomen PUI muss die Profession daher sicherstellen, dass zentrale Kinderrechte gewahrt bleiben. Dazu gehört das Recht auf einen Lebensstandard, der eine angemessene seelische und soziale Entwicklung ermöglicht (Übereinkommen über die Rechte des Kindes, 1989, Art. 27), welches durch die psychosozialen und gesundheitlichen Belastungen einer PUI gefährdet werden kann. Ebenso zentral ist das in Artikel 29 formulierte Bildungsziel der vollen Entfaltung der Persönlichkeit (Übereinkommen über die Rechte des Kindes, 1989, Art. 29), das durch den sozialen Rückzug und die Verengung des Erfahrungsraums bei einer PUI behindert wird. Von besonderer Bedeutung ist Artikel 17, der die ambivalente Natur von Medien anerkennt: Sie sind zugleich eine wichtige Ressource für Information und Teilhabe als auch eine potenzielle Gefahrenquelle. Daraus leitet sich für die Pädagogik die anspruchsvolle Aufgabe ab, eine Balance zu finden, die eine sichere Teilhabe ermöglicht und gleichzeitig vor schädlichen Inhalten und Wirkungsweisen schützt, die das Wohlbefinden beeinträchtigen (Übereinkommen über die Rechte des Kindes, 1989, Art. 17).

Der Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz konkretisiert diesen rechtlichen Rahmen für die professionelle Praxis (Beck et al., 2010, S. 5). Er verankert das Handeln im Tripelmandat, das im Kontext von PUI ein besonderes Spannungsfeld aufzeigt: Dem Schutzauftrag (gesellschaftliches und professionelles Mandat) steht das Recht auf Medienzugang und Teilhabe gegenüber (Mandat der Klientel und UN-KRK, Art. 17). Das professionelle Mandat, das auf Berufsethik und Menschenrechten basiert, dient hier als entscheidender Kompass, um eine am Kindeswohl orientierte Balance zu finden (Beck et al., 2010, S. 8).

Die Grundwerte, an denen sich dieses Handeln ausrichtet, sind die Menschenwürde und die soziale Gerechtigkeit (Beck et al., 2010, S. 9). Aus diesen Werten leiten sich zentrale Handlungsprinzipien direkt ab: Da jeder Mensch eine ihm innewohnende Würde besitzt, muss sein Recht auf Selbstbestimmung geachtet und seine Partizipation an ihn betreffenden Entscheidungen sichergestellt werden. Da soziale Gerechtigkeit auf den Ausgleich von Benachteiligung zielt, ergibt sich daraus das Prinzip der Ermächtigung (Empowerment), also die Befähigung der Klientel, ihre Stärken zu entwickeln und ihre Rechte wahrzunehmen (Beck et al., 2010, S. 10).

## 4.2 Fachliche Paradigmenwechsel als Voraussetzung

Aufbauend auf den Erkenntnissen der vorigen Kapitel wird nun bewertet, welche fachlichen Perspektiven eine Voraussetzung für wirksame sozialpädagogische Strategien sind. Die aktuelle Forschungslage legt nahe, dass ein Festhalten an einem vereinfachten Pathologie-Modell der PUI für die Praxis unzureichend ist und einen Paradigmenwechsel erfordert (Baggio et al., 2024; Jukschat, 2017; Schimmenti, 2023). Dieser Perspektivwechsel wird im Folgenden durch die Ableitung von drei grundlegenden, aufeinander aufbauenden Prinzipien vollzogen.

### 4.2.1 Das Prinzip der Spezifität

Wie in Kapitel 2 dargelegt, hat sich die wissenschaftliche Sichtweise von einem monolithischen Konstrukt der «Internetsucht» hin zu einer differenzierten Betrachtung spezifischer problematischer Online-Verhaltensweisen (POBs) entwickelt. Für die Praxis wäre ein Festhalten an einem universellen Suchtbegriff als unzureichend und irreführend zu bewerten. Er birgt die Gefahr klinischer Fehldiagnosen, da er das Medium mit der spezifischen Aktivität verwechselt (Carbonell, 2020). Die praktischen Konsequenzen einer solchen Unschärfe sind erheblich. Wenn eine jugendliche Person beispielsweise exzessiv online ist, weil sie in Cybermobbing-Dynamiken verstrickt ist, könnte eine Fachperson mit einem reinen Suchtfokus fälschlicherweise eine «Nutzungsstörung» diagnostizieren. Die Intervention würde dann auf die Reduktion der Bildschirmzeit

abzielen, anstatt das eigentliche sozialpädagogische Problem – die Aggressions- und Gruppendynamik – zu bearbeiten (Schimmenti, 2023).

Die in Kapitel 2 aufgezeigten empirischen Befunde, dass POBs eigenständige Phänomene sind (Baggio et al., 2024) und ein allgemeiner Wert geschlechtsspezifische Muster maskiert (Su et al., 2020), untermauern diese Bewertung. Eine universelle Intervention, die einen männlichen Jugendlichen mit einer auf Leistung und Eskapismus basierenden IGD genauso behandelt wie eine weibliche Jugendliche mit einer auf sozialem Vergleich und Bindungswunsch basierenden PSMU, ginge an den jeweiligen Problemlagen vorbei.

Daraus ergibt sich als erste grundlegende Anforderung das Prinzip der Spezifität. Wirksame Strategien sollten nicht auf eine pauschale «Internetsucht» oder «Handysucht», wie sie im Alltagsdiskurs oft thematisiert wird, abzielen, sondern müssen passgenau für das jeweilige Verhalten, die damit verbundenen Mechanismen und die spezifische Zielgruppe konzipiert werden.

#### 4.2.2 Das Prinzip der Funktionalität

Die Analyse der Entstehungsmechanismen hat gezeigt, dass PUI für Betroffene eine funktionale Bedeutung als Lösungsversuch für unbefriedigte Bedürfnisse hat. Rein symptomorientierte Massnahmen, die sich ausschliesslich auf die Reduktion der Bildschirmzeit konzentrieren, sind daher als unzureichend und potenziell schädlich zu bewerten. Ein solcher Ansatz ist schädlich, weil er Gefahr läuft, der jugendlichen Person ihre einzige funktionierende, wenn auch dysfunktionale, Bewältigungsstrategie zu nehmen, ohne das zugrundeliegende Problem zu adressieren. Die potenziellen Konsequenzen sind eine Zunahme des psychischen Leidensdrucks oder eine Symptomverschiebung hin zu anderen problematischen Verhaltensweisen. Eine unpassende Intervention kann den Zustand der Betroffenen somit verschlechtern, wie Schimmenti (2023) warnt.

Eine fachlich adäquate Perspektive sollte verstehen, dass Jugendliche online aktiv nach Strategien zur Emotionsregulation und zur Kompensation von Mängeln suchen (Schimmenti, 2023). Die virtuelle Welt dient dabei als ein Raum, in dem unerfüllte

Bedürfnisse nach Erfolgserlebnissen oder nach sozialer Eingebundenheit ersatzweise befriedigt werden können (Jukschat, 2017). Diese Funktion kann sich unterschiedlich äussern. Sie kann als Kompensation verstanden werden, bei der ein Mangel im realen Leben aktiv ausgeglichen wird. Bleckmann und Jukschat (2015) prägen hierfür den Begriff der «Vitamin-Funktion»: Das Online-Verhalten wird genutzt, um gezielt psychologische «Nährstoffe» wie Anerkennung oder Kompetenzerleben zuzuführen, die im realen Leben fehlen. Die Funktion kann aber auch als Eskapismus auftreten, also als Flucht vor einem als unerträglich empfundenen Zustand wie Stress oder Angst (Kuss & Griffiths, 2012). Diese Perspektive deckt sich mit den Eigenaussagen von Betroffenen, die ihre Nutzung weniger als Störung, sondern vielmehr als logische Konsequenz aus realen Belastungen wie mangelnder Anerkennung oder Stress deuten (Jukschat, 2017).

Daraus leitet sich das Prinzip der Funktionalität ab. Eine zentrale Anforderung an sozialpädagogisches Handeln ist es, die individuelle Funktion des Verhaltens wertzuschätzen und zu analysieren. Erst das Verständnis des «Warum» ermöglicht es, gemeinsam mit den Jugendlichen gesündere und realweltliche Alternativen zu entwickeln, die dieselbe Funktion erfüllen können.

#### 4.2.3 Das Prinzip der Differenzierung

Wie in Kapitel 2 beschrieben, ist die Grenze zwischen einem intensiven, aber gesunden Engagement und einem pathologischen Verhalten fliessend. Eine undifferenzierte Pathologisierung von hohem, aber nicht schädlichem Medienkonsum ist daher negativ zu bewerten. Sie birgt das Risiko, normales jugendkulturelles Verhalten von «Digital Natives» zu stigmatisieren (Fineberg et al., 2022; Jukschat, 2017), die in einer digitalisierten Welt aufwachsen und für die eine hohe Online-Präsenz die Norm darstellt. Eine solche Haltung kann die professionelle Beziehung belasten und zu «falsch-positiven» Diagnosen führen (Carbonell, 2020; Deleuze et al., 2018).

Die entscheidende Trennlinie ist die signifikante funktionale Beeinträchtigung in wichtigen Lebensbereichen, wie sie auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO, 2025) als obligatorisches Kriterium vorsieht. Deleuze et al. (2018) schlagen vor, zwischen «peripheren» Kriterien, die auch Ausdruck einer gesunden Leidenschaft sein können (z.B.

gedankliche Vereinnahmung), und «Kernkriterien», die auf eine Pathologie hindeuten (z.B. wiederholte Konflikte), zu unterscheiden. Diese diagnostische Herausforderung führt in der Praxis dazu, dass Bezugspersonen, denen oft der Zugang zu oder das Verständnis für klinische Kriterien fehlt, sich auf ihre subjektive Wahrnehmung verlassen müssen, was wiederum zu familiären Konflikten beitragen kann (Rosenkranz, 2017).

Daraus ergibt sich das Prinzip der Differenzierung. Professionelle Praxis erfordert eine sorgfältige, mehrdimensionale Diagnostik, die sich an den realen negativen Konsequenzen und dem Leidensdruck orientiert, anstatt primär die Nutzungszeit zu bewerten.

## 4.3 Strategische Ausrichtung von Prävention und Intervention

Nachdem im vorigen Abschnitt die grundlegenden fachlichen Perspektiven entfaltet wurden, widmet sich dieses Kapitel der Bewertung übergeordneter strategischer Weichenstellungen. Diese strategischen Ausrichtungen leiten sich direkt aus den zuvor bewerteten fachlichen Prinzipien ab. Die folgenden Unterkapitel analysieren und bewerten vier zentrale strategische Dimensionen, um ein Fundament für die konkreten Handlungsempfehlungen zu schaffen.

