



# MEDIENSUCHT

nach der Pandemie

27.2.2024

# MEDIENSUCHT

FORSCHUNG / PRÄVENTION / HILFE

# LÄNGSSCHNITTSTUDIE SEIT 2019



- Weltweit einmalige Längsschnittstudie untersucht die Entwicklung der Mediennutzung über den Pandemiezeitraum und darüber hinaus
- Untersuchung von Nutzungsverhalten bei Gaming und Social Media seit 2019, seit 2021 zusätzlich auch Streaming
- Erfassung pathologischer und riskanter Mediennutzung nach WHO-Kriterien
- Aufzeigen der Entwicklung im zeitlichen Verlauf

Sep.  
2019

April  
2020

Nov.  
2020

Mai  
2021

Juni  
2022

Sep.  
2023

# KERNERGEBNISSE DER NEUESTEN BEFRAGUNG

Die neuesten Studienergebnisse zeigen, dass...

- ... sich die **Social-Media-Sucht** bei Kindern und Jugendlichen seit 2019 **fast verdoppelt** hat. Sechs Prozent der 10- bis 17-Jährigen erfüllen derzeit die Kriterien einer Sucht.
- ... jedes vierte Kind **soziale Medien riskant** nutzt. Das sind hochgerechnet rund 1,3 Millionen Mädchen und Jungen – **dreimal so viele** wie im Jahr 2019.
- ... es beim Gaming und Streaming **positive Entwicklungen** gibt: Im Vergleich zum Vorjahr gingen die Nutzungszeiten und die Zahl der Minderjährigen mit Sucht-Erscheinungen zurück.

# PRÄSENTATION UKE

---

Prof. Thomasius



Mediensuchtstudie Welle 6

# Problematische Mediennutzung im Kindes- und Jugendalter in der post-pandemischen Phase

Prof. Dr. Rainer Thomasius, PD Dr. Kerstin Paschke, Hanna Wiedemann, M.Sc.

## Fragestellungen der aktuellen Erhebung (September 2023)

1. Wie entwickeln sich die **Nutzungszeiten** in Bezug auf digitale Spiele, soziale Medien und Video-Streaming-Dienste **in der post-pandemischen Phase**?
2. Wie entwickeln sich **riskante und pathologische Nutzungsmuster** (nach ICD-11 Kriterien) in Bezug auf digitale Spiele, soziale Medien und Video-Streaming-Dienste **in der post-pandemischen Phase**?
3. In welchem Zusammenhang stehen **psychische Gesundheit** und die **problematische Nutzung sozialer Medien** bei Kindern und Jugendlichen?
4. In welchem Zusammenhang stehen **Familienfunktionalität** und **elterliche Medienkompetenz** mit der **problematischen Nutzung sozialer Medien** bei Kindern und Jugendlichen?

## Diagnostische Kriterien der Weltgesundheitsorganisation (ICD-11) Pathologische Mediennutzung



Wiederkehrendes, kontinuierliches oder episodisches Nutzungsverhalten der i.d.R. letzten 12 Monate (durchgängig oder episodisch), das einhergeht mit

- **Kontrollverlust** (in Bezug auf Beginn, Frequenz, Intensität, Dauer, Beendigung, Kontext des Spielens),
- zunehmender **Priorisierung** gegenüber anderen Lebensinhalten und Alltagsaktivitäten
- einer **Fortsetzung** des Verhaltens trotz negativer Konsequenzen.

Dieses Verhalten resultiert in einer signifikanten Störung persönlicher, familiärer, sozialer, die Bildung/Ausbildung/den Beruf betreffender bzw. anderer wichtiger Funktionsbereiche.

# Diagnostische Kriterien der Weltgesundheitsorganisation (ICD-11)

## Risikante Mediennutzung



Nutzungsmuster, das mit erhöhtem Risiko für schädliche Konsequenzen für die physische oder psychische Gesundheit der Betroffenen oder anderer Menschen in deren Umgebung einhergeht aufgrund der

- Nutzungsfrequenz
- Nutzungsdauer
- Vernachlässigung anderer Aktivitäten und Prioritäten
- nutzungsassoziierten riskanten Verhaltensweisen
- negativen Konsequenzen des Nutzungsverhaltens
- oder deren Kombination

Dieses Verhaltensmuster persistiert häufig, obwohl sich die Betroffenen des erhöhten Schadensrisikos in Bezug auf sich oder andere bewusst sind.

