



# **Online-Verhalten und Beruhigungs-/Schlafmitteleinnahme während der COVID-19-Pandemie**

Auswertung mit Daten des COVID-19 Social Monitors für das Bundesamt für Gesundheit

Schlussbericht

Marc Höglinger und Sarah Heiniger

Winterthurer Institut für Gesundheitsökonomie  
ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Winterthur, 30. November 2020

# Inhalt

1	Einleitung .....	3
2	Methodik.....	5
2.1	Erhebung .....	5
2.2	Statistische Auswertung .....	6
2.3	Gewichtung.....	6
2.4	Gruppierungs- und Kontrollvariablen .....	7
3	Onlineverhalten während der COVID-19 Pandemie .....	9
3.1	Internet, Gamen und Online-Gambling kurz nach Aufhebung des Lockdowns .....	9
3.2	Subgruppenunterschiede im Onlineverhalten .....	11
3.3	Veränderungen des Onlineverhaltens im Lockdown vs. vor Lockdown (selbstberichtet) ....	16
3.4	Veränderungen des Onlineverhaltens im Verlauf der Corona-Pandemie .....	17
4	Beruhigungs- und Schlafmitteleinnahme.....	20
4.1	Beruhigungs-/ Schlafmitteleinnahme kurz nach Aufhebung des Lockdowns .....	20
4.2	Subgruppenunterschiede Beruhigungs-/ Schlafmitteleinnahme .....	21
4.3	Veränderung der Beruhigungs-/ Schlafmitteleinnahme im Lockdown vs. vor Lockdown (selbstberichtet).....	24
4.4	Veränderungen im Verlauf der Corona-Pandemie .....	25
5	Diskussion.....	27
	Literatur .....	29
	Abbildungsverzeichnis .....	31
	Anhang.....	32

# 1 Einleitung

Zur Eindämmung der COVID-19-Pandemie wurde das gesellschaftliche Leben auch in der Schweiz zeitweise stark eingeschränkt. So verbrachte ein Grossteil der Bevölkerung die Zeit während des Lockdowns weitgehend zu Hause und befolgte die Empfehlungen der Behörden. Um die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf die Gesundheit und das Leben in der Schweiz fortlaufend untersuchen zu können, wurde mit dem COVID-19 Social Monitor ein zeitnahes Monitoring eingerichtet. Seit dem 30. März wurden in diesem Rahmen zuerst wöchentlich, dann in zunehmend geringerer Kadenz ca. monatlich Personen eines Online-Access-Panels des Befragungsinstituts LINK wiederholt zu ihrer Befindlichkeit und ihrem Verhalten befragt.

Um die Entwicklung potenziell problematischer Verhaltensweisen im Bereich Onlineverhalten und bezüglich der Einnahme von Beruhigungs- und Schlafmitteln im Verlauf der COVID-19-Pandemie verfolgen zu können, wurden im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit (BAG) Fragen zur Internetnutzung, zum Gamen und Online-Gambling sowie zur Einnahme von Beruhigungs- und Schlafmitteln im Covid-19 Social Monitor implementiert. Die implementierten Fragen zielen ausschliesslich auf die Nutzungshäufigkeit. Bezüglich des Onlineverhaltens sagen Nutzungshäufigkeiten allein nichts über eine tatsächlich problematische Verhaltensweise oder gar eine Verhaltenssucht aus. Dennoch können diese Angaben im Zeitverlauf betrachtet Hinweise auf allfällige Verstärkungen der Verhaltensweisen während der COVID-Pandemie geben.

Die Einschränkung des öffentlichen Lebens und der Mobilität während des Lockdowns hat die Nutzung verschiedenster Onlineangebote verstärkt. Das Internet machte es möglich, trotz Lockdown Sozialkontakte aufrechtzuerhalten, im Homeoffice zu arbeiten und Ablenkung, nicht zuletzt im Gamen, zu finden. Was für die einen ein positiver Coping-Mechanismus im Umgang mit der neuen Situation und mit Stress und Unsicherheit sein kann, stellt für gefährdete Individuen ein Risiko dar. Beispielweise zeigen 2.9 Prozent der Schweizer Bevölkerung ein risikoreiches oder pathologisches Geldspielverhalten (Obsan, 2020b). Bei Personen, die vor dem Lockdown hauptsächlich in regulären, sog. terrestrischen Spielcasinos gespielt haben, könnte sich das Geldspielverhalten neu im Onlinecasino manifestieren. Allerdings unterscheidet sich gemäss Kurdi et al. (2020) die Online-Spielerpopulation deutlich von der terrestrischen Spielerpopulation und es kann keine 1 zu 1 Substitution des terrestrischen Spielverhaltens im Online Bereich erwartet werden. Dennoch: die Spielintensität hängt stark von der verfügbaren Spielzeit ab. Diese könnte sich während dem Lockdown deutlich ausgedehnt haben und so zu einer Intensivierung des (Online-)Spiels geführt haben.

Die einschneidenden Massnahmen zur Eindämmung der Pandemie wirkten sich zudem auf das psychische Befinden der Schweizer Bevölkerung aus, insbesondere in der ersten Phase des Lockdowns – darauf deuten auch die Daten des Covid-19 Social Monitors hin. Allerdings war die psychische Belastung und das generelle Stressniveau während dem Lockdown nur leicht

höher als danach. Erste Studien zeigen aber etwa, dass während dem Lockdown zwar länger und regelmässiger, gleichzeitig aber qualitativ schlechter geschlafen wurde (Blume et al., 2020). Die mentale Gesundheit wird in einen starken Zusammenhang mit Schlafproblemen gestellt (Sivertsen et al., 2009). Entsprechend besteht die Befürchtung, dass die generell erhöhte Stressbelastung durch die Pandemie sowie das verringerte psychische Wohlbefinden und die schlechtere Schlafqualität während des Lockdowns zu einer häufigeren Einnahme von Beruhigungs- und Schlafmitteln führte.

## 2 Methodik

### 2.1 Erhebung

Die folgenden Analysen basieren auf Daten des COVID-19 Social Monitors. Der COVID-19 Social Monitor ist ein Gemeinschaftsprojekt des Winterthurer Instituts für Gesundheitsökonomie und des Instituts für Epidemiologie und Biostatistik der Universität Zürich. Dabei werden regelmässig für eine repräsentative Stichprobe von rund 2'000 Teilnehmenden diverse Indikatoren zum Gesundheitszustand, zum Wohlbefinden und zum Gesundheitsverhalten erhoben. Damit können insbesondere Aussagen zur Veränderung dieser Indikatoren über den Verlauf der COVID-19-Pandemie hinweg gemacht werden. Ziel ist es, die breiteren Auswirkungen der Pandemie und der damit einhergehenden Public-Health-Massnahmen (z.B. der «Lockdown») systematisch und über einen längeren Zeitraum zu erfassen. Tabelle 1 zeigt den Erhebungszeitraum für die im Schlussbericht verwendeten Items auf.

Details zum Design des COVID-19 Social Monitor finden sich auf der Projekthomepage (<https://www.zhaw.ch/wig/covid-social-monitor>) sowie in einer kürzlichen Publikation in PLoS ONE (Moser et al., 2020).

*Tabelle 1: Erhebungszeitraum Covid-19 Social Monitor für Online-Verhalten sowie Beruhigungs- und Schlafmitteleinnahme*

Erhebungswelle	Kalenderwoche	Erhebungszeitraum	BAG-Items
Die Erhebungswellen 1 bis 5 wurden ohne die Items «Gamen», «Online-Gambling» und «Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmitteln durchgeführt.			
Welle 6	22	25 Mai 2020 – 01. Juni 2020 (11. Woche nach dem Lockdown)	Prävalenz Gamen, Online-Gambling und Medikamente und deren Veränderung im Lockdown
Welle 7	25	15. Juni 2020 – 22. Juni 2020	Prävalenz Gamen, Online-Gambling und Medikamente
Welle 8	29	13. Juli – 20. Juli 2020	Prävalenz Gamen, Online-Gambling und Medikamente
Welle 9	34	17. August – 25. August 2020	Prävalenz Gamen, Online-Gambling und Medikamente
Welle 10	40	28. September – 8. Oktober	Prävalenz Gamen, Online-Gambling und Medikamente

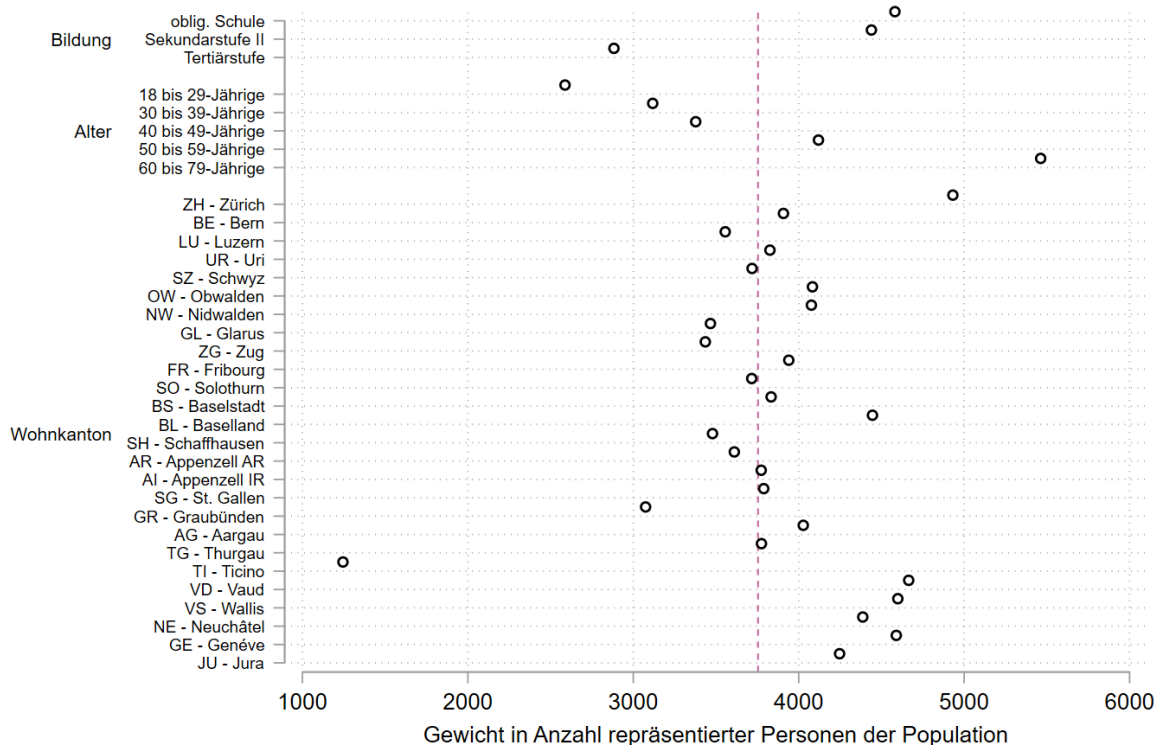
## 2.2 Statistische Auswertung

Die im Folgenden präsentierten Analysen basieren mehrheitlich auf logistischen Regressionsmodellen, bei denen für die Schätzungen teilweise um Kovariaten kontrolliert («adjustiert») wird. Die Analysen über Zeit (Wochen des Lockdowns) werden anhand von Panel-Fixed-Effects-Modellen berechnet. Sie stellen die individuellen Veränderungen über die Zeit bei den wiederholt befragten Personen dar. In Fixed-Effects-Modellen werden konstante, zeitinvariante Eigenschaften von Individuen (z.B. das Geschlecht) konstant gehalten, eine Adjustierung für diese Variablen erübrigt sich deshalb.

## 2.3 Gewichtung

Die Daten wurden für die Analysen gewichtet, um eine möglichst hohe Repräsentativität hinsichtlich Alter, Ausbildung, Sprachregion und Grossregion zu erreichen. Damit können diesbezügliche Abweichungen bei der Stichprobenziehung und durch Non-Response in einzelnen Befragungswellen ausgeglichen werden. Folgende Grafik illustriert, inwiefern bestimmte Gruppen höher (Gewicht über dem Durchschnitt, die gestrichelte Linie) oder niedriger (Gewicht unter dem Durchschnitt) gewichtet werden.

Abbildung 1: Durchschnittliches Gewicht nach Altersgruppe, Ausbildung und Wohnkanton



Die gestrichelte rote Linie zeigt den Gesamtdurchschnitt. Lesebeispiel erste Zeile: Eine Person mit höchstem Bildungsabschluss oblig. Schule erhält für die Analysen ein Gewicht von rund 4300 – einiges höher als die Befragten im Durchschnitt mit rund 3700.

Beispiel: Personen mit höchstem Bildungsabschluss oblig. Schule sind in der Stichprobe unterproportional vertreten und werden deshalb für die (repräsentativen) Analysen höher gewichtet.

Befragte aus dem Tessin erhalten für repräsentative Analysen ein Gewicht, das ca. dreimal kleiner ist als der Durchschnitt. Grund ist, dass die Befragten aus dem Tessin in der Stichprobe mit Faktor Drei übervertreten sind, um genaue Schätzungen für das Tessin zu ermöglichen. Die systematische Erfassung der Entwicklung im Kanton Tessin war aufgrund der Nähe zum stark von der COVID-19 Pandemie betroffenen Norditalien zu Beginn der Datenerhebung von besonderem Interesse.

## 2.4 Gruppierungs- und Kontrollvariablen

Die Gruppierungs- bzw. Kontrollvariablen für die Analysen wurden folgendermassen definiert:

- Alter:

**18- bis 29-Jährige vs. 30- bis 39-Jährige vs. 40- bis 49-Jährige vs. 50- bis 59-Jährige vs. 60- bis 79-Jährige**

Im COVID-19 Social Monitor sind Personen im Alter zwischen 18 und 79 Jahren eingeschlossen.

- Bildungsabschluss:

**Obligatorischer Schulabschluss vs. Abschluss auf Sekundarstufe II vs. tertiärer Bildungsabschluss**

Der Bildungsabschluss ist – erfahrungsgemäss – ein robuster und valider Indikator für den sozio-ökonomischen Status, insbesondere wenn auch Rentnerinnen und Rentner untersucht werden.

- Migrationserfahrung:

**Migrationserfahrung vs. Keine Migrationserfahrung**

Personen, deren Geburtsland nicht die Schweiz ist, gelten als Personen mit Migrationserfahrung.

- Regionen:

**Deutschschweiz vs. Westschweiz vs. Tessin**

- Lebt allein:

**Lebt allein vs. Lebt nicht allein**

Die Kategorie «lebt allein» wurde vergeben, wenn im Haushalt keine weiteren Personen leben.

- Psychische Belastung:

**Tiefe vs. Mittlere vs. Hohe psychische Belastung**

Die Variable psychische Belastung basiert auf dem Mental Health Inventory 5 (MHI-5). Der MHI-5 ist ein international verwendetes Instrument zur Erfassung der mentalen Gesundheit. Es beinhaltet je eine Frage zu den Themen: Nervosität, Niedergeschlagenheit, Ruhe und Ausgeglichenheit, Entmutigung und Deprimiertheit sowie Glücksgefühl (Antwortmöglichkeiten: Immer, Meistens, Manchmal, Selten, Nie). Die Einteilung in tiefe, mittlere und hohe psychische Belastung erfolgte gemäss der Vorgehensweise des Bundesamts für Statistik (BFS, 2019, S.15).



### 3 Onlineverhalten während der COVID-19 Pandemie

#### 3.1 Internet, Gamen und Online-Gambling kurz nach Aufhebung des Lockdowns

Die folgenden Analysen beziehen sich auf die erste Erfassung von Items zu Internetnutzung, Gamen und Online-Gambling im COVID-19 Social Monitor, die vom 25. Mai bis zum 1. Juni 2020 (KW 22, Befragungswelle 6) stattfand. Die Frage nach der Nutzungshäufigkeit bezog sich auf die «letzten 14 Tagen» und damit auf die Zeit der zunehmenden Lockerung des Lockdowns vom Frühling.