### 4.3.1 Verhältnisprävention und Verhaltensprävention

In der Suchtprävention wird grundlegend zwischen zwei strategischen Ebenen unterschieden: der Verhaltens- und der Verhältnisprävention (Bleckmann et al., 2023; Sucht Schweiz, o. J.). Die Verhaltensprävention zielt darauf ab, das Wissen, die Einstellungen und die Kompetenzen von Individuen zu stärken, um sie zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten zu befähigen. Die Verhältnisprävention hingegen fokussiert auf die Gestaltung der Umwelt und der Rahmenbedingungen, um Risiken zu minimieren und schützende Strukturen zu schaffen. Eine rein auf das Individuum zielende Verhaltensprävention ist im Kontext der PUI als unzureichend und ethisch problematisch zu bewerten. Ein solcher Ansatz ist ethisch problematisch, da er die Verantwortung einseitig bei der jugendlichen Person verortet und die suchtfördernden

strukturellen Bedingungen, denen Heranwachsende ausgesetzt sind, ausblendet. Dies widerspricht dem sozialpädagogischen Grundsatz der sozialen Gerechtigkeit, der auch die Kritik an schädlichen Verhältnissen einfordert (Beck et al., 2010).

Die Gestaltung der Verhältnisse wird somit zu einer notwendigen Bedingung für den Erfolg von verhaltensbezogenen Massnahmen. Auf der Makroebene betrifft dies politische Regulierungen, wie Werbeeinschränkungen für Spiele mit hohem Suchtpotenzial (Bleckmann et al., 2023). Im sozialpädagogischen Kontext bedeutet Verhältnisprävention vor allem die aktive Gestaltung des unmittelbaren Lebensumfelds, beispielsweise durch die partizipative Erarbeitung von Mediennutzungsregeln in einer Wohngruppe oder die Stärkung der Medienerziehungskompetenz der Eltern. Daraus leitet sich das Prinzip des dualen Ansatzes ab. Wirksame Prävention und Intervention sollten immer beide Ebenen berücksichtigen: die Stärkung der personalen Kompetenzen der Heranwachsenden sowie die gleichzeitige Gestaltung eines schützenden, entwicklungsfördernden Umfelds.

#### 4.3.2 Pathogenese und Salutogenese

Eng mit der Wahl der Präventionsebene verbunden ist die Entscheidung für das zugrundeliegende Gesundheitsverständnis. Hier stehen sich das pathogenetische und das salutogenetische Modell gegenüber (Bleckmann et al., 2023; Moksnes, 2021). Die Pathogenese fragt nach der Entstehung von Krankheit und fokussiert auf Risikofaktoren und Defizite. Die Salutogenese hingegen fragt nach der Entstehung von Gesundheit und konzentriert sich auf Schutzfaktoren und Ressourcen. Ein rein pathogenetischer Ansatz, der nur die Risiken der PUI und die Defizite der Jugendlichen thematisiert, wird als stigmatisierend und demotivierend bewertet. Er kann bei den Betroffenen das Gefühl der Hilflosigkeit verstärken und widerspricht einer ressourcenorientierten sozialpädagogischen Haltung.

Der salutogenetische Ansatz ist demgegenüber als strategische Ausrichtung für die sozialpädagogische Arbeit als besonders geeignet zu bewerten. Er knüpft direkt am zuvor dargelegten «Prinzip der Funktionalität» an: Anstatt das «kranke» Verhalten zu bekämpfen, fragt er, wie die realweltlichen Widerstandsressourcen und das Kohärenzgefühl – also das Erleben der eigenen Lebenswelt als verstehbar, handhabbar

und sinnhaft – gestärkt werden können, damit die Flucht ins Virtuelle an Bedeutung verliert (Freitag, 2023; Moksnes, 2021). Dieser Fokus auf die Stärkung von Ressourcen und Selbstwirksamkeitserfahrungen entspricht dem zentralen sozialpädagogischen Prinzip des Empowerments (Beck et al., 2010).

Daraus leitet sich das Prinzip der salutogenetischen Ausrichtung ab. Wirksame Strategien sollten Risikofaktoren zwar benennen, ihren Schwerpunkt aber auf die aktive Förderung von Schutzfaktoren, personalen Ressourcen und dem Kohärenzerleben der Heranwachsenden legen.

#### 4.3.3 Balance statt Abstinenz

Jede Intervention benötigt ein klar definiertes Ziel. Die Übertragung eines reinen Abstinenzparadigmas aus der Suchttherapie auf die PUI ist als unrealistisch und lebensfremd zu bewerten. Das Internet ist ein integraler und notwendiger Bestandteil der sozialen, schulischen und zukünftig auch beruflichen Teilhabe (Shannon et al., 2022). Eine Abstinenzforderung würde Heranwachsende von zentralen gesellschaftlichen Bereichen exkludieren. Als überlegenes und fachlich adäquates Ziel wird daher die Medienmündigkeit bewertet, welche als die Fähigkeit zur selbstbestimmten, dosierten und reflektierten Mediennutzung definiert wird (Bleckmann et al., 2023).

Dieses Vorgehen entspricht dem etablierten Prinzip der Schadensminderung, das auf einen kontrollierten Gebrauch und die Minimierung negativer Folgen anstelle eines Totalverzichts zielt (Schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht, o. J.). Es ist ebenfalls ein Kernbestandteil der nachweislich wirksamen kognitiven Verhaltenstherapie für Internetabhängigkeit (Young, 2011). Das Ziel ist nicht die Elimination des Mediums, sondern die Wiedererlangung der Souveränität des Nutzers über das Medium.

Daraus leitet sich das Prinzip des balancierten Ziels ab. Interventionen sollten nicht auf Abstinenz, sondern auf die Förderung von Medienmündigkeit und einer harmonischen Online-Offline-Integration ausgerichtet sein, bei der die virtuelle Welt das reale Leben bereichert, anstatt es zu ersetzen (Su et al., 2020).

#### 4.3.4 Ganzheitlichkeit und Systemorientierung

Da die PUI, wie in Kapitel 3 dargelegt, ein bio-psycho-soziales Phänomen ist, das im Kontext sozialer Systeme entsteht und aufrechterhalten wird, sind rein individualisierende Ansätze als unzureichend zu bewerten. Eine Intervention, die ausschliesslich bei der jugendlichen Person ansetzt, ist als limitiert einzustufen, da sie die massgeblichen aufrechterhaltenden Faktoren im sozialen Umfeld, wie beispielsweise dysfunktionale Familienkommunikation oder fehlende soziale Unterstützung, ignoriert (Müller, 2023). Probleme wie die PUI sind oft nicht nur das Problem eines Individuums, sondern können als Symptom einer Störung im Gesamtsystem, beispielsweise der Familie, verstanden werden.

Ein systemischer Ansatz, der das Individuum im Kontext seiner Lebenswelten betrachtet, wird daher als notwendige Voraussetzung für nachhaltige Wirksamkeit bewertet. Dies entspricht den theoretischen Grundlagen der Sozialen Arbeit, die das Individuum immer in seiner Interaktion mit der Umwelt verstehen (Obrecht, 2000). Die empirische Forschung bestätigt die Relevanz dieses Vorgehens, indem sie die Familie als zentralen Risiko- und Schutzfaktor identifiziert (Müller, 2023; Rosenkranz, 2017).

Daraus ergibt sich das Prinzip der Ganzheitlichkeit und Systemorientierung. Wirksame Strategien sollten den bio-psycho-sozialen Charakter des Problems widerspiegeln und die relevanten sozialen Systeme, insbesondere die Familie, aber auch die Schule und die Peer-Gruppe, aktiv in den Veränderungsprozess einbeziehen.

### 4.4 Synthese der abgeleiteten Prinzipien und Anforderungen

Die vorangegangenen Analysen haben eine Reihe von grundlegenden Prinzipien ergeben, die eine Voraussetzung für wirksame sozialpädagogische Strategien im Umgang mit problematischer Internetnutzung darstellen. Diese werden nachfolgend zu einem kohärenten Rahmen zusammengefasst, der als Massstab für die Gestaltung der in Kapitel 5 folgenden Handlungsempfehlungen dienen soll.

#### 4.4.1 Ethische Fundierung

An oberster Stelle steht das Prinzip der normativen Verankerung. Alles professionelle Handeln sollte auf den in der UN-KRK und dem Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz verankerten Grundwerten der Menschenwürde und der sozialen Gerechtigkeit basieren. Aus diesem ethischen Rahmen ergeben sich zentrale Leitlinien wie der Schutz der Heranwachsenden, die Achtung ihrer Selbstbestimmung, die Sicherstellung ihrer Partizipation sowie ihre Ermächtigung (Empowerment) (Beck et al., 2010; KRK, 1989).

#### 4.4.2 Fachliche Perspektive

Auf dieser ethischen Basis erfordert eine wirksame Praxis einen fachlichen Paradigmenwechsel, der in drei Prinzipien gefasst werden kann:

- Das **Prinzip der Spezifität** erfordert, von einer pauschalen Betrachtung der «Internetsucht» abzurücken und stattdessen die spezifischen Mechanismen und Kontexte von POBs wie der Gaming Disorder oder der problematischen Social-Media-Nutzung zu analysieren.
- Das **Prinzip der Funktionalität** verlangt, die PUI nicht als reines Symptom zu bekämpfen, sondern sie als sinnvollen, wenn auch dysfunktionalen, Lösungsversuch für reale Problemlagen und unbefriedigte Bedürfnisse zu verstehen.
- Das **Prinzip der Differenzierung** gebietet, den Handlungsbedarf an den realen, signifikanten funktionalen Beeinträchtigungen zu bemessen und nicht an der reinen Nutzungsdauer, um eine Pathologisierung von normalem Engagement zu vermeiden.

#### 4.4.3 Strategische und pädagogische Ausrichtung

Aus dieser fachlichen Perspektive ergeben sich fünf übergeordnete strategische Leitlinien für die Gestaltung von Massnahmen:

- Das **Prinzip des dualen Ansatzes** besagt, dass Interventionen sowohl bei der Stärkung der individuellen Kompetenzen (Verhaltensprävention) als auch bei der Gestaltung förderlicher Rahmenbedingungen (Verhältnisprävention) ansetzen sollten.
- Das **Prinzip der salutogenetischen Ausrichtung** legt den Schwerpunkt auf die Stärkung von Ressourcen, Schutzfaktoren und dem Kohärenzerleben, anstatt sich ausschliesslich auf Defizite zu konzentrieren.
- Das **Prinzip des balancierten Ziels** definiert nicht Abstinenz, sondern die Förderung von Medienmündigkeit und einer gesunden Online-Offline-Balance als realistisches und fachlich adäquates Ziel.
- Das **Prinzip der Ganzheitlichkeit und Systemorientierung** fordert, den bio-psycho-sozialen Charakter des Problems abzubilden und das relevante soziale Umfeld, insbesondere die Familie, aktiv in den Veränderungsprozess einzubeziehen.
- Das **Prinzip der Entwicklungsaufgaben-Orientierung** konkretisiert den pädagogischen Auftrag dahingehend, Heranwachsende bei der Bewältigung ihrer alterstypischen, realweltlichen Entwicklungsaufgaben zu unterstützen.