## Methodik

Berücksichtigt wurden **soziale Medien, Online- und Offline-Spiele** und **Streaming-Dienste** auf allen Geräten:

- Smartphone
- Spielkonsole
- Computer
- Laptop
- Smart TV
- Tablet

### Soziale Medien:

- Messenger-Dienste (z.B. WhatsApp, Signal)
- Digitale Fotoalben (z.B. Instagram, Snapchat)
- Video- und Streaming-Dienste mit Kommentar- und/oder Like-Funktion (z.B. YouTube, TikTok)
- Mikroblogging-Dienste (Twitter, Facebook)
- Berufsplattformen (XING, LinkedIn)

### Video-Streaming-Dienste:

- Plattformen wie Netflix, Amazon Prime, YouTube\*, Twitch.tv
- Verschiedene Inhalte (Filme, Serien, Shows, Dokus, Videos, Clips)
- Abgrenzung zu sozialen Medien: Passives Anschauen von Videos

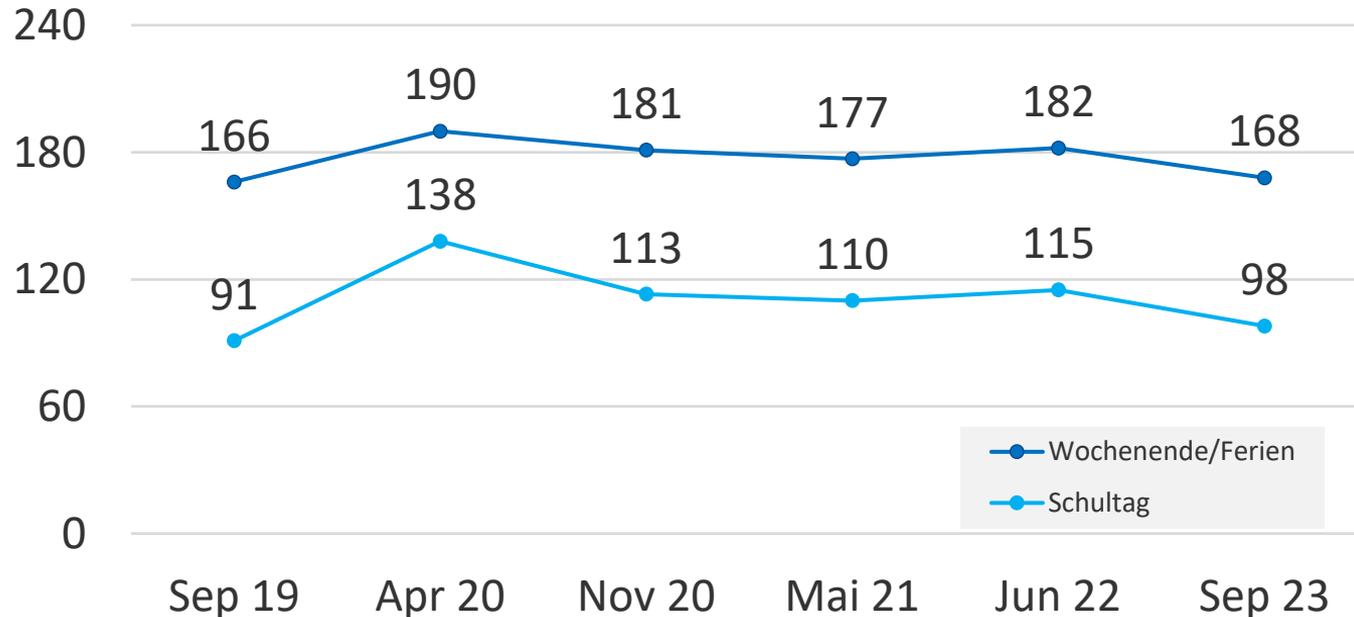
\*Plattformen wie YouTube können sowohl als soziales Medium als auch als Streaming-Dienst genutzt werden, abhängig davon, ob ein aktiver Austausch mit anderen Nutzern (z.B. durch Kommentare, Likes) stattfindet (Social Media) oder sich passiv Videos angeschaut werden (Streaming).