##### Erfassung des Onlineverhaltens

Das Internet-, Gaming- und Online-Gamblingverhalten wurde mit folgender Frage erfasst:

*Bitte geben Sie an, wie oft Sie in den letzten 14 Tagen in ihrer Freizeit folgenden Aktivitäten nachgegangen sind.*

- *Ich habe im Internet gesurft.*
- *Ich habe gegamt. (z.B. Konsolen- und Computerspiele, Handyspiele)*
- *Ich habe Geldspiele im Internet gespielt. (z.B. Internet-Casino, Poker-Turniere, Lotterie usw.)*

Antwortkategorien: «mehrmals täglich», «einmal täglich», «mehrmals pro Woche», «einmal pro Woche», «nie»

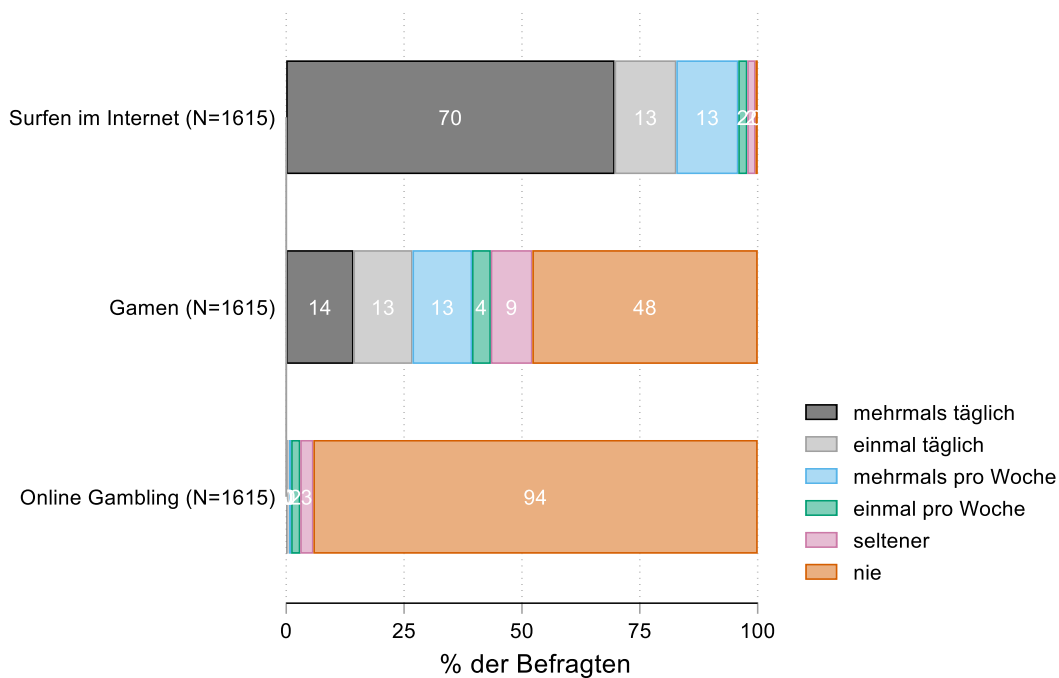
Die verwendeten Items zum Onlineverhalten erfassen die Nutzungsfrequenz der Befragten. Hierbei gilt es zu beachten, dass von einer hohen Nutzungsfrequenz nicht direkt auf ein tatsächlich problematisches Verhalten oder gar eine Verhaltenssucht geschlossen werden darf. Die genaue Nutzungsdauer oder problematisches Nutzungsverhalten war nicht Gegenstand der Befragung. Die in der Forschung teilweise eingesetzten umfangreicheren Instrumente zur Erfassung von problematischem Onlineverhalten (z.B. die «Compulsive Internet Use Scale», CIUS (Marmet et al., 2015) waren für ein Monitoring im Rahmen des Covid-19 Social Monitors ungeeignet.

Von den drei befragten Onlineverhalten trat das «Surfen im Internet» – wenig erstaunlich – am häufigsten auf (Abbildung 2). 70 Prozent der Befragten gaben an, innerhalb der letzten 14 Tage mehrmals täglich im Internet gesurft zu haben, 13 Prozent einmal täglich, weitere 13 Prozent mehrmals pro Woche. Nur 4 Prozent waren nur einmal pro Woche oder weniger am Surfen (einmal pro Woche: 2%, Seltener: 2%, Nie: 0.5%).

14 Prozent der Befragten waren in den letzten 14 Tagen mehrmals täglich am Gamen, 13 Prozent einmal täglich, 13 Prozent mehrmals pro Woche, 4 Prozent einmal pro Woche, 9 Prozent seltener. 48 Prozent waren im Referenzzeitraum nie am Gamen.

Online-Gambling weist eine tiefe Prävalenz auf. Es wurde in den vergangenen 14 Tagen von 1 Prozent der Befragten mehrmals pro Woche, von 2 Prozent der Befragten einmal pro Woche und von weiteren 3 Prozent seltener ausgeübt. 94 Prozent der Befragten gaben an, in der Referenzperiode kein Online-Gambling ausgeübt zu haben.

Abbildung 2: Surfen im Internet, Gamen, Online-Gambling in den letzten 14 Tagen (Befragung KW 22)



Quelle: COVID-19 Social Monitor Welle 6

Surfen im Internet ist in der Schweiz auch ausserhalb der COVID-Krise etwas Alltägliches und eignet sich gut als Vergleichsgrösse zur Einschätzung der Verhaltensänderungen. Gemäss einer Befragung von 2019, die im Rahmen der jährlichen Volkszählung durchgeführt wurde, nutzten rund 86 Prozent der Bevölkerung das Internet täglich oder mehrmals pro Woche (Bundesamt für Statistik (BFS), 2020). Der Wert unserer Stichprobe liegt mit 96% täglich oder mehrmals pro Woche deutlich darüber – dies dürfte v.a. auf die leicht überdurchschnittliche Online-Affinität von Teilnehmenden eines Online-Panels zurückzuführen sein.

Zur Prävalenz von Gaming in der Bevölkerung ist bisher wenig bekannt. In einer hinsichtlich Geschlecht, Alter und Sprachregionen repräsentativen Studie der ZHAW zum Thema eSports wurden im Jahr 2019 1011 Personen im Alter von 16 bis 74 Jahren u.a. zu ihrem Gamingverhalten befragt (Hüttermann, 2019). Gemäss dieser Studie spielen 10 Prozent der Schweizer Bevölkerung täglich und 34 Prozent wöchentlich Videospiele. Die Prävalenz unserer

Stichprobe ist auch hier höher, allerdings schliesst unsere Frage auch explizit «Handyspiele» ein und ist nicht 1:1 vergleichbar.

Zur Prävalenz von Online-Gambling in der Schweiz gibt es bisher keine Vergleichsdaten. Dey und Haug (2019) untersuchten die 12-Monatsprävalenz hinsichtlich der Nutzung von Geldspielangeboten im Allgemeinen und unterteilt nach Spielform. Aus ihren Studienergebnissen geht hervor, dass 55 Prozent der Schweizer Bevölkerung innerhalb der letzten 12 Monate ein Geldspiel irgendwelcher Form gespielt haben. Die Jahresprävalenz für die Nutzung eines internationalen Onlinegame-Anbieters lag bei 2 Prozent.

### 3.2 Subgruppenunterschiede im Onlineverhalten

Im Folgenden analysieren wir Subgruppenunterschiede für die folgende drei ausgeprägten Onlineverhalten (d.h. eine hohe Nutzungsfrequenz), die potentiell problematisch sein können: mehrmals täglich Surfen, mehrmals täglich Gamen und mehrmals wöchentliches Online-Gambling. Die verwendeten Daten wurden im Zeitraum vom 25. Mai bis zum 1. Juni 2020 erhoben (KW22, Befragungswelle 6).

#### Indikatoren ausgeprägtes Onlineverhalten (hohe Nutzungsfrequenz)

Internet: *mehrmals täglich Surfen*

Gamen: *mehrmals täglich Gamen*

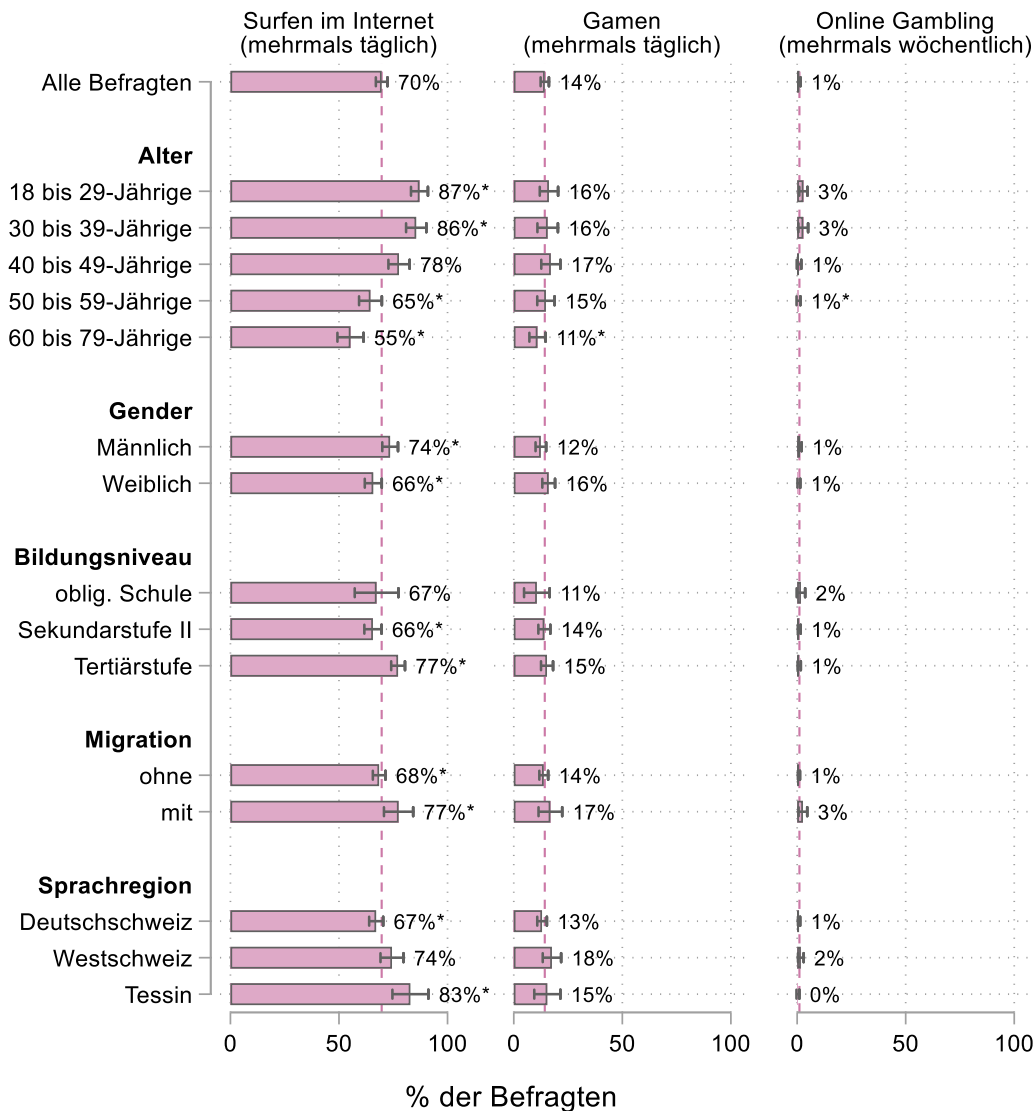
Online-Gambling: *mind. mehrmals wöchentlich im Internet Geldspiele spielen*

Abbildung 3 weist die entsprechenden Prävalenzen nach Subgruppen aus. Eine signifikante Abweichung eines Subgruppenmittelwerts vom Populations-Gesamtmittelwert auf dem 5%-Signifikanzniveau wird mit einem \* angezeigt. Zur Einschätzung der Differenz zwischen zwei Subgruppen, sind die Konfidenzintervalle der Subgruppenschätzer zu beachten. Überlappen sich die Konfidenzintervalle zweier Subgruppen mehr als nur geringfügig, dürfte keine statistisch signifikante Differenz vorliegen.

Neben den einfachen rohen Subgruppen-Prävalenzen haben wir auch adjustierte Schätzungen berechnet (vgl. Anhang A.1). Bei den adjustierten Schätzungen wurde um Geschlecht, Alter, Sprachregion, höchste abgeschlossenen Ausbildung und Migrationserfahrung kontrolliert. D.h. es handelt sich um Schätzungen für einzelne Subgruppen unter der Annahme, dass diese Merkmale in der Subgruppe «durchschnittlich» oder eben «kontrolliert» sind. Im Vergleich zu den rohen Subgruppenvergleichen ändern sich dadurch die Resultate nur in wenigen Fällen. Dies bedeutet, dass die vorgefundenen Unterschiede zwischen Subgruppen meist nicht z.B. auf Alters- oder Bildungsunterschiede zwischen den verglichenen Subgruppen zurückgeführt werden können. Nachfolgend werden deshalb primär die rohen, nicht adjustieren

Subgruppenunterschiede berichtet. Nur wenn die Resultate der adjustierten Schätzungen in relevantem Ausmass davon abweichen, erwähnen wir diese.

Abbildung 3: Surfen im Internet, Gamen, Online und Gambling nach Subgruppen (KW 22)



Quelle: COVID-19 Social Monitor Welle 6, N=1'609 bis N=1'615 je nach Gruppe

\*Anteil weicht statistisch signifikant auf dem 5%-Niveau vom mittleren Anteil aller Befragten ab. Die rote Linie entspricht dem Mittelwert aller Befragten.

### Onlineverhalten nach Alter

Beim *mehrmals täglichen Surfen im Internet* zeigen sich deutliche Altersunterschiede. Ältere Personen ab 50 Jahren (50- bis 59-Jährige: 65%, 60- bis 79-Jährige: 55%) surfen im Vergleich

zum Gesamtmittelwert signifikant weniger, jüngere Leute bis 39 Jahre (18- bis 29-Jährige: 87%; 30- bis 39-Jährige: 86%) signifikant häufiger als der Mittelwert der Gesamtpopulation.

Dass die Prävalenz an regelmässigen Internetnutzerinnen und Nutzern in der älteren Bevölkerung tiefer ist, entspricht den Ergebnissen der Omnibuserhebung 2019, die im Rahmen der schweizerischen Volkszählung durchgeführt wurde (Bundesamt für Statistik (BFS), 2020). Die Prävalenz der «regelmässigen» Internetnutzung lag dort bei den 60- bis 69-Jährigen bei 79 Prozent, bei den 30- bis 39-Jährigen bei 98 Prozent.

*Mehrmals tägliches Gamen* wird oftmals eher jüngeren Personen zugeschrieben. Unsere Ergebnisse zeigen aber, dass erst in der Gruppe der 60- bis 79-Jährigen signifikant weniger mehrmals täglich gegamt wird als im Gesamtmittelwert. Allerdings gilt es zu berücksichtigen, dass unsere Befragten Teilnehmende eines Online-Panels und damit wohl tendenziell überdurchschnittlich online-affin sind.

*Mehrmals wöchentlich Online-Gambling* weist für alle Subgruppen eine sehr tiefe Prävalenz im Bereich von 0 bis 3 Prozent auf. Für jüngere Personen unter 40 Jahren zeigt sich eine etwas höhere Prävalenz. Personen über 50 Jahren weisen eine signifikant tiefere Prävalenz als der Gesamtmittelwert auf, bei den über 60-jährigen ist Online-Gambling praktisch inexistent (die Prävalenz ist 0).

Aus der Forschung ist bekannt, dass risikoreiches und pathologisches Spielverhalten eher bei jüngeren Personen auftritt (Dey & Haug, 2019). Gemäss der Studie von Dey und Haug zeigten 5 Prozent der 15- bis 25-Jährigen ein allgemeines risikoreiches und pathologisches Spielverhalten, während 3 Prozent der 25- bis 44-Jährigen, 3 Prozent der 45- bis 64-Jährigen und nur 2 Prozent der über 65-Jährigen ein solches aufwiesen.

#### *Onlineverhalten nach Geschlecht*

Männer surfen mit 74 Prozent häufiger mehrmals täglich im Internet als Frauen mit 66 Prozent. Dieser Geschlechterunterschied bei der regelmässigen Internetnutzung wurde in den vergangenen Jahren immer wieder nachgewiesen, allerdings findet eine langsame Annäherung statt (Bundesamt für Statistik (BFS), 2018).

Beim *mehrmals täglichen Gamen* zeigt sich für die rohen Mittelwerte keine signifikante Abweichung einer Subgruppe vom Gesamtmittelwert. Nach Adjustierung mit Kontrollvariablen zeigt sich hingegen, dass Frauen mit einer Prävalenz von 16 Prozent signifikant häufiger und Männer signifikant seltener mehrmals täglich gamen (vgl. Anhang A.1). Dieser Befund ist etwas überraschend, gelten insbesondere Konsolenspiele eher als «Männerhobby». Möglicherweise ist dies auf den expliziten Einbezug von Handy-Spielen in unserer Frageformulierung und deren zunehmende Verbreitung zurückzuführen. Zudem gilt es auch hier zu beachten, dass Teilnehmende eines Online-Panels befragt wurden, die überdurchschnittlich online-affin sein dürften und daher evtl. auch eher gamen.

Die wenigen Studien, die das Spielen von Videogames untersuchen zeigen, dass Gamen eher Männersache ist. Allerdings stehen dabei in der Regel Konsolen- bzw. Videospiele im

Vordergrund. In der James Studie (2018), die auf Basis repräsentativer Daten das Medien- und Freizeitverhalten von Jugendlichen untersucht, geben 48 Prozent der Mädchen und 91 Prozent der Jungen an Videogames zu spielen. Und Hüttermann (2019) hält fest, dass 27 Prozent der befragten Männer und 50 Prozent der befragten Frauen nie Videogames spielen. Beim *mehrmals wöchentlichen Online-Gambling* zeigen sich keine Geschlechterunterschiede.

#### *Onlineverhalten nach Bildungsabschluss*

Die Prävalenz von *mehrmals täglichem Surfen* im Internet unterscheidet sich zwischen den Bildungsniveaus signifikant. Personen mit tertiärem Bildungsabschluss surfen signifikant häufiger im Internet als der Gesamtmittelwert. Nach Adjustierung um Kontrollvariablen reduzieren sich diese Subgruppenunterschiede und fallen nicht mehr signifikant aus. Die Unterschiede bzgl. Bildungsniveau können also zu einem grossen Teil auf die unterschiedliche Zusammensetzung dieser Subgruppen zurückgeführt werden, etwa hinsichtlich Alter (tertiäre Abschlüsse finden sich bei jüngeren Menschen häufiger).

Ergebnisse der Omnibuserhebung 2017 zeigen ebenfalls einen Unterschied im Nutzungsverhalten nach Bildungsniveaus (Bundesamt für Statistik (BFS), 2018).

*Gamen* unterscheidet sich kaum nach Bildungsabschluss. 11 Prozent der Personen mit einem obligatorischen Bildungsabschluss, 14 Prozent derjenigen mit einem Abschluss auf der Sekundarstufe II und 15 Prozent derjenigen mit einem tertiären Bildungsabschluss gamen mehrmals wöchentlich. Die Unterschiede sind aber nicht statistisch signifikant.