Dieser Rahmen von Prinzipien bildet das Ergebnis des Bewertungswissens dieses Kapitels. Er dient als direkte und fundierte Grundlage für die Ableitung der konkreten Handlungsempfehlungen, die im folgenden Kapitel 5 dargelegt werden.

## 5. Handlungsempfehlungen für die sozialpädagogische Praxis

Nachdem das Phänomen der problematischen Internetnutzung (PUI) beschrieben (Kapitel 2), seine Entstehungsmechanismen erklärt (Kapitel 3) und die grundlegenden Prinzipien für professionelles Handeln bewertet wurden (Kapitel 4), widmet sich dieses abschliessende Kapitel der Beantwortung der vierten Forschungsfrage.

Ziel dieses Kapitels ist die systematische Operationalisierung der in Kapitel 4 erarbeiteten Prinzipien in spezifische, anwendbare und evidenzbasierte Handlungsstrategien für den sozialpädagogischen Kontext. Es bildet den letzten Schritt im vierstufigen Wissensprozess und liefert das Handlungswissen, das aus den vorangegangenen Analyse- und Bewertungsschritten logisch abgeleitet wird. Die folgenden Empfehlungen sind darauf ausgerichtet, Fachkräften eine fundierte Orientierung für die Praxis zu bieten. Sie werden dabei auf drei sich ergänzenden Ebenen entfaltet: erstens auf der Ebene der direkten pädagogischen Arbeit mit den Heranwachsenden, zweitens auf der Ebene der systemischen Gestaltung des familiären und institutionellen Kontextes und drittens auf der Ebene der Professionalität der Fachkräfte und der Qualitätsentwicklung in Organisationen.

### 5.1 Die professionelle Haltung als Handlungsgrundlage

Bevor konkrete Methoden und Interventionen vorgestellt werden, ist es zielführend die professionelle Haltung zu klären, die allem sozialpädagogischen Handeln im Kontext der PUI zugrunde liegen sollte. Diese Haltung ist nicht nur eine theoretische Vorüberlegung, sondern stellt selbst den ersten und fundamentalsten Handlungsschritt dar. Sie bildet den ethischen und theoretischen Kompass, der es Fachkräften ermöglicht, im komplexen Spannungsfeld zwischen dem Schutzauftrag und der Lebenswelt der Jugendlichen angemessen zu navigieren und die Qualität aller nachfolgenden Massnahmen zu beeinflussen.

### 5.1.1 Das Primat der Problemanalyse

Basierend auf dem in Kapitel 4 erarbeiteten Prinzip der Funktionalität sollte die erste professionelle Handlung einer differenzierten Analyse der individuellen Bedeutung gelten, die das problematische Verhalten für den Jugendlichen erfüllt. Es gilt der Grundsatz: Nicht die Methode sucht sich das Problem, sondern das Problem bestimmt die Methode (Staub-Bernasconi, 2018, S. 241). Für die Praxis bedeutet dies, dass Interventionen nicht bei der blossen Reduktion der Bildschirmzeit als Symptom ansetzen sollten. Die PUI ist, wie in Kapitel 3 dargelegt, oft als sinnhafter, wenn auch dysfunktionaler Lösungsversuch für ein zugrunde liegendes biografisches Bezugsproblem zu verstehen (Jukschat, 2017, S. 370).

Sozialpädagogisches Handeln sollte sich daher aktiv von einer reinen Symptombekämpfung abwenden. Statt zu fragen: «Wie reduzieren wir die Zeit am Computer?», sollte die leitende Frage lauten: «Welches reale Problem versucht dieser Jugendliche mit seiner exzessiven Internetnutzung zu lösen?» Bevor beispielsweise über einen Mediennutzungsvertrag (Methode) nachgedacht wird, sollte analysiert werden, ob das Problem der jugendlichen Person ein Mangel an externer Struktur, ein ungestilltes Bedürfnis nach Autonomie oder eine Flucht vor familiären Konflikten ist. Je nach Analyseergebnis wäre ein solcher Vertrag entweder passend, irrelevant oder sogar kontraproduktiv. Als konkretes methodisches Werkzeug zur Umsetzung dieser Haltung kann die «Diagnostische Kompetenzanalyse» nach Cassée (2007) herangezogen werden. Dieses Instrument lenkt den Blick von der reinen Störung weg und analysiert systematisch die Balance aus Entwicklungsaufgaben, individuellen Fähigkeiten sowie internen und externen Schutz- und Risikofaktoren, woraus sich direkt ressourcenorientierte Ziele ableiten lassen (Cassée, 2007, S. 127, 132).

### 5.1.2 Die salutogenetische Perspektive

Aufbauend auf dem in Kapitel 4 abgeleiteten Prinzip der salutogenetischen Ausrichtung, sollte die professionelle Haltung konsequent ressourcenorientiert sein. Anstatt sich primär auf die Defizite und Risikofaktoren zu konzentrieren (Pathogenese), sollte das sozialpädagogische Handeln darauf abzielen, die Entstehung von Gesundheit aktiv zu

fördern (Salutogenese) (Moksnes, 2021, S. 42–43). Das Ziel ist es, die realweltlichen Widerstandsressourcen und das Kohärenzgefühl der Jugendlichen zu stärken (Möller, 2023, S. 272–273). In der Praxis bedeutet dies, den Blick gezielt auf die Stärken der Heranwachsenden zu lenken. Statt eines defizitorientierten Auftrags («Du solltest weniger Zeit online verbringen»), könnte eine salutogenetisch orientierte Fachperson gemeinsam mit der jugendlichen Person ein reales Projekt initiieren, das gezielt die drei Säulen des Kohärenzgefühls adressiert. Bei der Reparatur eines Fahrrads beispielsweise wird eine komplexe Aufgabe in kleine, überschaubare Schritte zerlegt, wodurch die Handhabbarkeit der Herausforderung für die jugendliche Person erlebbar wird. Die Sinnhaftigkeit ergibt sich aus dem konkreten Nutzen des Projekts, etwa der gewonnenen Mobilität. Schliesslich wird die Welt als verstehbar erfahren, da die Person die mechanischen Zusammenhänge begreift (Möller & Möller-Hornemann, 2023, S. 334–335). Die handlungsleitende Annahme ist: Gelingt es, die Erfüllung dieser salutogenen Grundpfeiler im realen Leben zu ermöglichen, kann die kompensatorische Funktion der virtuellen Welt und damit die PUI an Bedeutung verlieren (Freitag, 2023, S. 234).

### 5.1.3 Die Haltung des reflektierenden Praktikers

Eng mit den vorherigen Prinzipien verknüpft ist die Anforderung, eine Haltung des «reflektierenden Praktikers» zu kultivieren, die auf einem partnerschaftlichen Dialog basiert und die Gestaltung der pädagogischen Beziehung als zentrale Intervention versteht (Staub-Bernasconi, 2018, S. 243–244). Dieses Vorgehen erfordert die bewusste Auseinandersetzung mit der spezifischen Ausgangslage. Fachkräfte sollten berücksichtigen, dass der Anstoss zur Beratung oft fremdmotiviert von Eltern oder anderen Bezugspersonen ausgeht und Jugendliche oft ohne Problemeinsicht und mit einer abwehrenden Haltung in den Kontakt treten (Freitag, 2023, S. 231–232; Müller, 2023, S. 242–243). Hinzu kommt eine oft empfundene Stigmatisierung durch gesellschaftliche Diskurse, die zu einer starken Verteidigungshaltung gegenüber Fachpersonen führen kann (Jukschat, 2017, S. 82).

Vor diesem Hintergrund sollte die erste Handlung darin bestehen, eine nicht-wertende und empathische Haltung einzunehmen. Reagiert eine jugendliche Person

beispielsweise gereizt auf die Frage nach ihrer Gaming-Zeit, würde eine konfrontative Reaktion den Widerstand wahrscheinlich verstärken. Die Haltung des reflektierenden Praktikers äussert sich hier darin, das Thema zu wechseln und stattdessen wertschätzendes Interesse an der Expertise der jugendlichen Person zu zeigen: «Okay, ich merke, das ist gerade kein gutes Thema. Erzähl mir lieber mal von deinem Spiel. Was fasziniert dich daran?» (Freitag, 2023, S. 232). Eine solche Vorgehensweise, die auf die Wahrung des Gesichts der Heranwachsenden achtet, deeskaliert nicht nur, sondern validiert ihre Lebenswelt und schafft eine unabdingbare Voraussetzung für eine tragfähige Arbeitsbeziehung, die eine kritische Selbstreflexion überhaupt erst ermöglicht (Freitag, 2023, S. 232).

## 5.2 Interventionen auf der individuellen Ebene

Nachdem die grundlegende professionelle Haltung dargelegt wurde, liegt der Fokus nun auf konkreten, evidenzbasierten Methoden für die direkte Arbeit mit den Heranwachsenden. Diese Interventionen zielen darauf ab, bei den Betroffenen selbst Einsicht zu fördern, Kompetenzen zur Selbstregulation aufzubauen, reale Handlungsalternativen zu erschliessen und zugrunde liegende personale Vulnerabilitäten zu bearbeiten. Die hier vorgestellten Strategien sind als Bausteine zu verstehen, die je nach individueller Problemanalyse flexibel und in Kombination angewendet werden sollten.

### 5.2.1 Psychoedukation und Motivationsförderung

Ein erster und oft entscheidender Schritt in der direkten Arbeit sollte, basierend auf therapeutischen Erkenntnissen, die Psychoedukation sein (Fischer, 2023, S. 262). Basierend auf dem in Kapitel 4 abgeleiteten Prinzip der Partizipation und Ermächtigung, geht es hierbei darum, den Heranwachsenden ein nachvollziehbares Erklärungsmodell für ihr eigenes Erleben und Verhalten anzubieten. Da Betroffene ihre Situation oft nicht als problematisch wahrnehmen oder sich aufgrund von Schuld- und Schamgefühlen einer Auseinandersetzung entziehen, ist es ratsam, die PUI als einen nachvollziehbaren

Bewältigungsversuch für reale Belastungen zu vermitteln. Ein solcher Zugang würdigt das Verhalten als Versuch der Selbsthilfe und schreibt der jugendlichen Person implizit die Kompetenz zu, nach Lösungen für ihre Probleme zu suchen (Fischer, 2023, S. 262).

