



# AKTIONSPLAN STEIERMARK

## ZUM UMGANG MIT SUCHTVERHALTEN IM INTERNET

### KURZÜBERBLICK

Im Jahr 2022 wurde erhoben, wie die steirische Bevölkerung das Internet nutzt. Die vom Gesundheitsfonds Steiermark beauftragte und von x-sample Sozialforschung durchgeführte Studie zeigt, dass vor allem unter den Jugendlichen der Anteil an suchthaften Nutzungsmustern hoch ist.

Rund 32% der Jugendlichen nutzen digitale Geräte und Internetanwendungen in einer Form, die klar mit Suchtsymptomen wie Kontrollverlust, Vereinnahmung sowie daraus resultierende zwischenmenschliche und schulische Konflikte einhergehen. Auch das intensive spätnächtliche Nutzungsverhalten mit digitalen Geräten und die damit verbundenen Schlafprobleme sind bemerkenswert. Unter den Erwachsenen wurden bei rund 10% entsprechende Suchtsymptome ermittelt. Suchtverhalten im Internet ist facettenreich; soziale Medien, Spiele, Pornografie und Shopping sind jedoch mit einem höheren Risiko verbunden, in suchthafte Nutzungsmuster zu kippen.

Auf der Grundlage dieser Ergebnisse hat der Gesundheitsfonds Steiermark im Jahr 2023 die Ausarbeitung eines Aktionsplans in Auftrag gegeben. Dieser wurde unter der Leitung von Thomas Lederer-Hutsteiner von x-sample Sozialforschung durch einen transsektoral zusammengesetzten Fachbeirat erarbeitet und im Juni 2024 fertiggestellt. Beteiligt waren dabei Vertreter\*innen des Referats Jugend, der Kompetenzstelle Digitale Gesellschaft, Bildungsdirektion, Schulsozialarbeit, Suchtprävention, Suchthilfe, Kinder- und Jugendanwaltschaft sowie psychosozialen Gesundheitsversorgung.



**GESUNDHEITSFONDS**  
STEIERMARK



istock/Deagreetz

## Empfehlungen & Maßnahmen

Für den Aktionsplan wurden auf Basis der Studie und wissenschaftlicher Erkenntnisse, Empfehlungen und konkrete Maßnahmen in fünf Themenfeldern erarbeitet.

Themenfeld	Empfehlungen
<p><b>I. Informieren, Sensibilisieren, Qualifizieren</b></p> <p>In diesem Themenfeld geht es darum, den Wissensstand im Zusammenhang mit diesem vergleichsweise neuen Suchtphänomen in allen Sektoren und Zielgruppen zu erhöhen und für die Unterscheidung von normalen, exzessiven und sucht- bzw. krankhaften Nutzungsmustern zu sensibilisieren.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Herstellen einer einheitlichen Sprache</li><li>2. Stärkung der Handlungsfähigkeit</li><li>3. Erhöhung des Risikobewusstseins</li><li>4. Stärkere Einbindung von kritischen Aspekten der digitalen Medien im Rahmen der digitalen Grundbildung</li><li>5. Erarbeitung einer Leitlinie und von Lehrmaterialien für die Implementierung von Lehrelementen der digitalen Grundbildung in der Primarstufe</li><li>6. Stärkung der Kompetenzen für Prävention, Früherkennung und -intervention im Zusammenhang mit problematischem digitalen Mediennutzungsverhalten bei Professionist*innen der schulischen und außerschulischen Jugendarbeit, des Schulwesens und der betrieblichen Gesundheitsförderung</li><li>7. Verankerung des Themas Internetnutzungsstörungen in den Ausbildungscurricula sowie entsprechende Angebote für Weiterbildung für Professionist*innen des Behandlungssystems</li><li>8. Forcierung von Aktivitäten der Elternbildung</li></ol>

## Themenfeld

### II. Regulieren

Dieses Themenfeld beschäftigt sich mit gesetzlichen und regulierenden Möglichkeiten, die destruktiven Aspekte digitalen Medienkonsums einzudämmen.

## Empfehlungen

9. Praxistaugliche Jugendfreigaben
10. Verpflichtende Kennzeichnung bzw. Verbote suchtgefährdender Mechanismen
11. Klare und einheitliche medienpädagogische Regeln innerhalb von Einrichtungen mit dem vorrangigen Ziel, digitale Kompetenzen zu fördern
12. Übersichtliche Zahlungsmodalitäten mit Obergrenzen
13. Verlässliche Altersüberprüfung
14. Initiative zur freiwilligen Selbstverpflichtung von Elterngemeinschaften im Umfeld der Schule zur Erhöhung des Alters des ersten Kontakts mit digitalen Medien
15. Plattform- und gerätübergreifende Methoden zur zeitlichen Einschränkung

## Themenfeld

### III. Suchthaften Nutzungsmustern vorbeugen

Im Fokus stehen hier die Möglichkeiten der Prävention auf Ebene des individuellen Verhaltens als auch auf Ebene der Lebensverhältnisse.

## Empfehlungen

16. Attraktivierung nicht-digitaler Freizeitgestaltung
17. Altersentsprechende Reduktion der Nutzungszeiten und Ausstattung mit digitalen Geräten
18. Erweiterung des Multiplikator\*innenansatzes von lebenskompetenzorientierten universellen Präventionsprogrammen
19. Integration evidenzbasierter und themenspezifischer Programme zur universellen Prävention

## Themenfeld

### IV. Hilfsangebote für Betroffene und Angehörige etablieren

In diesem Themenfeld werden Ansatzpunkte für Früherkennung, Frühintervention und Behandlung beschrieben.

## Empfehlungen

20. Implementierung von niederschweligen Zugängen für Früherkennung und Beratung
21. Implementierung von Online-Streetwork
22. Aktive Förderung von Ansätzen zur Peer-Group-Education
23. Etablierung von zielgruppenadäquaten indizierten Präventionsprogrammen
24. Erarbeitung eines Versorgungskonzeptes für Personen mit voll ausgeprägtem Störungsbild

## Themenfeld

### V. Institutionalisieren

Hier stehen die strukturellen Rahmenbedingungen im Mittelpunkt, die erforderlich wären, um den vorliegenden Aktionsplan längerfristig zu steuern und zu koordinieren sowie die darin formulierten Empfehlungen umzusetzen.

## Empfehlungen

25. Implementierung einer Koordinierungs- und Anlaufstelle zum gegenständlichen Thema
26. Konstituierung eines strategischen Steuerungsgremiums
27. Konstituierung eines operativen Steuerungsgremiums





istockphoto.com/Tran Van Duyet

Zur Gesamtversion  
des Aktionsplans:



**GESUNDHEITSFONDS**  
STEIERMARK

Gesundheitsfonds Steiermark  
Herrengasse 28, 8010 Graz  
[www.gesundheitsfonds-steiermark.at](http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at)