*Online-Gambling* ist bei Personen mit obligatorischem Schulabschluss mit 2 Prozent leicht stärker verbreitet als bei den Personen mit einem Sekundarschulabschluss oder einem tertiären Bildungsabschluss (1 Prozent). Die Subgruppenwerte unterscheidet sich aber auch hier nicht signifikant vom Gesamtmittelwert.

Bestehende Studien (2020b) zeigen, dass die Prävalenz von risikoreichem und pathologischem Spielverhalten bei Personen mit obligatorischem Schulabschluss mit 5 Prozent im Vergleich zu den übrigen Subgruppen leicht höher ist (Sekundarstufe II: 3%, Tertiärstufe: 2%).

#### *Onlineverhalten nach Migrationserfahrung*

*Mehrmals tägliches Surfen* im Internet unterscheidet sich signifikant nach Migrationserfahrung. Im Vergleich zum Gesamtmittelwert surfen Personen ohne Migrationserfahrung weniger häufig (68%) und Personen mit Migrationserfahrung häufiger (77%) mehrmals täglich im Internet.

Beim *mehrmals täglichen Gamen* besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Personen mit und ohne Migrationserfahrung. 14 Prozent der Befragten ohne und 17 Prozent mit Migrationserfahrung gamen mehrmals am Tag.

Auch in der James Studie (2018), die die Medienaktivität von Jugendlichen in der Schweiz untersuchte, lag der Anteil an Gamern bei Jugendlichen aus der Schweiz mit 68 Prozent leicht,

allerdings nicht statistisch signifikant, tiefer als bei Jugendlichen mit Migrationshintergrund mit 79 Prozent.

*Mehrmals wöchentliches Online-Gambling* kommt bei Personen mit Migrationserfahrung mit 3 Prozent häufiger vor als bei Personen ohne Migrationserfahrung mit 1 Prozent. Es zeigen sich aber keine signifikanten Abweichungen zum Gesamtmittelwert.

Die Prävalenz von allgemeinem risikoreichem und pathologischem Spielverhalten lag gemäss Obsan (2020b) 2017 bei den Schweizerinnen und Schweizer bei 3 Prozent und bei Ausländerinnen und Ausländern bei 4 Prozent.

#### *Onlineverhalten nach Sprachregionen*

Die Sprachregionen unterscheiden sich in der Prävalenz des *mehrmals täglichen Surfens* im Internet: Im Tessin lag die Prävalenz mit 83 Prozent signifikant über dem Gesamtmittelwert, in der Deutschschweiz hingegen mit 67 Prozent signifikant darunter.

Dieses Ergebnis weicht von den Auswertungen der Omnibusbefragung 2017 ab (Bundesamt für Statistik (BFS), 2020). Der Anteil regelmässiger Nutzerinnen und Nutzer lag dort in der italienischen Schweiz tiefer als in der Deutsch- und in der Westschweiz. Auch hier ist zu beachten, dass in der vorliegenden Befragung Teilnehmende eines Online-Panels befragt wurden. Zudem war das Tessin in der ersten Welle im Frühling deutlich stärker von der Pandemie betroffen, was allenfalls zu einem erhöhten Informationsbedürfnis und damit einer verstärkten Internetnutzung in der Zeit kurz nach dem Lockdown geführt haben könnte.

*Mehrmals tägliches Gamen* unterscheidet sich nicht signifikant nach Sprachregionen. 18 Prozent der befragten Personen in der Westschweiz, 15 Prozent der befragten Personen im Tessin und 13 Prozent der Befragten in der Deutschschweiz sind mehrmals täglich am Gamen.

Gemäss der Umfrage von Hüttermann (2019) sind Videospiele besonders in der französischsprachigen Schweiz beliebt, wo 17 Prozent der Befragten täglich Videospiele spielten.

Auch beim *mehrmals wöchentlichen Online-Gambling* bestehen keine signifikanten Unterschiede nach Sprachregion. Während die Prävalenz von mehrmals wöchentlichem Online-Gambling in der Westschweiz bei 2 Prozent liegt, liegt diese in der Deutschschweiz bei 1 Prozent. Im Tessin lag die Prävalenz bei 0 Prozent.

Gemäss Obsan (2020b) liegt die Prävalenz an risikoreichem und pathologischem Spielverhalten generell (online wie terrestrisch) 2017 in der französischen Schweiz bei 4 Prozent, in der italienischen Schweiz bei 3 Prozent und in der Deutschschweiz bei 2 Prozent.

### 3.3 Veränderungen des Onlineverhaltens im Lockdown vs. vor Lockdown (selbstberichtet)

In der Befragung vom 25. Mai bis zum 1. Juni 2020 (KW 22) wurden die Befragten gebeten, die Veränderung ihres Verhaltens in den Bereichen Internetnutzung, Gamen und Online-Gambling im Vergleich zu vor dem Lockdown einzuschätzen. Die Angaben zur Veränderung beziehen sich jeweils nur auf Personen, welche im Internet surfen (N=1601; bzw. 99% aller Befragten), Gamen (N=920 bzw. 55% aller Befragten) bzw. Online-Gambling betreiben (N=237 bzw. 13% aller Befragten). Die Angaben zu den Verhaltensveränderungen sind mit einer gewissen Vorsicht zu interpretieren, da eine verlässliche Einschätzung von Veränderungen des eigenen Verhaltens für Befragte oft schwierig ist. Zudem gilt es zu beachten, dass die berichteten Veränderungen nicht nur auf den Lockdown zurückgeführt werden können, sondern dass es immer auch zufällige Schwankungen und Veränderungen aus anderen Gründen gibt (z.B. Ferienzeit, Feiertage, saisonale Schwankungen).

Erfassung der Veränderung des Onlineverhaltens im Lockdown vs. vor Lockdown:

*Wenn Sie Ihr Verhalten in den vergangenen 14 Tagen mit der Zeit vor dem Lockdown (vor dem 17. März) vergleichen, inwiefern hat es sich verändert?*

- *Ich surfe im Internet.*
- *Ich game. (z.B. Konsolen- und Computerspiele, Handyspiele)*
- *Ich spiele Geldspiele im Internet. (Internet-Casino, Poker-Turniere, Lotterie usw.)*

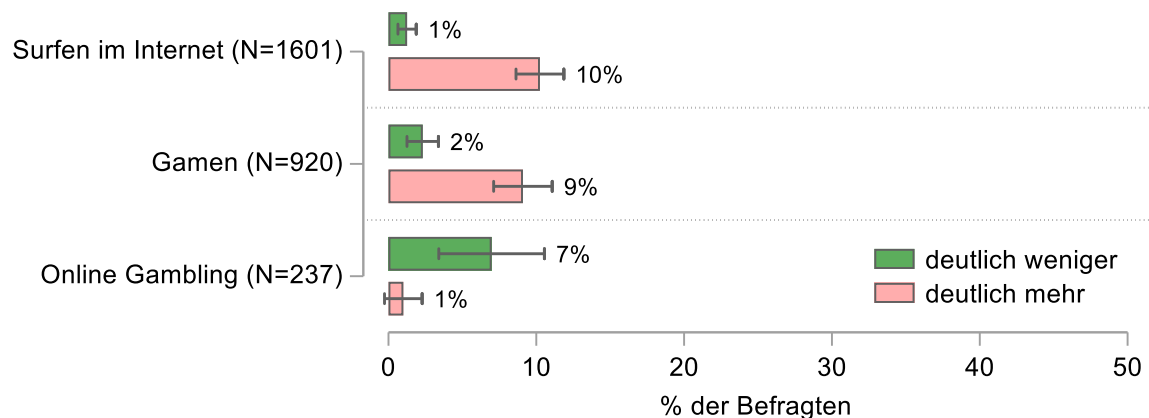
Antwortkategorien: «weniger», «etwas weniger», «gleich viel», «etwas mehr», «deutlich mehr», «mache ich nicht»

Sowohl beim Surfen im Internet, beim Gamen, wie beim Online-Gambling zeigt sich für die grosse Mehrheit der Befragten keine «deutliche» Veränderung für die Zeit der zunehmenden Aufhebung des Lockdown Mitte bis Ende Mai (KW 21/ 22) relativ zur Zeit vor dem Lockdown. 89 Prozent (Surfen im Internet sowie Gamen) bzw. 92 Prozent (Online Gambling) geben an, das entsprechende Verhalten in diesem Zeitraum nicht deutlich mehr oder weniger getätigt zu haben als vor dem Lockdown (die detaillierte Auswertung aller Antwortkategorien finden sich in Anhang A.2).

10 Prozent geben allerdings an relativ zur Zeit vor dem Lockdown deutlich *mehr* im Internet zu surfen (1 Prozent deutlich weniger), 9 Prozent deutlich *mehr* zu gamen (2 Prozent deutlich weniger) und 7 Prozent deutlich *weniger* Online-Gambling getätigt zu haben (1 Prozent deutlich mehr, vgl. Abbildung 4).



Abbildung 4: Internet, Gamen und Online-Gambling – (selbstberichtete) Veränderung zu vor dem Lockdown



Quelle: COVID-19 Social Monitor Welle 6

Betrachtet man die Veränderungen nach Subgruppen, so zeigen sich folgende Unterschiede (vgl. Anhang A.3.1 und A.3.2 für die detaillierten Resultate):

- Die Altersgruppe der 18- bis 29-Jährigen gibt fast doppelt so häufig wie die Gesamtpopulation an, im Lockdown deutlich mehr im Internet zu surfen (19%) und deutlich mehr zu gamen (19%) als vor dem Lockdown.
- Personen mit einer hohen psychischen Belastung gaben mit 27 Prozent etwa dreimal so häufig wie Personen mit tiefer Belastung an, deutlich mehr zu gamen als vor dem Lockdown.

Die kleine Zahl Personen, die Online-Gambling betreiben, lässt keine sinnvollen Analysen zu den Veränderungen dieses Verhaltens nach Subgruppen zu.

### 3.4 Veränderungen des Onlineverhaltens im Verlauf der Corona-Pandemie

Das Onlineverhalten wurde ab Ende Mai bis Anfang Oktober durchgehend in total 5 Befragungswellen erfasst. Somit ist es möglich, Veränderungen des Onlineverhaltens für alle Befragten und für einzelne Subgruppen<sup>1</sup> über die Zeit darzustellen (Abbildung 5). Auch hier gilt: allfällige Veränderungen dürfen nicht nur auf den Lockdown zurückgeführt werden, sondern können auch immer das Resultat anderer Einflussgrößen sein (z.B. Ferienzeit, Feiertage, saisonale Schwankungen, Wetter).

Der Anteil Personen, die mehrmals täglich im Internet surfen, lag zwischen Ende Mai (KW 22, Befragungswelle 6) und Ende September/Anfang Oktober (KW 40, Befragungswelle 10)

<sup>1</sup> Für folgende Gruppen wurden die Zeitverläufe im Onlineverhalten überprüft: Alter, Geschlecht, Bildungsniveau, Migrationshintergrund, Region, Alleinlebend, psychisches Befinden

äusserst konstant bei zwischen 68 und 69<sup>2</sup> Prozent der Befragten. Auch für Subgruppen zeigen sich keine eindeutigen Trends einer Zu- oder Abnahme. Zwei Ausnahmen: Bei den Frauen sank der Anteil in der ersten Zeit nach dem Lockdown vorübergehen von 65 Prozent (KW 22) auf 61 Prozent (KW 25) signifikant ab, stieg dann aber im Zeitverlauf wieder an (vgl. Anhang A.4.2). Bei den Befragten mit Migrationshintergrund nahm der Anteil von 76 Prozent (KW 22) signifikant ab auf 65 (KW 34) bzw. 70 Prozent (KW 40) (vgl. Anhang A.4.5).

Beim Gamen zeigen sich über alle Befragten hinweg ebenfalls keine signifikanten Veränderungen über den beobachteten Zeitraum. Der Anteil Personen, die mehrmals am Tag Games spielten, pendelte zwischen 12 und 14 Prozent. Das Gameverhalten veränderte sich auch bei einzelnen Subgruppen kaum über die Zeit. Nur in der Subgruppe mit obligatorischer Schulbildung war nach dem Ende des Lockdown ein signifikanter Anstieg von 9 (KW 22) auf 20 (KW 25) bzw. 19 (KW 29) Prozent zu beobachten (vgl. Anhang A.4.3). Im Verlauf der Zeit sank dieser Anteil wieder auf 11 (KW 34) resp. 13 (KW 40) Prozent.

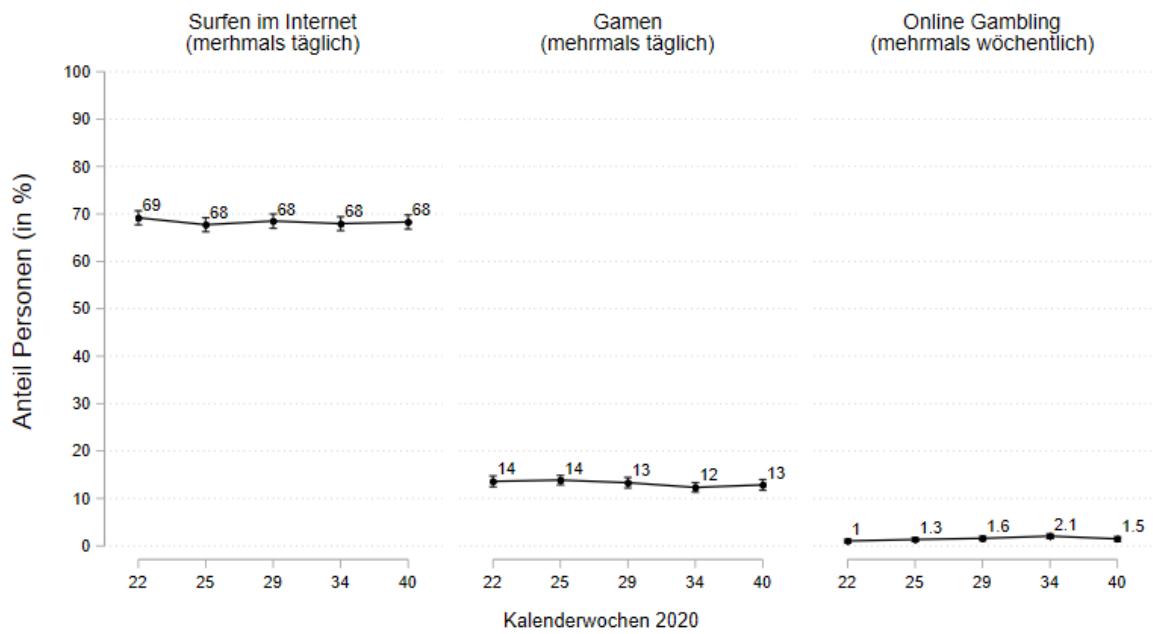
Die Prävalenz von mehrmals wöchentlichem Online-Gambling stieg auf sehr tiefem Niveau von 1.0 Prozent auf 2.1 Prozent in Woche 34 (Mitte August) signifikant an und sank in der letzten Erhebungswelle wieder auf 1.5 Prozent.

Ein signifikanter Anstieg zeigte sich auch bei einzelnen Subgruppen. Diese Veränderungen in den Subgruppen müssen allerdings mit Vorsicht interpretiert werden, da es sich um kleine Fallzahlen und um relativ geringe Veränderungen im Bereich von teilweise nur wenig mehr als einem Prozentpunkt handelt. Mitte August (KW 34) stieg der Anteil bei Männern auf 3.8 Prozent (vgl. Anhang A.4.2), bei den 30- bis 39-Jährigen auf 6.7 Prozent (KW 22: 3.1%; vgl. Anhang A.4.1), bei den Befragten aus der Deutschschweiz auf 1.9 Prozent (KW 22: 0.7%, vgl. Anhang A.4.4), bei den allein Lebenden auf 2.5 Prozent (KW 22: 1.1%, vgl. Anhang A.4.6) und bei den psychisch mittel Belasteten auf 3.7 Prozent (KW 22: 0.4%, vgl. Anhang A.4.7). Bei den tertiär Gebildeten war bereits Mitte Juli (KW: 29) ein signifikanter Anstieg auf 2.3 Prozent (KW 22: 1.0 %) sichtbar, der sich in der darauffolgenden Befragungswelle Mitte August (KW 34) mit 2.7 Prozent auf einem ähnlichen Niveau bewegte und erst Ende September wieder etwas absank auf 1.7 Prozent (vgl. Anhang A.4.3). Eine ähnliche Entwicklung zeigte sich auch für die Personen mit einer tiefen psychischen Belastung. Bei diesen lag der Anteil von mehrmals wöchentlichem Online-Gambling seit Mitte Juli (KW 29: 1.2 %, KW 34: 1.6%, KW 40: 1.3%) signifikant über dem Ausgangswert der ersten Befragung von Ende Mai (KW 22: 0.6%, vgl. Anhang A.4.7).

---

<sup>2</sup> Auf Grund der Anwendung einer Fixed-Effekt-Schätzung zur präziseren Schätzung der Veränderung über die Zeit können die hier berechneten Werte geringfügig von den Schätzungen in Kapitel 3.1 und Kapitel 3.2 abweichen.

Abbildung 5: Internet, Gamen und Online-Gambling im Zeitverlauf (KW 22 – KW 40)



Quelle: COVID-19 Social Monitor Wellen 6 bis 10

## 4 Beruhigungs- und Schlafmitteleinnahme

### 4.1 Beruhigungs-/ Schlafmitteleinnahme kurz nach Aufhebung des Lockdowns

Die nachfolgende Analyse basiert auf der Erfassung der Beruhigungs-/ Schlafmitteleinnahme in der Befragung vom 25. Mai bis zum 1. Juni 2020 (KW 22, Befragungswelle 6). Gefragt wurde nach dem Konsum in den «letzten 14 Tagen». Damit wird der Zeitraum der zunehmenden Lockerung des nationalen Lockdowns im Frühjahr abgedeckt. Für die Erfassung von Suchtverhalten ist eine Rückschau von 14 Tagen eine relativ kurze Zeitspanne. Gemäss Obsan (2020a) gilt eine fast tägliche Einnahme von Beruhigungs-/Schlafmitteln über mehrere Monate hinweg als problematisch. Die Resultate lassen deshalb keine Schlüsse hinsichtlich Suchtverhalten zu.