Nutzungszeiten

## Digitale Spiele: Nutzungszeiten [in Minuten] über 6 Messzeitpunkte

Basis: 10- bis 17-jährige Kinder und Jugendliche, die mindestens einmal pro Woche digitale Spiele nutzen



**Regelmäßige  
Nutzung 2023:**

♂ 90 %

♀ 69 %

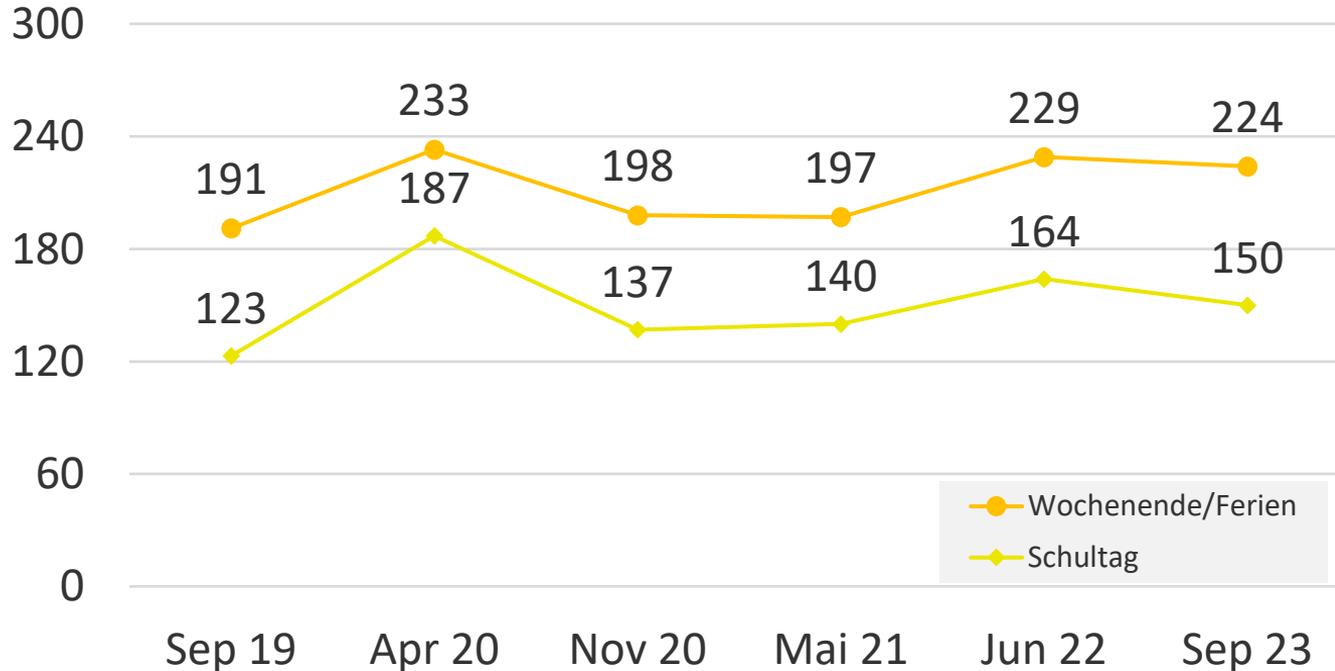
**Tägliche  
Nutzung 2023:**

♂ 46 %

♀ 24 %

## Soziale Medien: Nutzungszeiten [in Minuten] über 6 Messzeitpunkte

Basis: 10- bis 17-Jährige Kinder und Jugendliche, die mindestens einmal pro Woche soziale Medien nutzen