Eng damit verbunden ist die Förderung der Veränderungsmotivation. Eine bewährte Methode, um die meist vorhandene Ambivalenz zu verstärken, ist die «Gewinn- und Verlust-Analyse» (Freitag, 2023, S. 233). Dabei wird die jugendliche Person angeleitet, die kurzfristigen Gewinne ihrer Nutzung (z.B. Spass, Entspannung, soziale Kontakte) den langfristigen Verlusten (z.B. Konflikte mit der Familie, schulischer Leistungsabfall, Vernachlässigung von Freundschaften) gegenüberzustellen. Diese kognitive Auseinandersetzung kann eine Dissonanz erzeugen, die eine intrinsische Veränderungsmotivation anstoßen kann (Freitag, 2023, S. 233).

### 5.2.2 Kognitiv-behaviorale Techniken

In der Fachliteratur besteht ein breiter Konsens darüber, dass die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) als einer der wirksamsten Ansätze zur Behandlung von PUI gilt (Fineberg et al., 2022, S. 13-14; Malak, 2017, S. 189; Xu et al., 2021, S. 8). Ein spezifisch für PUI entwickeltes Modell ist die Cognitive Behavioral Therapy for Internet Addiction (CBT-IA) von Young (2011). Dieser Ansatz bietet einen strukturierten, dreiphasigen Handlungsrahmen, der nicht nur auf eine schrittweise Verhaltensänderung und die Bearbeitung der zugrunde liegenden kognitiven Muster abzielt, sondern auch zentrale Dimensionen der Medienkompetenz fördert. Er operationalisiert mehrere der in Kapitel 4 abgeleiteten Prinzipien, insbesondere das Prinzip des balancierten Ziels, indem er auf kontrollierten Gebrauch statt auf Abstinenz setzt, sowie das Prinzip der Funktionalität, indem er die zugrunde liegenden kognitiven Muster beachtet (Young, 2011, S. 304–305).

Die erste Phase, die Verhaltensmodifikation, zielt auf die Wiedererlangung von Kontrolle ab. Ein zentrales Instrument ist hier das «Daily Internet Log», ein Nutzungstagebuch. Durch das detaillierte Protokollieren der Auslöser, die zu einer Online-Sitzung führen, deren Dauer und der nachfolgenden Gefühle wird automatisiertes Verhalten bewusst gemacht, was die Grundlage für eine Verhaltensänderung schafft (Young, 2011, S. 306–307). Die zweite Phase fokussiert auf die kognitive Umstrukturierung. Hierbei werden

fehlangepasste Kognitionen wie «Niemand interessiert sich wirklich für mich, aber online habe ich Freunde, die mich schätzen» identifiziert, hinterfragt und aktiv umformuliert, um die aufrechterhaltenden Denkmuster zu durchbrechen (Young, 2011, S. 308). Die dritte Phase, die «Harm Reduction Therapy», dient der Rückfallprävention. Sie adressiert die tieferliegenden Ursachen der PUI, wie komorbide Störungen oder mangelnde Stressbewältigungsfähigkeiten, und erarbeitet dafür gesündere, adaptive Strategien (Malak, 2017, S. 192).

Für die sozialpädagogische Praxis ist eine klare Abgrenzung zur Psychotherapie geboten. Die Durchführung einer formellen KVT ist approbierten Therapeut:innen vorbehalten. Sozialpädagogische Fachkräfte können jedoch die Prinzipien und niederschwellige Techniken adaptieren, um die Medienkompetenz der Heranwachsenden zu fördern. Dazu gehören etwa die Anleitung zur Selbstreflexion mittels eines Nutzungstagebuchs oder die gemeinsame Erarbeitung von Zeitmanagement-Strategien. Eine zentrale sozialpädagogische Aufgabe kann zudem darin bestehen, den Bedarf für eine formelle Therapie zu erkennen und die Heranwachsenden beim Zugang zu dieser zu unterstützen.

### 5.2.3 Aufbau funktionaler Äquivalente

Nachdem auf kognitiver Ebene eine erste Auseinandersetzung und Motivationsklärung angestossen wurde, sollte der nächste Schritt die Übersetzung dieser Einsicht in konkretes, realweltliches Handeln sein. Aufbauend auf dem Prinzip der Funktionalität, das fordert, das Verhalten als sinnvollen Lösungsversuch zu verstehen, sollte die zentrale Aufgabe der sozialpädagogischen Intervention darin bestehen, gemeinsam mit den Jugendlichen «funktionale Äquivalente» in der realen Welt zu schaffen (Jukschat, 2017, S. 371). Die Handlungsempfehlung lautet hierbei, nicht primär das problematische Verhalten zu unterbinden, sondern reale Kontexte zu suchen und aufzubauen, in denen die durch die PUI kompensierten Bedürfnisse nach Anerkennung, Zugehörigkeit und Autonomie auf gesunde und nachhaltige Weise befriedigt werden können (Jukschat, 2017, S. 371).

In der Praxis sollten Heranwachsende dabei unterstützt werden, sich selbstgewählte, herausfordernde und idealerweise gemeinschaftliche Aufgaben zu suchen, an denen sie

wachsen können (Hüther, 2023, S. 36). Anstatt ihnen passive Freizeitbeschäftigungen anzubieten, sollten sie dabei begleitet werden, Projekte zu initiieren, die sie als kompetent und gebraucht erleben lassen. Dies können beispielsweise Sport- und Musikevents, kreative Projekte in der Natur oder die Verfolgung eines eigenen, längerfristigen Interesses sein, das reale Erfolgserlebnisse und soziale Anerkennung ermöglicht (Hüther, 2023, S. 36; Möller & Möller-Hornemann, 2023, S. 334–335). Solche Aktivitäten ermöglichen entscheidende Erfahrungen von Selbstwirksamkeit, die das virtuelle Äquivalent überflüssig machen können, da sie eine echte und nicht nur eine simulierte Bedürfnisbefriedigung bieten.

#### 5.2.4 Stärkung personaler Ressourcen

In direkter Umsetzung des in Kapitel 4 abgeleiteten Prinzips der salutogenetischen Ausrichtung sowie des Prinzips der Ganzheitlichkeit sollten Interventionen über die reine Verhaltensänderung hinausgehen und gezielt auf die Stärkung der personalen Ressourcen der Heranwachsenden abzielen. Da die PUI oft auf Vulnerabilitäten wie einem geringen Selbstwertgefühl oder unsicheren Bindungserfahrungen fußt, ist deren Bearbeitung eine zentrale Handlungsempfehlung. Eine Methode zur Bearbeitung eines negativen Selbstkonzepts sind «Selbst-Affirmations-Interventionen» (Wang et al., 2020, S. 10). In der Praxis können Heranwachsende angeleitet werden, zunächst eine Liste ihrer persönlichen Kernwerte (z. B. Freundschaft, Gerechtigkeit, Kreativität) zu erstellen. In einem zweiten Schritt schreiben sie eine kurze Reflexion darüber, warum einer dieser Werte für sie von Bedeutung ist und wie sie ihn in der Vergangenheit bereits erfolgreich gelebt haben. Dieser Prozess der bewussten Auseinandersetzung mit den eigenen positiven Eigenschaften kann helfen, eine expansivere und positivere Selbstsicht aufzubauen und kognitive Verzerrungen abzuschwächen, die das Suchtverhalten begünstigen (Wang et al., 2020, S. 10).

In Anlehnung an das Prinzip der Funktionalität, das problematisches Verhalten als sinnvollen Lösungsversuch versteht, sollten Fachkräfte auch den Online-Anteil der Persönlichkeit integrativ behandeln. Während die formale Ego-State-Therapie Therapeut:innen vorbehalten ist, kann das Prinzip der Integration des Online-Anteils in die

Gesamtpersönlichkeit sozialpädagogisch genutzt werden. Ziel ist es, den oft als idealisiert und stark erlebten „Spieler-“ oder „Social-Media-Anteil“ nicht abzuwerten, sondern ihn als wertvollen, ressourcenreichen Teil der Person anzuerkennen und eine Brücke zur realen Identität zu bauen (vgl. Fischer, 2023, S. 263). Der Transfer von Kompetenzen kann dabei durch einen zweistufigen Gesprächsprozess angeregt werden: Zuerst wird die online gezeigte Stärke explizit validiert. Anschliessend wird durch eine ressourcenorientierte „Brückenfrage“ die jugendliche Person eingeladen, zu überlegen, wie diese Fähigkeit bei einer realen Herausforderung nützlich sein könnte (vgl. Fischer, 2023, S. 263).

Die bewusste Gestaltung der pädagogischen Beziehung operationalisiert das Prinzip der Beziehungsorientierung und ist zugleich eine zentrale salutogenetische Handlungsempfehlung. Die Förderung sicheren Bindungsverhaltens sollte daher ein integraler Bestandteil von Programmen sein (Eichenberg et al., 2024, S. 12). In der Praxis bedeutet dies die gezielte Gestaltung einer tragfähigen pädagogischen Beziehung, die korrigierende Erfahrungen ermöglicht. Obwohl die folgenden Aspekte zur sozialpädagogischen Grundkompetenz gehören, erhalten sie im Kontext der PUI eine spezifische, evidenzbasierte Bedeutung als direktes Korrektiv für die oft zugrunde liegenden Bindungsdefizite. Es sind Grundhaltungen, die sich erst in spezifischen, bewussten Handlungen materialisieren und für die jugendliche Person erfahrbar werden. Durch ein solches Beziehungsangebot wird eine «sichere Basis» geschaffen, von der aus es die jugendliche Person wieder wagen kann, sich auf reale Beziehungen einzulassen (vgl. Fischer, 2023, S. 262). Konkrete Handlungen, die diese Haltung operationalisieren, sind Verlässlichkeit, die sich darin zeigt, dass Absprachen konsequent eingehalten werden (vgl. Eichenberg et al., 2024, S. 12), Feinfühligkeit, die durch aktives Zuhören und das wertschätzende Spiegeln emotionaler Zustände zur Handlung wird (vgl. Freitag, 2023, S. 235), und Co-Regulation, bei der in emotional angespannten Situationen aktive Unterstützung zur Regulierung der Gefühle angeboten wird (vgl. Fischer, 2023, S. 262–263).

## 5.3 Interventionen auf der System- und Kontextebene

Nach der Betrachtung der individuellen Ebene sollte der Interventionsfokus auf das soziale Umfeld der Heranwachsenden erweitert werden. Basierend auf dem in Kapitel 4 abgeleiteten Prinzip des dualen Ansatzes, das eine alleinige Fokussierung auf das Individuum als unzureichend bewertet, werden hier Handlungsempfehlungen zur Verhältnisprävention dargelegt. Die in Kapitel 3 dargelegten Mechanismen zeigen deutlich, dass PUI kein isoliertes individuelles Problem ist, sondern in einem systemischen Kontext entsteht und aufrechterhalten wird. Wirksame Handlungsempfehlungen sollten daher auf die aktive Gestaltung der Rahmenbedingungen in der Familie, im pädagogischen Setting und auf gesellschaftlicher Ebene abzielen.

