



Jugend im Netz

Pharmazeutische Gesellschaft Zürich

5.02.2026

Prof. Dr. med. Dipl. Psych. Susanne Walitza
Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Psychiatrischen
Universitätsklinik Zürich

Jugend im Netz

- Definitionen
- Symptomatik
- Epidemiologie
- Prävention und Behandlung

Abbildung: <https://www.ovberleben.de/leserforum/tipps-fuer-die-eltern-in-der-medienerziehung/>

Definition Problematische Nutzung des Internets (PUI)

- PUI - Oberbegriff: „alle potenziell problematischen Verhaltensweisen im Zusammenhang mit dem Internet
- Gamen, Glücksspielen, Soziale Medien, Cybermobbing, Internet Kaufsucht und Internet Pornographie“ (Fineberg et al. 2018).

Problematischer Internetgebrauch (PUI)

- PUI umfasst die exzessive Nutzung von Online-Aktivitäten, welche zu Leid und funktionellen Beeinträchtigungen bei den Betroffenen führen kann
- Es gibt bisher noch keinen Konsens bezüglich Definition, Forschungsinstrumenten oder Diagnoseverfahren, was es schwierig macht PUI verlässlich zu messen und vergleichen

Definition: Internetbezogene Störungen

Als „Internetbezogene Störungen“ werden suchtartige Entgleisungen der Nutzung des Internets bezeichnet, die heute zur Gruppe der **sogenannten Verhaltenssüchte** gezählt werden.

(Geisel et al., 2020)

Abbildung: <https://www.ovberleben.de/leserforum/tipps-fuer-die-eltern-in-der-medienerziehung/>

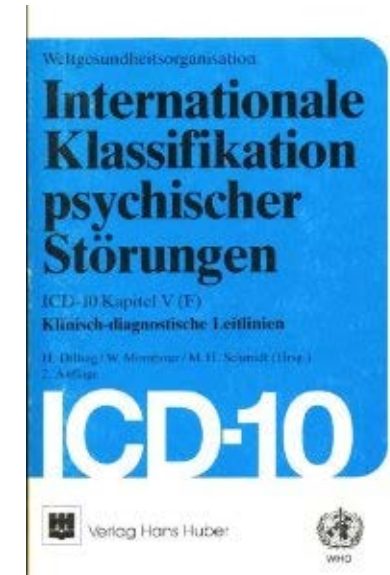
Medizinische Klassifikationen DSM-5/ICD-11

- DSM 5 Internet Gaming Disorder IGD
- ICD-11 Gaming Disorder GD / Computerspielsucht

Relevant um eine Diagnose stellen zu können ist es, dass ein Leidensdruck vorliegt

Allgemeine Suchtkriterien der WHO (mind. 3 müssen zutreffen)

- a. Zwang zu konsumieren
- b. Kontrollverlust (in Bezug auf Beginn und Ende des Konsums)
- c. Entzugerscheinungen (körperlich / psychisch)
- d. Toleranzentwicklung (immer größere Mengen)
- e. Vernachlässigung anderer Interessen und Pflichten
- f. Weitermachen trotz negativer Konsequenzen



ICD-11: Gaming Disorder GD

Computer-Spielsucht

Muster von persistierendem oder rezidivierendem Spielverhalten

Kontrollverlust während des Spielens

- Zunehmende gedankliche Eingenommenheit bis hin zum Verlust von Interessen und täglichen Aktivitäten
- Fortführen des Spielverhaltens trotz negativer Konsequenzen
- Das dysfunktionale Verhaltensmuster ist stark genug, um zu signifikanten Einbussen in persönlichen, familiären, sozialen, schulischen, beruflichen und anderen Lebensbereichen zu führen

Auswirkungen von PUI

Körperliche Gesundheit:

erhöhte Bildschirmzeit, schlechter Schlaf => Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck, Fettleibigkeit)

Mentale Gesundheit:

Schlechte Stressregulierung, internalisierendes / externalisierendes Verhalten nimmt zu, depressive Symptome, verringerte soziale Bewältigung,

bis hin zu Suizidsymptome

Psychoneurologische Auswirkungen:

Suchtverhalten, „funktionelle“ Anpassungen des Gehirns in Bezug auf kognitive Kontrolle und emotionale Regulierung, schlechter Schlaf

Epidemiologie

Abbildung:

<https://freeyourfamily.net/wp-content/uploads/2020/02/kinder-medienkonsum-fernsehen-am-laptop-youtube.jpg>

Cybermobbing, Cybergrooming und andere Risiken (JAMES-Studie 2018)

