



Was macht uns süchtig nach Instagram, TikTok und Co.?

Aktueller Forschungsstand zu suchtbegünstigenden Faktoren sozialer Netzwerke und deren Prävention

Lara Kaufmann



Departement Gesundheit
Institut für Gesundheitswissenschaften

Studienjahr: 2018

Eingereicht am: 07.05.2021

Begleitende Lehrperson: Ursula Meidert

**Bachelorarbeit
Gesundheits-
förderung und
Prävention**

Abstract

Einleitung & Ziel

Jugendliche beschäftigen sich an ihrem Smartphone am häufigsten mit sozialen Netzwerkseiten (SNS). Die Prävalenz einer problematischen SNS-Nutzung beträgt bei Schweizer Jugendlichen 4,47%. Wenn die SNS-Nutzung zur Sucht wird, kann dies negative Auswirkungen auf die schulischen Leistungen haben. Auch Schlafprobleme, Beziehungsprobleme oder psychoaffektive Beschwerden sind mögliche Konsequenzen. Ziel dieser Arbeit ist daher, mögliche suchtbegünstigende Faktoren und wirksame Präventionsmassnahmen im Bereich der SNS zu identifizieren. Ausserdem werden praktische Empfehlungen für die Suchtprävention formuliert.

Methode

Die Fragestellungen wurden mittels systematischer Literaturrecherche beantwortet. Um die Perspektive der Praxis zu berücksichtigen, wurden zusätzlich zwei leitfadengestützte Experteninterviews durchgeführt.

Ergebnisse

Zu den suchtbegünstigenden Faktoren zählen psychische Störungen, die Angst, etwas zu verpassen, eine narzisstische Persönlichkeit, mangelndes Selbstwertgefühl und soziale Ängste. Auch soziale Vergleichsprozesse oder Gruppendruck könnten die Suchtentstehung fördern. Auf der Design-Ebene tragen Feedback-Reward-Prozesse, endloses Scrollen und die Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit zur Suchtentstehung bei. Für die Prävention wird der Einbezug der Familie und Peers, Lebenskompetenztraining und die Sensibilisierung auf Risiken empfohlen. Nebst technischen Regelungen soll die Mitfinanzierung der Prävention von betreibenden Firmen angestrebt werden.

Schlussfolgerung

Aufgrund des noch jungen Themengebietes und der hohen technologischen Dynamik gibt es kaum aussagekräftige Literatur bezüglich suchtbegünstigender Faktoren und wirksamer Präventionsmethoden.

Keywords

Soziale Netzwerke, Sucht, Suchtentstehung, Prävention

Vorwort und Dank

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

Inhalt

Abstract	II
Vorwort und Dank	III
1. Einleitung	1
1.1. Ausgangslage	1
1.2. Thematische Eingrenzung	2
1.3. Relevanz für die Gesundheitsförderung und Prävention	3
1.4. Ziele und Fragestellungen	4
2. Theoretischer Hintergrund	6
2.1. Zentrale Begriffe	6
2.1.1. Substanzungebundene Abhängigkeiten	6
2.1.2. ICD 10/11	6
2.1.3. DSM-5	7
2.1.4. Social Media	7
2.1.5. Soziale Netzwerke	7
2.2. Theorien und Konzepte	8
2.2.1. Universelle, selektive und indizierte Prävention	8
2.2.2. Verhaltens- und Verhältnisprävention	9
2.2.3. Risiko- & Schutzfaktoren	9
2.2.4. Lebenskompetenzen	10
3. Methode	11
3.1. Literaturrecherche	11
3.1.1. Vorgehensweise	11
3.1.2. Ein- und Ausschlusskriterien	11
3.1.3. Auswahlverfahren	12
3.1.4. Datenauswertung	13
3.2. Experteninterviews	13
3.2.1. Rekrutierungsprozess	13
3.2.2. Erarbeitung Interviewleitfaden	13
3.2.3. Durchführung & Datenauswertung	14
3.2.4. Ethische Aspekte	14
3.3. Synthese	14
4. Resultate	15
4.1. Literaturrecherche	15

4.1.1.	Persönlichkeitsbezogene Aspekte	15
4.1.2.	Mechanismen in Zusammenhang mit Technik und Design	17
4.1.3.	Wirksame Präventionsmassnahmen	20
4.2.	Experteninterviews	22
4.2.1.	Interview mit [REDACTED]	22
4.2.1.1.	Suchterzeugende Mechanismen	22
4.2.1.2.	Absicht von Seiten der Netzwerkbetreibenden	24
4.2.1.3.	Mögliche Präventionsmassnahmen	25
4.2.2.	Interview mit [REDACTED]	25
4.3.	Synthese	28
5.	Diskussion	30
5.1.	Kritische Diskussion der Ergebnisse	30
5.2.	Beantwortung der Fragestellung	32
5.3.	Limitationen	33
6.	Fazit	34
6.1.	Schlussfolgerungen	34
6.2.	Implikationen für die Suchtprävention	34
6.3.	Ausblick	35
7.	Literaturverzeichnis	36
7.1.	Verzeichnis der Literaturrecherche	36
7.2.	Weitere Literatur	38
8.	Weitere Verzeichnisse	41
8.1.	Abbildungsverzeichnis	41
8.2.	Tabellenverzeichnis	41
	Eigenständigkeitserklärung & Wortzahl	42
	Anhang	43
A	Rechercheprotokoll der Literaturrecherche	43
B	Extraktionstabelle der Literaturrecherche	44
C	Einwilligungserklärungen und sinngemässe Protokolle der Experteninterviews	59
C.1.	Interview mit [REDACTED]	59
C.2.	Interview mit [REDACTED]	66

1. Einleitung

1.1. Ausgangslage

Digitale Medien sind längst nicht mehr aus dem Alltag wegzudenken. Zu diesen gehören auch die sozialen Netzwerke wie Facebook, Instagram oder TikTok. Gerade Jugendliche, deren Gehirn in einer wichtigen Entwicklungsphase steckt und deshalb anfälliger auf Störfaktoren ist als das erwachsene Gehirn, bedienen sich gerne sozialer Netzwerke (Schneider, 2004). Es wird gelikt und gepostet was das Zeug hält. Doch wann ist es zu viel? Was ist es, das uns fesselt bei Instagram, TikTok und all den anderen Plattformen? Und wie kann eine Suchtentwicklung verhindert werden?

Im Zusammenhang mit digitalen Medien wird meist der Gebrauch von unterschiedlichen elektronischen Geräten wie Smartphone oder Tablet thematisiert, mit denen Inhalte dargestellt werden können. Doch interessanter ist, was an diesen Geräten gemacht wird, wie häufig eine Aktivität ausgeführt wird und was die Gefahren und Risiken dabei sind. Die JAMES-Studie, die vom Departement für angewandte Psychologie der ZHAW ins Leben gerufen wurde, untersucht die mediale Nutzung von Jugendlichen in der Schweiz. Sie wird seit 2010 alle zwei Jahre repräsentativ durchgeführt. Untersucht werden neben der Zeitspanne, die Jugendliche online verbringen, auch die Aktivitäten, die sie online ausüben. So gibt es für soziale Netzwerke bereits seit der ersten JAMES-Studie 2010 ein separates Kapitel. Die Studie widmet sich darin den Fragen, in welchen sozialen Netzwerken Jugendliche Mitglieder sind, wie oft sie diese nutzen, welche Aktivitäten sie darin ausführen und welches die problematischen Aspekte der Nutzung sind. Die neuesten Zahlen von 2020 zeigen, dass 98% der 12-19-Jährigen bei mindestens einem sozialen Netzwerk angemeldet sind (Bernath et al., 2020). Gemäss der internationalen HBSC-Studie (engl.: health behaviour in school-aged children) von 2018 betrug die Prävalenz einer intensiven Nutzung sozialer Netzwerke von Schweizer Jugendlichen 17.35%, wobei die Zeit gemessen wurde, die 11-15-Jährige auf sozialen Netzwerkplattformen verbringen. Die Prävalenz einer problematischen Nutzung betrug 4.47%. Eine problematische Nutzung wurde durch Symptome einer Sucht nach sozialen Netzwerken definiert (Boer et al., 2020).

Bei problematischen Aspekten im Zusammenhang mit der Nutzung sozialer Netzwerke, fallen häufig Begriffe wie Cybermobbing, Datenschutz oder Sexting. Wenn soziale

Netzwerkseiten exzessiv genutzt werden, kann dies auch andere Konsequenzen haben. Gemäss Kuss und Griffiths (2011) beteiligen sich Personen mit hoher Nutzung weniger in nicht-virtuellen, also realen Gemeinschaften. Valkenburg et al. (2006) ermitteln zudem, dass Jugendliche, die viel negatives Feedback via soziale Netzwerke erhalten, ein geringes Selbstvertrauen haben, was sich wiederum in einem schlechten allgemeinen Wohlbefinden zeigt. Zum gleichen Schluss kamen auch Boer et al. (2020). Zudem konnten starke Zusammenhänge zwischen der Nutzung sozialer Netzwerke und psychoaffektiven Beschwerden wie Wut, Besorgnis, Gereiztheit, Nervosität oder Traurigkeit identifiziert werden (Delgrande Jordan & Masseroni, 2020). Auch die schulische Leistung kann negativ von der Nutzung sozialer Netzwerke beeinflusst werden. So stellen Kirschner und Karpinski (2010) fest, dass Facebook-Nutzende tiefere Durchschnittsnoten haben und weniger Zeit mit Lernen verbringen. Der negative Effekt, den Facebook ausübt, wird spezifiziert als Prokrastination, Ablenkung und schlechtes Zeitmanagement. Wie verschiedene Autoren und Autorinnen zeigen, kann die Nutzung von sozialen Netzwerkplattformen auch Beziehungsprobleme verursachen (Kuss & Griffiths, 2011; Tokunaga, 2011; Muise et al., 2009; Persch, 2007). Weiter hält Andreassen (2015) fest, dass eine exzessive Nutzung sozialer Netzwerkseiten zu Schlafproblemen führen kann.

Bisher gibt es noch wenig Forschung, die sich mit Veränderungen in der Gehirnmorphologie aufgrund von übermässigem Konsum sozialer Netzwerke beschäftigt. He et al. (2017) fanden heraus, dass die Sucht nach sozialen Netzwerkseiten anderen substanzgebundenen und -ungebundenen Süchten (siehe Kapitel 2.1.1) hinsichtlich der Gehirnmorphologie ähnelt. Sie konnten bei süchtigen Personen ein geringeres Volumen der grauen Substanz in der Amygdala nachweisen. Auch Turel et al. (2018) zeigen ähnliches und weisen darauf hin, dass die Morphologie der Inselrinde (ein Teil der Grosshirnrinde) für schlechte Voraussicht und Impulsivität verantwortlich ist. Wenn eine Sucht nach sozialen Netzwerkseiten ähnlich funktioniert, wie eine substanzgebundene Sucht, wäre diese gerade in der Pubertät verheerend. Denn in dieser Zeit finden biologische und psychologische Reifungsprozesse im Gehirn statt, die durch eine Sucht gestört werden könnten (Schneider, 2004).

1.2. Thematische Eingrenzung

Der Fokus dieser Bachelorarbeit liegt auf den sozialen Netzwerken. Sie gelten als Untergruppe der sozialen Medien; diese Schlagwörter werden in Kapitel 2.1. Zentrale Begriffe

noch näher erläutert. Eine Abhängigkeit oder problematische Nutzung von sozialen Netzwerken wird in dieser Arbeit klar von der allgemeinen Onlinesucht oder der Computerspielsucht abgegrenzt. Die Arbeit beschränkt sich auf das Nutzungsverhalten von Jugendlichen und jungen Erwachsenen, da sie die sozialen Netzwerke am häufigsten von allen Altersgruppen verwenden (Latzer et al., 2017). Ausserdem konzentriert sich der Grossteil der aktuellen Forschung in diesem Bereich auf Jugendliche und junge Erwachsene.

Da soziale Netzwerke aus der Welt der Jugendlichen nicht mehr wegzudenken sind, ist es nicht leicht, eine Grenze zwischen einer problematischen und einer adäquaten Nutzung sozialer Netzwerkplattformen zu ziehen. In der Forschung werden diverse unterschiedliche Begriffe, Definitionen und Messverfahren angewandt. Beispielsweise ist die Rede von *social networking site addiction* (Pallesen & Andreassen, 2013), *social media addiction* (Muflih & Amestiasih, 2018), *Internet-communication disorder* (Wegmann et al., 2018) oder *problematic social networking site use* (Hussain & Starcevic, 2020). Allerdings ist zurzeit noch umstritten, ob überhaupt eine Sucht oder Abhängigkeit nach sozialen Netzwerken bestehen kann und ob diese als solche benannt werden soll, da es keine offizielle Diagnose dazu gibt (World Health Organization [WHO], 2020). Die Beschäftigung mit dieser Frage würde allerdings den Rahmen dieser Arbeit überschreiten, weshalb im Folgenden davon ausgegangen wird, dass es eine Sucht nach sozialen Netzwerkseiten gibt.

1.3. Relevanz für die Gesundheitsförderung und Prävention

Ein Fokus der Nationalen Strategie Sucht 2017-2024 liegt auf der Stärkung der Gesundheitskompetenz des Individuums. Diese hängt unter anderem von der Bildung, der Arbeit oder der familiären Situation ab. Ziel ist die Früherkennung von gefährdeten Risikogruppen. Dabei rücken insbesondere Kinder und Jugendliche ins Zentrum der Betrachtung. Weiter tragen auch gesellschaftliche Rahmenbedingungen zur Vermeidung oder Entstehung einer Sucht bei. Diese sollen so gestaltet sein, dass ein risikoarmes Verhalten attraktiv wirkt. Ein weiteres Ziel der Strategie ist es, einen risikoarmen Umgang mit Substanzen oder Verhaltensweisen zu pflegen und einen Einstieg in einen problematischen Konsum oder ein problematisches Verhalten zu verhindern (Bundesamt für Gesundheit [BAG], 2015).