**Regelmäßige  
Nutzung 2023:**

♂ 87 %

♀ 92 %

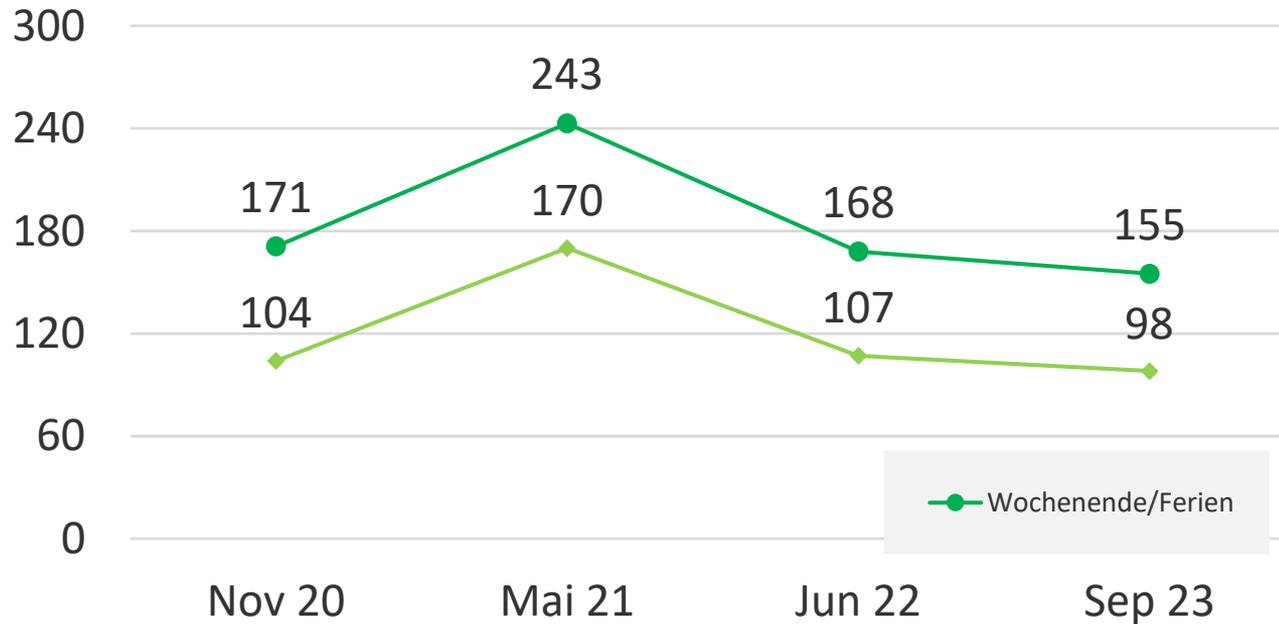
**Tägliche  
Nutzung 2023:**

♂ 67 %

♀ 74 %

## Streaming-Dienste: Nutzungszeiten [in Minuten] über 4 Messzeitpunkte

Basis: 10- bis 17-Jährige Kinder und Jugendliche, die mindestens einmal pro Woche Streaming-Dienste nutzen