- **Cybermobbing**

24% der Mädchen und 22% der Jungen

- **Cybergrooming**

34% der Mädchen und 25% der Jungen

- **Sexting**

13% der Mädchen und 11% der Jungen

- **Konsum von Pornographie und Gewaltvideos**

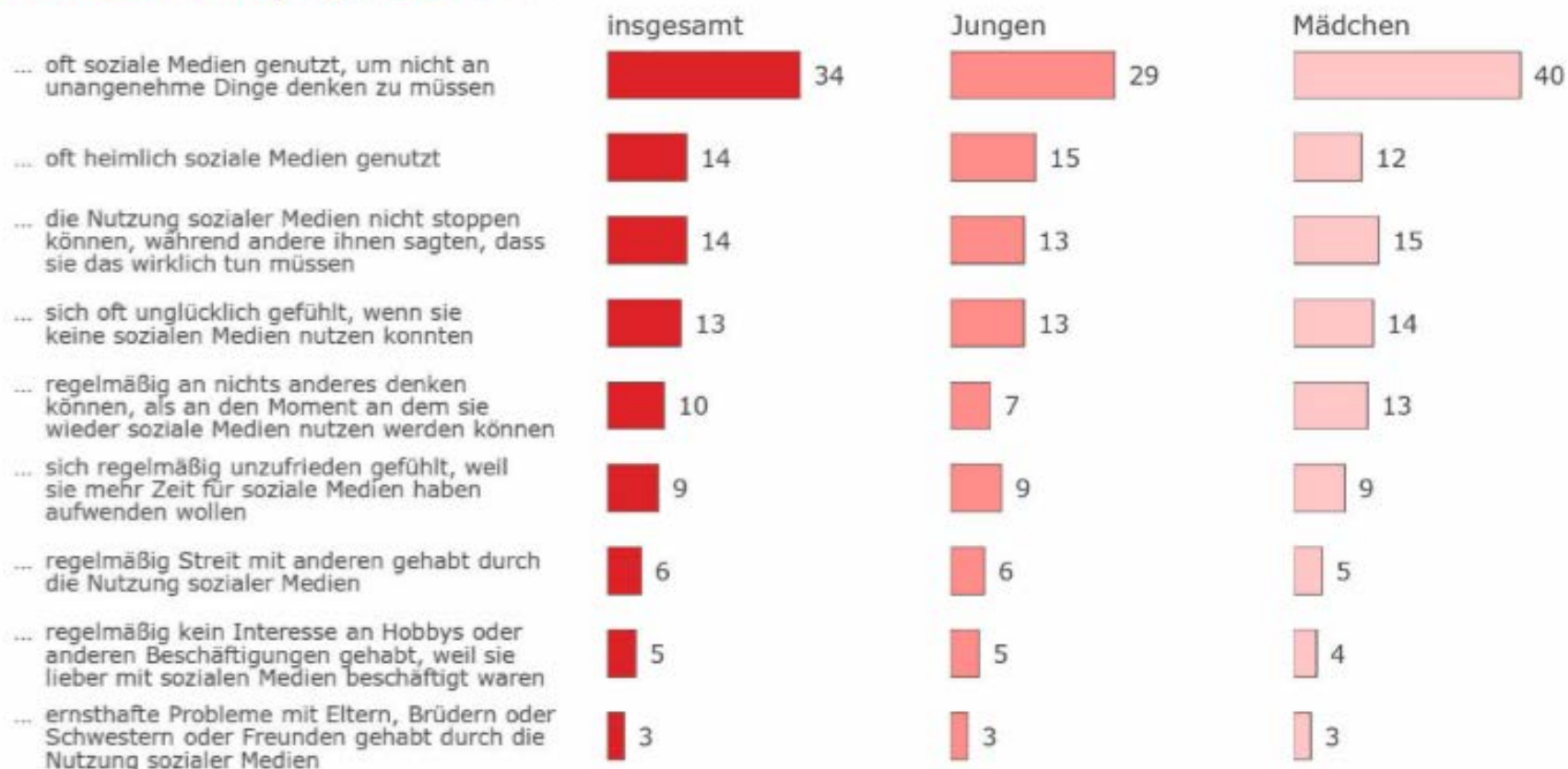
46% der Mädchen und 74% der Jungen brutale Videos

21% der Mädchen und 68% der Jungen: Pornofilme

Nutzung sozialer Medien (DAK Studie 2018; Befragung Jugendlicher (D) 12-17J)

Auswirkungen der Social Media-Nutzung

Es haben im vergangenen Jahr ...