Digitale Medien spielen in der Praxis der Suchtprävention eine wichtige Rolle. Dies widerspiegelt sich auch in den Lernzielen des neuen Lehrplans 21, die sich unter anderem mit Medienkompetenzen befassen (Deutscheschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz [D-EDK], 2016). Bisher wurde in der Forschung jedoch vor allem die Computerspielsucht untersucht. Dass sogenannte Verhaltenssuchte in Zusammenhang mit Onlineverhalten in der Forschung immer mehr Beachtung finden, ist anhand der diagnostischen Klassifikationssystemen für Krankheiten zu erkennen. Die *Gaming Disorder* ist seit 2019 im ICD-11-Katalog (siehe Kapitel 2.1.2) spezifisch aufgeführt und unterteilt in ein Verhalten, das überwiegend offline und eines, das überwiegend online stattfindet (WHO, 2020). Zu anderen Onlineverhalten finden sich aber kaum evidenzbasierte Informationen oder aussagekräftige Evaluationsstudien für mögliche Präventionsmassnahmen. Demnach fehlt auch den Fachstellen das Wissen für evidenzbasierte Prävention. Bei suchtpreventiven Inputs in Schulen beispielsweise, sei dies mit Schülerinnen und Schülern, mit Lehrpersonen oder Eltern, wird stets darauf hingewiesen, dass soziale Netzwerke ein gewisses Suchtpotenzial aufweisen. Worin dieses aber genau besteht und wie Prävention in diesem Bereich gewinnbringend betrieben werden kann, ist den Fachstellen noch weitestgehend unbekannt (Berger, 2013).

Die neuesten Zahlen von 2020 zeigen auch, dass gerade im Kontext der aktuellen Covid-19-Pandemie die Nutzung des Smartphones vor allem bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen sprunghaft zugenommen hat. Die Handynutzung an einem Wochentag hat seit 2018 um 40 Minuten, an einem Tag am Wochenende um 95 Minuten zugenommen. Das sind seit der ersten JAMES-Studie 2010 die deutlichsten Anstiege. Die Nutzung sozialer Netzwerke gehört zu einer der häufigsten Aktivitäten der am Smartphone nachgegangen wird. 5% mehr von allen Befragten gaben an, die sozialen Netzwerke im Jahr 2020 täglich genutzt zu haben (2018: 85%, 2020: 90%) (Bernath et al., 2020; Suter et al., 2018).

1.4. Ziele und Fragestellungen

Diese Bachelorarbeit hat zum Ziel, den aktuellen Forschungsstand bezüglich suchtbegünstigender Faktoren im Bereich der sozialen Netzwerkplattformen zu ermitteln. Dabei werden sowohl Persönlichkeitsmerkmale als auch Design-Elemente berücksichtigt, die dazu beitragen, dass ein problematisches Nutzungsverhalten entsteht. Des Weiteren

sollen evidenzbasierte Präventionsmassnahmen für die Praxis der Suchtprävention aus der identifizierten Literatur und den geführten Experteninterviews hergeleitet werden.

Aus den Zielsetzungen lassen sich folgende Fragestellungen ableiten, die mittels den in Kapitel 3 beschriebenen Methoden beantwortet werden sollen:

1 Welche Faktoren, die eine Sucht nach sozialen Netzwerken begünstigen, können in der Literatur identifiziert werden?

2 Welche wirksamen, präventiven Methoden gibt es, um die Entwicklung einer problematischen Nutzung sozialer Netzwerke bei Jugendlichen zu verhindern?

2. Theoretischer Hintergrund

In diesem Kapitel werden zum einen die zentralen Begriffe erläutert, die in der vorliegenden Arbeit verwendet werden. Andererseits werden Modelle und Theorien näher beschrieben, die in den nachfolgenden Kapiteln angesprochen werden.

2.1. Zentrale Begriffe

Hier werden die wichtigsten Begriffe erörtert und aufgezeigt, was in der gesamten Arbeit darunter verstanden wird.

2.1.1. Substanzungebundene Abhängigkeiten

Unter substanz- oder stoffungebundenen Süchten oder Abhängigkeiten werden exzessive Verhaltensweisen verstanden, durch die sich ein rauschähnlicher Zustand einstellt (Gross, 2016). Daher spricht man häufig auch von Verhaltenssüchten. Durch die Ausführung des exzessiven Verhaltens wird durch körpereigene, biochemische Veränderungen das Belohnungssystem im Gehirn aktiviert. Dieses löst wiederum angenehme Gefühle aus (Grüsser et al., 2007). Das Belohnungssystem spielt auch bei substanz- oder stoffungebundenen Abhängigkeiten eine zentrale Rolle (Holden, 2001).

Im ICD-11-Klassifizierungssystem gibt es unter der Kennziffer 6 «Psychische, Verhaltens- oder neurologische Entwicklungsstörungen» eine Kategorie «Störungen aufgrund von suchterzeugenden Verhaltensweisen». Darin sind zwar nur die Glücksspiel- und die Computerspielsucht explizit aufgeführt, im Unterkapitel «Andere spezifische Störungen aufgrund von suchterzeugenden Verhaltensweisen» gibt es allerdings Platz für weitere sogenannte Verhaltenssüchte (WHO, 2020).

2.1.2. ICD 10/11

ICD steht für *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems* oder auf Deutsch Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme. ICD ist ein globaler Standard für die Meldung von Krankheiten und Gesundheitszuständen und die Grundlage für die Identifizierung von Gesundheitstrends und -statistiken weltweit. Ausserdem dient es als diagnostischer Klassifizierungsstandard für klinische und Forschungszwecke. Die neuste ICD-Revision, die 2019 auf der Weltgesundheitsversammlung verabschiedet wurde und voraussichtlich 2022 in Kraft treten soll (Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte [BfArM], 2020),

umfasst 17'000 diagnostische Kategorien mit über 100'000 medizinischen Index-begriffen. Von allen Mitgliedstaaten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird erwartet, dass für die Meldung von Tod und Krankheit die neueste Version der ICD verwendet wird (WHO, 2020). In der Schweiz sind die Leistungserbringer des Gesundheitswesens verpflichtet, sich für Diagnosen an die aktuelle ICD-Klassifikation zu halten. Der ICD-Katalog dient als Grundlage für die Kodierung von Fällen und somit auch als Grundlage für das Erstellen von Rechnungen (Schweizerische Gesellschaft der Vertrauens- und Versicherungsärzte, 2011).

2.1.3. DSM-5

Die Abkürzung DSM steht für *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Die fünfte Auflage dieses Handbuchs dient der Definition und Klassifikation psychischer Störungen mit dem Ziel, Diagnosen, Behandlungen und die Forschung zu optimieren. (American Psychiatric Association [APA], 2013). Es wird von der American Psychiatric Association herausgegeben und kommt in den meisten europäischen Ländern überwiegend in der Forschung zur Anwendung. In Europa wird für die Erstellung von Diagnosen aktuell zwar das ICD-10 verwendet. Dennoch übt das DSM weltweit einen bedeutsamen Einfluss auf das Stellen von psychiatrischen Diagnosen aus (Bauer et al., 2014).

2.1.4. Social Media

Die sozialen Medien beziehen sich auf Funktionen, die im Web 2.0 ausgeführt werden können. Dazu zählen das Produzieren und Teilen von sowie das Zusammenarbeiten an Onlineinhalten. Demnach umfasst die Nutzung sozialer Medien eine breite Palette sozialer Anwendungen, wie beispielsweise Weblogs, Websites für soziale Netzwerke, virtuelle Spielwelten und vieles mehr. Die sozialen Netzwerke machen also nur einen kleinen Teil der sozialen Medien aus (Kuss & Griffiths, 2017).

2.1.5. Soziale Netzwerke

Soziale Netzwerke, im Englischen *social networking sites* oder kurz SNS genannt, werden als virtuelle Gemeinschaften (engl.: *communities*) definiert. Die Benutzenden dieser Communities können individuelle, öffentliche oder halböffentliche Profile erstellen, mit Freunden interagieren und andere Leute treffen, mit denen sie gemeinsame Interessen teilen. Soziale Netzwerke fokussieren auf das Verbinden von Menschen, was für andere Anwendungen in der Gruppe der sozialen Medien nicht zutrifft (Kuss & Griffiths, 2017).

Bei der Frage, welche Plattformen als soziale Netzwerke gelten, ist sich die Forschung nicht einig. Die häufigsten genannten Plattformen sind Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp und Snapchat. In der Schweizer JAMES-Studie wird zwar WhatsApp nicht als soziales Netzwerk gezählt, dafür gehören TikTok, Pinterest und Tinder dazu (Bernath et al., 2020).

2.2. Theorien und Konzepte

Nachfolgend werden die relevanten Theorien und Konzepte aus der Gesundheitsförderung und Prävention vorgestellt, auf die in der Arbeit Bezug genommen wird.

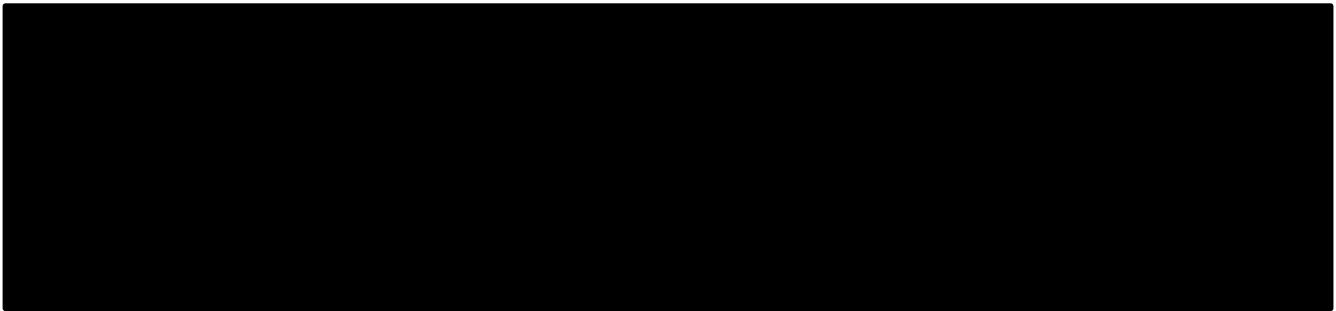
2.2.1. Universelle, selektive und indizierte Prävention

Wie in Abbildung 1 zu sehen ist, kann Prävention in einen universellen, selektiven und indizierten Bereich unterteilt werden, je nach dem an welche Zielgruppe sie sich richtet. In der universellen Prävention wird die gesamte Bevölkerung oder einzelne Bevölkerungssegmente adressiert. Sie richtet sich zum Beispiel an alle Kinder und Jugendlichen. Dazu zählen auch präventive Massnahmen mit ganzen Schulklassen. Die selektive Prävention spricht sogenannte Risikogruppen an. Diese zeigen zwar noch keine Symptome, die Wahrscheinlichkeit, dass sie eine Sucht entwickeln ist allerdings erhöht. Von einer erhöhten Wahrscheinlichkeit spricht man dann, wenn die Personen empirisch belegte Risikofaktoren aufweisen (siehe Kapitel 2.2.3). Die indizierte Prävention wendet sich an Personen, die die diagnostischen Kriterien einer Abhängigkeit (noch) nicht erfüllen, aber bereits ein auffallendes Risikoverhalten zeigen. Die drei Präventionstypen können nicht immer strikt voneinander unterschieden werden, sondern fliessen teilweise ineinander (Sucht Schweiz, 2013a).



2.2.2. Verhaltens- und Verhältnisprävention

Unter dem Begriff Verhaltensprävention werden Massnahmen zusammengefasst, die das Wissen, die Einstellung, die Motivation und das Verhalten einer Zielgruppe positiv



Alle in Abbildung 2 aufgeführten Faktoren wirken auf das Verhalten von Individuen ein und sind in einem angestrebten Veränderungsprozess zu berücksichtigen. Eine wirksame, verhaltensbezogene Methode der Prävention ist zum Beispiel ein Lebenskompetenzprogramm, wobei Fertigkeiten wie Selbstwahrnehmung, Stressbewältigung oder Problemlösefähigkeiten trainiert werden (Sucht Schweiz, 2013b).

Verhältnispräventive Massnahmen zielen auf die Veränderung von strukturellen Rahmenbedingungen ab. Dazu zählen beispielsweise Strategien wie die Nationale Strategie Sucht des Bundesamtes für Gesundheit, die eine Verminderung von Gesundheitsrisiken anstreben. Verhältnisprävention setzt oft auf legislativer Ebene an, zusätzlich gehören allerdings auch Massnahmen, die gesundheitsfördernde Lebensbedingungen beispielsweise in den Bereichen Sozialwesen, Bildung, Arbeitsmarkt oder Verkehr schaffen, in diese Kategorie (Sucht Schweiz, 2013c).

Meist fällt es schwer, verhaltens- und verhältnispräventive Ansätze isoliert zu betrachten, da sie häufig in Kombination vorkommen (Sucht Schweiz, 2013b).

2.2.3. Risiko- & Schutzfaktoren

Gemäss dem Gesundheitsmodell der Salutogenese wird der Gesundheitsbegriff nicht als starrer Zustand definiert, sondern als Kontinuum zwischen Gesundheit und Krankheit. Die Position des eigenen Gesundheitszustandes zwischen den beiden Extremen Gesundheit und Krankheit wird von Risikofaktoren und Schutzfaktoren gesteuert (Franzko-wiak, 2018). RADIX (2013, S.1) definiert Risikofaktoren als «Merkmale einer Person,

deren materiellen oder sozialen Umwelt, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass sich bestimmte Risikoverhalten, Krankheiten oder gesundheitliche Störungen entwickeln». Schutzfaktoren hingegen sind Merkmale, die diese Wahrscheinlichkeit vermindern. Da einige bestehende Risikofaktoren nicht veränderbar sind, sind Schutzfaktoren für die Prävention essenziell, weil sie helfen, die negativen Auswirkungen abzuschwächen. Die Gesundheitsförderung und Prävention zielt deshalb stets auf eine Reduktion von Risikofaktoren und eine Stärkung von Schutzfaktoren ab (RADIX, 2013).

2.2.4. Lebenskompetenzen

Gemäss der WHO (1994, S.1) werden Lebenskompetenzen definiert als «Fähigkeiten für anpassungsfähiges und positives Verhalten, die es Individuen ermöglichen, effektiv mit den Anforderungen und Herausforderungen des Alltags umzugehen». Für die Gesundheitsförderung wurden folgende zehn Kernkompetenzen festgelegt: Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen

- Problemlösefähigkeiten
- Kreatives Denken
- Kritisches Denken
- Kommunikationsfähigkeit
- Interpersonale Beziehungsfähigkeit
- Selbstwahrnehmung
- Empathie
- Emotionsregulation
- Fertigkeiten zur Stressbewältigung

In Programmen zur Lebenskompetenzförderung können die oben genannten Kompetenzen erlernt werden (WHO, 1994). Ab den 90er-Jahren erfolgte in der Gesundheitsförderung eine salutogenetische Ausrichtung, wobei der Begriff der Lebenskompetenzen im Zusammenhang mit gesundheitsförderlichen Programmen geprägt wurde (Hallmann, 2015).

3. Methode

In den folgenden Unterkapiteln wird die Vorgehensweise der Datenerhebung detailliert geschildert. Unterteilt ist das Kapitel in die beiden unterschiedlichen Methoden Literaturrecherche und Experteninterviews.