**Regelmäßige  
Nutzung 2023:**

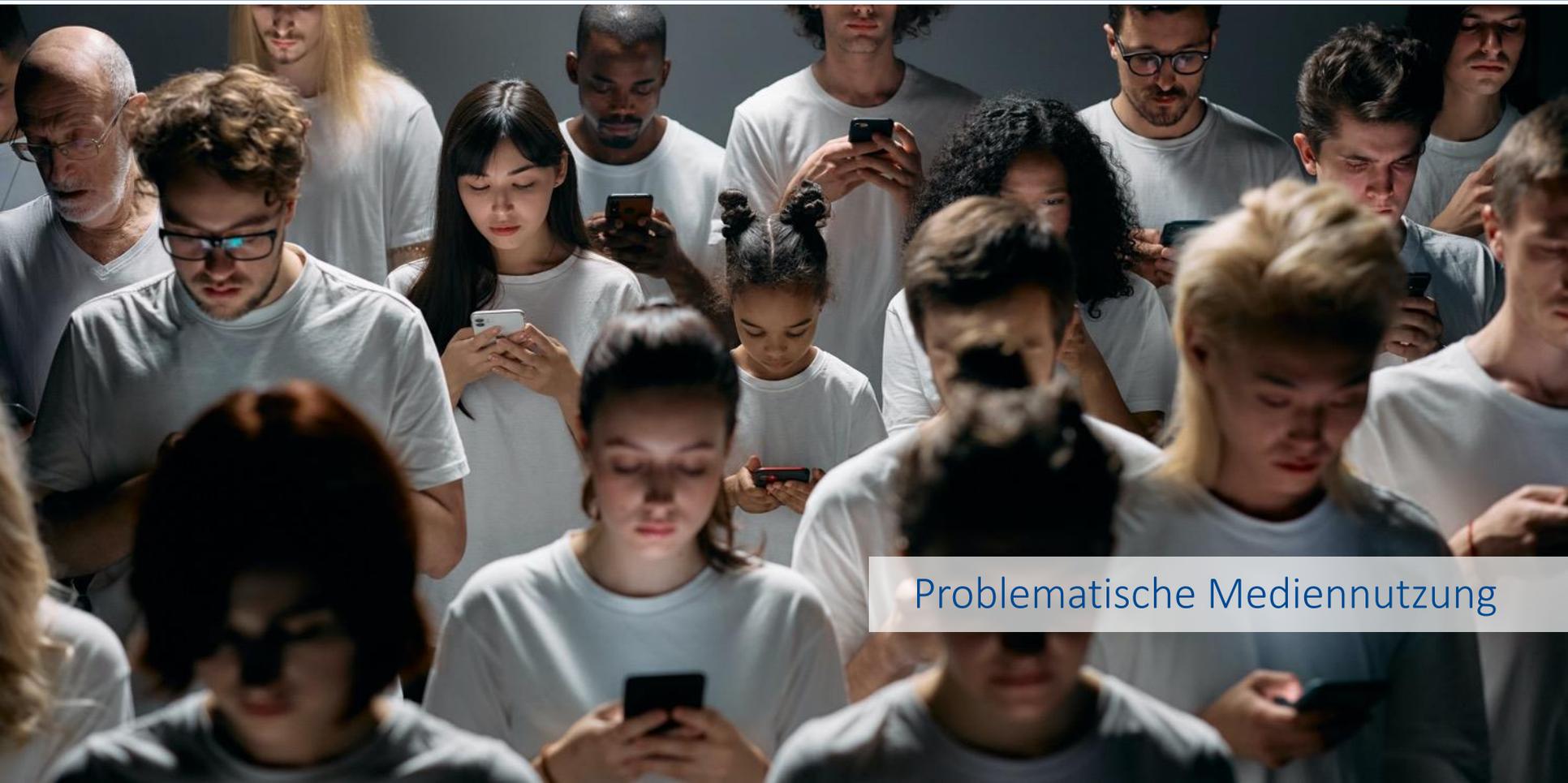
♂ 88 %

♀ 90 %

**Tägliche  
Nutzung 2023:**

♂ 34 %

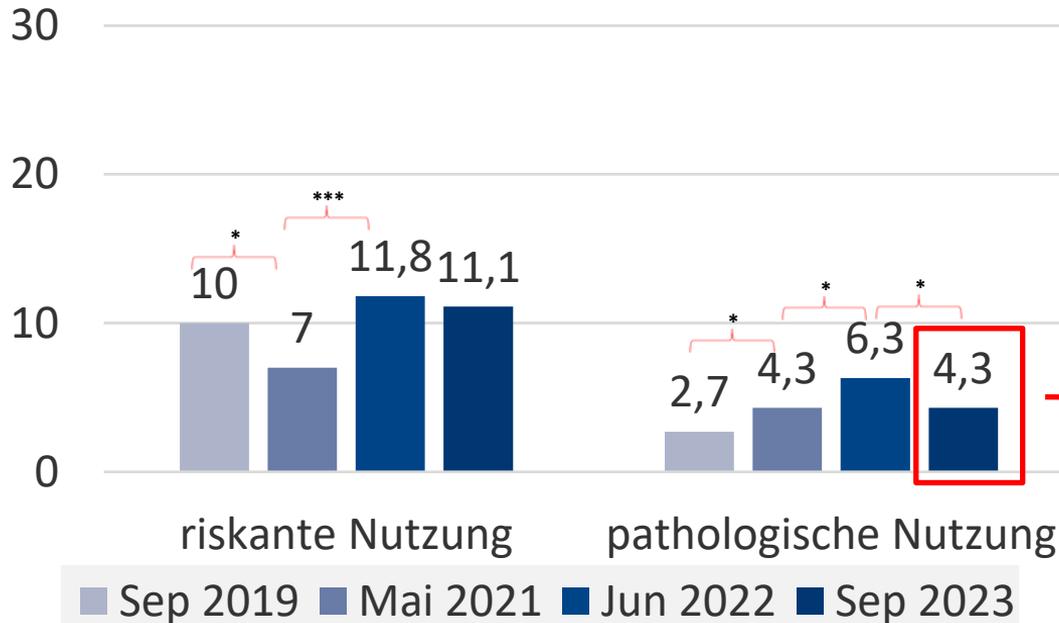
♀ 46 %



Problematische Mediennutzung

## Problematische Nutzung digitaler Spiele [in %]

12-Monats-Prävalenz (nach ICD-11) bei 10- bis 17-jährigen Kindern und Jugendlichen