Soziale Medien und Internalisierende Störungen

1 094 890 Jugendliche aus ca. 130 Studien, davon 10% klinische Stichproben, zeigen eine Zunahme von internalisierenden Störungen in Abhängigkeit der Zeit und Art, wie die Medien genutzt werden

A Systematic Review and Meta-Analysis, Fassi et al., 2024

UK Studie, N = 3 340, Jugendliche mit internalisierenden Erkrankungen gaben an, mehr soziale Vergleiche anzustellen und einen größeren Einfluss von Feedback auf die Stimmung zu erleben. Jugendlichen mit externalisierenden Störungen gaben nur einen höheren Zeitaufwand an.

Fassi et al., Mai 2025

Pro-Juventute-KJPP Studie, 2024

Verschiedene weitere Befunde zeigen eine verstärkte psychische Belastung von jungen Menschen in der Schweiz. Pro Juventute und unsere Klinik KJPP wollten wissen, welche Faktoren ihr Stressempfinden beeinflussen

- 1066 in der Schweiz lebenden Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 14 bis 25
- Die disproportionale Verteilung der Merkmale Sprachregion und Alter wurde durch Gewichtung der Daten ausgeglichen, sodass die Stichprobe repräsentativ für die Bevölkerung der Schweiz ist.

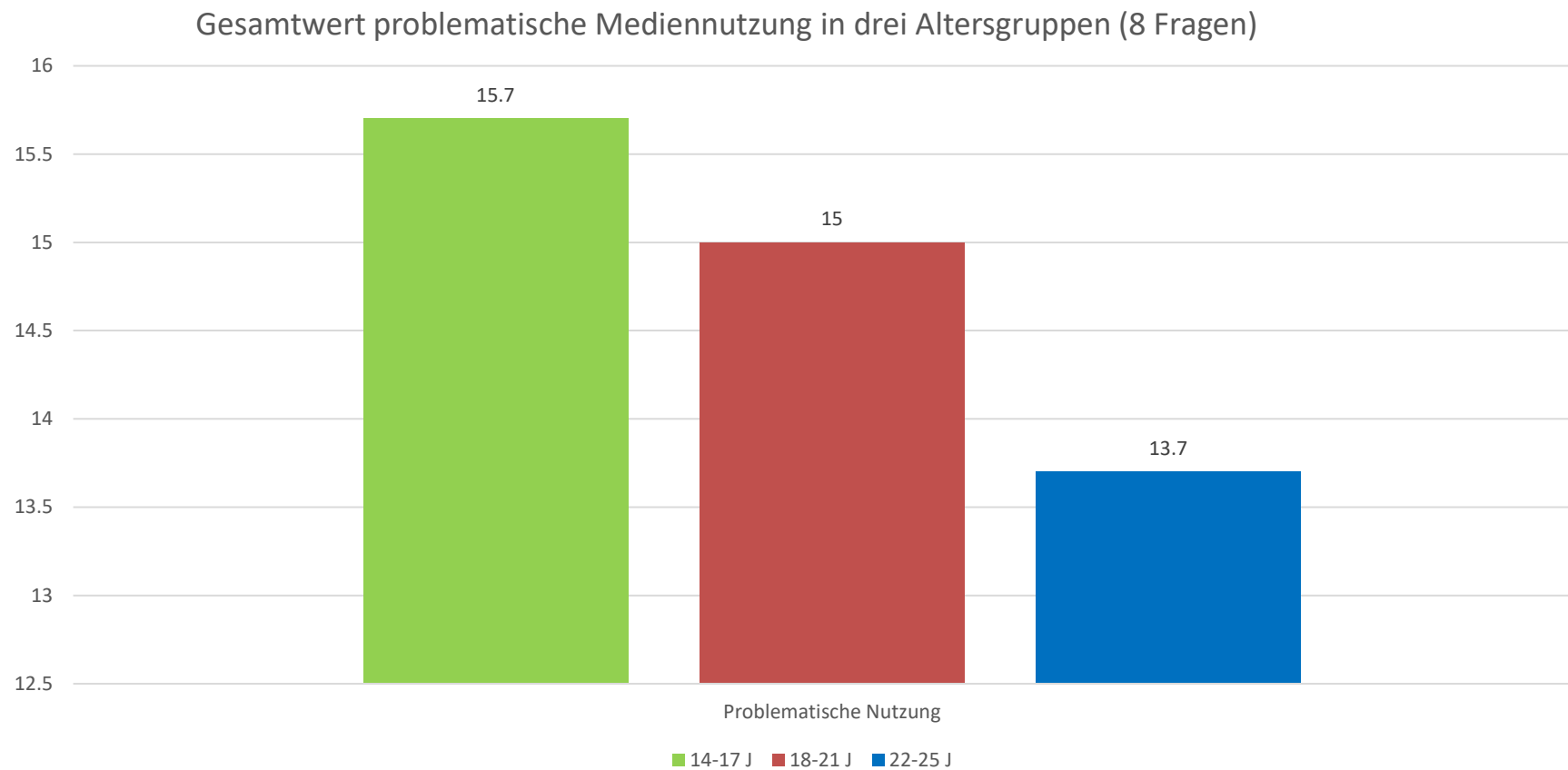
ProJuventute-KJPP Studie, 2024

Wichtigste Ergebnisse zur Mediennutzung

- Über 50 Prozent haben grosse Schwierigkeiten, das Handy wegzulegen
- 15 Prozent der Befragten zeigen Risiken bzw. problematischen Medienkonsum
- Die tägliche Nutzungsdauer beträgt durchschnittlich zwischen vier und fünf Stunden