3.1. Literaturrecherche

3.1.1. Vorgehensweise

Die systematische Literaturrecherche wurde am 13.11.2020 durchgeführt. Dazu wurden die Datenbanken CINAHL Complete und LIVIVO durchsucht. Die für die Suche verwendeten Keywords können der Abbildung 3 in Kapitel 3.1.3 entnommen werden. Die Literaturrecherche wurde in einem Rechercheprotokoll festgehalten, dieses ist im Anhang A zu finden. Zusätzlich zur systematischen Recherche wurde per Freihandsuche weitere relevante Literatur eingeschlossen. Dies ist auf dem Rechercheprotokoll ebenfalls entsprechend vermerkt.

3.1.2. Ein- und Ausschlusskriterien

Für die Beantwortung der Fragestellungen wurden Ein- und Ausschlusskriterien definiert, die in der folgenden Tabelle 1 festgehalten sind. Unter Anwendung dieser Kriterien wurden die Titel und Abstracts der gefundenen Studien gescannt und allenfalls aussortiert.

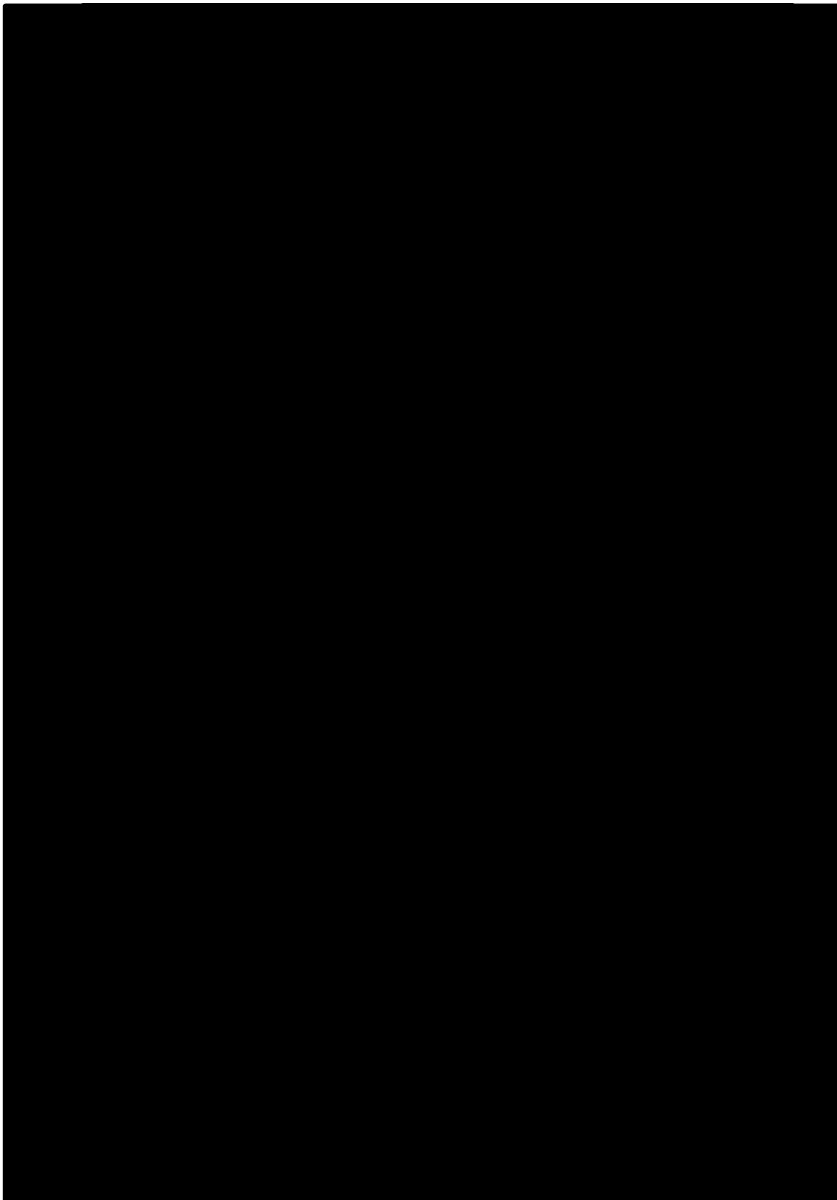
[REDACTED]

[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]

Da im Probedurchlauf nur sehr wenig Literatur bezüglich wirksamer Präventionsmassnahmen gefunden werden konnte, wurde das Alter der Studienteilnehmenden nicht als Ein- respektive Ausschlusskriterium festgelegt.

3.1.3. Auswahlverfahren

Um die relevante Literatur ausfindig zu machen, wurden die gefundenen Studien in mehreren Schritten aussortiert. Dabei wurden die in Kapitel 3.1.2 definierten Ausschlusskriterien verwendet, um nicht relevante Studien zu identifizieren und auszuschliessen. Es wurden insgesamt 28 Studien für diese Bachelorarbeit eingeschlossen. Das detaillierte Auswahlverfahren ist in Abbildung 3 ersichtlich.



3.1.4. Datenauswertung

Die für die Arbeit verwendete Literatur wurde jeweils anhand des Abstracts in einer Extraktionstabelle (siehe Anhang B) zusammengefasst und die wichtigsten Aussagen jeder Studie identifiziert. Ebenso wurde in der Extraktionstabelle die Zielgruppe, die angewandte Methode und die Anzahl Studienteilnehmende festgehalten. Anschliessend wurden die Erkenntnisse der Studien analysiert und miteinander verglichen.

3.2. Experteninterviews

3.2.1. Rekrutierungsprozess

Da die Literaturrecherche fast ausschliesslich Resultate zu persönlichkeitsbezogenen Merkmalen, die eine Sucht begünstigen können, ergab, wurden zwei Experten aus unterschiedlichen Fachbereichen für ein Interview angefragt. Beide Experten wurden per E-Mail kontaktiert, über den Hintergrund des Gesprächs aufgeklärt und dann konkret um ein Online-Interview gebeten.

Michael Böni, CEO der Grand Casino Baden AG, kommt aus der Wirtschaftsinformatik und Computerwissenschaft und hat Erfahrungen in den Bereichen IT-Security und der traditionellen Spielindustrie. Ausserdem doziert er als Spezialist für Gaming Technologie, Virtualisierung und Digitalisierung wie auch für künstliche Intelligenz. Das Interview mit Michael Böni fokussierte besonders die technischen Mechanismen einer Suchtentstehung durch soziale Netzwerke.

Joachim Zahn ist Projektleiter des Vereins zischtig.ch, der sich für Medienbildung und Prävention einsetzt. Herr Zahn hat einen Master of Science in Social Work, ist Medienpädagoge und Praxisausbildner. Er unterrichtet an Fachhochschulen und höheren Fachschulen und befasste sich ausserdem in seiner Masterthesis mit der Mediennutzung von Primarschülern und -schülerinnen. Im Interview mit Joachim Zahn lag der Fokus vor allem auf Präventionsmassnahmen im Bereich der sozialen Netzwerkseiten.

3.2.2. Erarbeitung Interviewleitfaden

Da sich der Inhalt der beiden Interviews unterschied, wurden zwei separate Interviewleitfäden mit spezifischen Fragen zu technischen Mechanismen respektive zu Präventionsmassnahmen erarbeitet. Um die Fragestellungen dieser Arbeit möglichst präzise beantworten zu können, wurden beide Gespräche als qualitative, leitfadengestützte Interviews

geführt, wobei acht bis neun Schlüsselfragen vorbereitet wurden (Helfferrich, 2019). Die Leitfäden wurden vorab von einer aussenstehenden Person auf grammatikalische Korrektheit und Verständlichkeit gegengelesen und den Experten anschliessend etwa eine Woche vor dem Interview per E-Mail zur Verfügung gestellt, sodass sie sich optimal auf die Fragen vorbereiten konnten.

3.2.3. Durchführung & Datenauswertung

Den Experten wurde im Voraus ein Einladungslink zum Interview zugestellt, je nach Präferenz für eine Zoom- oder Microsoft Teams-Sitzung. Die Interviews wurden online durchgeführt und dauerten je rund eine Stunde.

Im Anschluss an die Interviews wurde mithilfe der Aufzeichnung und der persönlichen Notizen der Interviewerin ein sinngemäßes, zusammenfassendes Protokoll erstellt. Dieses wurde den Experten zum Korrekturlesen retourniert und allfällige Änderungen oder Ergänzungen berücksichtigt. Die beiden Protokolle der Experteninterviews sind im Anhang C zu finden. Mithilfe der Protokolle wurden die zentralen Aussagen der Experten herausgearbeitet und miteinander verglichen. Diese Hauptaussagen können dem Kapitel 4.2 entnommen werden.

3.2.4. Ethische Aspekte

Beide Experten unterzeichneten vorab eine Einverständniserklärung. Diese ist ebenfalls im Anhang C zu finden. Darin stimmten sie sowohl der freiwilligen Teilnahme am Interview als auch der Aufzeichnung des Interviews als Protokollierungshilfe, zu. Sie wurden ausserdem darüber aufgeklärt, dass die Aufnahme gelöscht wird, sobald das sinngemässe Protokoll erstellt ist. Zu Beginn der Interviews gaben die Experten ihre Zustimmung, dass das schriftliche, sinngemässe Protokoll des Interviews nach ihrer Genehmigung in der Bachelorarbeit verwendet werden darf.

3.3. Synthese

Um schliesslich Empfehlungen für die Suchtprävention ableiten zu können (Fragestellung 2), werden die Ergebnisse der Literaturrecherche und der Experteninterviews zusammengetragen. Die Resultate werden dabei miteinander verglichen und einander in Tabellenform gegenübergestellt. Die Tabelle 2: Mögliche suchtbegünstigende Faktoren und Tabelle 3: Hinweise für Präventionsmassnahmen sind im Kapitel 4.3 zu finden.

4. Resultate

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse erläutert und mit Tabellen veranschaulicht. Die Resultate werden wie im vorherigen Kapitel zu den Methoden zuerst separat beschrieben und anschliessend in einer Synthese zusammengetragen.

4.1. Literaturrecherche

Bei der systematischen Literaturrecherche in den beiden Datenbanken LIVIVO und CI-NAHL Complete erfüllten 26 Studien die Einschlusskriterien. Zusätzlich wurden zwei Studien über eine Freihandsuche gefunden. Die komplette Extraktionstabelle zur Übersicht über alle ausgewählten Studien befindet sich in Anhang B. Insgesamt kann festgehalten werden, dass fast ausschliesslich Studien zu persönlichkeitsbezogenen Merkmalen, die mit einer Suchtentwicklung in Verbindung gebracht werden konnten, identifiziert wurden. Nur vier Studien befassten sich mit technischen oder Design-Elementen, die eine Suchtentstehung begünstigen.

Der Grossteil der Studien wurde zwischen 2018 und 2020 publiziert. Fast alle Studien stammen aus Europa, zwei aus den USA und fünf aus dem asiatischen Raum. Die Mehrheit der Forschungsdesigns ist qualitativer Natur, vier Studien führten ein Review durch. Bei zwei Studien handelt es sich um ein Längsschnittdesign mit zwei Messzeitpunkten.

4.1.1. Persönlichkeitsbezogene Aspekte

In der Literatur werden auf der Ebene des Individuums diverse Eigenschaften, Neigungen oder Störungsbilder genannt, die mit einer problematischen Nutzung von oder einer Sucht nach sozialen Netzwerkseiten in Zusammenhang stehen.

Am häufigsten genannt wurde die Angst, etwas zu verpassen. Sie wird in der Literatur oft mit FoMO abgekürzt (aus dem Englischen *fear of missing out*). In sechs verschiedenen Studien wurde FoMO in Verbindung mit einer problematischen Nutzung sozialer Netzwerkseiten gebracht. In zwei Studien wurde FoMO als Prädiktor für eine SNS-Sucht identifiziert (Pontes et al., 2018; Franchina et al., 2018), zweimal wurde das Konstrukt als indirekter Auslöser einer Sucht genannt (Fabris et al., 2020; Throuvala et al., 2019), einmal konnte ein direkter und indirekter Zusammenhang zwischen FoMO und einer problematischen Nutzung sozialer Netzwerkseiten hergestellt werden (Casale et al.,

2018) und einmal wurde FoMO als potenzieller Wirkmechanismus für eine Suchtentstehung bezeichnet (Manske & Schmidt, 2019).

Fünf der Studien konnten eine problematische SNS-Nutzung mit psychischen Störungen oder Belastungen in Verbindung bringen. Li et al. (2018) wiesen auf eine wechselseitige Assoziation zwischen Depression und einer Sucht nach sozialen Netzwerkseiten hin. Pontes et al. (2018) sowie Hussain und Griffiths (2018) fanden einen Zusammenhang zwischen einer problematischen Nutzung sozialer Netzwerke und psychischen Störungen respektive Belastungen im Allgemeinen. Guedes et al. (2016) erläutern, dass ein Missbrauch sozialer Netzwerke entsteht, wenn sie als Instrument zur Bewältigung von Stress, Einsamkeit & Depression angesehen werden. Hou et al. (2017) assoziierten tiefe psychologische Belastbarkeit und hohen wahrgenommenen Stress mit einer problematischen SNS-Nutzung.

In vier Studien konnte ein Zusammenhang zwischen einer narzisstischen Persönlichkeit und einer problematischen Nutzung oder Sucht hergestellt werden. Bei Narzissmus findet sich gemäss dem DSM-5 Klassifikationssystem «ein Muster von Grossartigkeitsgefühlen, einem Bedürfnis nach Bewundertwerden sowie mangelnder Empathie» (APA, 2013). In drei der vier Studien wurde ausschliesslich das Nutzungsverhalten auf der sozialen Netzwerkplattform Facebook untersucht (Casale & Banchi, 2020; Guedes et al., 2016; Atroszko et al., 2018). Die vierte Studie war eine der wenigen Längsschnittstudien, deren beide Untersuchungszeitpunkte ein Jahr auseinander lagen (Hawk et al., 2019).