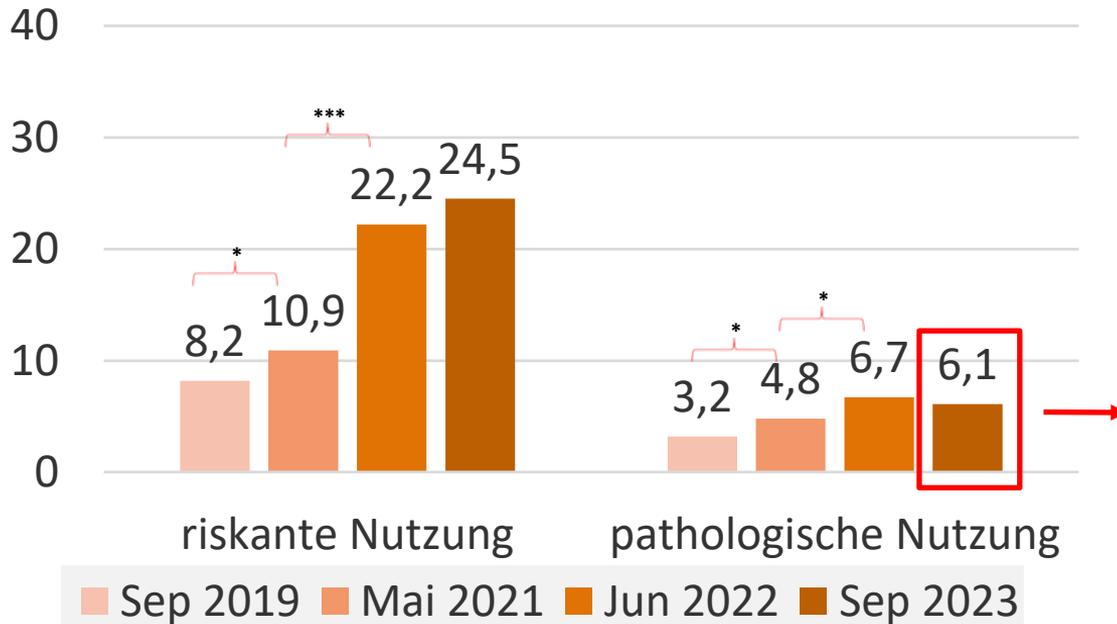
Hochrechnungen 2023 <sup>1</sup>	
Riskante Nutzung	680.000
Pathologische Nutzung	270.000



\* p < 0.05  
 \*\*\* p < 0.001

# Problematische Nutzung sozialer Medien [in %]

12-Monats-Prävalenz (nach ICD-11) bei 10- bis 17-jährigen Kindern und Jugendlichen