N = 1066, CH Schüler:innen 14-15J

CH: Gesamtwert PUI in 3 Altersgruppen



Studie in St. Gallen in Zusammenarbeit mit unserer Klinik 2024

- Befragung von 635 Schülerinnen und Schülern der Klassen 4- 12
- Fragebögen zum Internetverhalten und psychischen Korrelaten
- Die Zeit des Medienkonsums korreliert mit PUI ($r = .24$)
- Es zeigt sich eine höhere Korrelation mit der Medienzeit unter der Woche
- Vor allem Sozialer Medien Konsum ist ein Risikofaktor ($r = .26$)
- Geschlechtsunterschiede: Gaming ist relevant bei Jungen, Social media und Youtubes bei den Mädchen

Wo beziehen junge Leute Informationen? Schulbefragung 2024

- Familie/der Freundeskreis (sehr häufig/häufig 65.5%),
- soziale Medien (sehr häufig/häufig: 60.8%)
- sowie Online – Medien (sehr häufig/häufig 50.4%).
- Fernsehen 28.8%, Radio 15.8%,
- Printmedien (auf Papier) 9%.

Komorbiditäten mit PUI

- Alle Jugendlichen mit PUI hatten mindestens eine und 88,3% mindestens zwei komorbide psychische Störungen
- Die Häufigkeiten der Diagnosen:
 - **ADHS (83,3%)**
 - Soziale Phobie (35,0%)
 - Depression (30,0%).
 - Substanzstörung (6,7%)

Essstörungen und PUI

- **Medien können ein ungesundes Körperbild fördern:**
»Germany's Next Topmodel« und Körperunzufriedenheit ist hoch signifikant (vor allem bei den 12- bis 19-jährigen).
- Positiver Zusammenhang zwischen häufiger Nutzung von social media und einem **gestörten Essverhalten**

Bold Glamour, TikTok

- Verzernte Schönheitsideale
- Einfluss auf das Selbstbewusstsein
- Normalisierung von Schönheits-Ops
- Authentizität und Manipulation
- Psychologische Auswirkungen
verstärkte Körperdysphorie.
- Verstärkung von Stereotypen

Depression und PUI

- Metaanalyse (N = 127 714 Jugendliche). Kein einfacher linearer Zusammenhang
- «No use» und «heavy use» zeigte negative Effekte
- Verglichen mit non-usern hatten Jugendliche, die **eine Stunde** pro Tag Medien nutzen ein **um 12% niedrigeres Risiko für eine Depression**
- ab 3 h/Tag hatten sie eine Risikozunahme um 19% und **ab 5h/Tag um 80%**

Metaanalyse von Lui et al. 2016

- Bildung / Medienkompetenz
- Kognitive Verhaltenstherapie
- Elternschulung
- Gesellschaftliche Interventionen
- (Medikamente)



Mediengebrauch bei Kindern/Jugendlichen

Empfehlung von Experten

- Bis zum **Schulbeginn** sollen Kinder **nur analog** und nicht mit Hilfe digitaler Medien lernen und spielen.
- Vor Besuch der **5. Klasse** sollten die Kinder **kein eigenes Smartphone** besitzen.
- Danach sollte die **Nutzung unter elterlicher Steuerung**, Aufsicht und Medienkompetenzvermittlung (zeitlich und inhaltlich) erfolgen.

Mediengebrauch bei Kindern/Jugendlichen

Empfehlung von Experten

max. 1,5 h/d für Kinder ab 14 J

PC im eigenen Zimmer: frühestens ab 12 J.