### 5.3.1 Arbeit mit dem sozialen Bezugssystem

Basierend auf dem in Kapitel 4 abgeleiteten Prinzip der Ganzheitlichkeit und Systemorientierung, das fordert, das relevante soziale Umfeld aktiv in den Veränderungsprozess einzubeziehen, sollten Interventionen über die einzelne jugendliche Person hinausgehen. Da die PUI oft als Symptom für Spannungen im sozialen Umfeld verstanden werden kann, ist ein systemischer Blick unerlässlich. Je nach Setting kann dieses Bezugssystem die Herkunfts familie oder die sozialpädagogische Einrichtung selbst sein.

In der ambulanten Arbeit oder wenn eine enge Kooperation besteht, sollte die Familie als System in den Veränderungsprozess einbezogen werden (Müller, 2023, S. 248). Anstatt die jugendliche Person als alleinige Ursache der Probleme zu betrachten, ist es hilfreich, den Fokus auf die Interaktionsmuster und Stärken des gesamten Familiensystems zu legen (Müller, 2023, S. 249). Ein zentrales Ziel ist die Verbesserung der Kommunikation. Fachkräfte können die Familienmitglieder anleiten, ihre Gefühle und Bedürfnisse durch «Ich-Botschaften» auszudrücken, um die gegenseitige Perspektivübernahme zu fördern (Müller, 2023, S. 250).

Im stationären Kontext wie einer Wohngruppe, in der die Familie oft nicht das primäre Bezugssystem im Alltag darstellt, sollte das Setting selbst als soziales System verstanden werden. Hier ist es ratsam, Konflikte rund um die Mediennutzung nicht als individuelles Fehlverhalten zu sanktionieren, sondern als Ausdruck der Gruppendynamik zu analysieren. Die pädagogische Aufgabe besteht darin, diese Muster im Fachteam zu reflektieren und gemeinsam mit der Gruppe zu bearbeiten.

### 5.3.2 Ein partizipativer Ansatz der Medienerziehung

Die Stärkung der Erziehungskompetenz von erwachsenen Bezugspersonen ist eine wesentliche verhältnispräventive Massnahme. In Anlehnung an das in Kapitel 4 abgeleitete Prinzip der Partizipation sollte dabei ein Ansatz verfolgt werden, der auf Dialog und gemeinsamen Vereinbarungen beruht. Ziel ist es hierbei nicht nur, Konflikte zu reduzieren, sondern die Auseinandersetzung über Regeln als einen zentralen Lernprozess zur Förderung von Medienkompetenz zu gestalten.

Es empfiehlt sich, die Regeln zur Mediennutzung gemeinsam mit den Heranwachsenden auszuhandeln, um ihre Akzeptanz und Eigenverantwortung zu fördern (Pro Juventute, o. J.; Sucht Schweiz, 2020, S. 8). Dieser partizipative Prozess schult direkt die selbstregulative und reflexive Dimension von Medienkompetenz, da die Jugendlichen angeleitet werden, ihren eigenen Konsum zu reflektieren, Grenzen auszuhandeln und Verantwortung für die Einhaltung der Abmachungen zu übernehmen. Anstelle von starren Bildschirmzeitlimits kann die Vereinbarung von bildschirmfreien Zeiten und Zonen zielführender sein (Freitag, 2023, S. 238). Die pädagogische Begründung hierfür liegt in der bewussten Schaffung eines Vakuums: Die erzwungene Offline-Zeit konfrontiert die jugendliche Person mit dem Gefühl der Langeweile und damit auch mit den oft verdrängten Bedürfnissen, die hinter der Flucht ins Virtuelle stehen. Psychologisch betrachtet kann dieser Ansatz auch deshalb weniger Widerstand erzeugen, weil der Fokus von einer individuellen Restriktion («Du darfst nicht mehr») auf eine gemeinsame, positiv gerahmte Aktivität («Wir sind jetzt offline») verlagert wird (Freitag, 2023, S. 238).

Entscheidend für die Glaubwürdigkeit solcher Regeln ist die Vorbildfunktion der Erwachsenen, die als eine Form des aktiven Modellierens von Medienkompetenz

verstanden werden sollte. Es geht nicht darum, Abstinenz vorzuleben, sondern einen souveränen und selbstregulierten Umgang auch bei der Unterhaltungsnutzung zu demonstrieren. Eine Fachkraft, die im pädagogischen Gespräch transparent macht, dass sie Medien zur Entspannung nutzt, sich dabei aber selbst Grenzen setzt, modelliert einen bewussten Umgang weitaus wirksamer als durch reine Verbote (vgl. Sucht Schweiz, 2020, S. 13).

### 5.3.3 Das Setting als Lern- und Schutzraum

In direkter Umsetzung des in Kapitel 4 abgeleiteten Prinzips der Verhältnisprävention sollten sozialpädagogische Einrichtungen wie Wohngruppen oder Tagesstätten ihre Rahmenbedingungen bewusst als Lern- und Schutzraum gestalten. Es empfiehlt sich die partizipative Erarbeitung und konsequente Umsetzung eines einrichtungsinternen Medienkonzepts, das für alle Beteiligten Transparenz und Verlässlichkeit schafft.

Innerhalb dieses Rahmens sollte die Gruppe als soziales Lernfeld genutzt werden (Möller, 2023, S. 270). Ein wiederkehrender Konflikt, wie die massive Unzufriedenheit beim nächtlichen Abgeben des Smartphones, sollte nicht nur sanktioniert, sondern als Anlass für eine moderierte Gruppendiskussion dienen. Die Moderation kann die Diskussion von der reinen Regel («Handy weg») auf die dahinterliegenden Gefühle und Bedürfnisse lenken: «Was macht es für euch so schwierig, das Handy nachts abzugeben? Welche Befürchtungen habt ihr?». So kann die Gruppe zu einem Raum werden, in dem über die Funktion der PUI reflektiert und gemeinsam nach alternativen Strategien zur Beruhigung oder zum Umgang mit FOMO gesucht wird (vgl. Möller, 2023, S. 270).

Zudem sollte ein multimodales pädagogisches Angebot geschaffen werden, das bewusst jene Bereiche fördert, die durch eine PUI oft vernachlässigt werden. Die pädagogische Logik dahinter ist die gezielte Kompensation und das Schaffen realweltlicher Alternativerfahrungen (Möller, 2023, S. 271–272). Dies umfasst die Stärkung des Körpererlebens durch Angebote wie Klettern oder Sport, die der durch PUI geförderten Entkörperlichung entgegenwirken und den eigenen Körper wieder als Quelle von Stärke und Wohlbefinden erfahrbar machen. Parallel dazu sollte die Kreativität durch Projekte in Kunst oder Musik gefördert werden, um die Fähigkeit zur Entwicklung eigener innerer

Bilder als Gegenpol zum passiven Konsum vorgefertigter digitaler Inhalte zu stärken. Schliesslich sind lebenspraktische Fähigkeiten, die in gemeinsamen Aktivitäten wie Kochen oder Gartenarbeit erworben werden, zentral. Sie bieten unmittelbare, sinnliche und reale Erfolgserlebnisse und stärken so das Gefühl der Selbstwirksamkeit – ein direktes Korrektiv zum Mangel an realer Kompetenz, der oft in die virtuelle Welt flüchten lässt (Möller, 2023, S. 271–272).

### 5.3.4 Der sozialpolitische Auftrag der Profession

Die Verantwortung der Sozialen Arbeit endet nicht bei der individuellen Fallarbeit, sondern umfasst, wie in Kapitel 4 dargelegt, auch ein sozialpolitisches Mandat, das auf die Gestaltung der Verhältnisse zielt (Beck et al., 2010, S. 14). Fachkräfte sollten ihr Wissen über die sozialen Ursachen und Folgen der PUI aktiv in den öffentlichen Diskurs einbringen, um auf strukturelle Missstände hinzuweisen und Verbesserungen anzuregen.

Konkrete Handlungsfelder auf dieser Makroebene sind vielfältig. Es kann darum gehen, auf die Notwendigkeit einer strengerer Regulierung von manipulativen Plattform-Designs hinzuweisen (George et al., 2024, S. 36). Eine weitere Forderung könnte die Einführung von Transparenzpflichten für Anbieter sein, damit suchtfördernde Mechanismen wie Gamification klar erkennbar sind, oder die Etablierung von Werbeeinschränkungen für Spiele mit hohem Suchtpotenzial (Bleckmann et al., 2023, S. 300). Nicht zuletzt sollten sich Fachkräfte für eine ausreichende Finanzierung von spezialisierten Präventions- und Beratungsangeboten stark machen, da hier oft eine Versorgungslücke besteht (Freitag, 2023, S. 239).

## 5.4 Die Rolle der Fachkräfte und Qualitätsentwicklung

Die Wirksamkeit der zuvor beschriebenen Interventionen auf der individuellen und systemischen Ebene hängt massgeblich von der Professionalität der handelnden Fachkräfte ab. Der letzte Abschnitt dieses Kapitels widmet sich daher den Handlungsempfehlungen, die direkt an die sozialpädagogischen Fachpersonen und ihre Organisationen gerichtet sind. Sie zielen darauf ab, die notwendigen Kompetenzen zu

sichern und eine hohe Qualität in der Auseinandersetzung mit dem Phänomen der PUI zu gewährleisten.

#### 5.4.1 Fallverstehenskompetenz und interdisziplinäre Kooperation

Eine grundlegende Anforderung an die Professionalität der Fachkräfte ist die Entwicklung einer fundierten Fallverstehenskompetenz. Darunter ist nicht eine klinisch-klassifikatorische Diagnostik zu verstehen, sondern die sozialpädagogische Fähigkeit, die komplexe Lebenssituation, die Ressourcen und die Problemlagen von Heranwachsenden ganzheitlich zu verstehen, um daraus passgenaue Hilfen abzuleiten (vgl. Cassée, 2007). Diese Kompetenz ist notwendig, um dem in Kapitel 4 abgeleiteten Prinzip der Differenzierung gerecht zu werden und intensives, aber nicht-pathologisches Engagement nicht vorschnell zu problematisieren. Daher sollte eine sorgfältige Analyse durchgeführt werden, die sich an den realen, signifikanten funktionalen Beeinträchtigungen orientiert (Brand et al., 2022, S. 155). Um dem Prinzip der Ganzheitlichkeit zu entsprechen, gehört zu dieser professionellen Sorgfaltspflicht auch das sensible Wahrnehmen von Anzeichen, die auf mögliche komorbide Störungen wie ADHS oder Depressionen hindeuten könnten. Die sozialpädagogische Handlung besteht hier nicht in einem klinischen Screening, sondern in der verantwortungsvollen Einleitung einer fachgerechten Abklärung durch spezialisierte Dienste (Spada, 2014, S. 5; te Wildt & Vukićević, 2023, S. 191).