#### Erfassung der Einnahme von Beruhigungs-/ Schlafmitteln

*Wie oft haben Sie in den letzten 14 Tagen Schlaf- oder Beruhigungsmittel (z.B. Imovane, Sonata, Valium, Ativan, Xanax, Temesta) eingenommen?*

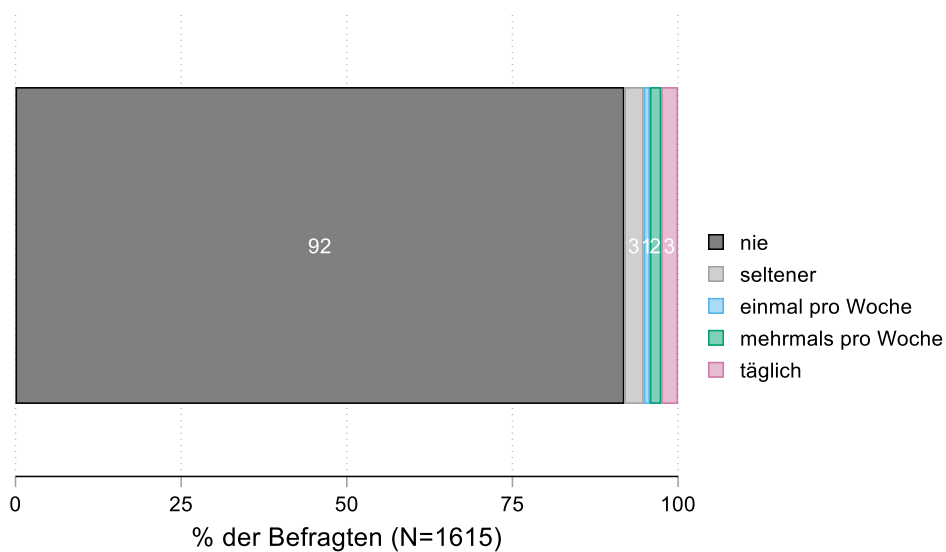
Antwortkategorien: «täglich», «mehrmals pro Woche», «einmal pro Woche», «seltener», «nie»

Insgesamt 8 Prozent der Befragten hatten in den letzten 14 Tagen Beruhigungs-/ Schlafmittel eingenommen (Abbildung 6). 3 Prozent täglich, 2 Prozent mehrmals pro Woche, und weitere 1 Prozent einmal pro Woche sowie 3 Prozent seltener (d.h. nicht einmal pro Woche, aber mind. einmal in 14 Tagen).<sup>3</sup> Diese Werte liegen leicht höher als Befunde früherer Studien. Gemäss Obsan (2020a) konsumierten 2018 2 Prozent der Schweizer Bevölkerung fast täglich Schlaf- und Beruhigungsmittel.

---

<sup>3</sup> Die Werte der verschiedenen Kategorien ergeben aufsummiert nur wegen Rundungsdifferenzen einen Wert von 9%. In Wirklichkeit beträgt die Prävalenz für die Einnahme von Beruhigungsmitteln 8%.

Abbildung 6: Beruhigungs-/ Schlafmitteleinnahme in den letzten 14 Tagen (KW 22)



#### 4.2 Subgruppenunterschiede Beruhigungs-/ Schlafmitteleinnahme

Abbildung 7 weist die Prävalenzen für die *mind. mehrmalige wöchentliche Einnahme von Beruhigungs-/ Schlafmitteln* nach Subgruppen aus. Eine signifikante Abweichung eines Subgruppenmittelwerts vom Populations-Gesamtmittelwert auf dem 5%-Signifikanzniveau wird mit einem \* angezeigt. Zur Einschätzung der Differenz zwischen zwei Subgruppen, sind die Konfidenzintervalle der Subgruppenschätzer zu beachten. Überlappen sich die Konfidenzintervalle zweier Subgruppen mehr als nur geringfügig, dürfte keine statistisch signifikante Differenz vorliegen.

**Indikator potenziell problematische Beruhigungs-/ Schlafmitteleinnahme:**

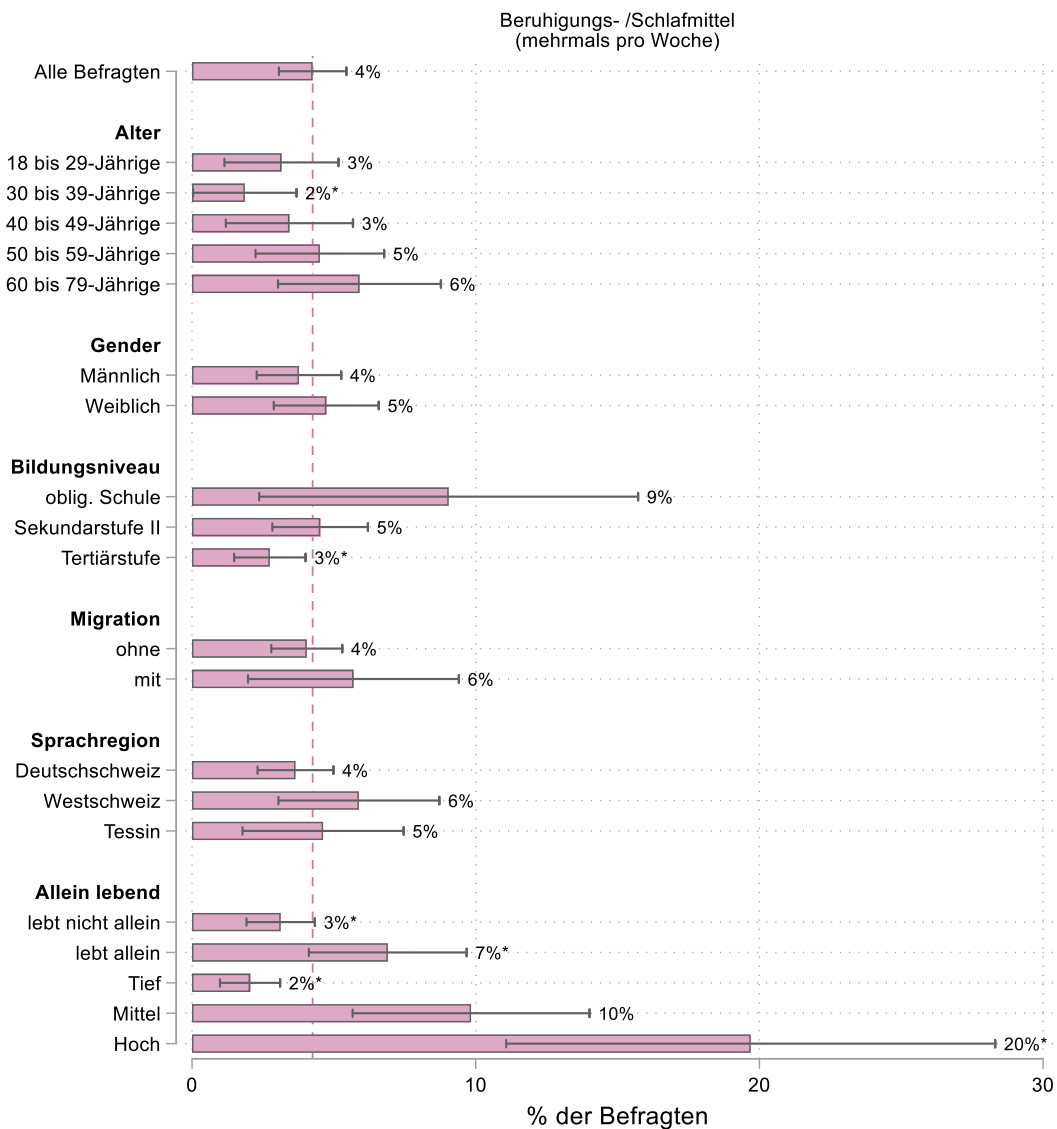
Beruhigungs- und Schlafmitteleinnahme: *mindestens mehrmals wöchentliche Einnahme*

Gemäss Obsan(2020a) wird eine fast täglich Einnahme von Beruhigungs- und Schlafmitteln über mehrere Monate als problematisch eingestuft.

Wiederum wurden neben den einfachen rohen Subgruppen-Prävalenzen auch adjustierte Schätzungen berechnet (vgl. Anhang A.5). Bei den adjustierten Schätzungen wurde um Geschlecht, Alter, Sprachregion, höchste abgeschlossenen Ausbildung und Migrationserfahrung kontrolliert. D.h. es handelt sich um Schätzungen für einzelne Subgruppen, unter der Annahme, dass diese Merkmale in der Subgruppe «durchschnittlich»

oder eben «kontrolliert» sind. Nachfolgend werden primär die rohen, nicht adjustierten Subgruppenunterschiede berichtet. Nur wenn die Resultate der adjustierten Schätzungen in relevantem Ausmass davon abweichen, erwähnen wir diese.

Abbildung 7: Mehrmals wöchentliche Beruhigungs- und Schlafmitteleinnahme nach Subgruppen (KW 22)



Quelle: COVID-19 Social Monitor Welle 6, N=1'609 bis N=1'615 je nach Gruppe

\*Anteil weicht statistisch signifikant auf dem 5%-Niveau vom mittleren Anteil aller Befragten ab. Die rote Linie entspricht dem Mittelwert aller Befragten.

### *Beruhigungs-/ Schlafmitteleinnahme nach Alter*

Die mehrmals wöchentliche Einnahme von Beruhigungs-/ Schlafmitteln nimmt mit zunehmendem Alter zu – ein Muster, dass auch aus anderen Studien bekannt ist.

Gemäss Obsan (2020a) lag die Prävalenz einer fast täglichen Einnahme von Beruhigungs-/ Schlafmitteln (in den letzten drei Monaten) 2018 bei den 15- bis 34-Jährigen bei 1 Prozent, bei den 35- bis 54-Jährigen bei 2 Prozent, bei den 55- bis 69-Jährigen bei 3 Prozent und bei den über 70-Jährigen bei 4 Prozent.

### *Beruhigungs-/ Schlafmitteleinnahme nach Geschlecht*

Die Prävalenz der Einnahme von Beruhigungs-/ Schlafmitteln unterscheidet sich nicht signifikant zwischen den Geschlechtern.

Bisherige Studien zeigen, dass Frauen stärker von einer chronischen Einnahme von Beruhigungs-/ Schlafmitteln betroffen sind als Männer (Ecoplan, 2019).

### *Beruhigungs-/ Schlafmitteleinnahme nach Bildungsabschluss*

Personen mit tertiärem Bildungsabschluss weisen mit 3 Prozent eine signifikant tiefere Prävalenz der häufigen Beruhigungs-/ Schlafmitteleinnahme auf.

Vergleichswerte des Obsan (2020a) zeigen, dass der Anteil an Personen, die fast täglich Schlaf- und Beruhigungsmittel einnehmen ebenfalls in der Gruppe mit einem obligatorischen Schulabschluss mit einer Prävalenz von 6 Prozent höher ist als in den übrigen Subgruppen (Sekundarstufe II: 3 %, Tertiärstufe: 1%).

### *Beruhigungs-/ Schlafmitteleinnahme nach Migrationshintergrund*

Die regelmässige Einnahme von Beruhigungs-/ Schlafmitteln unterscheidet sich nicht signifikant nach Migrationshintergrund.

### *Beruhigungs-/ Schlafmitteleinnahme nach Region*

Zwischen den Sprachregionen zeigen sich keine signifikanten Unterschiede.

Gemäss Obsan (2020a) lag die Prävalenz einer fast täglichen Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmitteln 2018 in der Deutschschweiz bei 2 Prozent, in der Romandie und im Tessin leicht höher bei je 3 Prozent.

### *Beruhigungs-/ Schlafmitteleinnahme nach Wohnsituation*

Alleinlebende Personen nahmen im Vergleich zum Gesamtmittelwert signifikant häufiger regelmässig Beruhigungs- und Schlafmittel ein. 7 Prozent der alleinlebenden Personen und 3 Prozent der nicht alleinlebenden Personen konsumieren mehrmals wöchentlich Beruhigungs- und Schlafmittel.

### *Beruhigungs-/ Schlafmitteleinnahme nach psychischer Belastung*

Psychische Belastung steht in einem engen Zusammenhang mit der Einnahme von Beruhigungs-/ Schlafmitteln. Dies zeigen auch unsere Resultate: 20 Prozent der Personen mit einer hohen psychischen Belastung, 10 Prozent der Personen mit einer mittleren psychischen Belastung und 2 Prozent der Personen mit einer tiefen psychischen Belastung nahmen mehrmals pro Wochen Beruhigungs-/ Schlafmittel ein.

#### 4.3 Veränderung der Beruhigungs-/ Schlafmitteleinnahme im Lockdown vs. vor Lockdown (selbstberichtet)

In der Befragung vom 25. Mai bis zum 1. Juni 2020 (KW 22, Befragungswelle 6) wurden die Befragten gebeten, Veränderungen in der Einnahme von Beruhigungs- und Schlafmitteln im Vergleich zu vor dem Lockdown einzuschätzen. Diese Angaben beziehen sich nur auf Personen, welche Beruhigungs- oder Schlafmittel einnehmen (N=177 bzw. 11% aller Befragten). Befragte mit der Angabe «mache ich nicht» bzw. «nehme keine ein», wurden für die Analysen ausgeschlossen.

Erfassung der Einnahme von Beruhigungs-/ Schlafmitteln im Lockdown vs. vor Lockdown:

*Haben Sie in den letzten 14 Tagen mehr oder weniger Schlaf- oder Beruhigungsmittel als vor dem Lockdown (17. März) eingenommen?*

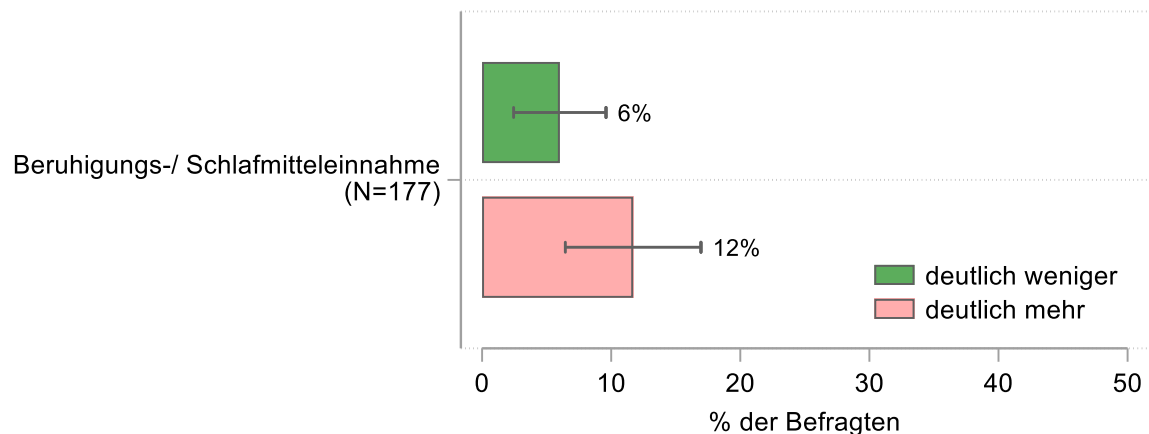
Antwortkategorien: «deutlich weniger», «etwas weniger», «gleich viel», «etwas mehr», «deutlich mehr» und «nehme keine ein»

82 Prozent der Befragten, welche Beruhigungs-/ Schlafmittel konsumieren, gaben an, dass sich ihr Konsum Ende Mai 2020 nicht deutlich vom Konsum vor dem Lockdown unterscheidet (detaillierte Auswertung der einzelnen Antwortkategorien in Anhang A.6).

12 Prozent gaben an, deutlich mehr Beruhigungs-/ Schlafmittel zu konsumieren, 6 Prozent dagegen deutlich weniger (Abbildung 8). Subgruppenanalysen zeigen diesbezüglich kaum systematische Unterschiede. Ausnahme: Personen aus der Westschweiz gaben mit einem Anteil von 31 Prozent häufiger eine Zunahme während des Lockdowns an (vgl. Anhang A.7.1).