Des Weiteren wurden in vier Studien fehlangepasste, soziale Wahrnehmungen als treibende Kraft für eine problematische Nutzung sozialer Netzwerkdienste benannt. Casale und Fioravanti (2015) beschreiben soziale Ängste als Treiber für eine problematische SNS-Nutzung. Nie et al. (2018) führen eine Typ D Persönlichkeit als suchtbegünstigenden Faktor aus. Dabei handelt es sich um den sogenannten *distressed personality type*, der von negativer Affektiertheit und sozialer Gehemmtheit geprägt ist (Hermann, 2019). Soziale Hoffnungslosigkeit und das Gefühl, von persönlichen Standards abzuweichen, prognostizieren gemäss Fioravanti et al. (2020) eine problematische Nutzung sozialer Medien. Die Angst vor dem sozialen Erscheinungsbild (engl.: *social appearance anxiety*), sowie die Erwartung, dass Selfies das Selbstvertrauen stärken könnten, werden von Boursier et al. (2020) als Prädiktoren für eine problematische Nutzung sozialer Medien bezeichnet. Beide Faktoren hatten bei Jungen einen grösseren Einfluss auf das Nutzungsverhalten als bei Mädchen.

Drei bereits erwähnte Studien kamen zum Schluss, dass das Selbstbewusstsein bei einer Suchtentwicklung eine Rolle spielt. Explizit werden ein geringer Selbstwert (Manske & Schmidt, 2019), ein geringes Selbstbewusstsein (Guedes et al., 2016) und eine geringe Selbstwirksamkeit (Atroszko et al., 2018) in den Zusammenhang mit einer problematischen SNS-Nutzung gebracht. Zwei der drei Studien untersuchten wiederum nur das soziale Netzwerk Facebook.

Jeweils zwei oder drei Erwähnungen in der Literatur finden die folgenden Faktoren, die eine Suchtentwicklung beeinflussen: Ein hohes Zugehörigkeitsbedürfnis (Ostendorf et al., 2020; Gong et al., 2020), mangelnde Online-Selbstregulierungskompetenzen respektive eine schwache kognitive Verhaltenskontrolle (Ostendorf et al., 2020; Turel & Qahri-Saremi, 2016) und Gewohnheit (Gong et al., 2020; Osatuyi & Turel, 2018; Kanwal et al., 2019).

Weitere mögliche suchtinduzierende Faktoren, die jeweils nur von einer Studie identifiziert wurden, sind Einsamkeit (Guedes et al., 2016), individuell wahrgenommene Vorteile der Nutzung von sozialen Netzwerkseiten (Gong et al., 2020), Prokrastination (Müller et al., 2020), soziale Vergleichsprozesse (Manske & Schmidt, 2019), eine starke kognitiv-emotionale Beschäftigung mit der Verwendung von sozialen Netzwerkseiten (Turel & Qahri-Saremi, 2016) und eine erhöhte Extraversion (Atroszko et al., 2018). Balikçi et al. (2020) kommen ausserdem zum Ergebnis, dass negative, metakognitive Überzeugungen mit der problematischen Nutzung von SNS zusammenhängen. Damit sind Überzeugungen gemeint, das eigene Denken nicht kontrollieren zu können. Diese sind mit der Aufrechterhaltung von fehlangepassten Copingstrategien verbunden.

4.1.2. Mechanismen in Zusammenhang mit Technik und Design

Auf der technischen Ebene gibt es Design-Elemente in sozialen Netzwerkplattformen, die zu einer problematischen Nutzung beitragen. Im Folgenden werden die Mechanismen vorgestellt, die mittels der systematischen Literaturrecherche sowie der Freihandsuche identifiziert werden konnten.

Montag et al. (2019) konnten fünf psychologische und ökonomische Mechanismen in Apps von sozialen Netzwerkplattformen erfassen. Zuerst wird das Prinzip des *endless scrolling* und das Konzept des *Flows* genannt. Sie beschreiben Flow als einen «...positiven Geisteszustand, der eine hohe Produktivität fördern kann» (Montag et al., 2019, S. 4). Flow bewirkt, dass die Zeit verzerrt wahrgenommen wird. Dies ist genau, was die

Entwickler von sozialen Netzwerkplattformen erreichen wollen, nämlich dass bei der Verwendung ihrer Plattformen Zeit und Raum vergessen werden. Das endlose Scrollen wird verwendet, um die Nutzungsdauer von Plattformen zu verlängern. Dadurch tauchen Nutzende immer mehr ein, ohne zu überlegen, die Plattform zu verlassen. Dadurch, dass ab und zu ein Bild oder ein sonstiger Beitrag auftaucht, der die Nutzenden interessiert, fühlen sie sich belohnt, wodurch das endlose Scrollen weitergeführt wird. Dieses Prinzip wird als intermittierende Konditionierung bezeichnet, also ein Verhalten, das nicht jedes Mal belohnt wird, sondern nur ab und zu. Weiter bezeichnen sie den Endowment- oder Besitzumseffekt und den Mere-Exposure-Effekt als relevante Design-Elemente in sozialen Netzwerken. Der Endowment-Effekt besagt, dass der Besitz eines Produktes den emotional empfundenen Wert dieses Produktes erhöht. Im Zusammenhang mit sozialen Netzwerkplattformen heisst das, dass es mit jedem Besuch der Plattform schwieriger wird, diese wieder zu verlassen. Wenn viel Zeit in die Erstellung und Pflege eines Profils auf einer Plattform investiert wurde, fällt es einem viel schwieriger, dieses zu löschen. Der Mere-Exposure-Effekt zeigt auf, dass man eine neutrale Sache mehr mag, je öfter man ihr exponiert ist. Der Mechanismus des sozialen Drucks soll am Beispiel von WhatsApp erläutert werden. Wenn eine Nachricht versendet wird, werden dem Absender zwei graue Häkchen angezeigt. Dies bedeutet, dass die Nachricht angekommen ist aber noch nicht gelesen wurde. Die Häkchen werden blau, sobald die Nachricht vom Empfänger gelesen wird. Da sowohl der Sender als auch der Empfänger dieses Prinzip kennen, entsteht sozialer Druck, der eine schnelle Antwort verlangt. So werden die Benutzenden zu einer schnelleren Kommunikation angespornt. Montag et al. (2019, S. 6) betonen: «In sum, system design of apps nudges a person to behave in a certain direction.» Ein weiteres Element, das die Nutzungsdauer erhöht, ist der *Newsfeed*. Bei Facebook beispielsweise ist dieser in die Plattform integriert. Facebook entwickelte Algorithmen, die das Verhalten von Benutzenden studieren. Aufgezeichnet wird nicht nur, was man mittels des Daumen-Hoch-Knopfs likt, sondern auch wie viel Zeit man mit welchen Beiträgen verbringt. Mit dem sogenannten *Textmining* können ausserdem Stimmungsanalysen durchgeführt werden. Mit diesen Werkzeugen kann herausgefunden werden, welche Interessen jemand hat und in welcher Stimmung er oder sie sich gerade befindet. So können personalisierte, auf jedes Individuum spezifisch angepasste *Newsfeed* entstehen, damit sich niemand langweilt und allenfalls die Plattform verlässt. Das bekannteste Belohnungsprinzip sozialer Netzwerkseiten ist das System der Likes. Damit kann ein positives soziales Feedback entweder gegeben oder erhalten werden. Es wurde

neurowissenschaftlich bewiesen, dass ein Bereich des Gehirns, in dem Belohnungen verarbeitet werden, stärker aktiviert ist, wenn man eigene Bilder mit vielen Likes betrachtet, als solche mit wenigen Likes. Soziale Vergleichsprozesse sind auch zentral dafür, dass eine soziale Netzwerkplattform erneut besucht wird. Entscheidend dabei ist, dass man erfährt, wie man vom eigenen sozialen Netzwerk wahrgenommen wird. Solche Prozesse können zu einem geringeren Selbstwertgefühl führen.

Giraldo-Luque et al. (2020) identifizierten vier Elemente, die das Design von sozialen Netzwerkplattformen suchterzeugend machen. Zum einen ist es das Benachrichtigungssystem von sozialen Netzwerken, das sich durch überraschende, neue und repetitive Elemente charakterisieren lässt. So wird die Aufmerksamkeit des Benutzenden durch Informationsüberfluss gesättigt. Die Benachrichtigung wirkt als digitaler Stimulus, der die Nutzenden in einen Alarmzustand versetzt. Sie wirken ablenkend und können zu Problemen der Selbstkontrolle und Selbstdisziplin führen. Dadurch, dass sich diese Benachrichtigungen auch auf das emotionale System auswirken, bestimmen sie die Priorität von Handlungen mit. Die Benachrichtigungen gewinnen die Aufmerksamkeit der Nutzenden, weil sie sich zwar wiederholen, aber doch immer neuartig und überraschend sind. Das zweite Element sind die sogenannten *Posts*, also die Beiträge, die von Benutzenden veröffentlicht werden. Sie unterbrechen die Aufmerksamkeit der Nutzenden. Dabei wird durch das Phänomen der Aufmerksamkeitsstreuung die Aufmerksamkeit aufrechterhalten. Dadurch, dass die Posts kurz und dynamisch sind, wandert die Aufmerksamkeit von einem Post zum nächsten. Jedes Mal gibt es dabei einen neuen Informationsimpuls, der den Zyklus der Aufmerksamkeit neu startet. Um Ermüdungserscheinungen durch Wiederholungen zu vermeiden, ändern die Plattformen ständig die Kommunikationsschnittstellen mit dem Benutzenden. Mit solch neuen, überraschenden Reizen, gewinnt die Plattform weiter an Aufmerksamkeit. Des Weiteren können soziale Netzwerkplattformen und das Streben nach der Aufmerksamkeit der Benutzenden das Gefühl auslösen, dass man etwas verpasst, wenn man das eigene Profil nicht regelmässig besucht. FoMO oder die Angst vor dem Verpassen kann Angst und Stress verursachen. Das vierte Element, das von Giraldo-Luque et al. (2020) beschrieben wird, sind intermittierende und veränderbare Belohnungen. Dieses Prinzip wird mit der Funktion eines Spielautomaten verglichen, in den man eine Münze wirft, um dann auf die Belohnung zu warten. Auf sozialen Netzwerkplattformen ist die Münze ein Bild oder ein Beitrag, der hochgeladen wird, und die mögliche Belohnung besteht aus sozialer Anerkennung. Dieser Aktions-Reaktions-

Mechanismus wird durch das System der Likes und der äusserst interaktiven Gestaltung sozialer Netzwerke zusätzlich verstärkt. Die Aufmerksamkeit des Benutzenden wird so in eine Aktion umgewandelt, wodurch die Plattform ihr Ziel erreicht hat.

Brailovskaia und Teichert (2020) untersuchten die Beziehungen von impliziten Assoziationen mit sozialen Netzwerken mit der Nutzung eben dieser, dem *Social Media Flow* und süchtigem Gebrauch sozialer Netzwerke. Implizite Assoziationen mit sozialen Netzwerken korrelierten positiv mit einer SNS-Sucht und Flow. Plattformen sozialer Netzwerke platzieren dazu spezifische Hinweise, die die Aktivierung solcher impliziten Assoziationen unterstützen könnten. Die Forschenden gelangen zu dem Schluss, dass diese häufig unbewussten impliziten Assoziationen zu einer übermässigen Nutzung sozialer Netzwerkplattformen beitragen und Suchttendenzen fördern könnten.

Wegmann et al. (2018) beschäftigten sich mit *Cue-Reactivity* und *Craving*, zwei Schlüsselkonzepten für die Entwicklung und Aufrechterhaltung von Suchtverhalten. Dabei geht man davon aus, dass bei wiederholtem Konsum oder Verhalten ein Reizlernen stattfindet, also der belohnende Effekt der Droge oder des Verhaltens mit Reizen assoziiert wird (*Cue-Reactivity*). Wenn nun auf einen suchtassoziierten Reiz die ersehnte Belohnung ausbleibt, entsteht ein Bedürfnis (das sogenannte *Craving*), die Belohnung durch erneuten Konsum oder erneutes Ausüben des Verhaltens zu erwirken (Brand & Laier, 2013). Wegmann et al. (2018) konnten feststellen, dass Teilnehmende ein höheres Craving-Verhalten zeigten, wenn sie mit Reizen, die sich auf soziale Netzwerkplattformen bezogen, konfrontiert wurden. Es konnten jedoch keine signifikanten Unterschiede zwischen neutralen Stimuli und SNS-bezogenen Reizen gemessen werden.

4.1.3. Wirksame Präventionsmassnahmen

Anhand der ausgewählten Literatur konnten keine evidenzbasierten Präventionsmassnahmen bezüglich einer problematischen Nutzung sozialer Netzwerkseiten ausgemacht werden. Auch nach einer weiteren Freihandsuche mit anderen Keywords konnten keine evidenten Massnahmen identifiziert werden. In einzelnen Studien der Literaturrecherche wurden allerdings Hinweise auf mögliche präventive Methoden gefunden. Diese werden im folgenden Abschnitt vorgestellt.

Drei Studien kommen zum Schluss, dass insbesondere die Verbesserung der Selbstregulierungsfähigkeit in Bezug auf die Nutzung sozialer Netzwerke helfen würde, ein problematisches Nutzungsverhalten zu verhindern (Ostendorf et al., 2020; Osatuyi & Turel,

2018; Gong et al., 2020). Gong et al. (2020) betonen im Zusammenhang mit präventiven Massnahmen ausserdem die Wichtigkeit, Alternativen zur Verwendung von sozialen Netzwerkseiten zu suchen. Osatuyi und Turel (2018) weisen darauf hin, dass Programme, die bei jedem Anmeldeversuch auf sozialen Netzwerkplattformen nach dem Grund der Anmeldung fragen, die Nutzenden bei der Aktivierung ihres Reflexionssystems unterstützen können und so helfen, die Kontrolle über automatische Nutzungsgewohnheiten zu gewinnen. Weiter gilt psychologische Belastbarkeit als Schutzfaktor, der die negativen Wirkungen von wahrgenommenem Stress auf ein problematisches Nutzungsverhalten verringert (Hou et al., 2017). Turel und Qahri-Saremi (2016) untersuchten das Nutzungsverhalten von sozialen Netzwerken an einer Universität. Sie schlagen vor, auf dem Campus Workshops anzubieten, in denen die Studierenden auf die Gefahren einer problematischen SNS-Nutzung sensibilisiert werden und Tipps erhalten, wie diese verhindert werden kann. Ausserdem soll der Zugang zu sozialen Netzwerkseiten während des Unterrichts eingeschränkt werden. Gemäss Li et al. (2018) könnte die Reduktion von depressiven Symptomen eine problematische Nutzung sozialer Netzwerke verhindern. Dazu müssten die fehlangepasste Überzeugung, dass man sich positive Ergebnisse von der Internetnutzung verspricht, reduziert, soziale Kompetenzen trainiert und offline Freizeitaktivitäten geplant werden. Throuvala et al. (2019) beschäftigten sich mit der Motivationsforschung und konnten festhalten, dass Tendenzen von Fehlanpassungen zu psycho-emotionalen Problemen im Zusammenhang mit sozialen Netzwerken führen können. Indem auf zwanghafte Tendenzen gezielt eingegangen wird, bevor diese zu einem Problem werden, kann zur Prävention beigetragen werden. Präventive Aktivitäten könnten sich mit Peer-Dynamiken, Identitätsbildung und Selbstdarstellung beschäftigen und alternative Kanäle bieten, um das eigene Selbstwertgefühl zu stärken. Manske und Schmidt (2019) identifizierten sowohl vielversprechende technische Methoden, die die Onlinezeit verringern können, als auch Ansätze der kognitiven Verhaltenstherapie, die zur Umstrukturierung verzerrter Kognitionen eingesetzt wird. Von wirksamen Präventionsmassnahmen bei allgemeiner Internetsucht leiten sie ab, dass der Einbezug der Familie sowie ein Gruppensetting zwei wertvolle Erfolgsfaktoren sein können. Müller et al. (2020) empfehlen für Präventions- und Interventionsmassnahmen die Stärkung des Selbstvertrauens, um der Entwicklung einer problematischen Nutzung sozialer Netzwerke vorzubeugen.