Da die PUI ein Grenzgebiet zwischen Sucht-, Jugend- und Erziehungshilfe darstellt (Freitag, 2023, S. 239), ergibt sich aus der professionellen Verantwortung die Notwendigkeit, die Grenzen der eigenen Disziplin anzuerkennen und bei Bedarf aktiv interdisziplinäre Kooperation zu suchen (Beck et al., 2010, S. 15). Es geht dabei nicht nur um den formalen Aufbau von Netzwerken, sondern um das bewusste Erschliessen externer Expertise als integralen Bestandteil der eigenen Fallarbeit. Die Kooperation mit Fachstellen der Suchtberatung sowie der Kinder- und Jugendpsychiatrie sichert nicht nur den Zugang zu spezialisierten therapeutischen Angeboten, sondern ist auch ein Akt der professionellen Qualitätssicherung, um der Komplexität des Phänomens gerecht zu werden.

### 5.4.2 Fortbildung und professionelle Selbstreflexion

Die Professionalität der Fachkräfte ist keine statische Grösse, sondern sollte durch kontinuierliche Lernprozesse und Reflexion weiterentwickelt werden. Angesichts der Komplexität und der schnellen Entwicklung des Phänomens PUI ist es für sozialpädagogische Organisationen und ihre Mitarbeitenden ratsam, die eigene Kompetenz in diesem Feld systematisch zu sichern und auszubauen. Eine Handlungsempfehlung zielt daher auf eine Doppelstrategie der Kompetenzentwicklung ab. Einerseits sollte durch externen Input, beispielsweise in Form von spezifischen Fortbildungen, evidenzbasiertes Fachwissen über PUI und wirksame Interventionen ins Team geholt werden (vgl. Freitag, 2023, S. 239). Andererseits ist der anschliessende interne Transfer für eine nachhaltige Qualitätsentwicklung entscheidend. Zu den institutionalisierten internen Prozessen, die dies gewährleisten, gehören beispielsweise regelmässige Fallinterventionen zum Thema PUI und die partizipative Erarbeitung des einrichtungsinternen Medienkonzepts.

Darüber hinaus sollte die professionelle Selbstreflexion als zentrales Instrument der Qualitätssicherung verstanden werden. In Anlehnung an die Haltung des «reflektierenden Praktikers» (Staub-Bernasconi, 2018, S. 243–244) empfiehlt es sich für die professionelle Praxis, nicht nur die Fälle, sondern auch die eigene Rolle und Haltung regelmässig zu überprüfen. Ein wesentlicher Teil dieser Reflexion ist die Auseinandersetzung mit dem eigenen Medienvorhalten. Eine solche Auseinandersetzung stärkt die Fähigkeit, eine authentische und glaubwürdige Vorbildfunktion auszufüllen. Sie unterstützt Fachkräfte dabei, die eigene professionelle Haltung von persönlichen Massstäben zu unterscheiden und eine fachlich fundierte Perspektive zu wahren (vgl. Sucht Schweiz, 2020, S. 13). Letztlich ist diese Form der professionellen Selbstreflexion kein Selbstzweck, sondern eine grundlegende Voraussetzung, um den Heranwachsenden in ihrer komplexen Lebenswelt authentisch, verlässlich und wirksam begegnen zu können.

## 5.5 Synthese der Handlungsempfehlungen

Dieses Kapitel hat, in Beantwortung der vierten Forschungsfrage, eine Reihe von evidenzbasierten Handlungsempfehlungen für die sozialpädagogische Praxis im Umgang

mit problematischer Internetnutzung dargelegt. Die abgeleiteten Strategien bilden kein Sammelsurium voneinander losgelöster Methoden, sondern ein kohärentes, integriertes Gesamtkonzept, das auf den in Kapitel 4 erarbeiteten Prinzipien aufbaut.

Die Grundlage bildet eine professionelle Haltung, die sich am Primat der Problemanalyse, an einer salutogenetischen Perspektive und am Leitbild des reflektierenden Praktikers orientiert. Auf dieser Basis wurden konkrete Interventionen auf drei Ebenen vorgeschlagen. Auf der individuellen Ebene zielen die Empfehlungen darauf ab, durch Psychoedukation, kognitiv-behaviorale Techniken, den Aufbau funktionaler Äquivalente und die Stärkung personaler Ressourcen die Medienkompetenz und Resilienz der Heranwachsenden zu fördern. Auf der System- und Kontextebene wird durch die Arbeit mit dem sozialen Bezugssystem, einen partizipativen Ansatz der Medienerziehung und die Gestaltung des pädagogischen Settings als Lern- und Schutzraum auf eine aktive Gestaltung der Lebens- und Lernumgebung hingewirkt. Ergänzt werden diese Massnahmen durch die Wahrnehmung des sozialpolitischen Auftrags der Profession. Schliesslich wurde auf der Ebene der Fachkräfte und Organisationen die Notwendigkeit einer fundierten Fallverstehenskompetenz, interdisziplinärer Kooperation sowie kontinuierlicher Fortbildung und Selbstreflexion unterstrichen.

Zusammengenommen stellen diese Empfehlungen einen multidimensionalen Ansatz dar, der dem bio-psycho-sozialen Charakter des Phänomens PUI gerecht zu werden versucht. Sie sind als ein Baukasten zu verstehen, aus dem Fachkräfte, basierend auf einer sorgfältigen Analyse des Einzelfalls, die passenden Interventionen auswählen und kombinieren können.

## 6. Schlussfolgerung und Diskussion

Die vorliegende Bachelorarbeit hat sich dem komplexen Phänomen der problematischen Internetnutzung (PUI) bei Jugendlichen im sozialpädagogischen Kontext gewidmet. Ausgehend von der Beobachtung einer auf dieses Phänomen bezogenen Unsicherheit in der Praxis, wurde im Rahmen eines systematischen, vierstufigen Prozess das Ziel verfolgt, evidenzbasierte und praxistaugliche Handlungsempfehlungen zu entwickeln. Hierfür wurde das Phänomen zuerst beschrieben, die zugrundeliegenden Mechanismen erklärt, eine Bewertung vorgenommen und schliesslich wurden Handlungsempfehlungen abgeleitet.

### 6.1 Zusammenfassung der zentralen Ergebnisse

Die Arbeit beantwortete die vier Forschungsfragen wie folgt:

Zur ersten Forschungsfrage nach den Erscheinungsformen wurde herausgearbeitet, dass PUI nicht als monolithische «Internetsucht» verstanden werden sollte, sondern als Spektrum spezifischer problematischer Online-Verhaltensweisen. Die für die Zielgruppe dieser Arbeit als zentral erachteten Formen, die Gaming Disorder (GD) und die problematische Social-Media-Nutzung (PSMU), zeigen dabei unterschiedliche Merkmale und geschlechtsspezifische Tendenzen. Das Kernproblem ist nicht die Nutzungsdauer, sondern der Kontrollverlust und die daraus resultierenden negativen Konsequenzen.

Zur zweiten Forschungsfrage nach den Entstehungsmechanismen wurde ein multifaktorielles bio-psycho-soziales Modell als Erklärungsgrundlage verwendet. Biologisch begünstigen das dopaminerge Belohnungssystem und das spezifische Ungleichgewicht der adoleszenten Hirnreifungsphase die Entstehung von PUI. Psychologisch dient sie oft als Bewältigungsstrategie zur Kompensation unbefriedigter Bedürfnisse nach Anerkennung, Zugehörigkeit und Autonomie. Sozial sind bereits bestehende Problemlagen der treibende Motor für den Rückzug in die virtuelle Welt.

Zur dritten Forschungsfrage nach den Prinzipien für wirksame Strategien wurde ein Paradigmenwechsel postuliert. Anstelle einer reinen Symptombekämpfung erfordert ein

professioneller Umgang eine Haltung, die auf den Prinzipien eines funktionsorientierten Verständnisses, einer salutogenetischen Ausrichtung, der Systemorientierung und dem Ziel der Medienmündigkeit statt Abstinenz fusst.

Zur vierten Forschungsfrage nach den konkreten Handlungsempfehlungen wurde ein multidimensionaler Ansatz entfaltet. Auf der individuellen Ebene wurden Empfehlungen wie die Anwendung KVT-basierter Prinzipien und der Aufbau funktionaler Äquivalente erörtert. Die systemische Ebene umfasste die Arbeit mit dem sozialen Bezugssystem sowie die partizipative Medienerziehung, während auf der Ebene der Fachkräfte die Stärkung der Fallverstehenskompetenz und die interdisziplinäre Kooperation im Fokus standen.

## 6.2 Synthese und Diskussion der zentralen Implikationen

Führt man die Ergebnisse der Arbeit zusammen, ergeben sich tiefgreifende Implikationen, die einer weiterführenden Diskussion bedürfen. Sie betreffen sowohl das Verständnis des Phänomens selbst als auch die professionelle Rolle der Sozialen Arbeit.

Eine zentrale Erkenntnis ist die widersprüchliche Natur der PUI als Lösungsversuch. Die Arbeit hat gezeigt, dass der Rückzug in die virtuelle Welt für Betroffene oft eine nachvollziehbare Konsequenz aus realweltlichen Mangel- und Schmerzerfahrungen ist. Diese Kompensationsstrategie ist jedoch von einer widersprüchlichen Dialektik geprägt: Der Versuch, ein Problem zu lösen, führt zu dessen Verschärfung. So entsteht eine Dynamik, bei der die Suche nach sozialer Verbindung in die Isolation führt. Jugendliche nutzen soziale Medien, um dem Mangel an realer Eingebundenheit zu entfliehen, doch die strukturellen Merkmale dieser Plattformen, die endlosen, algorithmisch kuratierten Feeds, die Dopamin-Schleifen und die auf sozialen Vergleich ausgerichteten Inhalte, können bestehende soziale Ängste verstärken und zu einem noch tieferen Rückzug aus realen Interaktionen führen. Ähnlich verhält es sich mit der Suche nach Kompetenz, die in Stagnation mündet. Die klar strukturierte Welt des Gamings, die permanente und leicht zugängliche Erfolgserlebnisse und soziale Anerkennung ermöglicht, kann als Kompensation für einen Mangel an realen Erfolgserfahrungen dienen. Diese virtuelle «Kompetenzspirale» geht jedoch oft mit der Vernachlässigung realweltlicher

Entwicklungsaufgaben einher, was die Diskrepanz zwischen dem virtuellen Erfolgsselbst und dem realen, stagnierenden Selbst weiter vergrössert und so den Fluchtmpuls verstärkt.