Abbildung 8: Beruhigungs- und Schlafmitteleinnahme – (selbstberichtete) Veränderung im Lockdown vs. vor Lockdown



Quelle: COVID-19 Social Monitor Welle 6

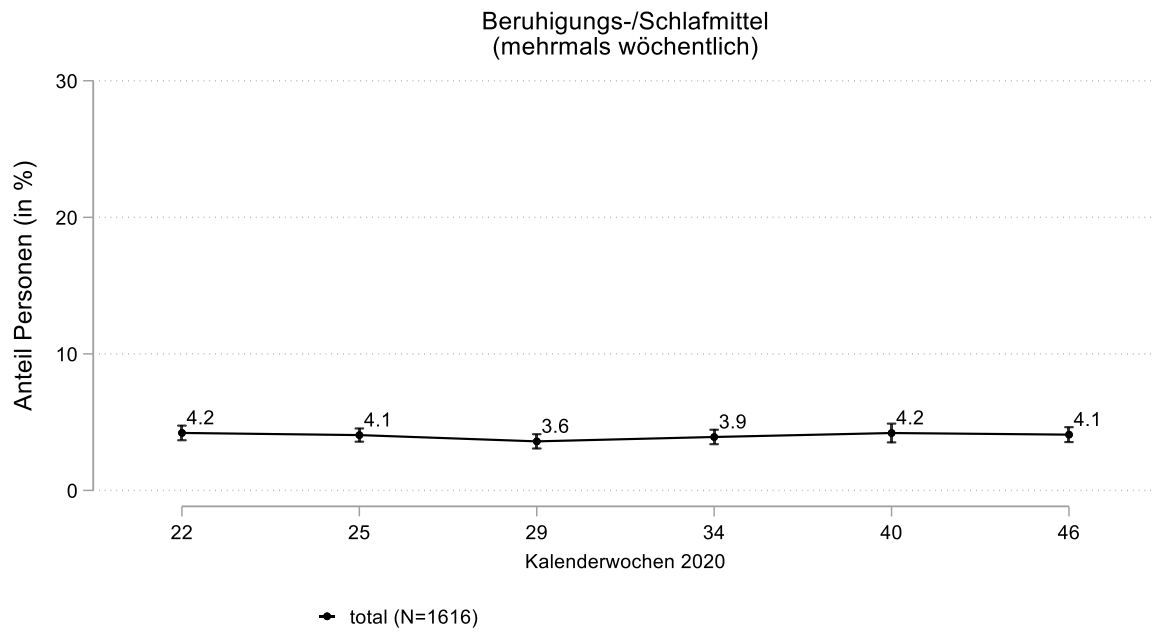
#### 4.4 Veränderungen im Verlauf der Corona-Pandemie

Die Frage zur Einnahme von Beruhigungs-/ Schlafmitteln wurde im Zeitraum von Ende Mai bis Ende September/Anfang Oktober durchgehend in 5 Befragungswellen erfasst. Somit ist es möglich, Veränderungen in der mehrmals wöchentlichen Einnahme von Beruhigungs-/ Schlafmitteln für alle Befragten sowie für einzelne Subgruppen<sup>4</sup> über mehrere Monate hinweg darzustellen.

Insgesamt veränderte sich die Prävalenz der mehrmals wöchentlichen Einnahme von Beruhigungs- und Schlafmitteln kaum im Beobachtungszeitraum. Zwischen Ende Mai bzw. Anfang Juni (4.2%) und Mitte Juli (3.6%) war die Einnahme leicht rückläufig, stieg bis Anfang Oktober (4.2%) aber wieder auf das Ausgangsniveau an. In den überprüften Subgruppen konnten keine systematischen Trends festgestellt werden. Einzig bei allein lebenden Personen, mit einer generell höheren Prävalenz, kam es bei der Befragung Mitte Juli (KW 29) zu einer vorübergehenden signifikanten Reduktion auf 5 Prozent (KW 22: 7%) (vgl. Anhang A.8.6).

<sup>4</sup> Für folgende Gruppen wurde die Einnahme von Beruhigungs-/ Schlafmittel im Zeitverlauf überprüft: Alter, Geschlecht, Bildungsniveau, Migrationshintergrund, Region, Alleinlebend, psychisches Befinden

Abbildung 9: Beruhigungs-/ Schlafmitteleinnahme im Zeitverlauf (KW 22 – KW 40)



Quelle: COVID-19 Social Monitor Wellen 6 bis 10

## 5 Diskussion

Im Auftrag des BAGs wurden mit dem Covid-19 Social Monitor zwischen Ende Mai und Anfang Oktober potenziell problematische Verhaltensweisen über die Zeit erfasst: Surfen im Internet, Gamen und Online-Gambling sowie die Einnahme von Beruhigungs-/ Schlafmitteln. Mit dem vorübergehenden Monitoring sollte die diesbezügliche Nutzungs- bzw. Konsumhäufigkeit in der Bevölkerung während der ersten Phase der COVID-19-Pandemie erfasst werden.

### *Onlineverhalten: Surfen im Internet, Gamen, Online-Gambling*

Die in der vorliegenden Arbeit verwendeten Items zum Onlineverhalten erfassen ausschliesslich die Nutzungsfrequenz der Befragten. Bezüglich des Onlineverhaltens sagen Nutzungshäufigkeiten allein nichts über das Vorhandensein einer problematischen Verhaltensweise oder gar einer Verhaltenssucht aus. Mit den Daten zum Zeitverlauf können aber allfällige Verhaltensänderungen während der COVID-19-Pandemie erkannt werden.

Tägliches Surfen im Internet mit rund 70 Prozent der Befragten und tägliches Gamen mit 14 Prozent bleiben über den Verlauf der Pandemie auf einem stabilen Niveau und reduzieren sich auch mehrere Wochen nach dem Lockdown nicht signifikant im Vergleich zur Zeit im Lockdown Mitte Mai<sup>5</sup>. Beim mehrmals wöchentlichen Online-Gambling zeigt sich – auf einem sehr tiefen Niveau von rund 1 bis 2 Prozent – ein leichter aber statistisch signifikanter Anstieg in der Zeit nach dem Lockdown (plus 1.1 Prozentpunkte). Ob der Anstieg ein Nachholeffekt ist – immerhin gaben 7 Prozent der Befragten an, während dem Lockdown deutlich weniger Online-Gambling betrieben zu haben als noch vor dem Lockdown – oder ob das Ganze z.B. im Zusammenhang mit der Erhöhung des Werbevolumens für Online-Geld- und Glückspielplattformen steht (Sucht Schweiz, 2020), kann an dieser Stelle nicht geklärt werden.

Explizit gefragt nach einer Verhaltensänderung im Lockdown berichtet jeweils die Mehrheit von keiner deutlichen Veränderung. Allerdings sagen 10 Prozent «deutlich mehr» im Internet gesurft zu haben. 9 Prozent der Gamer geben an, mehr gegamt zu haben. Von den wenigen Befragten, die Online-Gambling nutzen<sup>6</sup>, sagen 7 Prozent, sie hätten dies im Lockdown «deutlich weniger» getan.

Für die untersuchten Subgruppen zeigen sich beim Gamen und Online-Gambling abgesehen von einer jeweils tieferen Prävalenz der älteren Bevölkerung kaum signifikante Unterschiede. Allerdings geben 18- bis 29-jährige Befragte mit 19 Prozent fast doppelt so häufig wie die Gesamtpopulation für den Lockdown eine Intensivierung des Surfens sowie des Gamens an. Auch Personen mit einer hohen psychischen Belastung geben mit 27 Prozent deutlich häufiger eine Intensivierung des Gamens an.

---

<sup>5</sup> Befragung in Woche 22 vom 25. Mai bis 1. Juni 2020, Referenzperiode waren die letzten 14 Tage.

<sup>6</sup> 13% der Befragten.

### *Beruhigungs-/ Schlafmitteleinnahme*

Die regelmässige (d.h. mehrmals pro Woche) Einnahme von Beruhigungs-/ Schlafmitteln der Befragten lag bei unseren Befragten mit rund 4 Prozent leicht über den Werten anderer Studien (Obsan, 2020a). Dies kann aber auch auf die leicht unterschiedliche Formulierung der Frage zurückgeführt werden und nicht unbedingt auf die COVID-19-Pandemie. Die Konsum-Prävalenz war über den Sommer und Herbst hinweg sehr stabil, was darauf hindeutet, dass z.B. der Lockdown nicht zu einer stark erhöhten Einnahme von Beruhigungs-/ Schlafmitteln geführt hat. Dies obwohl gewisse Risikofaktoren wie eine erhöhte psychische Belastung aufgrund der COVID-19-Pandemie zeitweise angestiegen sind.

Auch bei der expliziten Frage nach einer Veränderung im Lockdown gibt die grosse Mehrzahl der Schlaf- und Beruhigungsmittel-Konsumentinnen<sup>7</sup> keine deutliche Veränderung an. «Nur» 12 Prozent geben eine Zunahme an, 6 Prozent eine Abnahme im Lockdown.

### *Limitation und Fazit*

Generell gilt es zu beachten, dass Angaben der Befragten über heikle Verhaltensweisen wie Online-Gambling oder die Einnahme von Beruhigungs- und Schlafmitteln durch soziale Erwünschtheit verzerrt sein können. Zudem dürften insbesondere stark belastete und/oder marginalisierte Personengruppen in unserer Stichprobe untervertreten sein (z.B. Personen mit starken psychischen Beschwerden, MigrantInnen mit geringen Kenntnissen der Landessprache, Armutsbetroffene). Bei der Interpretation der (geringen) beobachtbaren Veränderungen über die Zeit ist zu beachten, dass diese auch auf saisonale Schwankungen und andere Einflussfaktoren (Ferienzeit, Feiertage, Wetter) zurückzuführen sind – und nicht nur auf die Folgen der Covid-19-Pandemie.

Abschliessend lässt sich klar festhalten, dass für keines der untersuchten Online-Verhalten grössere Veränderungen über den beobachteten Zeitraum von Ende Frühlings-Lockdown bis in den Herbst erkenntlich sind. Es ergeben sich nur Hinweise für eine leichte Intensivierung des Gamens im Lockdown bei jüngeren Erwachsenen sowie bei Personen mit hoher psychischer Belastung. Auch der Schlaf- und Beruhigungsmittelkonsum ist stabil über die Zeit und zeigt keine Zunahme. Auch wenn aufgrund unserer Daten nicht ausgeschlossen werden kann, dass sich für gewisse Personengruppen aufgrund der Pandemie problematische Verhaltensweisen verstärkt haben – für das Gross der Bevölkerung hat sich diesbezüglich wenig geändert. Dies ist insofern im Einklang mit bestehenden Befunden: Ausgeprägte Verhaltensweisen oder gar Verhaltenssüchte werden kurzfristig nur schwach von situativen Umständen beeinflusst. Inwiefern sich längerfristig Veränderungen durch die Covid-19-Pandemie ergeben, müssen zukünftige Studien zeigen.

---

<sup>7</sup> 11 Prozent aller Befragten.

## Literatur

- Blume, C., Schmidt, M. H., & Cajochen, C. (2020). Effects of the COVID-19 lockdown on human sleep and rest-activity rhythms. *Current Biology*, *30*(14), R795–R797. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2020.06.021>
- Bundesamt für Statistik (BFS). (2018). *Internetnutzung*. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kultur-medien-informationsgesellschaft-sport/informationsgesellschaft/indikatoren/internetnutzung.html>
- Bundesamt für Statistik (BFS). (2019). *Enquête suisse sur la santé 1992 à 2017. Documentation des indices de 1992 à 2017*.
- Bundesamt für Statistik (BFS). (2020). *Internetnutzung*. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kultur-medien-informationsgesellschaft-sport/informationsgesellschaft/gesamtindikatoren/haushalte-bevoelkerung/internetnutzung.assetdetail.12307275.html>
- Dey, M., & Haug, S. (2019). *Glücksspiel: Verhalten und Problematik in der Schweiz im Jahr 2017*. Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung.
- Ecoplan. (2019). *Auslegeordnung zum problematischen Gebrauch psychoaktiver Medikamente*. Bundesamt für Gesundheit BAG.
- Hüttermann, M. (2019). *ESports Schweiz 2019*. ZHAW School of Management and Law.
- Kurdi, C. A., Notari, L., & Kuendig, H. (2020). *Jeux d'argent sur internet en Suisse. Un regard quantitatif, qualitatif et prospectif sur les jeux d'argent en ligne et leur convergence avec les jeux vidéo*. GREA & Addiction Suisse.
- Marmet, S., Gmel, G., Notari, L., & Gmel, C. (2015). *Suchtmonitoring Schweiz—Themenheft Internetnutzung und problematische Internetnutzung in der Schweiz im Jahr 2015*. Sucht Schweiz.
- Moser, A., Carlander, M., Wieser, S., Hämmig, O., Puhan, M. A., & Höglinger, M. (2020). The COVID-19 Social Monitor longitudinal online panel: Real-time monitoring of social and public health consequences of the COVID-19 emergency in Switzerland. *PLOS ONE*, *15*(11), e0242129. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242129>

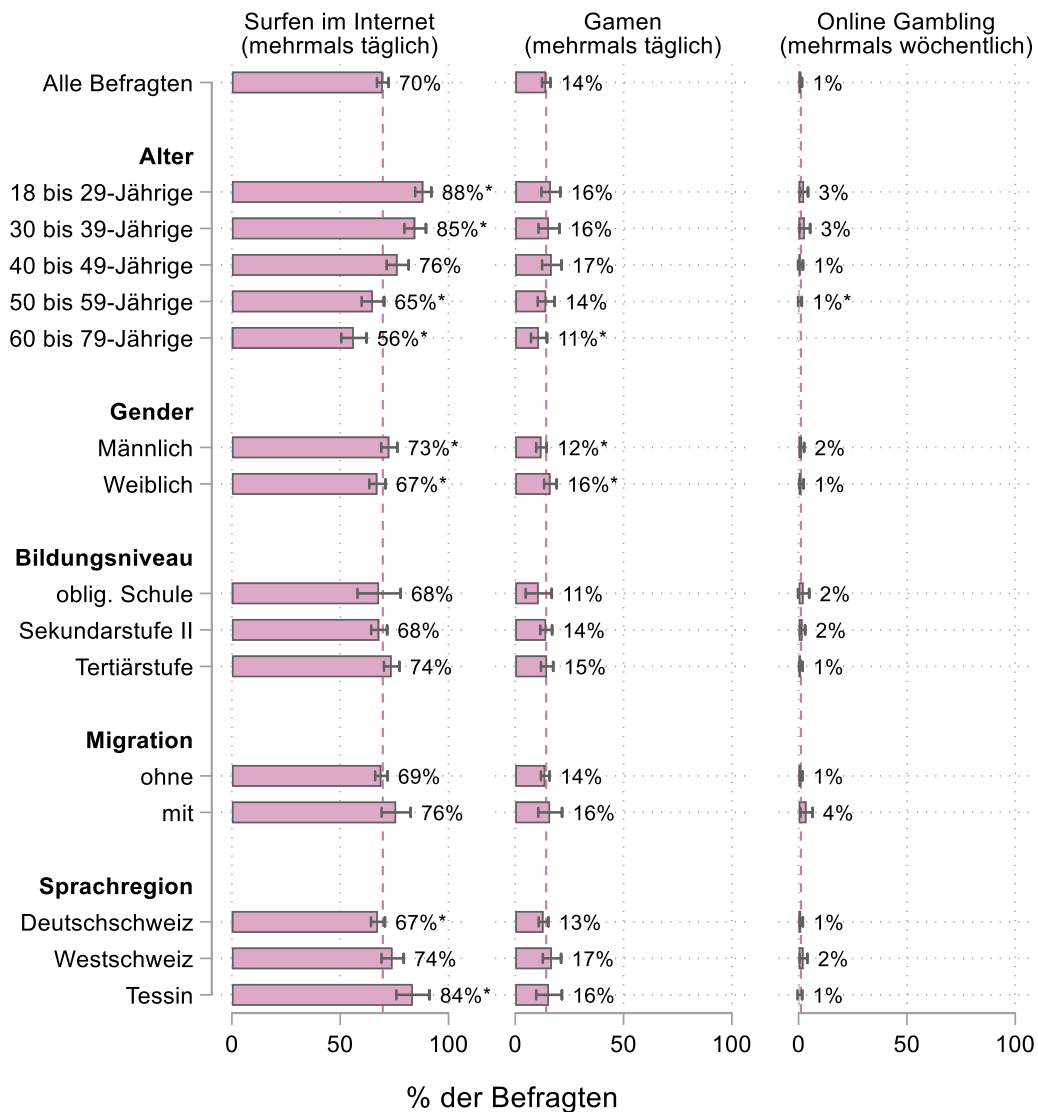
- Obsan. (2020a). *Chronische Medikamenteneinnahme (Alter: 15+)*.  
<https://www.obsan.admin.ch/de/indikatoren/MonAM/chronische-medikamenteneinnahme-alter-15>
- Obsan. (2020b). *Risikoreiches oder pathologisches Geldspiel (Alter: 15+)*.  
<https://www.obsan.admin.ch/de/indikatoren/MonAM/risikoreiches-oder-pathologisches-geldspiel-alter-15>
- Sivertsen, B., Krokstad, S., Øverland, S., & Mykletun, A. (2009). The epidemiology of insomnia: Associations with physical and mental health. *Journal of Psychosomatic Research*, 67(2), 109–116. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.05.001>
- Sucht Schweiz. (2020). *Geld- und Glücksspiel in der Covid-19-Pandemie: Lagebeurteilung, Szenarien und Empfehlungen*. <https://coronavirus.suchtschweiz.ch/briefing-paper-geldspiele/>
- 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](https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienpsychologie/james/2018/Ergebnisbericht_JAMES_2018.pdf)

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Durchschnittliches Gewicht nach Altersgruppe, Ausbildung und Wohnkanton.....	6
Abbildung 2: Surfen im Internet, Gamen, Online-Gambling in den letzten 14 Tagen (KW 22) .....	10
Abbildung 3: Surfen im Internet, Gamen, Online und Gambling nach Subgruppen (KW 22) .....	12
Abbildung 4: Internet, Gamen und Online-Gambling – (selbstberichtete) Veränderung zu vor dem Lockdown .....	17
Abbildung 5: Internet, Gamen und Online-Gambling im Zeitverlauf (KW 22 – KW 40).....	19
Abbildung 6: Beruhigungs-/ Schlafmitteleinnahme in den letzten 14 Tagen (KW 22).....	21
Abbildung 7: Beruhigungs- und Schlafmitteleinnahme nach Subgruppen (KW 22) .....	22
Abbildung 8: Beruhigungs- und Schlafmitteleinnahme – (selbstberichtete) Veränderung im Lockdown vs. vor Lockdown .....	25
Abbildung 9: Beruhigungs-/ Schlafmitteleinnahme im Zeitverlauf (KW 22 – KW 40).....	26