4.2. Experteninterviews

Die zusammenfassenden, sinngemässen Protokolle der in diesem Unterkapitel erläuterten Erkenntnisse aus den beiden Experteninterviews können dem Anhang C entnommen werden. Da die Interviews unterschiedliche Schwerpunkte hatten, werden auch die Ergebnisse in separaten Kapiteln wiedergegeben.

4.2.1. Interview mit Michael Böni

Michael Böni nannte während des Interviews diverse Mechanismen, die seiner Meinung nach eine Sucht nach sozialen Netzwerkseiten begünstigen könnten. Obwohl er einen sehr technischen Hintergrund hat, berücksichtigte er auch soziale Aspekte, die zu einer Suchtentstehung beitragen können. Alle von Herrn Böni erwähnten Mechanismen und Aspekte werden im folgenden Kapitel 4.2.1.1 kurz vorgestellt.

4.2.1.1. Suchterzeugende Mechanismen

Entwicklung von Unterhaltungs- hin zu Engagement-Plattformen

Nicht nur bei Games, sondern auch in den sozialen Netzwerken ist eine solche Entwicklung zu beobachten. Für Produkte, die ursprünglich zu Unterhaltungszwecken entwickelt wurden, nimmt die Wichtigkeit des Engagements stetig zu. Unter dem Begriff Engagement versteht man die intensive Partizipation an einem und den willentlichen Einsatz für ein Angebot (Vivek et al., 2012). Bei sogenannten Engagement-Plattformen geht es nicht mehr darum, die Nutzenden zu unterhalten, sondern hauptsächlich darum, sie auf der Plattform zu halten. Dies hat einen simplen Grund: Wenn das Engagement gelingt und demnach die volle Aufmerksamkeit der User gewonnen ist, können Werbung geschaltet und Produkte angepriesen werden. Indem die Nutzenden auf der Plattform gehalten werden, kann schliesslich mehr verkauft werden.

Soziale Schlaufe, Gruppendruck

Wenn der gesamte Freundeskreis auf einer Plattform aktiv ist, fühlt man sich selbst auch dazu veranlasst, diese Plattform zu nutzen. Ausserdem hindert einen dieser Druck möglicherweise daran, die Plattform gänzlich zu verlassen. Selbst wenn ein Sättigungsgefühl erreicht ist, bleiben die meisten auf der Plattform, da auch die meisten Freunde und Bekannten noch dort sind. Hinzu kommt, dass es schwierig bis unmöglich ist, ein einst erstelltes Profil auf einer sozialen Netzwerkseite komplett zu löschen. Die Funktion des Markierens oder *Tagging*, mit der die auf einem Foto abgebildeten Personen markiert werden können, führt beim Benutzenden ebenfalls zu einer steigenden Aufmerksamkeit

für die Plattform. Wenn man nämlich auf einem Foto markiert wird, erhält man meist eine Benachrichtigung. Ausserdem werden mit jedem Foto, auf dem man selbst abgebildet ist, neue Daten gesammelt. Der Aspekt des sozialen Drucks vermischt sich teilweise mit zwei weiteren Faktoren; nämlich der Angst, etwas zu verpassen und der Möglichkeit zur Selbstdarstellung.

Angst, etwas zu verpassen

Ein weiterer Grund, warum es schwierig ist, eine Plattform zu verlassen, auf der ein Grossteil des Freundeskreises präsent ist, ist die Angst, etwas zu verpassen. FoMO kann einen aber nicht nur daran hindern, eine Plattform zu verlassen, sondern kann auch als grosser Stressfaktor wirken. Es ist mit dem Gefühl verbunden, ständig nachschauen zu müssen, ob etwas auf dem sozialen Netzwerk passiert ist, sodass man immer auf dem neuesten Stand in allen Belangen ist. Für Michael Böni steht fest, dass diese Angst, etwas zu verpassen, einen Mechanismus darstellt, der einen extrem an eine Plattform binden kann.

Selbstdarstellungsmöglichkeit, Förderung sozialer Interaktion

Im Zusammenhang mit dem sozialen Druck steht auch der Druck, sich selbst in den sozialen Netzwerken zu präsentieren. Michael Böni nimmt dies vor allem bei Nutzerinnen wahr. Die Möglichkeit zur Selbstdarstellung führt folglich auch zu sozialen Vergleichsprozessen. Nebst der Möglichkeit, sich selbst darzustellen, stellt auch die Förderung sozialer Interaktion eines der Hauptprinzipien von sozialen Netzwerkseiten dar. Allein diese beiden Faktoren stellen bereits eine starke Bindung zur Plattform her.

Soziale Vergleichsprozesse

Weil man sich selbst auf sozialen Netzwerkseiten präsentieren kann und das auch andere tun, beginnt man, sich mit anderen zu vergleichen. Mit solchen Vergleichsprozessen ist ausserdem ein gewisser Schönheitswahn, vor allem bei Nutzerinnen, verbunden. Es wird aber nicht nur bezüglich des Aussehens verglichen, sondern auch bezüglich Waghalsigkeit. Für ein gutes Foto werden teilweise enorme Risiken eingegangen, um schliesslich das Prestige zu erhalten, wenn man solche Bilder online lädt.

Endless scrolling

Endless scrolling bedeutet, dass man so lange scrollen kann, wie man will, es werden immer weitere Neuigkeiten präsentiert. Auch dieses Prinzip zielt gemäss Michael Böni nur darauf ab, die Aufmerksamkeit der Userinnen und User möglichst lange auf der Plattform zu halten. Wenn nach einer bestimmten Anzahl von Beiträgen nicht mehr weiter-

gescrollt werden könnte, wäre es sehr gut möglich, dass die Plattform verlassen wird. Diesen Mechanismus verwendet beispielsweise auch YouTube, wobei dort immer neue Videos vorgeschlagen werden.

Feedback-Reward-Schleufe

Michael Böni erklärte das Feedback-Reward-Prinzip am Beispiel von Games. Jede ausgeführte Aktivität, die mit dem Spiel zusammenhängt, gibt den Spielenden sowohl ein Feedback als auch eine Belohnung. Beim Feedback handelt es sich um auditive und/oder visuelle Signale, wie zum Beispiel das Ertönen eines Klingeltons. Die Belohnung besteht aus irgendeiner Art von spielerischem Vorteil, beispielsweise das Erhalten von Erfahrungspunkten, die das Aufsteigen in ein nächsthöheres Level ermöglichen. Durch Feedback und Belohnung nehmen die Spielenden den Fortschritt wahr, was sie wiederum länger im Spiel hält. Auf den sozialen Netzwerkplattformen besteht das Feedback aus Benachrichtigungen, die ebenfalls mit einem auditiven oder visuellen Signal verbunden sind. Der *Reward*, also die Belohnung, besteht aus Likes.

Konzept der Likes

Das Konzept von Likes, sei dies in Form von Herzen oder des Daumen-hoch-Symbols, funktioniert so, dass zum Ausdruck gebracht werden kann, welche Bilder oder anderen Beiträge einem auf einer sozialen Netzwerkplattform gefallen. Dabei sehen alle anderen Benutzenden, was wie viele Likes erhalten hat. Dieses Prinzip fördert demnach zugleich die sozialen Vergleichsprozesse. Des Weiteren ist das Wissen darüber, dass andere sehen, wie viele Likes die eigenen Bilder erhalten, Grund genug, diesem Prinzip automatisch eine grössere Wichtigkeit zuzuordnen.

4.2.1.2. Absicht von Seiten der Netzbetreibenden

Nebst der Frage nach suchinduzierenden Mechanismen von sozialen Netzwerkseiten wurde Michael Böni auch gefragt, ob hinter diesen Mechanismen eine gezielte Absicht der Betreibenden steckt.

Herr Böni glaubt, dass dies der Fall ist. Als die ersten sozialen Netzwerkplattformen entwickelt wurden, steckte dahinter wahrscheinlich noch keine böswillige Absicht. Inzwischen wird von den Firmen allerdings alles getan, um das Engagement der Leute beizubehalten, denn dies bedeutet pures Geld. Bei Facebook beispielsweise wird nicht nur mittels personalisierter Werbung Umsatz generiert, sondern vor allem mit privaten Daten, die verkauft werden können. Jede Aktivität, wie zum Beispiel mit dem Mauszeiger über

das Bild eines bestimmten Turnschuhs zu fahren, wird getrackt und daraus Schlussfolgerungen gezogen. So können riesige Konstrukte über die eigene Persönlichkeit und das Verhalten angefertigt werden. Bei Facebook werden gemäss Michael Böni ungefähr 70-80% des Umsatzes mit dem Verkauf von Daten generiert. Er glaubt sogar, dass die Plattformbetreibenden so weit gehen würden, aktiv die Entstehung einer Sucht versuchen zu begünstigen, um das Engagement aufrechtzuerhalten.

4.2.1.3. Mögliche Präventionsmassnahmen

Obwohl Michael Böni keinen Präventionshintergrund hat, wurde er gefragt, welche präventiven Massnahmen in seinen Augen nötig wären, um zu verhindern, dass Jugendliche eine problematische Nutzung sozialer Netzwerkseiten entwickeln.

Gemäss Herrn Böni sei es dringend nötig, für soziale Netzwerkplattformen technische Vorgaben und Beschränkungen zu definieren. In der Tech-Industrie ist dies allerdings ein generelles Problem, da die technologische Entwicklung viel schneller fortschreitet, als die Gesetzgebung reagieren könnte. Es besteht keine Chance, ein Gesetz zu formulieren, das auch wirklich greift, weil die Technologie dann bereits wieder drei Schritte weiter wäre. Insbesondere in den Bereichen Datenschutz, Privatsphäre und Suchtprävention bräuchte es aber dringend gesetzliche Regelungen.

Andererseits ist es unerlässlich, dass vermehrt Aufklärung betrieben wird und Jugendlichen Werkzeuge zur Verfügung gestellt werden, um ihr Verhalten zu reflektieren. Sie müssen wissen, welche Auswirkungen ihr Verhalten auf sozialen Plattformen haben kann. In diesem Bereich besteht noch ein grosses Defizit. Genauso müssen Eltern darauf sensibilisiert werden, was mit privaten Daten angestellt werden kann und welche Gefahren damit verbunden sind. Die wichtigste Botschaft dabei ist, dass das Internet nie vergisst und digitale Spuren nicht verwischt werden können. Viele Eltern wissen das zwar, sie kennen jedoch nicht das Ausmass, das durch technologische Entwicklung und künstliche Intelligenz heutzutage möglich ist.

4.2.2. Interview mit Joachim Zahn

Im Interview mit Joachim Zahn lag der Schwerpunkt auf den von ihm und zischtig.ch angewandten Präventionsmassnahmen sowie deren Evidenz. Zudem wurde auch er gefragt, welche Faktoren seiner Meinung nach zu einer Suchtentstehung im Bereich der sozialen Netzwerkseiten beitragen.

4.2.2.1. Faktoren, die zu einer Suchtentstehung beitragen

Gemäss Herrn Zahn tragen viele Faktoren, die bereits aus der Suchtforschung bekannt sind, dazu bei, dass sich eine Sucht entwickeln kann. Ein Beispiel, welches er in diesem Zusammenhang nannte, ist der sozioökonomische Kontext, in dem sich Jugendliche bewegen. Jugendliche werden zudem stark vom Verhalten ihrer Peergruppe beeinflusst. Daher spielt es eine wichtige Rolle, wie verbreitet soziale Netzwerkplattformen bei den Gleichaltrigen sind. Herr Zahn betont, dass das Jugendalter an sich ein vulnerables Alter ist, während dem soziale Netzwerkseiten eine günstige Ablenkung und verlockende Unterhaltung bieten. Umbrüche in den Lebensumständen oder Krisensituationen, wie beispielsweise die Trennung der Eltern, stellen ebenfalls entscheidende Gefährdungsmomente dar. Auf individueller Ebene seien insbesondere Menschen, die Mühe haben, offline auf andere Leute zuzugehen und zu interagieren, eher gefährdet. Probleme mit der Impulskontrolle bergen einen Nachteil beim Aufbau eines Schutzes vor den permanent verfügbaren Systemen. Auf technischer Ebene spricht Herr Zahn von Design-Elementen, die den monetären Interessen der Firmen hinter den sozialen Netzwerkplattformen dienen. Es handle sich dabei um psychologische und verhaltensökonomische Tricks, die mit den wirtschaftlichen Interessen der Plattformen kombiniert werden oder diesen dienen.

4.2.2.2. Angewandte Präventionsmassnahmen

Die Präventionsmassnahmen von zischtig.ch lassen sich in drei Bereiche teilen: Massnahmen auf Verhältnisebene, auf Ebene von Multiplikatoren/-innen und auf Verhaltensebene mit der Endzielgruppe. Joachim Zahn ist Teil einer Arbeitsgruppe Onlinesucht, die sich für die Vernehmlassung neuer Bundesgesetze engagiert, um zu verhindern, dass zum Beispiel Games nicht per Design abhängig machen. Auf der Ebene von Multiplikatoren/-innen bietet zischtig.ch Weiterbildungen für Fachpersonen, Jugendarbeitende, Lehrpersonen und Schulsozialarbeitende zur Sensibilisierung und zum Aufzeigen von Handlungsmöglichkeiten an. Auf der Verhaltensebene arbeitet Joachim Zahn und sein Team mit klassischen Instrumenten der Dekonstruktion und Sensibilisierung, um einen Blick hinter die Systeme zu werfen und eine Aufmerksamkeit für das eigene Verhalten zu entwickeln. Seit 2013 wenden sie ausserdem die Mood-Management-Theorie an, damit Kinder und Jugendliche Strategien entwickeln, wie sie mit Stress umgehen oder einen Ausweg aus negativen Gefühlslagen finden können. Die Mood-Management-Theorie besagt, dass der Konsum von ausgewählten Unterhaltungsmedien eine Stimmungsregulation bezweckt (Maulhardt, 2013). Seit 2020 werden gemeinsam mit Jugendlichen Strategien

entwickelt, um das Bedürfnis nach sozialen Netzwerken anderweitig zu befriedigen. Seit dem aktuellen Jahr wird auch vertieft auf den Veränderungswillen der Kinder und Jugendlichen und den Plan für einen Veränderungsprozess eingegangen.