**Hochrechnungen 2023<sup>1</sup>**

Riskante Nutzung	1.300.000
Pathologische Nutzung	360.000

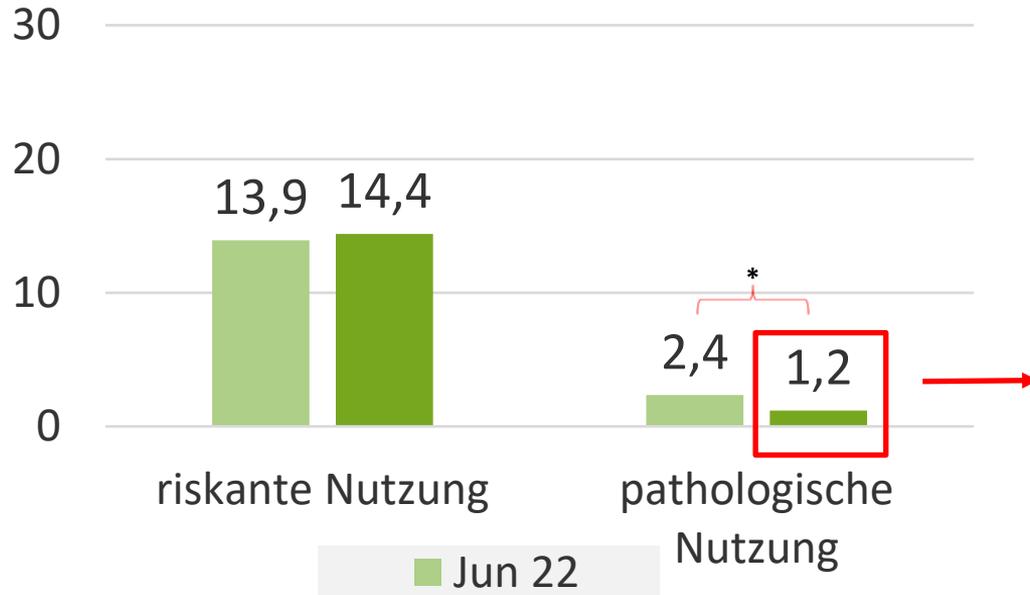


\* p < 0.05  
 \*\*\* p < 0.001

<sup>1</sup> basierend auf gewichteten Daten.

## Problematisches Streaming [in %] im Juni 2022

12-Monats-Prävalenz (nach ICD-11) bei 10- bis 17-jährigen Kindern und Jugendlichen