# Anhang

## A.1 Adjustierte Subgruppenunterschiede im Onlineverhalten

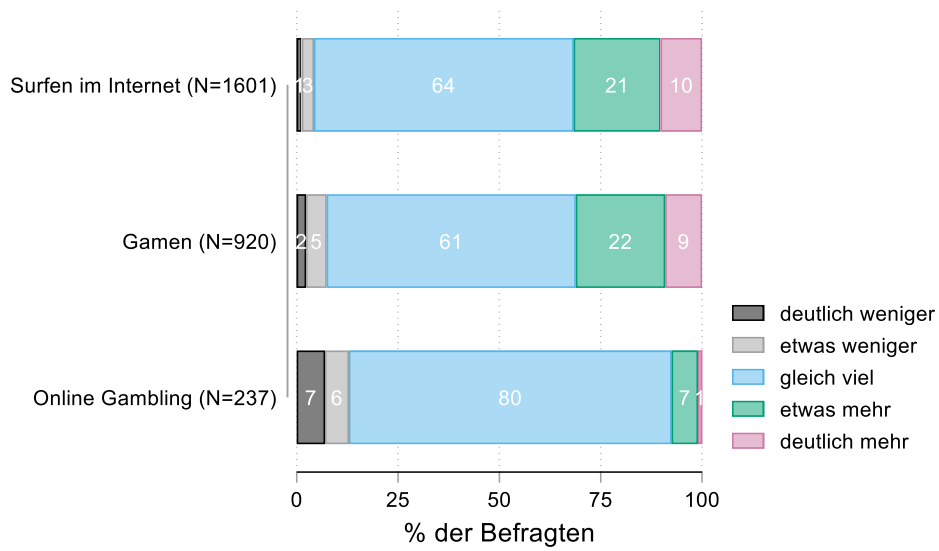


Quelle: COVID-19 Social Monitor Welle 6, N=1'609 bis N=1'615 je nach Gruppe

\*Anteil weicht statistisch signifikant auf dem 5%-Niveau vom mittleren Anteil aller Befragten ab. Die rote Linie entspricht dem Mittelwert aller Befragten. Adjustiert um die Variablen: Geschlecht, Alter, Sprachregion, höchster Bildungsabschluss und Migrationserfahrung



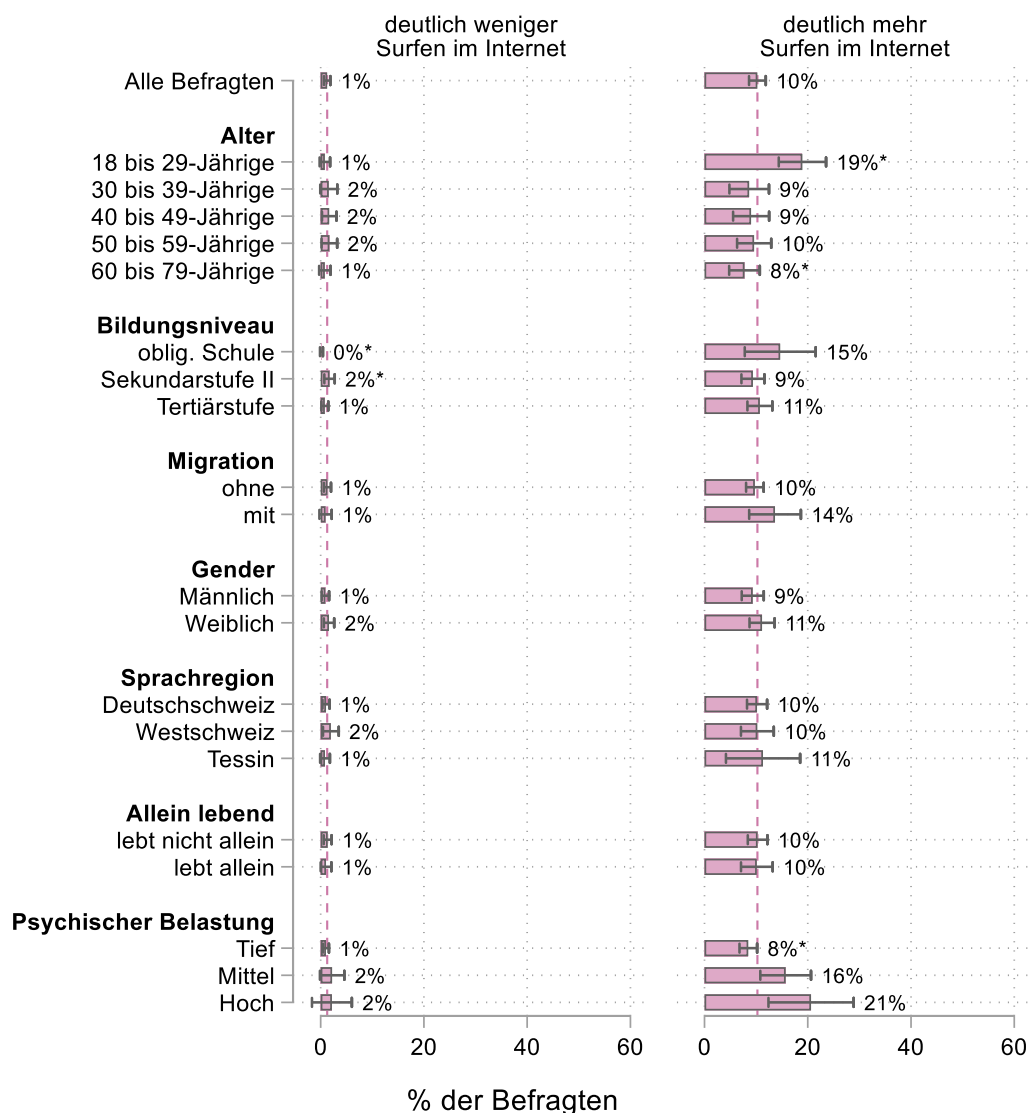
## A.2 Onlineverhalten im Lockdown vs. vor Lockdown



Quelle: COVID-19 Social Monitor Welle 6

## A.3 Subgruppenvergleiche Onlineverhalten im Lockdown vs. vor Lockdown

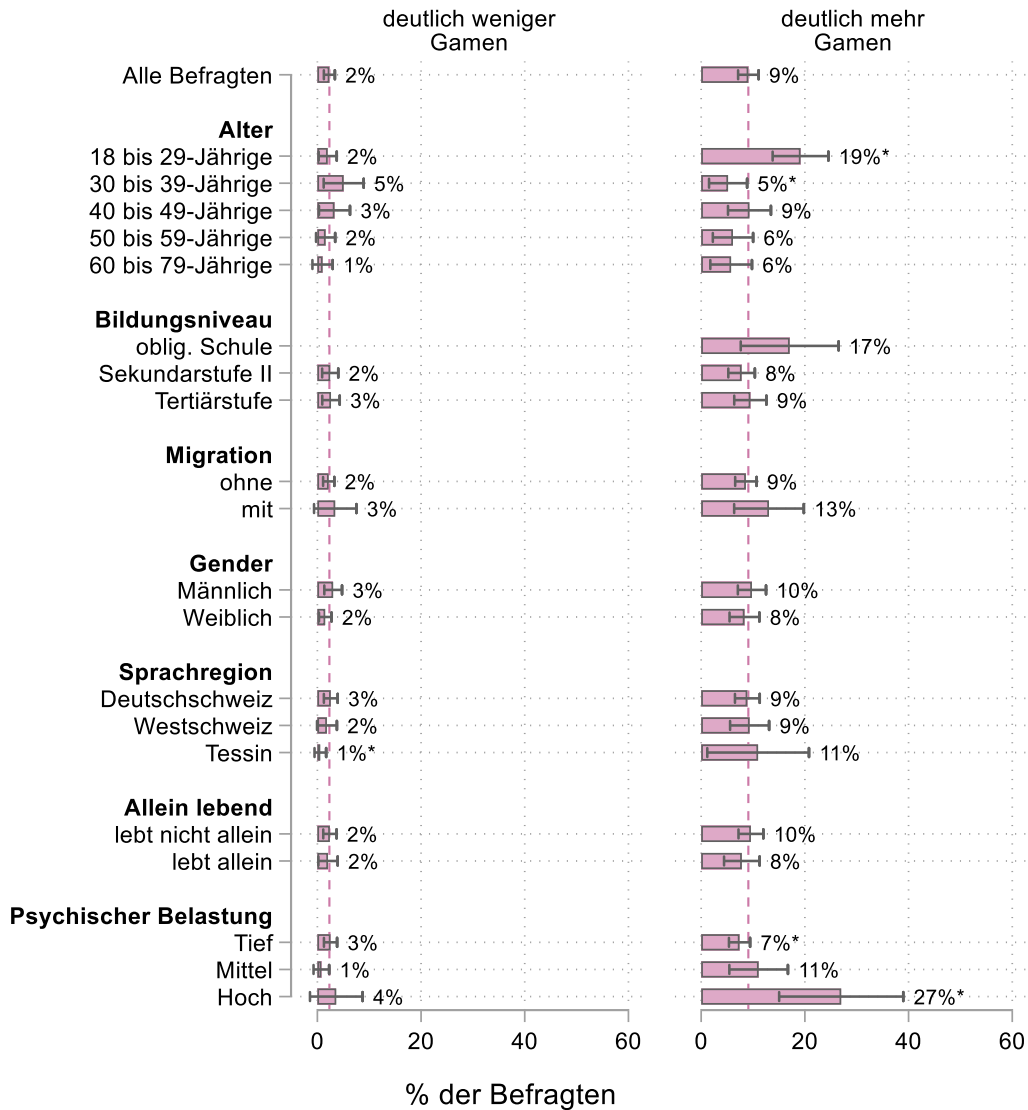
### A.3.1 Subgruppenunterschiede Surfen im Internet im Lockdown vs. vor Lockdown (deutlich weniger / deutlich mehr)



Quelle: COVID-19 Social Monitor Welle 6, N=1601

\*Anteil weicht statistisch signifikant auf dem 5%-Niveau vom mittleren Anteil aller Befragten ab. Die rote Linie entspricht dem Mittelwert aller Befragten.

### A.3.2 Subgruppenunterschiede Gamen im Lockdown vs. vor Lockdown (deutlich weniger / deutlich mehr)

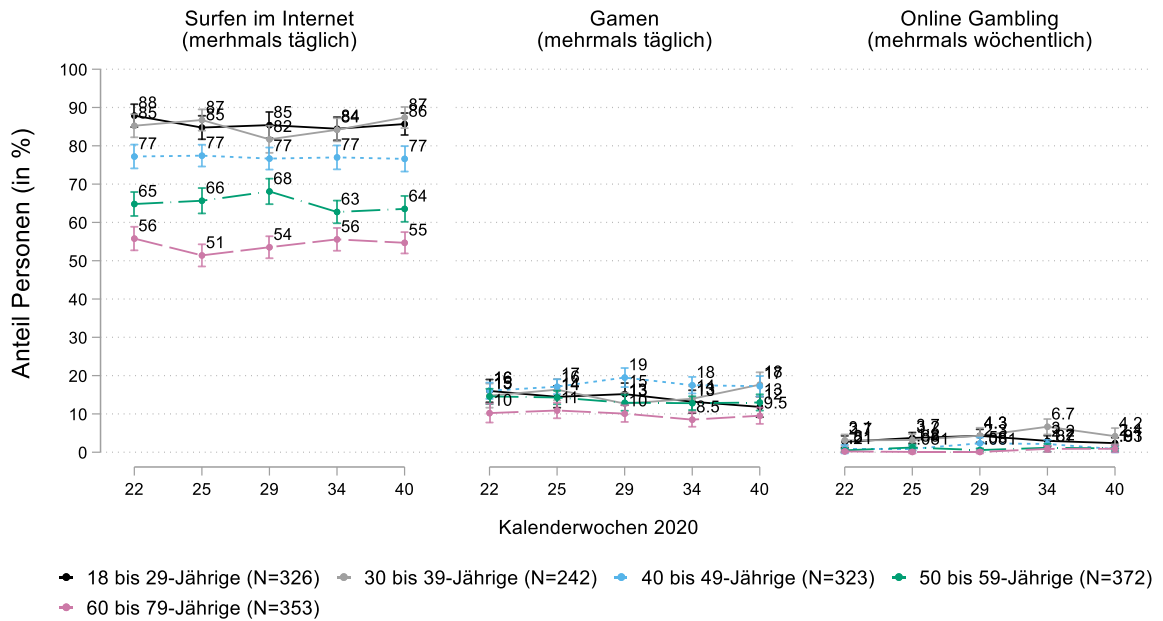


Quelle: COVID-19 Social Monitor Welle 6, N=920

\*Anteil weicht statistisch signifikant auf dem 5%-Niveau vom mittleren Anteil aller Befragten ab. Die rote Linie entspricht dem Mittelwert aller Befragten.

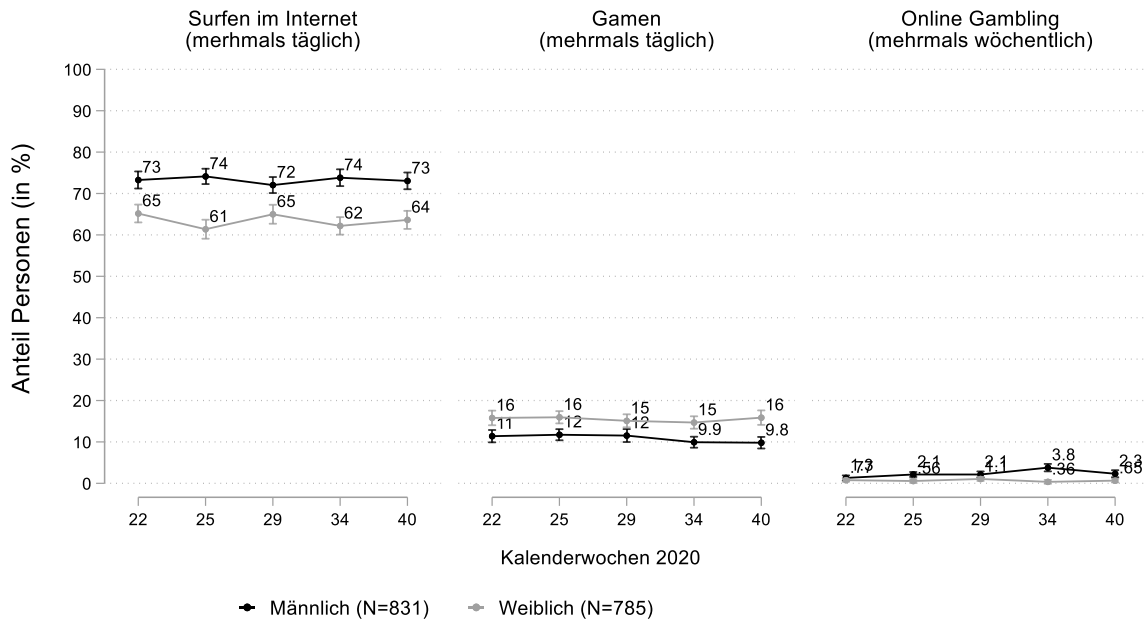
## A.4 Veränderungen des Onlineverhaltens im Verlauf der Corona-Pandemie nach Subgruppen

### A.4.1 Veränderungen des Onlineverhaltens nach Altersgruppen



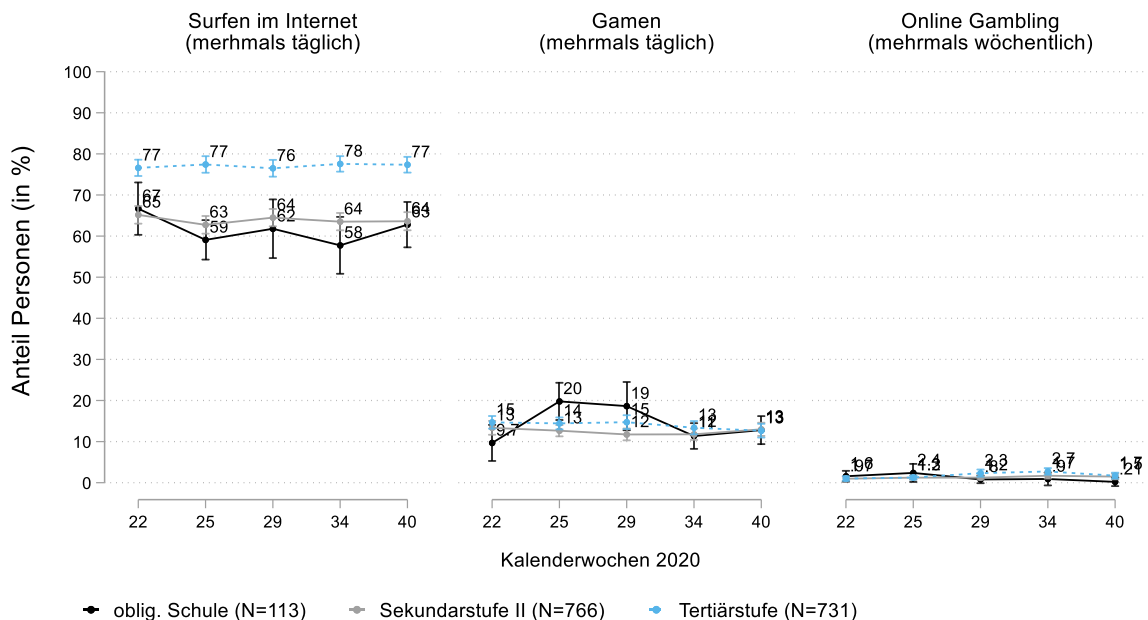
Quelle: COVID-19 Social Monitor Wellen 6 bis 10