4.2.2.3. Evidenz & Ausblick

Herr Zahn sind keine evidenzbasierten Präventionsmethoden im Bereich der sozialen Netzwerke bekannt. Da dieses Feld sehr dynamisch ist, wäre die Forschung immer einen Schritt zu spät. Ausserdem fehlen für grossangelegte Langzeitstudien meist die Ressourcen. Mittels einer Literaturrecherche hat zischtig.ch allerdings Items festgehalten, um die Nachhaltigkeit und Wirksamkeit ihrer Angebote zu optimieren. Dazu zählen die folgenden Aspekte, mit denen seither gearbeitet wird:

- Kinder und Jugendliche müssen sich ernst genommen fühlen
- Kinder und Jugendliche müssen sich bevollmächtigt fühlen (die Massnahme soll Werkzeuge liefern, mit denen Kinder und Jugendliche etwas anfangen können)
- Verständliche Kommunikation
- Kinder und Jugendliche sollen auf affektiver Ebene angesprochen werden
- Es braucht eine gewisse Niederschwelligkeit

Dies sind zwar eher allgemeine Strategien, wie Kinder und Jugendliche adressiert werden können, sie sind aber messbar. Anders sei Prävention im Bereich sozialer Netzwerktopplattformen zurzeit schwierig zu messen.

Um auf struktureller Ebene Kinder- und Jugendschutz zu betreiben, so Zahn, wäre Forschung in der Wirtschaftspolitik nötig, gerade im Politsystem der Schweiz mit sehr hohem Lobbyanteil. Auf interdisziplinärer Stufe sei wichtig, vermehrt Erkenntnisse aus der Suchttherapie für die Suchtprävention nutzbar zu machen. An solchen Schnittstellen muss vertieft geforscht und weiterentwickelt werden. Problembezogene Forschung, vor allem im Bereich der kindlichen und frühkindlichen Mediennutzung, muss ebenfalls noch ausgeweitet werden. Herr Zahn betont zudem, dass ein solch virulentes Feld zuerst qualitativ und explorativ erforscht werden muss, bevor quantitative Daten erhoben werden können. Als grösstes Hindernis, Prävention auf Verhältnisebene zu betreiben sieht Joachim Zahn das Lobbying in der Schweizer Politik, wodurch Vorstösse oft sehr schnell ausgehebelt werden. Nebst technischen Regelungen auf Gesetzesebene, könnten jedoch auch andere präventive Massnahmen ergriffen werden. Beispielsweise könnten Orte oder Räume definiert werden, in denen nur gewisse digitale Medien oder gar keine verwendet werden dürfen. Ausserdem könnten Firmen, die aufgrund einer Sucht-

begünstigung bewusst einen Schaden in Kauf nehmen, verpflichtet werden, die Prävention mitzufinanzieren.

Um den schnell ändernden Aktualitäten und Trends im Bereich der sozialen Netzwerke gerecht zu werden, braucht es zusätzliche Gefässe für die Arbeit mit Multiplikatoren/-innen, die nach dem Bottom-up-Prinzip funktionieren. So könnten die aktuellen Erfahrungen aufgenommen, diskutiert und Best-Practice-Empfehlungen weitergetragen werden.

4.3. Synthese

Für einen besseren Überblick werden in diesem Kapitel die Ergebnisse der Literaturrecherche und beider Interviews zusammengetragen. In Tabelle 2 sind alle identifizierten Faktoren, die eine Sucht begünstigen könnten, zusammenfassend dargestellt.

[REDACTED]

[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]

Wie bereits in Kapitel 4.1.3 geschildert, konnten anhand der ausgewählten Literatur keine evidenzbasierten Präventionsmassnahmen oder -programme identifiziert werden. In der nachfolgenden Tabelle 3 ist eine Übersicht über die Hinweise für mögliche wirksame Präventionsmassnahmen im Bereich der sozialen Netzwerkplattformen abgebildet.

Es handelt sich ebenfalls um die Ergebnisse aus der systematischen Literaturrecherche sowie den zwei geführten Interviews.

[REDACTED]

[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]

5. Diskussion

Zusammenfassend sollen noch einmal die wichtigsten suchterzeugenden Faktoren genannt und kritisch betrachtet werden. Weiter werden in Kapitel 5.2 die Fragestellungen beantwortet. Abschliessend werden in Kapitel 5.3 die Limitationen dieser Arbeit diskutiert.

5.1. Kritische Diskussion der Ergebnisse

Ganz allgemein ist festzuhalten, dass suchtbegünstigende Faktoren im Zusammenhang mit sozialen Netzwerken meist auf der Ebene des Individuums erforscht werden. Forschung zu technischen oder Design-Elementen ist weitaus seltener zu finden. Auf der persönlichen Ebene wurden diverse mögliche suchterzeugende Faktoren untersucht. Dabei sind vor allem psychische Störungen oder Belastungen, die Angst, etwas zu verpassen, eine narzisstische Persönlichkeit, mangelndes Selbstwertgefühl oder soziale Ängste respektive fehlangepasste soziale Wahrnehmungen als suchterzeugende Aspekte hervorzuheben. Wobei gemäss ICD-10 eine soziale Phobie meist mit einem niedrigen Selbstwertgefühl einhergeht (WHO, 2012). Aus den Experteninterviews wurde zudem deutlich, dass soziale Vergleichsprozesse oder Gruppendruck unter Peers Einflussfaktoren darstellen. Die Ergebnisse aus der Literaturrecherche und den Experteninterviews decken sich nur teilweise, da beide Experten vertiefter auf die Design-Elemente oder die monetären Interessen der betreibenden Firmen, die einen suchterzeugenden Charakter aufweisen, eingingen.

Von den vier Studien, die sich mit technischen Aspekten der Suchtentwicklung beschäftigten, sticht vor allem die Feedback-Reward-Wechselwirkung heraus. Beim Feedback handelt es sich um einen personalisierten Newsfeed oder um Benachrichtigungen wie Posts. Mit *Reward*, also Belohnung, sind vor allem soziale Belohnungen wie beispielsweise die Likes gemeint. Diese Belohnungen, die für alle Nutzenden sichtbar sind, führen automatisch zu sozialen Vergleichsprozessen. Ein besonderes Augenmerk ist auch auf den Flow zu richten. Dabei soll unter keinen Umständen die Aufmerksamkeit der User verloren gehen. Zur Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit dient zum Beispiel das Prinzip des endlosen Scrollens. Die Resultate aus der Literaturrecherche und aus den Interviews stimmen in diesem Bereich grösstenteils überein.

In der Literaturrecherche konnten zwar keine evidenzbasierten Massnahmen zur Prävention einer Sucht nach sozialen Netzwerken gefunden werden, dennoch gab es Hinweise auf mögliche wirksame Methoden. Das Üben von sozialen Kompetenzen, der Selbstregulierungsfähigkeit oder der Stressbewältigung können unter dem Training von Lebenskompetenzen (siehe Kapitel 2.2.4) zusammengefasst werden. Bei der universellen Prävention von substanzgebundenen Süchten zählt diese Methode bereits zu den bewährten und erfolgversprechenden. Ebenso wird der Einbezug der Familie und von Peers in der Literatur sowie in den Interviews empfohlen; auch dies ist eine bereits evaluierte Methode in der Praxis der Suchtprävention (Schlömer & Hoff, 2020). Die Experten betonten in den Interviews zudem die Wichtigkeit der Sensibilisierung auf Gefahren und Risiken im Zusammenhang mit sozialen Netzwerkplattformen. Ausserdem sollen offline Alternativen zur Verwendung sozialer Netzwerke gefördert werden. Auf der Verhältnisebene werden in der Literatur überdies technische Lösungen zur Reduktion der Onlinezeit oder zur Erfragung des Anmeldegrundes beim Einloggen empfohlen. Die Experten schlagen auf der Verhältnisebene nebst technischen Regelungen auf Gesetzesebene auch eine Mitfinanzierung der Prävention von den betreibenden Firmen vor.

Bezüglich der Qualität der in der Literaturrecherche eingeschlossenen Studien muss gesagt werden, dass diese relativ niedrig ist. Beinahe alle Studien haben ein Querschnittsdesign, weshalb nur mit Vorsicht kausale Schlussfolgerungen gezogen werden können. Meist wurde eine relativ kleine und nicht-repräsentative Stichprobe gewählt, was zur Folge hat, dass die Resultate womöglich nicht für andere Bevölkerungsgruppen verallgemeinert werden können. Häufig wurden Studierende einer Universität oder Hochschule befragt. Methodisch handelt es sich vorwiegend um Survey-Studien. Aufgrund der Selbsteinschätzung der Studienteilnehmenden können die Voreingenommenheit bezüglich sozialer Erwünschtheit oder Recall Bias zu einer Verzerrung der Resultate führen (Althubaiti, 2016). In zukünftigen Studien müssten ausserdem zusätzliche Variablen wie soziodemografische Faktoren berücksichtigt werden. Teilweise wurden nicht-standardisierte Messmethoden oder Skalen ebenfalls als Limitationen aufgeführt. Dadurch, dass es kein einheitliches Verständnis zur problematischen Nutzung von oder einer Sucht nach sozialen Netzwerkplattformen gibt, können auch keine standardisierten Fragebögen entwickelt werden. Diese Problematik trägt dazu bei, dass die Studien schlecht miteinander verglichen werden können.

5.2. Beantwortung der Fragestellung

- 1 Welche Faktoren, die eine Sucht nach sozialen Netzwerken begünstigen, können in der Literatur identifiziert werden?

Um die erste in Kapitel 1.4 formulierte Fragestellung zu beantworten, muss gesagt werden, dass diverse individuelle Charakterzüge oder Einflüsse eine suchtbegünstigende Wirkung haben könnten (siehe Kapitel 4.3 Synthese). Abschliessend können allerdings keine Kausalbeziehungen hergestellt werden. Das heisst, es kann keine Aussage darüber getroffen werden, dass beispielsweise eine narzisstische Persönlichkeit der Auslöser für eine Sucht nach sozialen Netzwerken ist. Es gibt demzufolge keine definitive Antwort auf die gestellte Forschungsfrage, da in weiteren Studien mit Längsschnittdesign und bestmöglich standardisierten Messverfahren eine Ursache-Wirkungs-Beziehung zwischen den möglichen suchtbegünstigenden Faktoren aus der Literaturrecherche und einer Sucht nach sozialen Netzwerken verifiziert werden muss.

- 2 Welche wirksamen, präventiven Methoden gibt es, um die Entwicklung einer problematischen Nutzung sozialer Netzwerke bei Jugendlichen zu verhindern?

Die zweite Forschungsfrage kann grundsätzlich in einem Satz beantwortet werden: Aktuell gibt es keine evidenzbasierten Präventionsmassnahmen zur Verhinderung einer problematischen Nutzung sozialer Netzwerke. Prinzipiell muss allerdings relativiert werden, dass gemäss Hoff et al. (2015, S.11) Suchtprävention wirksam ist, wenn «[...] das verfügbare Wissen aus der Wissenschaft [...], der Praxis [...] und den Zielgruppen [...] gewissenhaft, vernünftig und systematisch genutzt wird». Häufig wird in der Praxis der Suchtprävention das Thema soziale Netzwerke nur im Rahmen genereller Internetnutzung behandelt. Ob die Methoden für die Prävention einer exzessiven Internetnutzung einfach auf die Nutzung sozialer Netzwerke übertragen werden können, muss geklärt werden. Den Empfehlungen, die einerseits in der Literatur gefunden werden konnten, andererseits von den beiden Experten genannt wurden, soll demzufolge trotzdem Beachtung geschenkt werden. So lange keine Wirknachweise für präventive Methoden existieren, sind die Hinweise aus der Forschung und der Praxis die höchste Evidenz. Folgende Elemente können demnach als wirksame präventive Methoden genannt werden:

- Lebenskompetenztraining
- Einbezug der Familie und der Peers, allenfalls Gruppensetting
- Förderung der Risikokompetenz durch Informieren und Sensibilisieren
- Finden und Aufrechterhalten von offline Aktivitäten
- Technische Regelungen auf Verhältnisebene
- Mitfinanzierung der Prävention von Seiten der Netzbetreibenden

Für die Praxis ist zudem eine Mischung aus verhaltens- und verhältnispräventiven Massnahmen zu empfehlen. Die Verminderung von empirisch belegten Risikofaktoren und die Stärkung von Schutzfaktoren erweist sich ebenfalls als wirksam. Dazu müsste allerdings abschliessend belegt werden können, welches die Risiko- und Schutzfaktoren einer Sucht nach sozialen Netzwerkseiten sind (Bühler & Kröger, 2006).

5.3. Limitationen

Die in der Literaturrecherche eingeschlossenen Studien, die von relativ geringer Qualität sind, wirken sich auch auf die Qualität der vorliegenden Arbeit aus. Es hätten detailliertere Ein- und Ausschlusskriterien für die Literaturrecherche definiert werden können, um die Anzahl eingeschlossener Studien zu verringern. Beispielsweise hätte man sich auf ein bestimmtes soziales Netzwerk beschränken können, oder aber eine Definition für eine problematische Nutzung oder eine Sucht nach sozialen Netzwerkplattformen verwenden können. So hätten die ausgewählten Studien vertiefter analysiert und besser miteinander verglichen werden können. Um einen umfassenden Überblick über den aktuellen Forschungsstand zu vermitteln, war jedoch das Ziel, eine möglichst breite Auswahl an Studien miteinzuschliessen.

Des Weiteren hätten Interviews mit mehr als zwei Experten/-innen ein noch weitreichenderes Verständnis der aktuellen Praxis der Suchtprävention bezüglich sozialer Netzwerke bieten können. Dies hätte allerdings den Rahmen dieser Bachelorarbeit überschritten. Ungeachtet der erwähnten Limitationen, ist dennoch eine ansehnliche Übersichtsarbeit über den aktuellen Forschungsstand in Bezug auf suchtbegünstigende Faktoren einer Sucht nach sozialen Netzwerken gelungen.