Internetzugang nicht unter 8 J., ab 8 J. nur für Kinder geeignete Seiten unter Aufsicht, ab 12 J. auch alleine

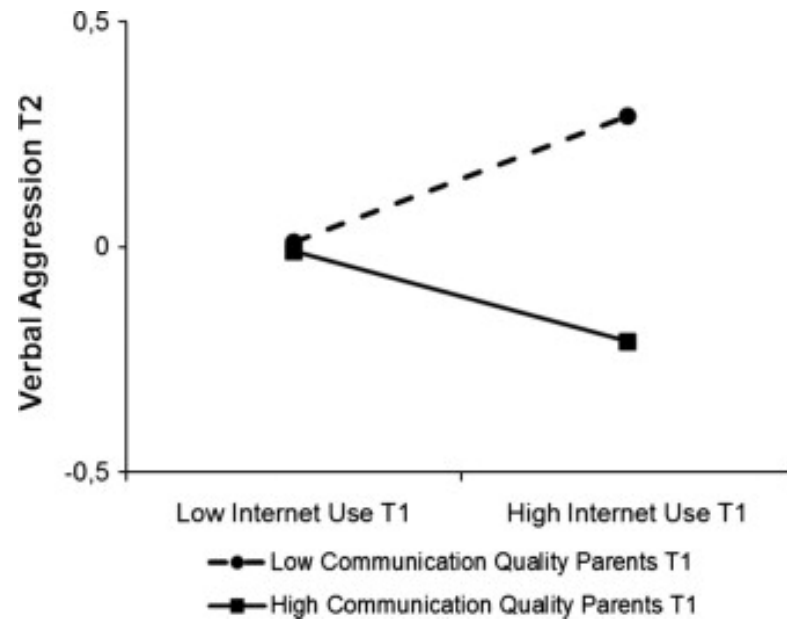
Chatten: nicht unter 8 J., danach nicht ohne Kontrolle, ab 11 J. Regeln vereinbaren und kontrollieren

- Niederlande 2024 keine Mobile Phones im Klassenzimmer
- Frankreich 2018 Verbote in den Schulen, kein Social Media vor 15 Jahren
- Florida geplant keine Social Media unter 14 Jahren
- Australien umgesetzt kein Zugang zu Social Media vor dem Alter von 16 Jahren (ausgenommen Youtube und Whatsapp)
- China seit 2021 (Ausweis) unter 14 Jahre nicht mehr als 40 min. Douyin(TikTok)
- Europa: Bonusprogramm für viele Videos „TikTokLite“ abgeschafft.

Medienkompetenz Eltern, Kinder als Spiegel der Eltern

Die Einstellung der Eltern zu digitalen Technologien spielt eine wichtige Rolle bei den Strategien, die sie in Bezug auf die Nutzung digitaler Werkzeuge durch ihre Kinder anwenden, und somit auch bei der Entwicklung der digitalen Kompetenzen ihrer Kinder (Chaudron et al., 2018)

- Die Patienten und ihre Eltern sollten intensiv aufgeklärt werden, insbesondere in Fällen, in denen Kinder Aggressionen gegenüber ihren Eltern zeigen.



Parent guide for Fortnite

„Fragen Sie Ihr Kind, was es in der virtuellen Welt mag»



Fritz und Fränzi, März 2025 Interview mit Susanne Walitza

Monitoring und diagnostische Phase

- Spezifische, individuell angepasstes Monitoring
- Nutzung der Geräte (gemeinsame Familiengeräte)
- Wie lange (Zeit), was, mit wem (allein, Gruppe)
- Erhebung in einem persönlichen interaktiven Prozess geschehen

Neuere Meta-Analysen/ Übersichten über die Behandlung von PUI / IGD/ GD

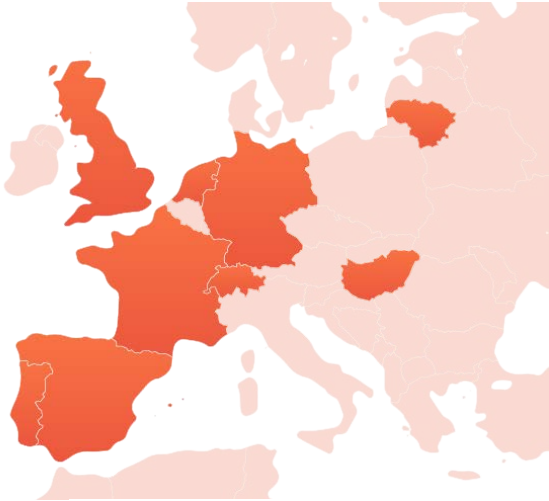
- Wirksamkeit von Behandlungen bei Jugendlichen/jungen Erwachsenen (Chang et al. 2022)
- Wirksamkeit von Behandlungen für GD (nur RCT; 7 Studien) (Yuzhou Chen et al., 2022)
- Wirksamkeit von kognitiven Verhaltensinterventionen (Stevens et al., 2019)
- Meta-Analysen von Verhaltensinterventionen/ Beratungen/ Sportinterventionen in Asien (Liu et al. 2017)
- Behandlung von digitaler Sucht bei Kindern und Jugendlichen (Scoping Review, Ding & Li, 2023)

