

# Suchprävention im digitalen Raum

## Haltungspapier Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg

### Ausgangslage

Digitale Medien sind heute ein selbstverständlicher Bestandteil des Alltags. Sie unterhalten, ermöglichen Bildung, Information, soziale Vernetzung und gesellschaftliche Teilhabe. Gleichzeitig können digitale Angebote problematische Nutzungsmuster begünstigen.

Das Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg anerkennt die Chancen digitaler Medien, sieht jedoch auch die Risiken gewisser Inhalte sowie eines übermässigen oder suchtartigen Konsums. Problematische Internetnutzung kann zu psychischen und physischen Belastungen, sozialem Rückzug, Schlafstörungen, schulischen oder beruflichen Schwierigkeiten sowie familiären Konflikten führen.

Gemäss dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) weisen 6,8 Prozent der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren ein suchtartiges Onlineverhalten auf. Besonders betroffen sind Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 15 und 24 Jahren.<sup>1</sup>

Das Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg stützt sich auf das nationale Positionspapier «Verhaltenssüchte und problematisches Verhalten» des Blauen Kreuzes Schweiz und teilt dessen Grundhaltung zu problematischer Internetnutzung und digitalen Verhaltenssüchten.<sup>2</sup>

### Haltung des Blauen Kreuzes Bern-Solothurn-Freiburg

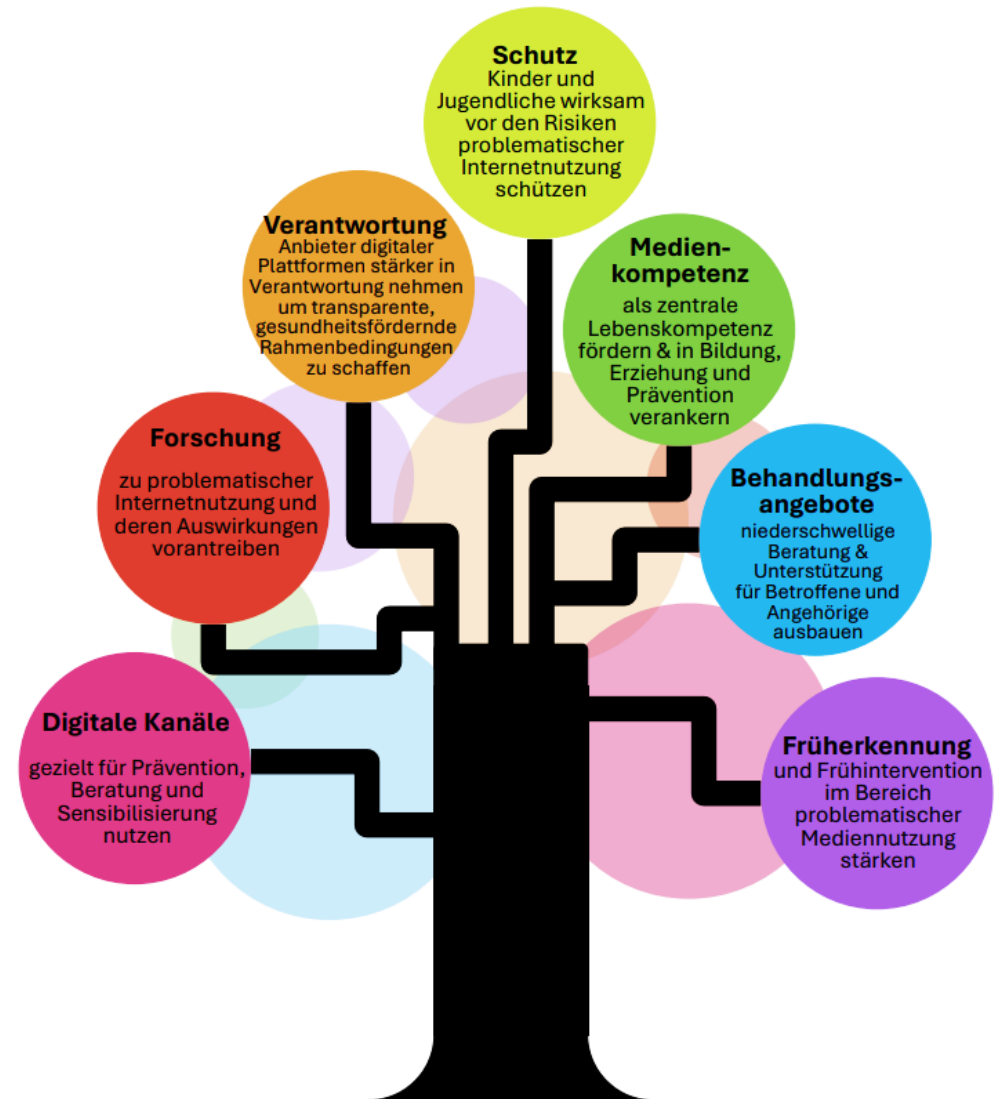
Das Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg setzt sich für einen verantwortungsvollen, gesundheitsfördernden und selbstbestimmten Umgang mit digitalen Medien ein.

Digitale Medien sollen Menschen unterstützen und ihre Lebensqualität erhöhen. Sie sollen jedoch nicht auf Kosten der psychischen Gesundheit, sozialer Beziehungen oder der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen genutzt werden. Prävention für diese besonders vulnerable Gruppe sowie deren Begleitpersonen durch Bildung, Aufklärung und Informationsvermittlung sind zentrale Anliegen der Fachstelle. Das Blaue Kreuz anerkennt, dass problematische Internetnutzung und suchtartiges Onlineverhalten ernstzunehmende gesundheitliche und soziale Herausforderungen darstellen. Gleichzeitig lehnt es eine pauschale Pathologisierung digitaler Medien ab.

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene verdienen besonderen Schutz. Da digitale Plattformen gezielt um Aufmerksamkeit konkurrieren und häufig mit personalisierten Algorithmen, Push-Benachrichtigungen oder Endlos-Scroll-Funktionen arbeiten, tragen auch die Anbietenden eine Mitverantwortung.

### Forderungen

Das Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg fordert Bund, Kantone, Bildungsinstitutionen und Anbieter digitaler Plattformen auf:



## Schlussfolgerung

Die Suchtprävention des Blauen Kreuzes Bern-Solothurn-Freiburg setzt sich für eine Gesellschaft ein, in der Menschen digitale Medien kompetent, kritisch und selbstbestimmt nutzen können. Sie schafft Angebote, welche die Medienkompetenz fördern sowie die Früherkennung von Suchtgefährdeten unterstützen.

## Quellen

1. Bundesamt für Gesundheit (BAG): *Suchtartiges Onlineverhalten*, Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022.
2. Blaues Kreuz Schweiz (2023): *Positionspapier Verhaltenssuchte und problematisches Verhalten*, verabschiedet durch den Zentralvorstand am 11. Mai 2023.