## A.4.2 Veränderungen des Onlineverhaltens nach Geschlecht



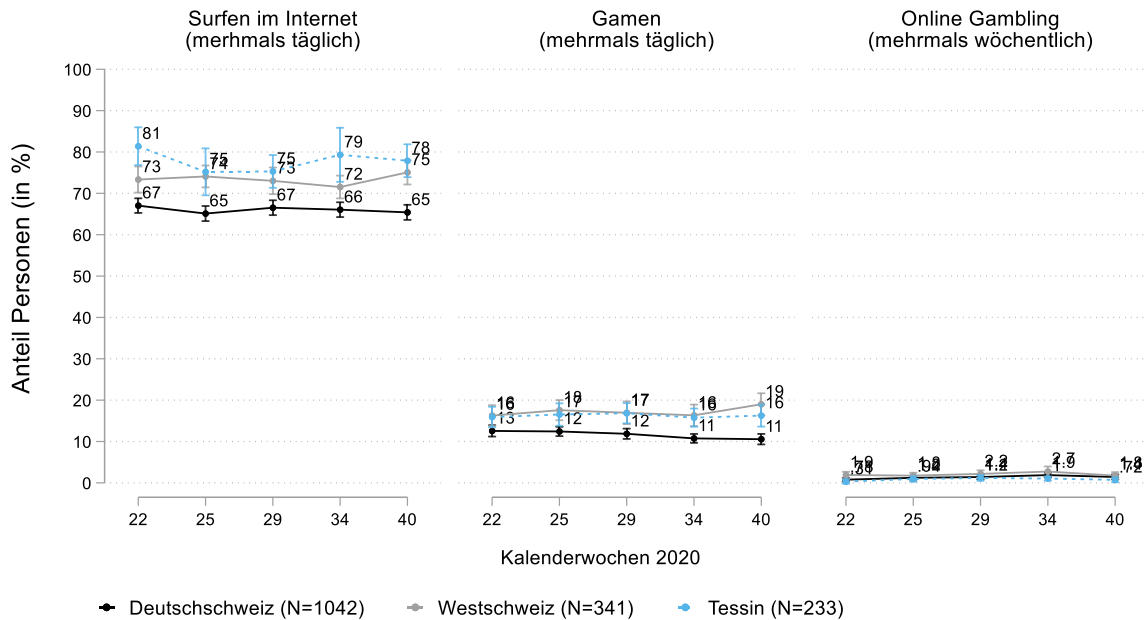
Quelle: COVID-19 Social Monitor Wellen 6 bis 10

## A.4.3 Veränderung des Onlineverhaltens nach Bildungsabschluss



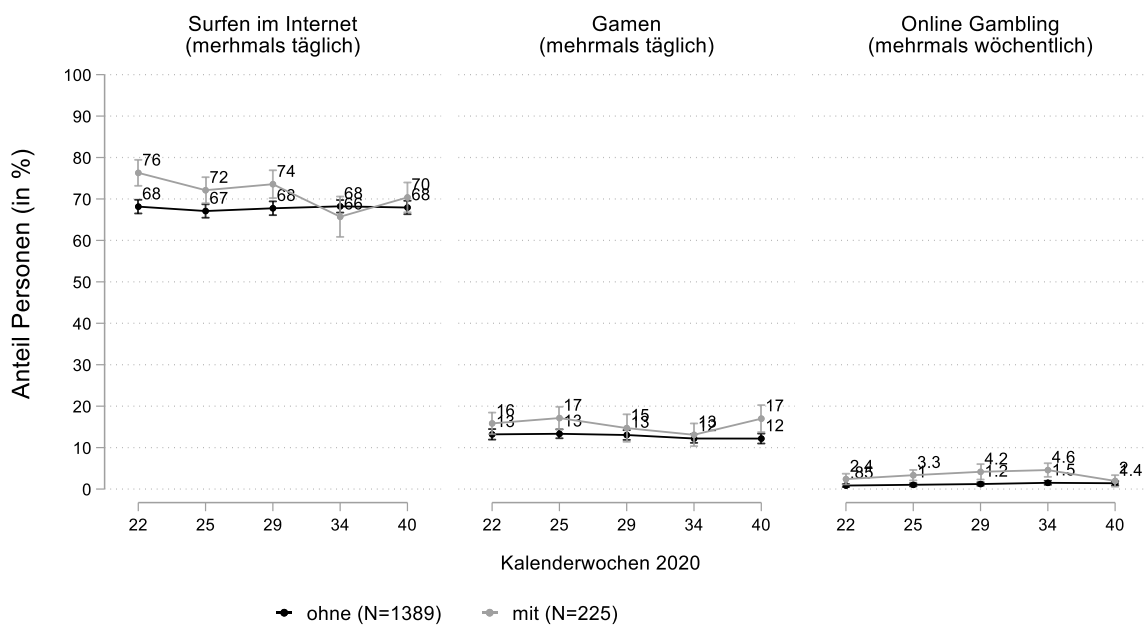
Quelle: COVID-19 Social Monitor Wellen 6 bis 10

#### A.4.4 Veränderungen des Onlineverhaltens nach Sprachregion



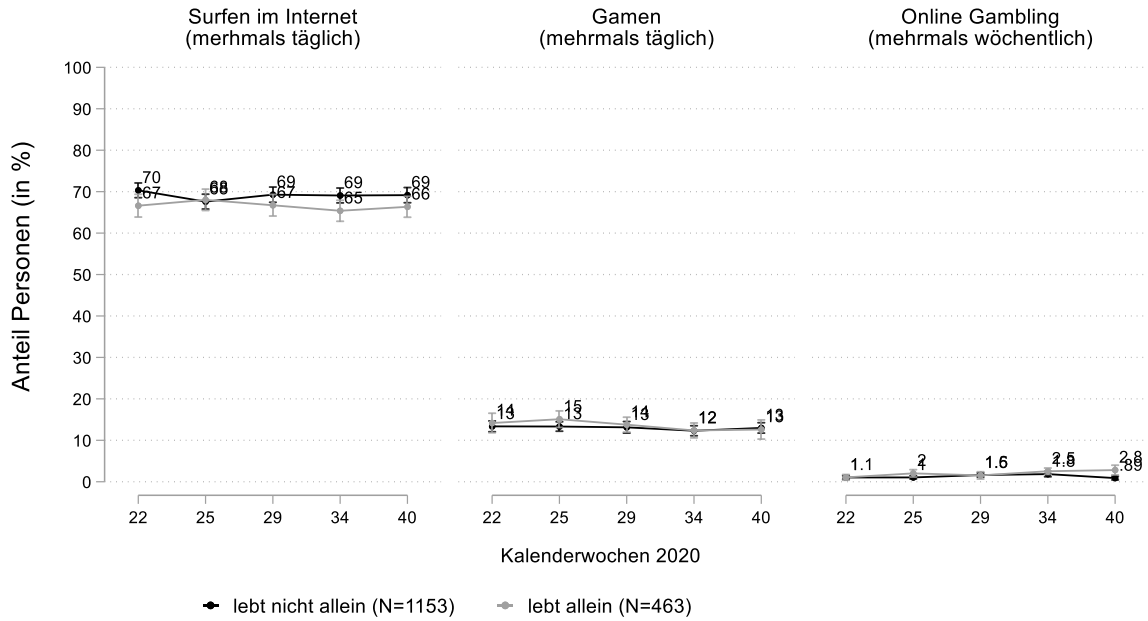
Quelle: COVID-19 Social Monitor Wellen 6 bis 10

#### A.4.5 Veränderungen des Onlineverhaltens nach Migrationshintergrund



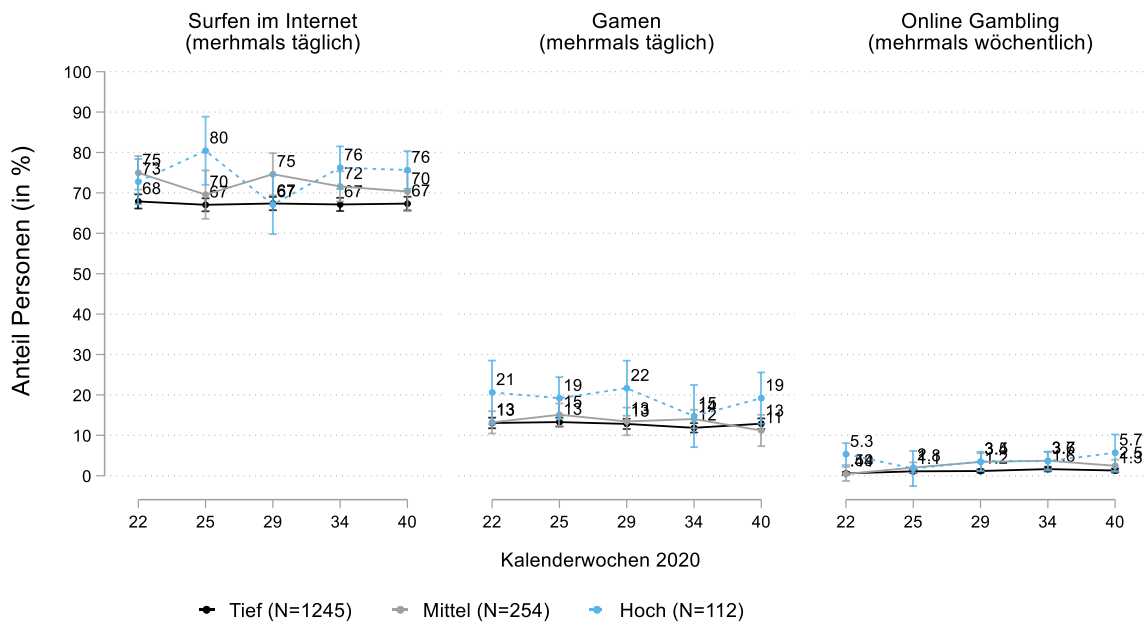
Quelle: COVID-19 Social Monitor Wellen 6 bis 10

### A.4.6 Veränderungen des Onlineverhaltens bei Alleinlebenden



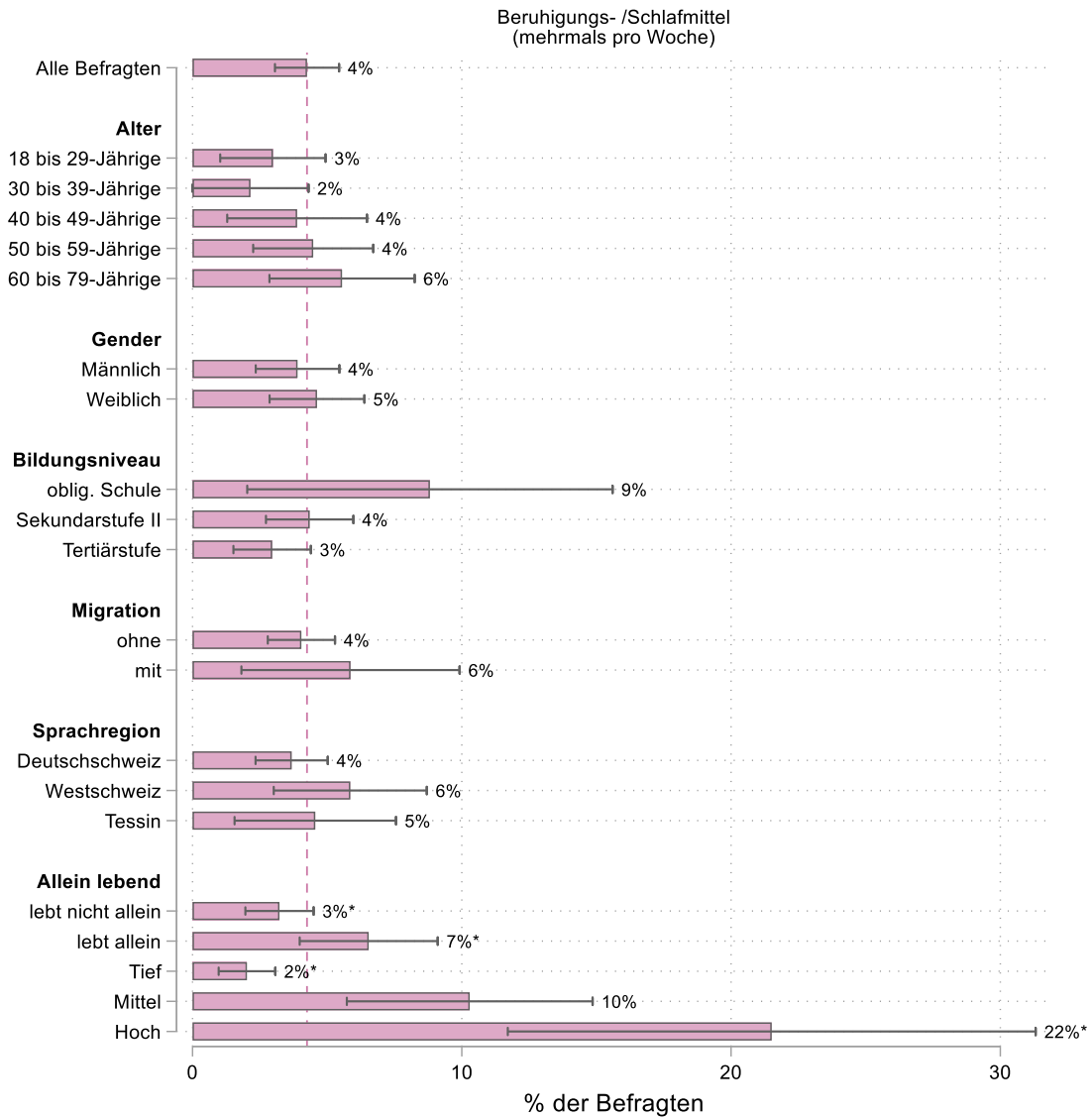
Quelle: COVID-19 Social Monitor Wellen 6 bis 10

### A.4.7 Veränderungen des Onlineverhaltens nach psychischer Belastung



Quelle: COVID-19 Social Monitor Wellen 6 bis 10

## A.5 Adjustierte Subgruppenunterschiede mehrmals wöchentliche Beruhigungs-/ Schlafmitteleinnahme

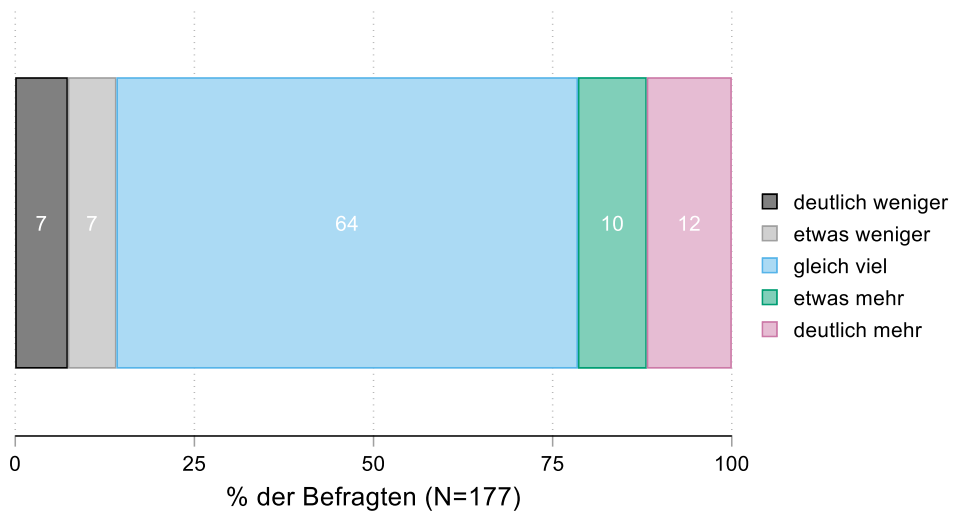


Quelle: COVID-19 Social Monitor Welle 6, N=1'609 bis N=1'615 je nach Gruppe

\*Anteil weicht statistisch signifikant auf dem 5%-Niveau vom mittleren Anteil aller Befragten ab. Die rote Linie entspricht dem Mittelwert aller Befragten. Adjustiert um die Variablen: Geschlecht, Alter, Sprachregion, höchster Bildungsabschluss und Migrationserfahrung