- N = 5601 Kinder -junge Erwachsene mit Internet Gaming Disorder (IGD) oder Gaming Disorder
- Am wirksamsten (Zeitreduktion und Symptomschwere) war eine **mehrstufige Beratung und eine Kombination aus CBT und Psychopharmakotherapie**
- Hohe Effektgröße (SMD standardisierte mittlere Differenz) 1,33
- Bei komorbider Depression zeigte sich ein schlechteres Ergebnis

- Die EU-weite Studie „BootStRaP“ möchte, dass **Präventionsmassnahmen** und **Regularien / Policies** auf wissenschaftlicher Basis entwickelt werden
- **Einbezug von Lehrpersonen und Jugendlichen** von (Schweizer) Schulen als „school ambassadors“ und in der Entwicklung der Studien-Apps

Wer steht hinter BootStRaP? mitmachen?

Und wer kann



- 14 Länder
- 9 Rekrutierungsländer
- 22 Institutionen
- 10 000 Jugendliche in 9 Ländern

→ internetandme.eu

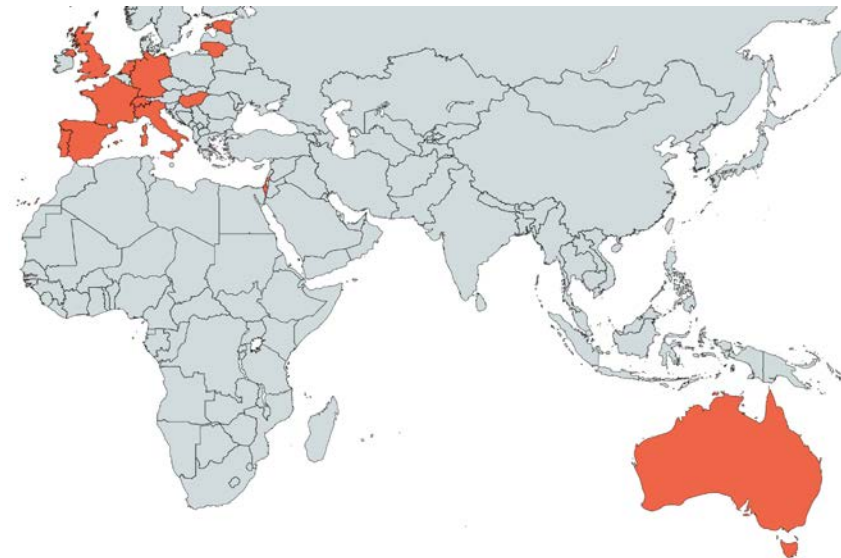
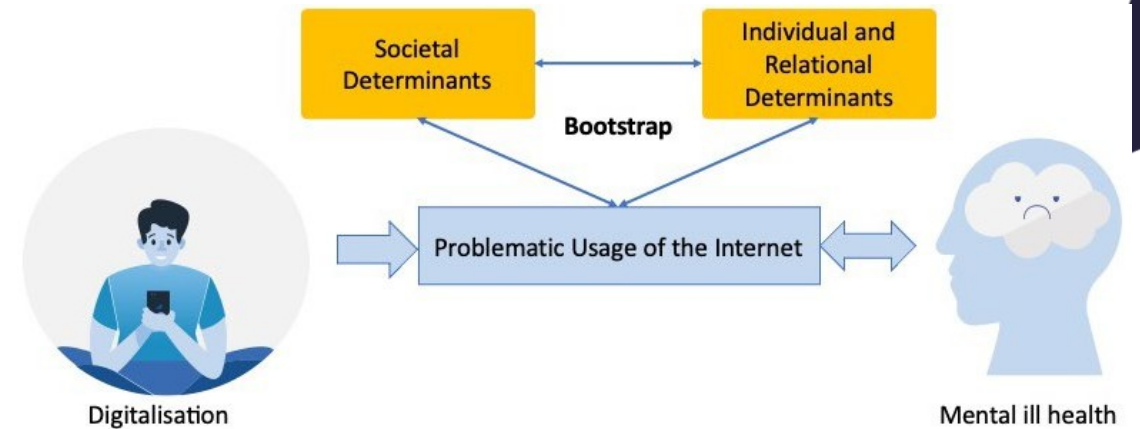
→ [Linkedin](#)



- 1200 Schweizer / Zürcher Jugendliche in 3 Studienjahren
- Unterstützt durch Dr. Silvia Steiner, Regierungsrätin und Vorsteherin der Bildungsdirektion Kanton Zürich
- Schulen aus angrenzenden Kantonen