6. Fazit

6.1. Schlussfolgerungen

Verhaltenssuchte gehören immer mehr zur täglichen Arbeit in der Suchtprävention, so sollte auch die Sucht nach sozialen Netzwerken und ihre Gefahren und Risiken stärker thematisiert werden. Die Resultate aus Kapitel 4 zeigen, dass die Forschung über die Sucht nach sozialen Netzwerkseiten, deren Auslöser und präventive Massnahmen äusserst komplex und noch sehr jung ist. Auch aufgrund der hohen technologischen Dynamik gibt es noch wenige aussagekräftige Studien über suchtbegünstigende Faktoren oder Präventionsmethoden. Es lässt sich allerdings festhalten, dass Personen, die unter psychischen Belastungen, sozialen Ängsten oder der Angst, etwas zu verpassen leiden oder über eine narzisstische Persönlichkeit oder mangelndes Selbstbewusstsein verfügen, möglicherweise ein höheres Risiko haben, eine problematische Nutzung sozialer Netzwerkseiten zu entwickeln. Es gibt Design-Elemente, die darauf abzielen, die Aufmerksamkeit von Nutzenden zu gewinnen und aufrechtzuerhalten. Dazu gehören unter anderem das Konzept der Likes oder regelmässige Benachrichtigungen und Posts. Das Training von Lebenskompetenzen, der Einbezug der Familie und der Peers, sowie das Fördern von Risikokompetenz und das Finden von offline Alternativen stellen vielversprechende Präventionsmethoden dar. Ebenso sollte aber die Umsetzung verhältnispräventiver Massnahmen vorangetrieben werden.

6.2. Implikationen für die Suchtprävention

Die Ergebnisse dieser Arbeit bedeuten für die Praxis konkret, dass zukünftig die folgenden Elemente berücksichtigt werden sollten, wenn im Bereich von sozialen Netzwerken Prävention betrieben wird:

- Förderung von Lebenskompetenzen, insbesondere die Verbesserung der Selbstregulierungsfähigkeit und sozialer Kompetenzen
- Einbezug der Familie und Peers
- Gruppensetting
- Sensibilisierung und Informierung über Gefahren bei Jugendlichen und Eltern
- Unterstützung beim Finden von offline Alternativen bieten
- Zugang zu sozialen Netzwerken in bestimmten Räumen oder Einrichtungen einschränken

- Interdisziplinäre Vernetzung intensivieren, um vom Wissen und den Erfahrungen aus anderen Professionen zu profitieren (z.B. Suchttherapie)
- Engagement für gesetzliche Verankerungen (z.B. für eine Verpflichtung von Netzwerkbetreibenden zur Mitfinanzierung der Prävention)

6.3. Ausblick

Diese Bachelorarbeit hat einen Überblick über mögliche suchtbegünstigende Faktoren im Zusammenhang mit sozialen Netzwerkseiten geliefert. Für die Zukunft bleibt der Appell, mehr Ressourcen in die Erforschung solch neuartiger Phänomene wie die Sucht nach sozialen Netzwerken zu investieren. Damit belegt werden kann, welches die Auslöser einer solchen Sucht sind, braucht es grossangelegte Studien mit Längsschnittdesign. Wenn die suchterzeugenden Aspekte bekannt sind, kann auch wirksam Prävention betrieben werden. Nur wenn den umgangssprachlich «stillen» Süchten in der Gesellschaft Beachtung geschenkt wird, können auch Ressourcen zu deren Erforschung zur Verfügung gestellt werden. Um dem gesellschaftlichen Wegschauen ein Ende zu bereiten, muss weiterhin sensibilisiert und sachlich informiert werden. Dies ist die Aufgabe der Suchtprävention. Ausserdem muss die interdisziplinäre Zusammenarbeit, vor allem auch mit der Suchthilfe und -therapie, intensiviert werden, um gegenseitig voneinander zu profitieren und die Arbeit der jeweiligen Professionen voranzutreiben.

7. Literaturverzeichnis

7.1. Verzeichnis der Literaturrecherche

- Atroszko, P. A., Balcerowska, J. M., Bereznowski, P., Biernatowska, A., Pallesen, S., & Andreassen, C. S. (2018). Facebook addiction among Polish undergraduate students: Validity of measurement and relationship with personality and well-being. *Computers in Human Behavior, 85*, 329-338. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.001>
- Balikçi, K., Aydin, O., Sönmez, İ., Kalo, B., & Ünal-Aydin, P. (2020). The relationship between dysfunctional metacognitive beliefs and problematic social networking sites use. *Scandinavian Journal of Psychology, 61*, 593–598. <https://doi.org/10.1111/sjop.12634>
- Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020). Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predict adolescents' problematic social media use? *Computers in Human Behavior, 110*, 106395. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106395>
- Brailovskaia, J., & Teichert, T. (2020). "I like it" and "I need it": Relationship between implicit associations, flow, and addictive social media use. *Computers in Human Behavior, 113*, 106509. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106509>
- Casale, S., & Banchi, V. (2020). Narcissism and problematic social media use: A systematic literature review. *Addictive Behaviors Reports, 11*, 100252. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100252>
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2015). Satisfying needs through Social Networking Sites: A pathway towards problematic Internet use for socially anxious people? *Addictive Behaviors Reports, 1*, 34-39. <http://dx.doi.org/10.1016/j.abrep.2015.03.008>
- Casale, S., Rugai, L., & Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive Behavior, 85*, 83-87. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.020>
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors, 106*, 106364. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>
- Fioravanti, G., Flett, G., Hewitt, P., Rugai, L., & Casale, S. (2020). How maladaptive cognitions contribute to the development of problematic social media use. *Addictive Behaviors Reports, 11*, 100267. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100267>
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(10), 2319. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Giraldo-Luque, S., Aldana Afanador, P. N., & Fernández-Rovira, C. (2020). The struggle for human attention: Between the abuse of social media and digital wellbeing. *Healthcare, 8*, 497. <https://doi.org/10.3390/healthcare8040497>
- Gong, M., Yu, L., & Luqman, A. (2020). Understanding the formation mechanism of mobile social networking site addiction: evidence from WeChat users. *Behaviour & Information Technology, 39*(11), 1176-1191. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2019.1653993>

- Guedes, E., Sancassiani, F., Carta, M. G., Campos, C., Machado, S., Spear King, A. L., & Nardi, A. E. (2016). Internet addiction and excessive social networks use: What about Facebook? *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, *12*, 43-48. <https://doi.org/10.2174/1745017901612010043>
- Hawk, S. T., van den Eijnden, R. J. J. M., van Lissa, C. J., & ter Bogt, T. F. M. (2019). Narcissistic adolescent's attention-seeking following social rejection: Links with social media disclosure, problematic social media use, and smartphone stress. *Computers in Human Behavior*, *92*, 65-75. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.10.032>
- Hou, X.-L., Wang, H.-Z., Guo, C., Gaskin, J., Rost, D. H., & Wang, J.-L. (2017). Psychological resilience can help combat the effect of stress on problematic social networking site usage. *Personality and Individual Differences*, *109*, 61-65. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.048>
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2018). Problematic social networking site use and comorbid psychiatric disorders: A systematic review of recent large-scale studies. *Front. Psychiatry*, *9*, 686. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00686>
- Kanwal, S., Pitafi, A. H., Akhtar, S., & Irfan, M. (2019). Online self-disclosure through social networking sites addiction: A case study of Pakistani university students. *Interdisciplinary Description of Complex Systems*, *17*(1-B), 187-208. <https://doi.org/10.7906/indecs.17.1.18>
- Li, J.-B., Mo, P. K. H., Lau, J. T. F., Su, X.-F., Zhang, X., Wu, A. M. S., Mai, J.-C., & Chen, Y.-X. (2018). Online social networking addiction and depression: The results from a large-scale prospective cohort study in Chinese adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, *7*(3), 686-696. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.69>
- Manske, A., & Schmidt, S. J. (2019). Mediatoren der problematischen Nutzung sozialer Medien im Jugendalter als mögliche Wirkmechanismen von psychotherapeutischen Interventionen. *Prax. Kinderpsychol. Kinderpsychiat.* *68*, 690-710. <https://doi.org/10.13109/prkk.2019.68.8.690>
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*, 2612. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142612>
- Müller, S. M., Wegmann, E., Stolze, D., & Brand, M. (2020). Maximizing social outcomes? Social zapping and fear of missing out mediate the effects of maximization and procrastination on problematic social networks use. *Computers in Human Behavior*, *107*, 106296. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106296>
- Nie, J., Li, W., Wang, P., Wang, X., Wang, Y., & Lei, L. (2018). Adolescent type D personality and social networking sites addiction: A moderated mediation model of restorative outcomes and affective relationships. *Psychiatry Research*, *271*, 96-104. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.11.036>
- Osatuyi, B., & Turel, O. (2018). Tug of war between social self-regulation and habit: Explaining the experience of momentary social media addiction symptoms. *Computers in Human Behavior*, *85*, 95-105. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.037>
- Ostendorf, S., Wegmann, E. & Brand, M. (2020). Problematic social-networks-use in German children and adolescents – The interaction of need to belong, online self-regulative competences, and age. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(7), 2518. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072518>
- Pontes, H. M., Tylor, M., & Stavropoulos, V. (2018). Beyond "Facebook Addiction": The Role of Cognitive-Related Factors and Psychiatric Distress in Social Networking

- Site Addiction. *Cyber Psychology, Behavior & Social Networking*, 21(4), 240-247. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0609>
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2019). Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study. *Computers in Human Behavior*, 93, 164–175. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.012>
- Turel, O., & Qahri-Saremi, H. (2016). Problematic use of social networking sites: Antecedents and consequence from a dual-system theory perspective. *Journal of Management Information Systems*, 33(4), 1087-1116. <https://doi.org/10.1080/07421222.2016.1267529>
- Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2018). Cue-induced craving in Internet-communication disorder using visual and auditory cues in a cue-reactivity paradigm. *Addiction Research & Theory*, 26(4), 306-314. <https://doi.org/10.1080/16066359.2017.1367385>

7.2. Weitere Literatur

- Althubaiti, A. (2016). Information bias in health research: definition, pitfalls, and adjustment methods. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 9, 211-217. <http://dx.doi.org/10.2147/JMDH.S104807>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Curr Addict Rep*, 2, 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Bauer, M., Maier, W., Schneider, F., & Kapfhammer, H.-P. (2014). Das neue DSM-5-Klassifikationssystem: Wesentliche Neuerungen in der psychiatrischen Klassifikation. *Der Nervenarzt*, 85, 531-532. <https://doi.org/10.1007/s00115-013-3983-5>
- Berger, C. (2013). *Suchtpotenzial von Games, Internet & Co. - Ein Update für die Suchtprävention*. Stadt Zürich Suchtpräventionsstelle. https://www.stadt-zuerich.ch/ssd/de/index/gesundheit_und_praevention/suchtpraevention/information/publikationen_u_broschueren/grundlagen---konzepte/suchtpotenzial-von-games--internet---co-.html
- Bernath, J., Suter, L., Waller, G., Külling, C., Willemsse, I., & Süss, D. (2020). *JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz*. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienpsychologie/james/2020/ZHAW_Bericht_JAMES_2020_de.pdf
- Boer, M., van den Eijnden, R. J. J. M., Boniel-Nissim, M., Wong, S.-L., Inchley, J. C., Badura, P., Craig, W. M., Gobina, I., Kleszczewska, D., Klanšček, H. J., & Stevens, G. W. J. M. (2020). Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries. *Journal of Adolescent Health*, 66, 89–99. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014>
- Brand, M., & Laier, C. (2013). Neuropsychologie der pathologischen Internetnutzung. *SUCHT*, 59(3), 143-152. <https://doi.org/10.1024/0939-5911.a000246>
- Bühler, A., & Kröger, C. (2006). Expertise zur Prävention des Substanzmissbrauchs. *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung*, 29. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. <https://www.bzga.de/infomaterialien/fachpublikationen/forschung-und-praxis-der-gesundheitsfoerderung/band-29-expertise-zur-praevention-des-substanzmissbrauchs/>

- Bundesamt für Gesundheit. (2015). *Nationale Strategie Sucht 2017-2024*.
<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-sucht.html>
- Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte. (2020). *ICD-11 -11. Revision der ICD der WHO*. <https://www.dimdi.de/dynamic/de/klassifikationen/icd/icd-11/>
- Delgrande Jordan, M., & Masseroni, S. (2020). *Bildschirme, Internet und soziale Medien bei den 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schülern in der Schweiz im Jahr 2018*. Sucht Schweiz. https://www.hbsc.ch/pdf/hbsc_bibliographie_370.pdf
- Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz. (2016). *Lehrplan 21. Gesamtausgabe. Bereinigte Fassung*. Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz. <https://v-ef.lehrplan.ch/index.php?code=e%7C10%7C2>
- Franzkowiak, P. (2018). Gesundheits-Krankheits-Kontinuum. In Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.), *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention*. (S. 191-195). <https://doi.org/10.17623/BZGA:224-E-Bbook-2018>
- Gross, W. (2016). *Was Sie schon immer über Sucht wissen wollten*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-48327-5>
- Grüsser, S. M., Poppelreuter, S., Heinz, A., Albrecht, U., & Saß, H. (2007). Verhaltenssucht. *Der Nervenarzt*, 78(9), 997–1002. <https://doi.org/10.1007/s00115-007-2281-5>
- Hallmann, J. (2015). Lebenskompetenzen und Kompetenzförderung. In Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.), *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention*. (S. 617-624). <https://doi.org/10.17623/BZGA:224-E-Bbook-2018>
- He, Q., Turel, O., & Bechara, A. (2017). Brain anatomy alterations associated with Social Networking Site (SNS) addiction. *Scientific Reports*, 7(1), 45064. <https://doi.org/10.1038/srep45064>
- Helferich, C. (2019). Leitfaden- und Experteninterviews. In: N. Baur, & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (S. 669–686). Springer Fachmedien.
- Hermann, C. (2019, 06. Mai). *Typ-D-Persönlichkeit*. Dorsch – Lexikon der Psychologie. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/typ-d-persoenlichkeit>
- Hoff, T., Klein, M., Arnaud, N., Bühler, A., Hafen, M., Kalke, J., Lagemann, C., Moesgen, D., Schulte-Derne, F., & Wolstein, J. (2015). Memorandum Evidenzbasierung in der Suchtprävention – Möglichkeiten und Grenzen. In T. Hoff & M. Klein (Hrsg.), *Evidenzbasierung in der Suchtprävention - Möglichkeiten und Grenzen in Praxis und Forschung* (S. 9-26). Springer.
- Holden, C. (2001). «Behavioral» Addictions: Do They Exist? *Science*, 294(5544), 980–982. <https://doi.org/10.1126/science.294.5544.980>
- Hussain, Z., & Starcevic, V. (2020). Problematic social networking site use: A brief review of recent research methods and the way forward. *Current Opinion in Psychology*, 36, 89–95. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.05.007>
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237–1245. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.024>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction – A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