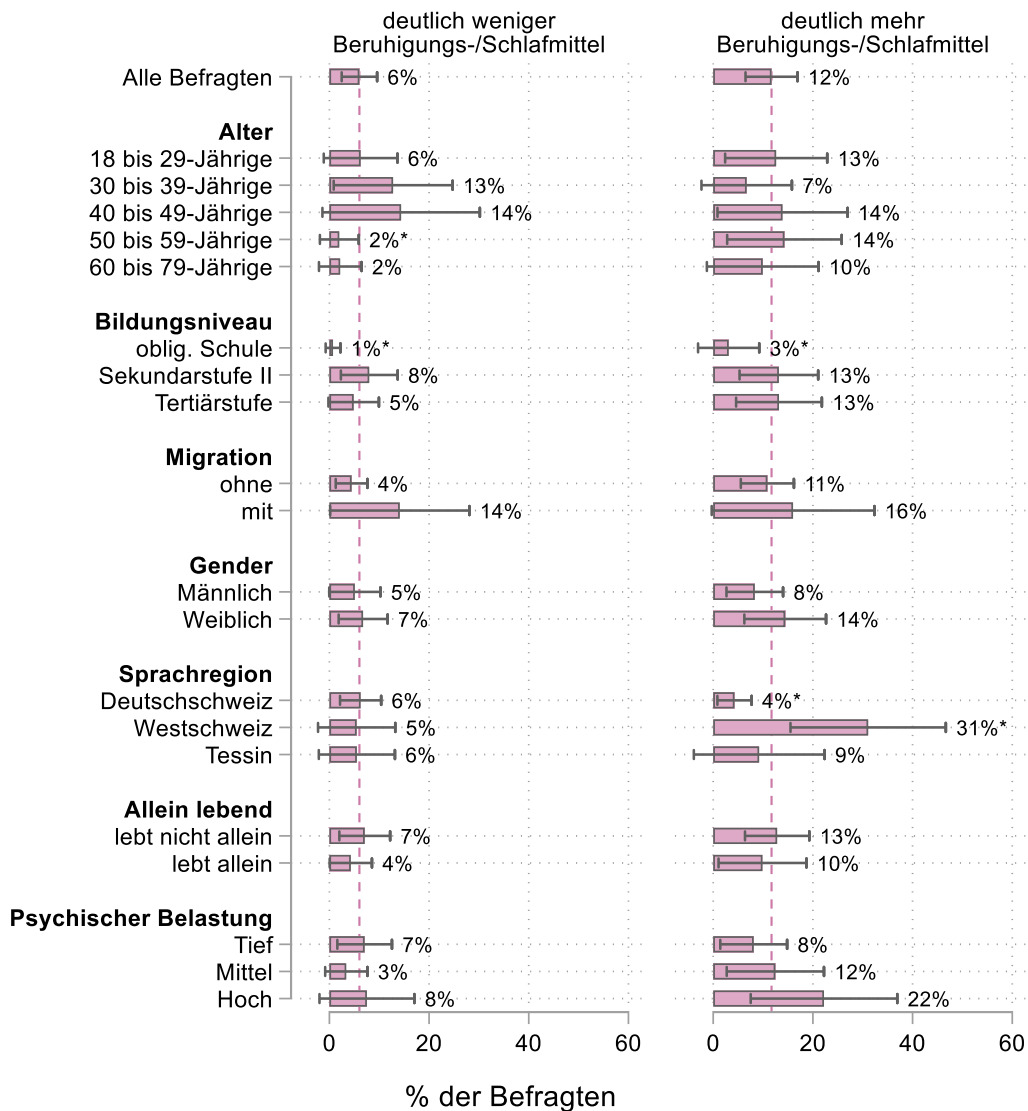
## A.6 Beruhigungs-/ Schlafmitteleinnahme im Lockdown vs. vor Lockdown



Quelle: COVID-19 Social Monitor Welle 6

## A.7 Subgruppenvergleiche Veränderung Beruhigungs-/ Schlafmitteleinnahme

### A.7.1 Subgruppenunterschiede Beruhigungs-/ Schlafmitteleinnahme im Lockdown vs. vor Lockdown (deutlich weniger / deutlich mehr)

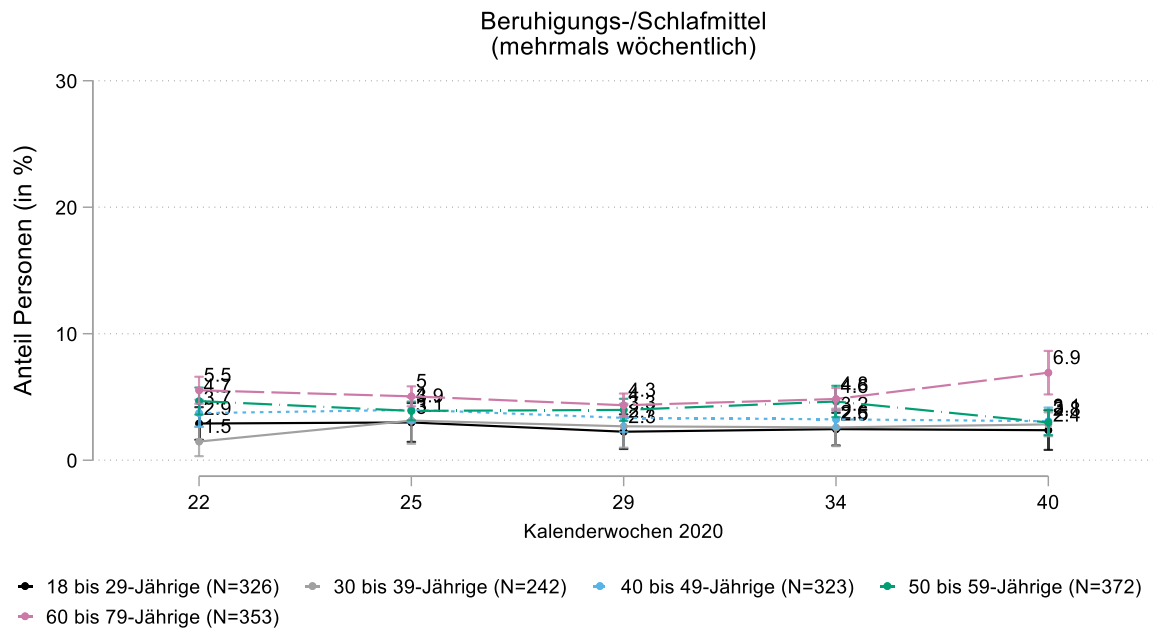


Quelle: COVID-19 Social Monitor Welle 6, N=177

\*Anteil weicht statistisch signifikant auf dem 5%-Niveau vom mittleren Anteil aller Befragten ab. Die rote Linie entspricht dem Mittelwert aller Befragten.

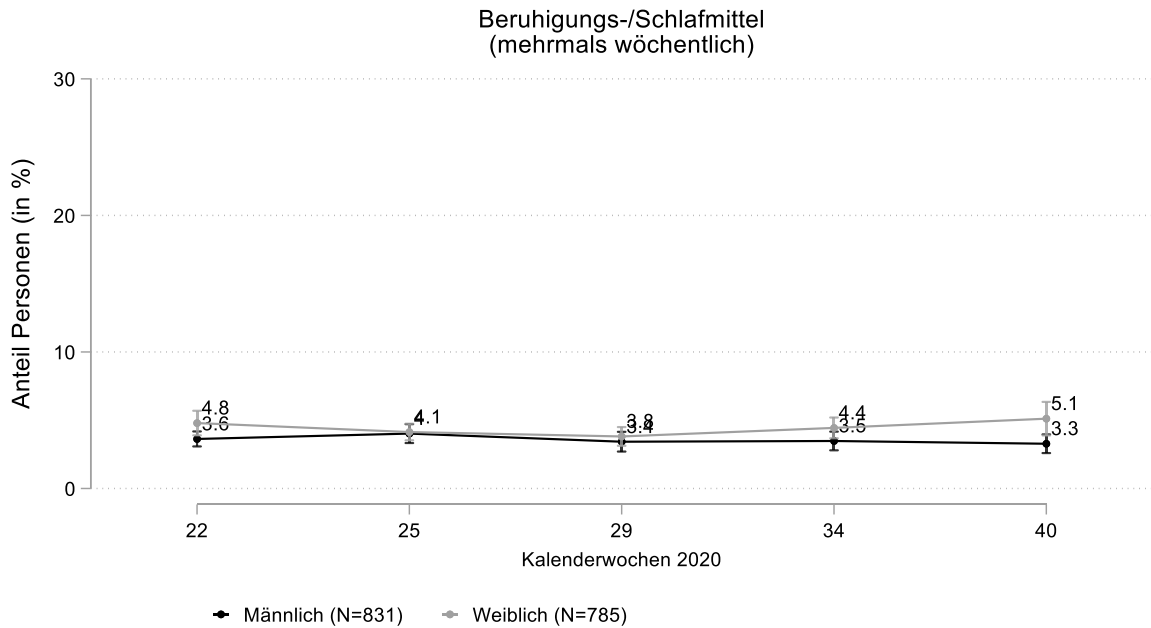
## A.8 Veränderung Einnahme Beruhigungs-/ Schlafmittel im Verlauf der Corona-Pandemie nach Subgruppen

### A.8.1 Veränderung Einnahme Beruhigungs-/ Schlafmittel nach Alter

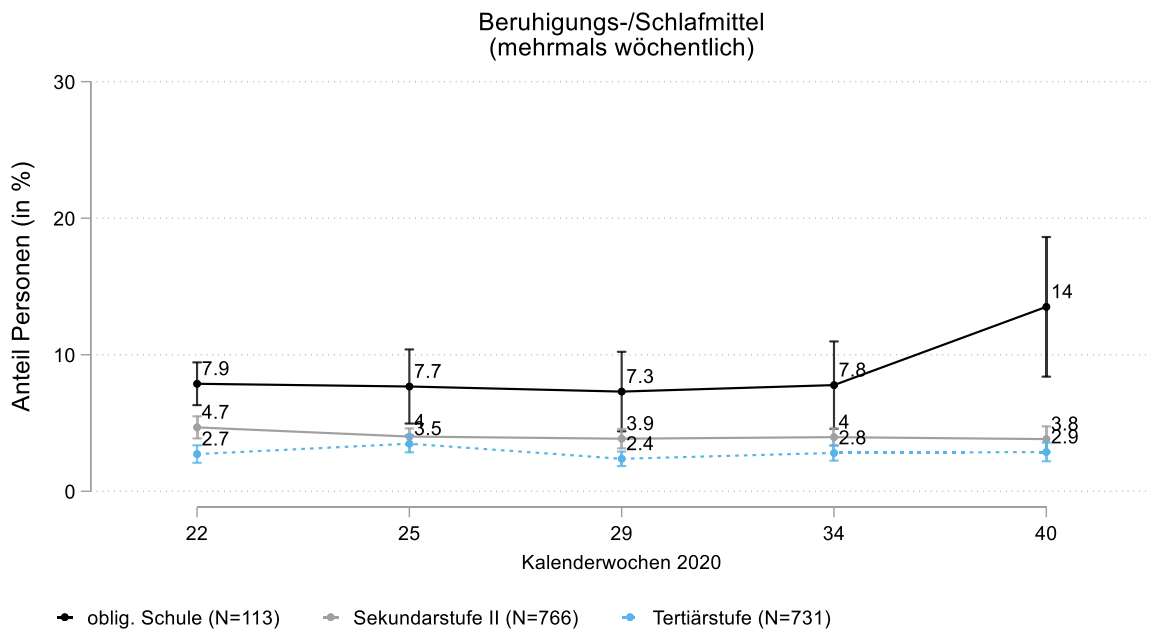


Quelle: COVID-19 Social Monitor Wellen 6 bis 10

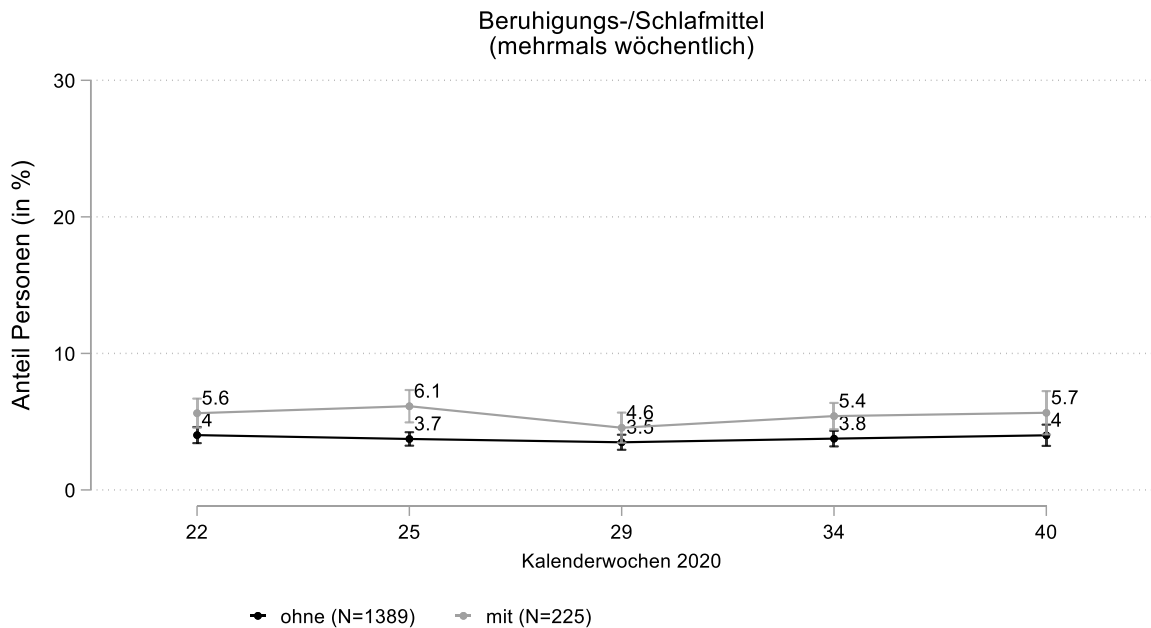
## A.8.2 Veränderung Einnahme Beruhigungs-/ Schlafmittel nach Geschlecht



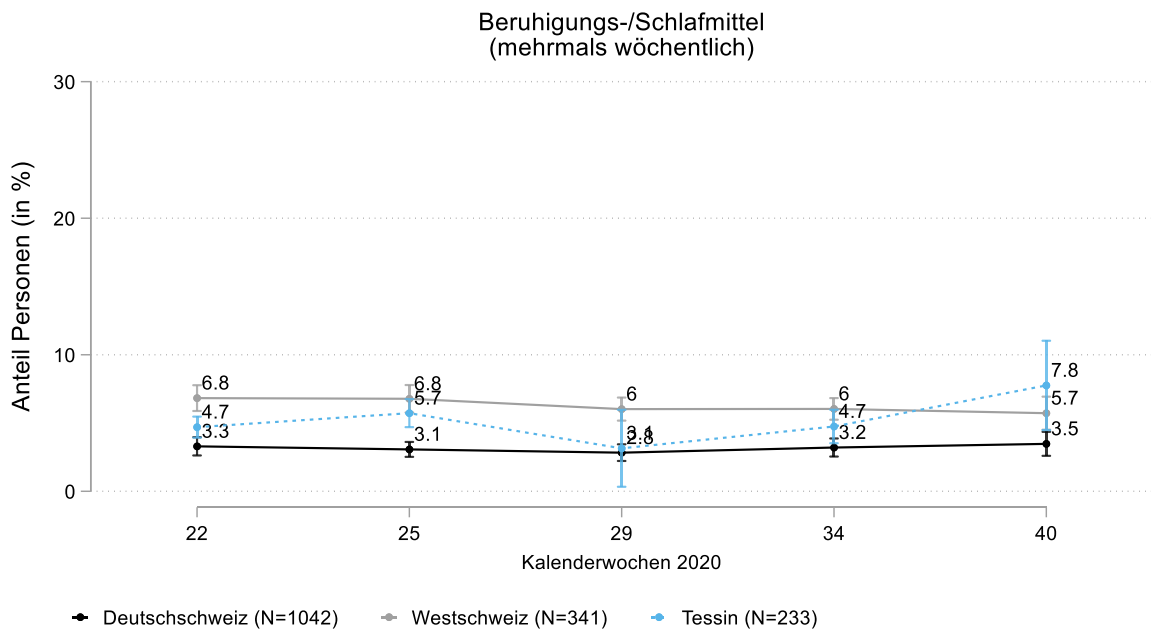
## A.8.3 Veränderung Einnahme Beruhigungs-/ Schlafmittel nach Bildungsabschluss



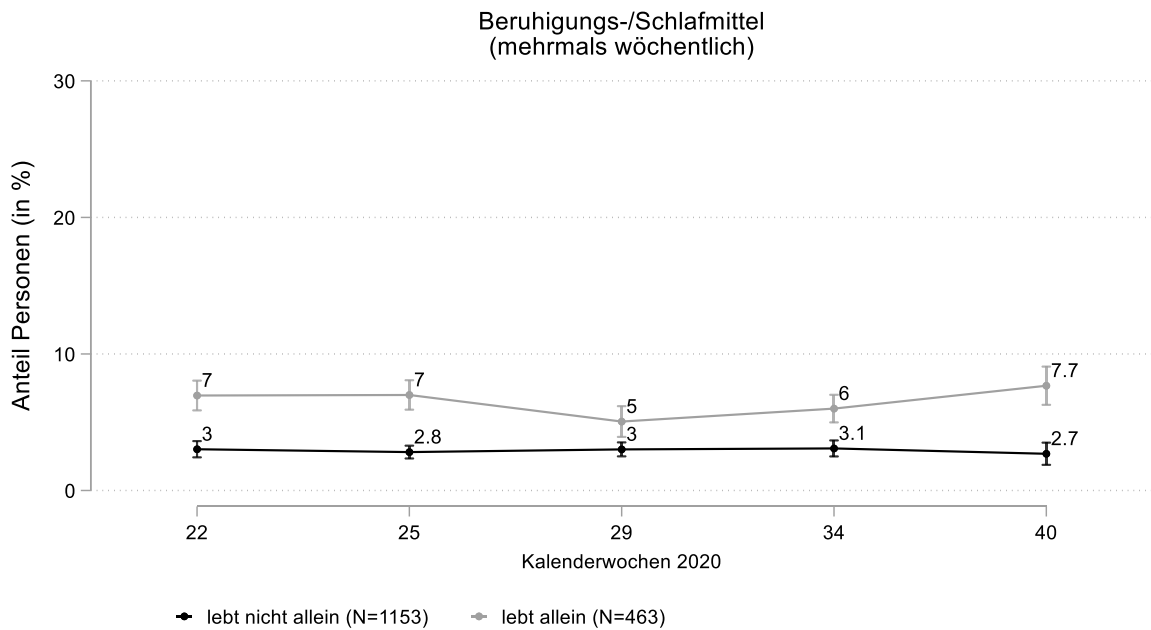
### A.8.4 Veränderung Einnahme Beruhigungs-/ Schlafmittel nach Migrationshintergrund



### A.8.5 Veränderung Einnahme Beruhigungs-/ Schlafmittel nach Region



## A.8.6 Veränderung Einnahme Beruhigungs-/ Schlafmittel bei Alleinlebenden



## A.8.7 Veränderung Einnahme Beruhigungs-/ Schlafmittel nach psychischer Belastung