Eine weitere zentrale Implikation lässt sich als Herausforderung für die professionelle Praxis formulieren. Die Auseinandersetzung mit PUI fordert die Soziale Arbeit heraus, ihre auf Ressourcenorientierung und dem Verstehen der Lebenswelt basierenden professionellen Prinzipien gegen vereinfachende Alltagslogiken zu verteidigen und konsequent anzuwenden. Die besondere Schwierigkeit bei PUI besteht darin, dass das Phänomen so alltäglich erscheint, dass unreflektierte, oft kontrollorientierte Haltungen die professionelle Analyse überlagern können. Es sind subtile gesellschaftliche Mechanismen und internalisierte Normen, die selbst Fachkräfte dazu verleiten können, in einfache, kontrollierende Muster zu verfallen. Diese Arbeit ist daher auch als ein Plädoyer zu verstehen, die fachlich fundierte, differenzierte Analyse konsequent anzuwenden und sich nicht von äusseren oder inneren Druckmomenten zu einer reinen Symptombekämpfung verleiten zu lassen.

### 6.3 Kritische Reflexion und Limitationen der Arbeit

Bei der Einordnung der Ergebnisse ist eine kritische Reflexion der Limitationen dieser Arbeit geboten. Methodisch ergeben sich Einschränkungen aus der Konzeption als Literaturarbeit. Trotz systematischer Vorgehensweise unterliegen Auswahl und Interpretation der Literatur einem gewissen Grad an Subjektivität. Die Aktualität der Ergebnisse in diesem dynamischen Feld ist begrenzt. Zudem wurden keine eigenen empirischen Daten generiert, wodurch die spezifischen Perspektiven von Jugendlichen und Fachkräften im konkreten sozialpädagogischen Kontext nicht direkt erhoben wurden.

Inhaltliche und konzeptionelle Limitationen resultieren aus der notwendigen Fokussierung auf GD und PSMU unter Ausschluss anderer PUI-Formen. Die im Forschungsfeld existierenden definitorischen Unschärfen, insbesondere bei der PSMU, erschweren die Ableitung präziser Handlungsempfehlungen. Die Generalisierbarkeit der Ergebnisse ist zudem durch die Heterogenität der Zielgruppe «Jugendliche mit sozialen Problemen» und die Vielfalt sozialpädagogischer Kontexte begrenzt.

Die Grenzen des Praxisbezugs liegen darin, dass die entwickelten Handlungsempfehlungen konzeptioneller Natur sind. Ihre praktische Umsetzbarkeit und Wirksamkeit im spezifischen Kontext wurde nicht empirisch überprüft. Der Transfer in die Praxis erfordert eine sorgfältige Adaption an die jeweiligen Rahmenbedingungen und individuellen Bedürfnisse.

## 6.4 Ausblick für Praxis und Forschung

Die Erkenntnisse dieser Arbeit eröffnen Perspektiven für die Weiterentwicklung der Praxis und zukünftige Forschung. Für die sozialpädagogische Praxis ergibt sich als wichtigster Appell die Notwendigkeit einer bewussten Kultur- und Qualitätsentwicklung. Die Umsetzung der hier formulierten Empfehlungen erfordert die Verankerung eines funktionsorientierten und salutogenetischen Verständnisses in Bezug auf die PUI in den Konzepten der Einrichtungen. Dies könnte durch gezielte, kontinuierliche Fortbildungen und eine institutionalisierte reflexive Praxis unterstützt werden.

Die fortschreitende technologische Entwicklung stellt die Profession vor neue Herausforderungen, die den hier aufgezeigten Handlungsbedarf weiter akzentuieren. Noch immersivere Technologien wie Virtual-Reality (VR)-Spiele könnten die beschriebenen Effekte der Entkörperlichung und des Eskapismus verstärken. Durch die totale Immersion, also das vollständige Eintauchen in eine künstliche Welt, lösen sich die Grenzen zwischen realem Körpererleben und virtuellem Handeln weiter auf, was die Rückkehr in eine oft als weniger befriedigend empfundene Realität zusätzlich erschweren könnte.

Gleichzeitig könnte Künstliche Intelligenz (KI) durch die Entwicklung hochentwickelter, personalisierter «Companionship»-Angebote, also künstlicher Begleiter wie Chatbots oder Avatare, eine noch wirksamere synthetische Ersatzbefriedigung für soziale Grundbedürfnisse bieten. Für vulnerable Jugendliche könnten solche KI-Systeme, die perfektes Verständnis und unbedingte Akzeptanz simulieren, eine hochattraktive Alternative zu den komplexen und oft anstrengenden Anforderungen realer menschlicher Beziehungen darstellen.

Die langfristigen Auswirkungen auf die gesellschaftliche Struktur sind kaum abschätzbar. Wenn die Entwicklung jedoch den aktuellen Trends folgt, könnte die Notwendigkeit sozialpädagogischer Prävention und Intervention, die auf die Stärkung realweltlicher Kompetenzen, Beziehungen und Sinnstiftung zielt, nicht ab-, sondern zunehmen und an gesamtgesellschaftlicher Bedeutung gewinnen. Für die zukünftige Forschung ergibt sich daraus der Bedarf an empirischen Längsschnittstudien, welche die Wirksamkeit salutogenetischer und systemischer Interventionen im sozialpädagogischen Feld evaluieren.

Die Auseinandersetzung mit der problematischen Internetnutzung von Jugendlichen ist mehr als nur die Reaktion auf ein neues soziales Problem. Sie berührt den Kern des sozialpädagogischen Auftrags: junge Menschen in einer sich wandelnden Welt auf ihrem Weg zu einem selbstbestimmten, gesunden und sozial integrierten Leben zu begleiten. Die vorliegende Arbeit hat versucht aufzuzeigen, dass der Schlüssel hierfür nicht in der Kontrolle der Technologie, sondern in der Stärkung des Menschen liegt.

## Literaturverzeichnis

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. Aufl.). American Psychiatric Publishing.
- Baggio, S., Bosson, M., Berle, D., Starcevic, V., Simon, O., & Billieux, J. (2024). Problematic online behaviors constitute related yet distinct conditions: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 160, 108358. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108358>
- Beck, E., Meffert, K. & Stübi, B. (2010). *Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz*. AvenirSocial.
- Bleckmann, P., Denzl, E. & Streit, B. (2023). Medienmündig statt mediensüchtig werden – Begriffe, Praxis und Programme im interdisziplinären Handlungsfeld Medienprävention. In C. Möller & F. M. Fischer (Hrsg.), *Internet- und Computersucht: Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern* (3. Aufl., S. 291-304). Kohlhammer.
- Bleckmann, P., & Jukschat, N. (2015). The integrated model of (dys-) functionality: Reconstructing patterns of gaming as self-medication in biographical interviews with video game addicts. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 16(3), Article 8. <https://doi.org/10.17169/fqs-16.3.2381>
- Brand, M., Rumpf, H.-J., Demetrovics, Z., Müller, A., Stark, R., King, D. L., Goudriaan, A. E., Mann, K., Trotzke, P., Fineberg, N. A., Chamberlain, S. R., Kraus, S. W., Wegmann, E., Billieux, J., & Potenza, M. N. (2022). Which conditions should be considered as disorders in the International Classification of Diseases (ICD-11) designation of “other specified disorders due to addictive behaviors”? *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 150–159.
- Carbonell, X. (2020). The diagnosis of video game addiction in the DSM-5 and the ICD-11: Challenges and opportunities for clinicians. *Papeles del Psicólogo*, 41(3), 211–218. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2935>
- Cassée, K. (2007). *Kompetenzorientierung: Eine Methodik für die Kinder- und Jugendhilfe. Ein Praxisbuch mit Grundlagen, Instrumenten und Anwendungen*. Haupt.
- Cassens, M. (2023). *Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen: Abhängigkeitsstörung mit Potenzialen für eine Volkskrankheit*. Springer.
- Cheng, C., & Li, A. Y. (2014). Internet Addiction Prevalence and Quality of (Real) Life: A Meta-Analysis of 31 Nations Across Seven World Regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 755–760. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0317>

- Deleuze, J., Nuyens, F., Rochat, L., Rothen, S., Maurage, P., & Billieux, J. (2018). Established risk factors for addiction fail to discriminate between healthy gamers and gamers endorsing DSM-5 Internet gaming disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 939–952. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.118>
- Dong, G., Zheng, H., Liu, X., Wang, Y., Du, X., & Potenza, M. N. (2018). Gender-related differences in cue-elicited cravings in Internet gaming disorder: The effects of deprivation. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 953–964. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.118>
- Eichenberg, C., Schneider, R., Grabmayer, A., & Blank, C. (2024). Social media addiction: Associations with attachment style, mental distress, and personality. *BMC Psychiatry*, 24, Article 278. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05709-z>
- Fineberg, N. A., Demetrovics, Z., Stein, D. J., Ioannidis, K., Potenza, M. N., Grünblatt, E., Brand, M., Billieux, J., Carmi, L., King, D. L., Grant, J. E., Yücel, M., Dell'Osso, B., Rumpf, H. J., Hall, N., Hollander, E., Goudriaan, A. E., Menchon, J. M., Zohar, J., & Chamberlain, S. R. (2022). Advances in problematic usage of the internet research: A narrative review by experts from the European network for problematic usage of the internet. *Comprehensive Psychiatry*, 118, 152346. <https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2022.152346>
- Fischer, F. M. (2023). Mediensucht, Bindung und Dissoziation - auf der Suche nach den medizinisch-therapeutischen Grundlagen eines evolutionären Phänomens. In C. Möller & F. M. Fischer (Hrsg.), *Internet- und Computersucht: Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern* (3. Aufl., S. 253-264). Kohlhammer.
- Flammer, A. (2009). *Entwicklungstheorien: Psychologische Theorien der menschlichen Entwicklung* (4. Aufl.). Hogrefe.
- Freitag, E. (2023). Ambulante Beratung und Behandlung von computer- und internetabhängigen Kindern, Jugendlichen und deren Eltern. In C. Möller & F. M. Fischer (Hrsg.), *Internet- und Computersucht: Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern* (3. Aufl., S. 229-240). Kohlhammer.
- George, D. S., George, A. S. H., Baskar, T., & Karthikeyan, M. M. (2024). Reclaiming Our Minds: Mitigating the Negative Impacts of Excessive Doomscrolling. *Partners Universal Multidisciplinary Research Journal (PUMRJ)*, 01(03).
- Ghali, S., Afifi, S., Suryadevara, V., Habab, Y., Hutcheson, A., Panjiyar, B. K., Davydov, G. G., Nashat, H., & Nath, T. S. (2023). A systematic review of the association of internet gaming disorder and excessive social media use with psychiatric comorbidities in children and adolescents: Is it a curse or a blessing? *Cureus*, 15(8), Article e43835. <https://doi.org/10.7759/cureus.43835>