Bootstrap und PUI

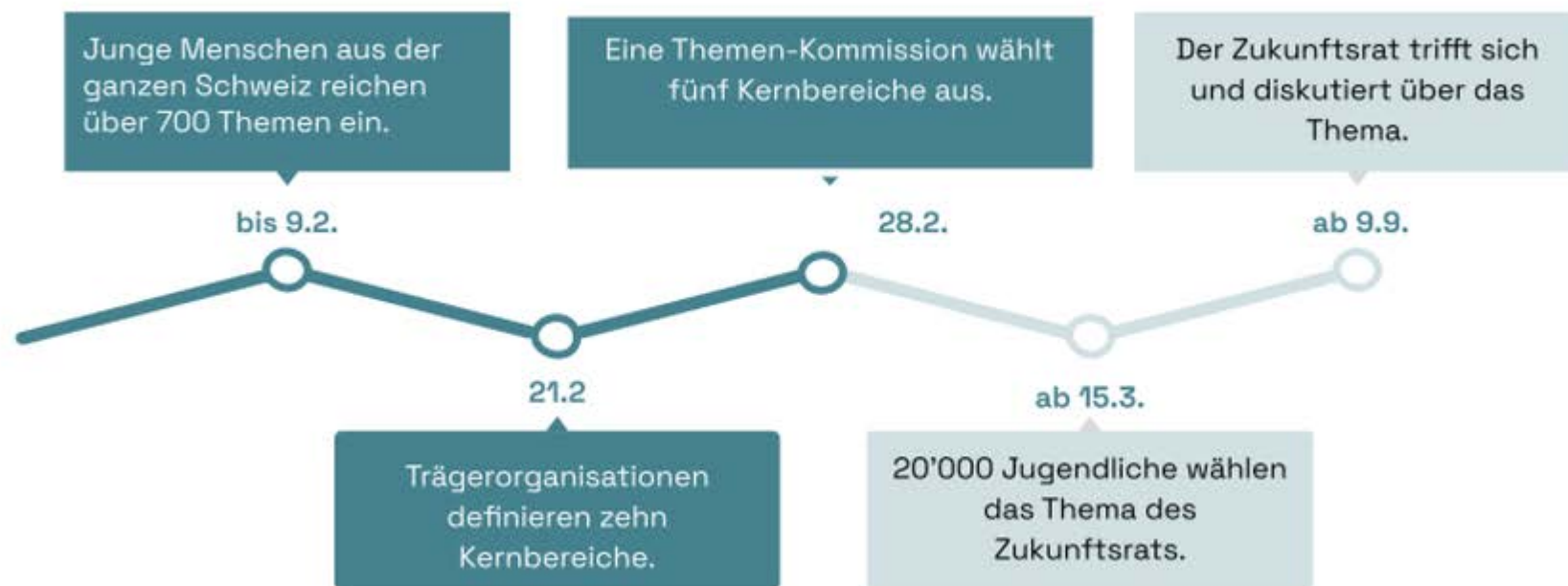
«Bootstrap is aimed at initiating health and social policy and practice change to **reduce the harmful effects of digitalisation on young people's mental health**»