- Latzer, M., Büchi, M., Festic, N., & Just, N. (2017). *Internetanwendungen und deren Nutzung in der Schweiz 2017*. Universität Zürich. https://www.zora.uzh.ch/id/eprint/142251/1/Anwendungen_Nutzung_2017.pdf
- Maulhardt, S. (2013). *Die Mood-Management-Theorie von Dolf Zillmann. Der Rezipient als ein hedonistisches Wesen?*, GRIN Verlag. <https://www.grin.com/document/263392>
- Muflih, & Amestiasih, T. (2018). Effect of Social Media Addiction on Anxiety and the Risk of Social Health Disaster in Adolescents. *Indonesian Nursing Journal of Education & Clinic (INJEC)*, 3(1), 28–35. <https://doi.org/10.24990/injec.v3i1.190>
- Muise, A., Christofides, E., & Desmarais, S. (2009). More Information than You Ever Wanted: Does Facebook Bring Out the Green-Eyed Monster of Jealousy? *Cyber Psychology & Behavior*, 12(4), 441–444. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0263>
- Pallesen, S., & Andreassen, C. S. (2013). Social network site addiction—An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Persch, J. A. (2007, 27. August). *Jealous Much? MySpace, Facebook Can Spark It*. NBC News. <https://www.nbcnews.com/id/wbna20431006>
- Tokunaga, R. S. (2011). Social networking site or social surveillance site? Understanding the use of interpersonal electronic surveillance in romantic relationships. *Computers in Human Behavior*, 27(2), 705–713. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.08.014>
- Turel, O., He, Q., Brevers, D., & Bechara, A. (2018). Delay discounting mediates the association between posterior insular cortex volume and social media addiction symptoms. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, 18(4), 694–704. <https://doi.org/10.3758/s13415-018-0597-1>
- RADIX. (2013). *Merkblatt Risiko- und Schutzfaktoren-Modell*. https://www.info-drog.ch/files/content/lexi/radix_merkblatt_risiko-und_schutzfaktoren-modell.pdf
- Schlömer, H., & Hoff, T. (2020). *Nachhaltig wirksame Suchtprävention erfolgreich gestalten: Empfehlungen für Praktiker_innen*. Katholische Hochschule NRW und Institut für Interdisziplinäre Sucht- und Drogenforschung Hamburg (ISD Hamburg). https://www.isd-hamburg.de/wp-content/uploads/2020/10/KatHONRW_ISD_Paper_Suchtpraevention_Praktiker.pdf
- Schneider, M. (2004). Langfristige Folgen des chronischen Cannabiskonsums. *SUCHT*, 50(5), 309–319. <https://doi.org/10.1024/2004.05.04>
- Schweizerische Gesellschaft der Vertrauens- und Versicherungsärzte. (2011). *SwissDRG*. <https://www.vertrauensaerzte.ch/manual/chapter20.html>
- Sucht Schweiz. (2013a). *Konzepte der Suchtprävention*. https://www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Konzepte-Suchtpraevention.pdf
- Sucht Schweiz. (2013b). *Verhaltensprävention: Personenorientierte Suchtprävention*. https://www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Verhaltenspraevention.pdf
- Sucht Schweiz. (2013c). *Verhältnisprävention: Strukturorientierte Suchtprävention*. https://www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Verhaelt-nispraevention.pdf
- Suter, L., Waller, G., Bernath, J., Külling, C., Willemse, I., & Süss, D. (2018). *JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz*. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienpsychologie/james/2018/Ergebnisbericht_JAMES_2018.pdf

- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem. *Cyber Psychology & Behavior*, 9(5), 584–590. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>
- Vivek, S. D., Beatty, S. E., & Morgan, R. M. (2012). Customer engagement: Exploring customer relationships beyond purchase. *Journal of Marketing Theory and Practice*, 20(2), 122-146. <https://doi.org/10.2753/MTP1069-6679200201>
- Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2018). Cue-induced craving in Internet-communication disorder using visual and auditory cues in a cue-reactivity paradigm. *Addiction Research & Theory*, 26(4), 306-314. <https://doi.org/10.1080/16066359.2017.1367385>
- World Health Organization. (1994). *Life skills education for children and adolescents in schools*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- World Health Organization. (2012). *ICD-10-WHO Version 2013, Kapitel V Psychische und Verhaltensstörungen (F00-F99)*. DIMDI. <https://www.dimdi.de/static/de/klassifikationen/icd/icd-10-who/kode-suche/htmlamtl2013/block-f40-f48.htm>
- World Health Organization. (2020). *International statistical classification of diseases and related health problems (11th ed.)*. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>

8. Weitere Verzeichnisse

8.1. Abbildungsverzeichnis



8.2. Tabellenverzeichnis



Eigenständigkeitserklärung & Wortzahl

Eigenständigkeitserklärung:

«Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig, ohne Mit-
hilfe Dritter und unter Benutzung der angegebenen Quellen verfasst habe.»

██████████, 07. Mai 2021

████████████████████

Lara Kaufmann

Wortzahl:

- des Abstracts: 199

- der Arbeit: 9160 (exklusive Titelblatt, Abstract, Tabellen, Abbildungen, Lite-
raturverzeichnis, Danksagung, Eigenständigkeitserklärung und Anhänge)

Anhang

A Rechercheprotokoll der Literaturrecherche

[Redacted]			
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]

Aus den grün gefärbten Suchvorgängen wurden Studien für diese Bachelorarbeit eingeschlossen.

[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
------------	------------	------------	------------	------------	------------

[REDACTED]

[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
------------	------------	------------	------------	------------	------------

[REDACTED]

[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
------------	------------	------------	------------	------------	------------

[Redacted]					
[Redacted]					
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]					
[Redacted]					
[Redacted]					
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]

				<p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p>
<p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p>					
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
<p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p>					
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]

			[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]					
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]					
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]

[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]					
[Redacted]					
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]

		[REDACTED]			
[REDACTED]					
[REDACTED]					
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]					
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]

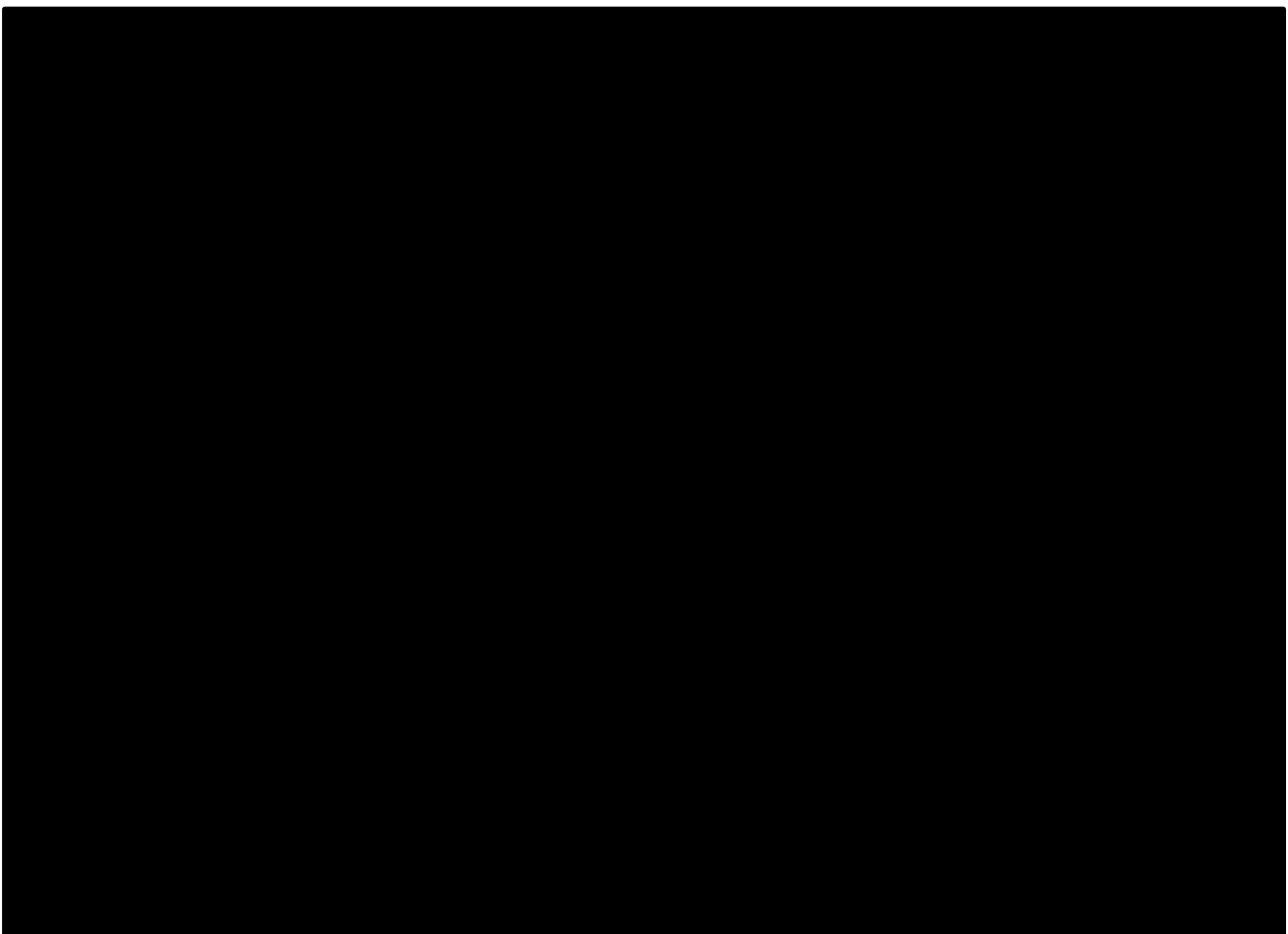
[REDACTED]					
[REDACTED]					
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED]	[REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED]	[REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED]	[REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED]
[REDACTED]					
[REDACTED]					
[REDACTED]					
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED] [REDACTED] [REDACTED]	[REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED]	[REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED]	[REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED]
[REDACTED]					
[REDACTED]					
[REDACTED]					
[REDACTED]					
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]

<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>
<p>[REDACTED]</p>					
<p>[REDACTED]</p>					
<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>
<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>

[Redacted]						
[Redacted]						
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]						
[Redacted]						
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]

C Einwilligungserklärungen und sinngemässe Protokolle der Experteninterviews

C.1. Interview mit [REDACTED]



Angaben zur Durchführung des Interviews

[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]

Vorgängige Bemerkungen:

[REDACTED]
[REDACTED]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]



[Redacted text block containing multiple paragraphs of obscured content]

[Redacted]

[Redacted]

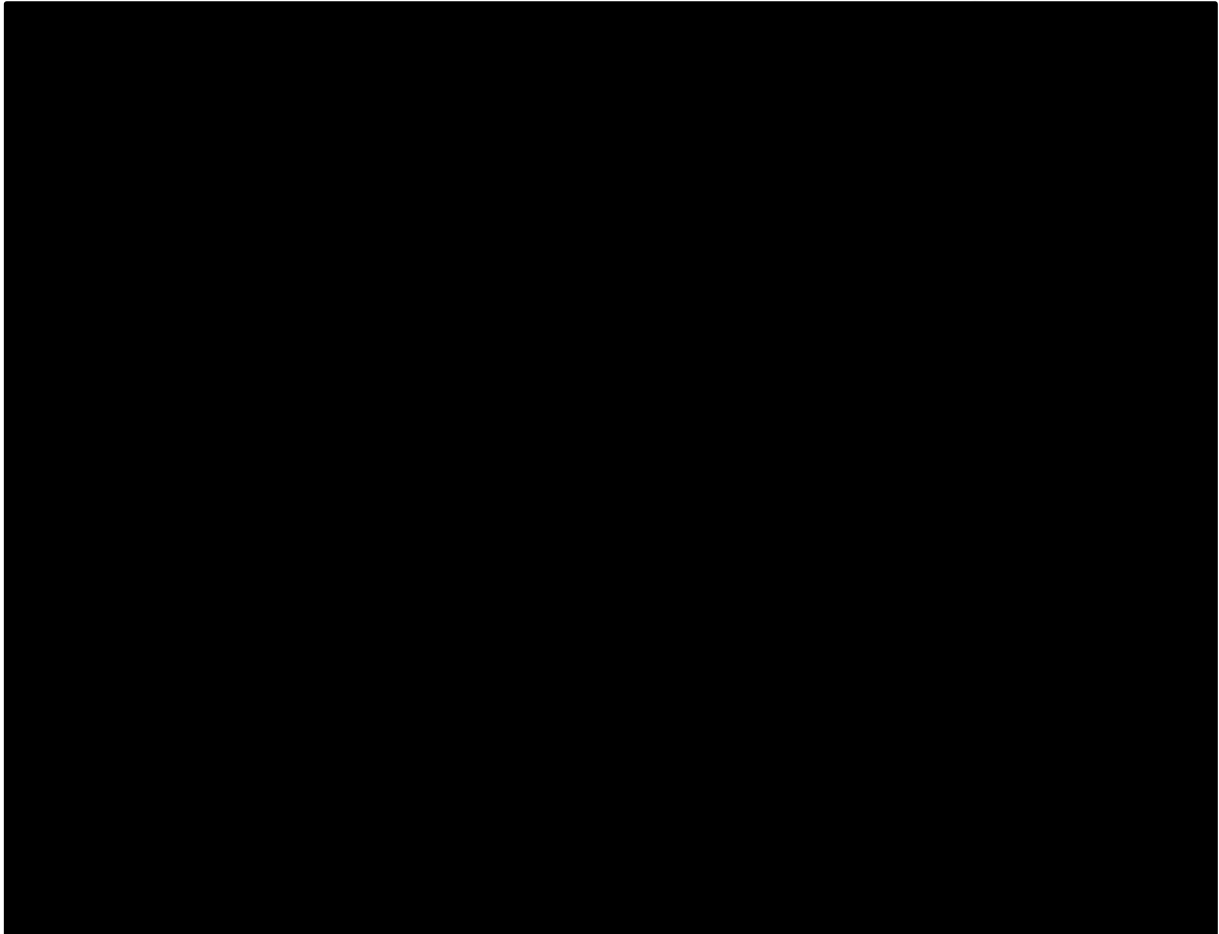
[Redacted]

[Redacted]

[Redacted text block]

C.2. Interview mit [REDACTED]

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften



[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[Redacted text block]

[Redacted text block]