- Hübner, E. (2023). Generation Internet: Wie die Digitalisierung unsere Kinder prägt und was wir tun sollten. In C. Möller & F. M. Fischer (Hrsg.), *Internet- und Computersucht: Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern* (3. Aufl., S. 76-89). Kohlhammer.
- Husi, G. (2010). Die Soziokulturelle Animation aus strukturierungstheoretischer Sicht. In B. Wandeler (Hrsg.), *Soziokulturelle Animation: Professionelles Handeln zur Förderung von Zivilgesellschaft, Partizipation und Kohäsion* (S. 97–155). Interact Verlag.
- Hüther, G. (2023). Der Einfluss der Medien- und Computernutzung auf die Entwicklung des kindlichen und jugendlichen Gehirns. In C. Möller & F. M. Fischer (Hrsg.), *Internet- und Computersucht: Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern* (3. Aufl., S. 26-36). Kohlhammer.
- Ioannidis, K., Treder, M. S., Chamberlain, S. R., Kiraly, F., Redden, S. A., Stein, D. J., Lochner, C., & Grant, J. E. (2018). Problematic internet use as an age-related multifaceted problem: Evidence from a two-site survey. *Addictive Behaviors*, 81, 157–166. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.02.017>
- Jukschat, N. (2017). *(Sehn-)Sucht Computerspiel: Bedingungen der Entstehung und Verfestigung abhängiger Computerspielpraxis: ein rekonstruktiver Ansatz*. Beltz Juventa.
- Jukschat, N., Kraft, E.-M. & Mößle, T. (2023). Epidemiologische Daten zur Medien- und Computernutzung bei Kindern und Jugendlichen. In C. Möller & F. M. Fischer (Hrsg.), *Internet- und Computersucht: Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern* (3. Aufl., S. 17-25). Kohlhammer.
- Külling-Knecht, C., Waller, G., Willemse, I., Deda-Bröchin, S., Suter, L., Streule, P., Settegrana, N., Jochim, M., Bernath, J., & Süss, D. (2024). *JAMES-Jugend, Aktivitäten, Medien - Erhebung Schweiz*. Ergebnisbericht zur JAMES-Studie 2024.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(1), 3–22. <https://doi.org/10.1556/JBA.1.2012.1.1>
- Malak, M. Z. (2017). Internet addiction and cognitive behavioral therapy. In O. Senormancı & G. Şenormancı (Hrsg.), *Cognitive behavioral therapy and clinical applications*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.71277>
- Mills, K. L. (2016). Possible effects of Internet use on cognitive development in adolescence. *Media and Communication*, 4(3), 4–12. <https://doi.org/10.17645/mac.v4i3.516>

Moksnes, U. K. (2021). Sense of coherence. In G. Haugan & M. Eriksson (Hrsg.), *Health promotion in health care: Vital theories and research* (S. 53–66). Springer.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-030-63135-2\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-030-63135-2_4)

Möller, C. (2023). Ambulante und stationäre Behandlung mediensüchtiger Jugendlicher - Das Beispiel von «Teen Spirit Island», Hannover. In C. Möller & F. M. Fischer (Hrsg.), *Internet- und Computersucht: Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern* (3. Aufl., S. 265-274). Kohlhammer.

Möller, C. & Möller-Hornemann, E. (2023). Entwicklungsfördernde Elemente - Überlegungen aus psychologisch-ärztlicher und pädagogischer Sicht und konkrete Anregungen bei Mediensucht. In C. Möller & F. M. Fischer (Hrsg.), *Internet- und Computersucht: Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern* (3. Aufl., S. 327-341). Kohlhammer.

Muckenhuber, J., & Scaria-Braunstein, K. (2022). Nutzung Sozialer Medien und psychische Belastung Jugendlicher – Risiko für vulnerable Jugendliche. *Erziehung und Unterricht*, 1–2, 80–88.

Müller, K. W. (2023). Ambulante Versorgung und Behandlung von medien- und computersüchtigen Kindern und Jugendlichen - Schwerpunkt systemischer Ansatz. In C. Möller & F. M. Fischer (Hrsg.), *Internet- und Computersucht: Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern* (3. Aufl., S. 241-252). Kohlhammer.

Müller, K. W. (2023). Diagnostik der Internet- und Computerspielabhängigkeit, Gaming Disorder. In C. Möller & F. M. Fischer (Hrsg.), *Internet- und Computersucht: Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern* (3. Aufl., S. 145-157). Kohlhammer.

O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070.  
<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>

Obrecht, W. (2000). Soziale Systeme, Individuen, soziale Probleme und soziale Arbeit. In R. Merten (Hrsg.), *Systemtheorie sozialer Arbeit: Neue Ansätze und veränderte Perspektiven* (S. 207–223). Leske + Budrich.

Obrecht, W. (2001). *Das systemtheoretische Paradigma der Disziplin und der Profession der Sozialen Arbeit: Eine transdisziplinäre Antwort auf das Problem der Fragmentierung des professionellen Wissens und die unvollständige Professionalisierung der Sozialen Arbeit* (Zürcher Beiträge zur Theorie und Praxis Sozialer Arbeit, Bd. 4). Hochschule für Soziale Arbeit Zürich.

Paschke, K., Austermann, M. I., & Thomasius, R. (2021). ICD-11-Based Assessment of Social Media Use Disorder in Adolescents: Development and Validation of the

Social Media Use Disorder Scale for Adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, 12, Article 661483. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.661483>

Pezzi, M., Zagaria, A., Miguel-Alvaro, A., Gámez-Guadix, M., Gori, A., Santoro, G., & Musetti, A. (2024). Maladaptive daydreaming and problematic online behaviors: A network analysis approach. *Journal of Psychiatric Research*, 177, 314–320. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.07.023>

Pluck, G., Arcos Hidalgo, D., Rodriguez Checo, W., & Barrera Falconi, P. E. (2020). *Cognitive Ability, Reward Processing and Personality Associated with Different Aspects of Smartphone Use*. OSF. <https://osf.io/sqfu2/>

Pro Juventute. (o. D.). *Medien & Internet*. Abgerufen am 11. Juli 2025, von <https://www.projuventute.ch/de/eltern/medien-internet>

Rosenkranz, L. (2017). Problematische Onlinespiele-Nutzung? In *Exzessive Nutzung von Onlinespielen im Jugendalter* (S. 13–27). Springer Fachmedien Wiesbaden. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-15360-1\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-658-15360-1_2)

Schimmenti, A. (2023). Beyond addiction: Rethinking problematic internet use from a motivational framework. *Clinical Neuropsychiatry*, 20(6), 471–478. <https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20230601>

Schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht. (o. D.). *Online / Bildschirme*. Infodrog. Abgerufen am 23. Mai 2025, von <https://www.infodrog.ch/de/wissen/suchtformen/online-bildschirme.html>

Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellmans, K. G. C., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>

Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors*, 39(1), 3–6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>

Spitzer, M. (2023). Entwicklungspsychopathologische Aspekte der Medien- und Computersucht. In C. Möller & F. M. Fischer (Hrsg.), *Internet- und Computersucht: Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern* (3. Aufl., S. 123-132). Kohlhammer.

Staub-Bernasconi, S. (2018). *Soziale Arbeit als Handlungswissenschaft: Soziale Arbeit auf dem Weg zu kritischer Professionalität* (2., vollst. überarb. u. akt. Aufl.). Budrich UniPress.

Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews. *BMJ Open*, 9(1), e023191. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191>

Su, W., Han, X., Yu, H., Wu, Y., & Potenza, M. N. (2020). Do men become addicted to internet gaming and women to social media? A meta-analysis examining gender-related differences in specific internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 113, 106480. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106480>

Sucht Schweiz. (2020). *Digitale Medien: Mit Jugendlichen darüber sprechen: Ein Leitfaden für Eltern*. <https://shop.addictionsuisse.ch/de/26-digitale-welt>

Sucht Schweiz. (o. D.). *Sucht Schweiz*. Abgerufen am 18. Mai 2025, von <https://www.suchtschweiz.ch/>

Teen Spirit Island. (o. D.). *Homepage der Therapiestation für Kinder und Jugendliche*. Kinder- und Jugendkrankenhaus AUF DER BULT. Abgerufen am 2. Juli 2025, von <https://www.tsi-hannover.de/>

te Wildt, B. T. & Vukićević, A. (2023). Komorbidität bei Internet- und Computerspielsucht. In C. Möller & F. M. Fischer (Hrsg.), *Internet- und Computersucht: Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern* (3. Aufl., S. 182-202). Kohlhammer.

Teuchert-Noodt, G. (2023). An den Grundfesten der Gehirnentwicklung im Kindes- und Jugendalter kann man nicht rütteln. In C. Möller & F. M. Fischer (Hrsg.), *Internet- und Computersucht: Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern* (3. Aufl., S. 37-52). Kohlhammer.

Wang, Y., Zheng, L., Wang, C., & Guo, X. (2020). Attenuated self-serving bias in people with Internet gaming disorder is related to altered neural activity in subcortical-cortical midline structures. *BMC Psychiatry*, 20, Article 512. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02914-4>

Wartberg, L., Kriston, L., & Thomasius, R. (2020). Internet gaming disorder and problematic social media use in a representative sample of German adolescents: Prevalence estimates, comorbid depressive symptoms and related psychosocial aspects. *Computers in Human Behavior*, 103, 31-36. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.09.014>

World Health Organization. (2025). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics* (11. Revision). <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>

Xu, L.-x., Wu, L.-l., Geng, X.-m., Wang, Z.-l., Guo, X.-y., Song, K.-r., Liu, G.-q., Deng, L.-y., Zhang, J.-t., & Potenza, M. N. (2021). A review of psychological interventions for internet addiction. *Psychiatry Research*, 302, 114016. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114016>

Young, K. S. (2011). CBT-IA: The first treatment model for internet addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(4), 304-312. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.25.4.304>

Zhang, Y., Ndasauka, Y., Hou, J., Chen, J., Yang, L., Wang, Y., Han, L., Bu, J., Zhang, P., Zhou, Y., & Zhang, X. (2016). Cue-induced behavioral and neural changes among excessive Internet gamers and possible application of cue exposure therapy to Internet gaming disorder. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 675. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00675>

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. (o. D.). *Medienpsychologie*. Abgerufen am 28. Juni 2025, von <https://www.zhaw.ch/de/psychologie/forschung/medienpsychologie/>