Fragen wir die Jugend und jungen Erwachsenen in CH selbst: Zukunftsrat U24

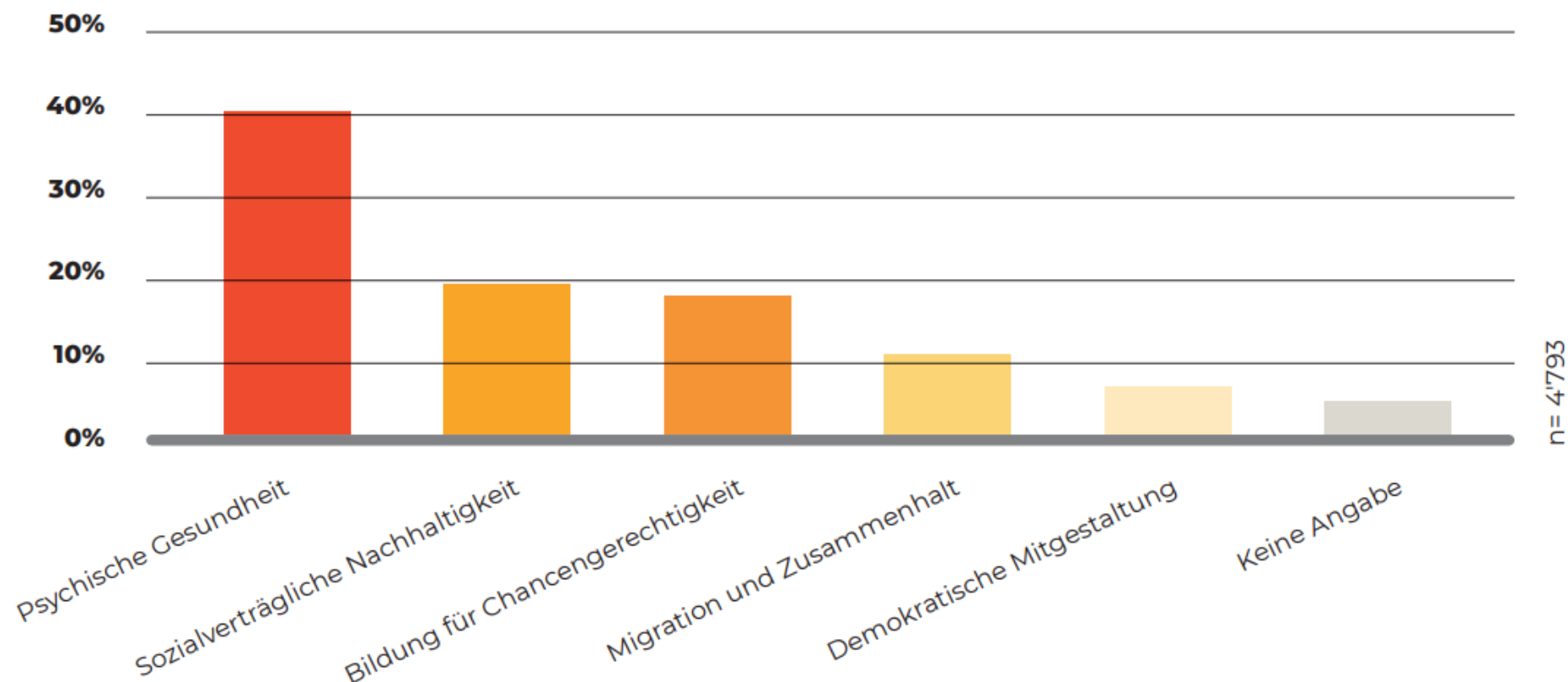


Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen entscheiden selbst, mit welchem Thema sie sich am Zukunftsrat U24 auseinandersetzen wollen und zu welchem Thema sie mögliche Lösungsansätze ausarbeiten wollen. Dazu wird ein mehrstufiger Prozess durchgeführt.





Themenwahl Zukunftsrat U24



Der Zukunftsrat U24 verabschiedet Handlungsempfehlungen zur psychischen Gesundheit

- Konkrete Beispiele: Beratung von Ersteltern, Beratung in Gemeinden für den Übergang ins Erwachsenenalter (Steuererklärung; Wohnen)
- **Social-Media-Regulierung / Stärkung der Gesundheitsangebote**
Nationale gesetzliche Verankerung für die Regulierung von Social-Media-Plattformen.



Net&Me
+BootStRaP

Forschungsteam UZH



Psychiatrische
Universitätsklinik
Zürich



Universität
Zürich^{UZH}

→ susanne.walitza@pukzh.ch

simon.foster@kjp.d.uzh.ch



Gesamtstudienleiterin
Prof. Dr. Naomi Fineberg
University of Hertfordshire (UK)



Studienleiterin Schweiz, WP1
Lead & Mitglied Steering Committee
Prof. Dr. Susanne Walitza
Universität Zürich



Ko-Studienleiterin Schweiz Prof.
Dr. Meichun Mohler-Kuo
Universität Zürich



Studienkoordinator Schweiz,
Ko-Lead WP1
Dr. Simon Foster
Universität Zürich



Postdoktorandin
Dr. Anita Meinke
Universität Zürich



Doktorandin
Kristin Mosler
Universität Zürich



Doktorandin
Jasmin Melanie Schilling
Universität Zürich

jasminmelanie.schilling@kjp.d.uzh.ch



Masterstudentin
Michelle Vögeli
Universität Zürich



Natalia Wener
BSC Psychologie
Informatik



Kostenfrei herunterladen unter <https://icocs.org/>

Danke!



**Funded by
the European Union**

This work was funded by the European Union (BootStRaP project; grant number: 10108238). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HADEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



**Innovate
UK**

This work was supported by UK Research and Innovation program [the University of Cambridge project number: 10077671, the Euro Youth Mental Health project number: 10082693, the University of Hertfordshire project number: 10075008, the University of Southampton project number: 10075760]. UK Research and Innovation accepts no liability, financial or otherwise, for expenditure or liability arising from the research funded by the Grant except as set out in these Terms and Conditions, or otherwise agreed in writing.

Project funded by



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Economic Affairs,
Education and Research EAER
**State Secretariat for Education,
Research and Innovation SERI**