### Hochrechnungen 2023<sup>1</sup>

Riskante Nutzung	810.000
Pathologische Nutzung	75.000

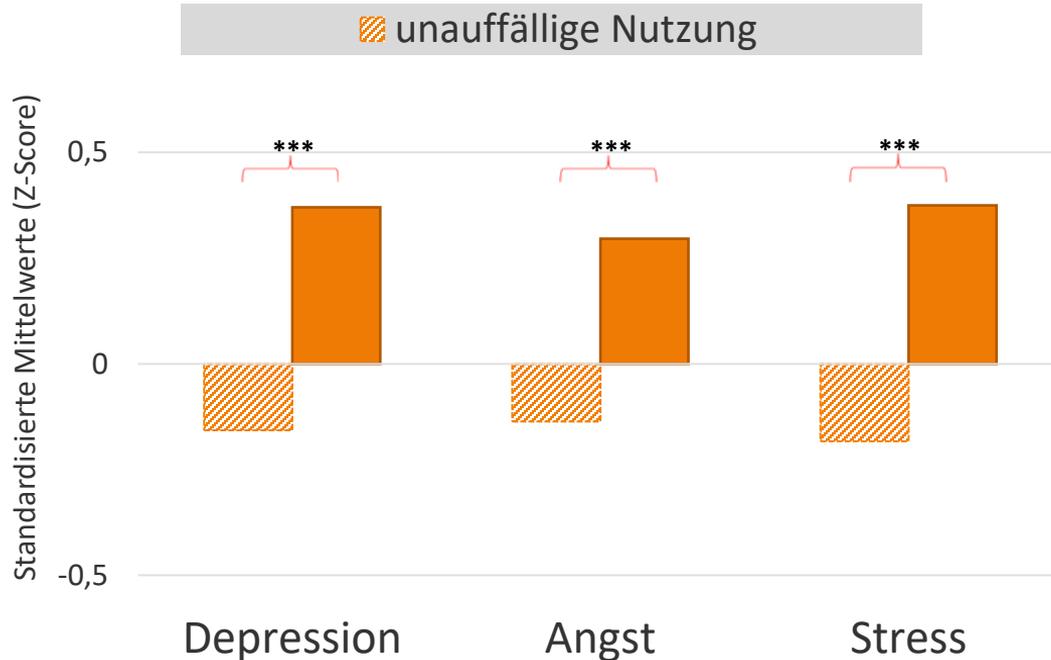


\*  $p < 0.05$   
 \*\*\*  $p < 0.001$



Social Media & psychische Gesundheit

## Psychische Gesundheit (Selbsteinschätzung Kinder und Jugendliche) Bei unauffälligen vs. problematischen Nutzer:innen sozialer Medien



Hinweis: 0 entspricht dem Mittelwert der Stichprobe.

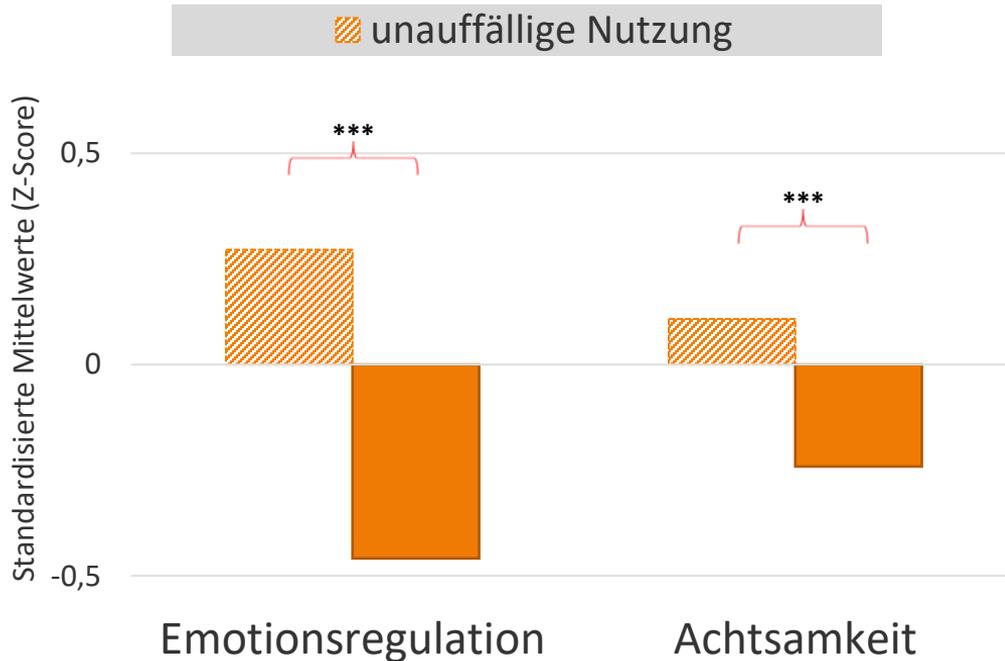
**Problematische Nutzer:innen sozialer Medien...**

- berichten häufiger von **depressiven Symptomen** ( $p < 0.001$ ,  $d = 0.54$ )
- berichten häufiger von **Angstsymptomen** ( $p < 0.001$ ,  $d = 0.45$ )
- berichten von einem **höheren Stresslevel** ( $p < 0.001$ ,  $d = 0.57$ )

...als **unauffällige** Nutzer:innen sozialer Medien.

# Emotionsregulation & Achtsamkeit (Selbsteinschätzung Kinder und Jugendliche)

Bei unauffälligen vs. problematischen Nutzer:innen sozialer Medien



Problematische Nutzer:innen sozialer Medien...

- weisen **Defizite** in ihrer Fähigkeit zur **Emotionsregulation** auf ( $p < 0.001$ ,  $d = 0.79$ )
- sind **weniger achtsam** ( $p < 0.001$ ,  $d = 0.36$ )

...als **unauffällige** Nutzer:innen sozialer Medien.

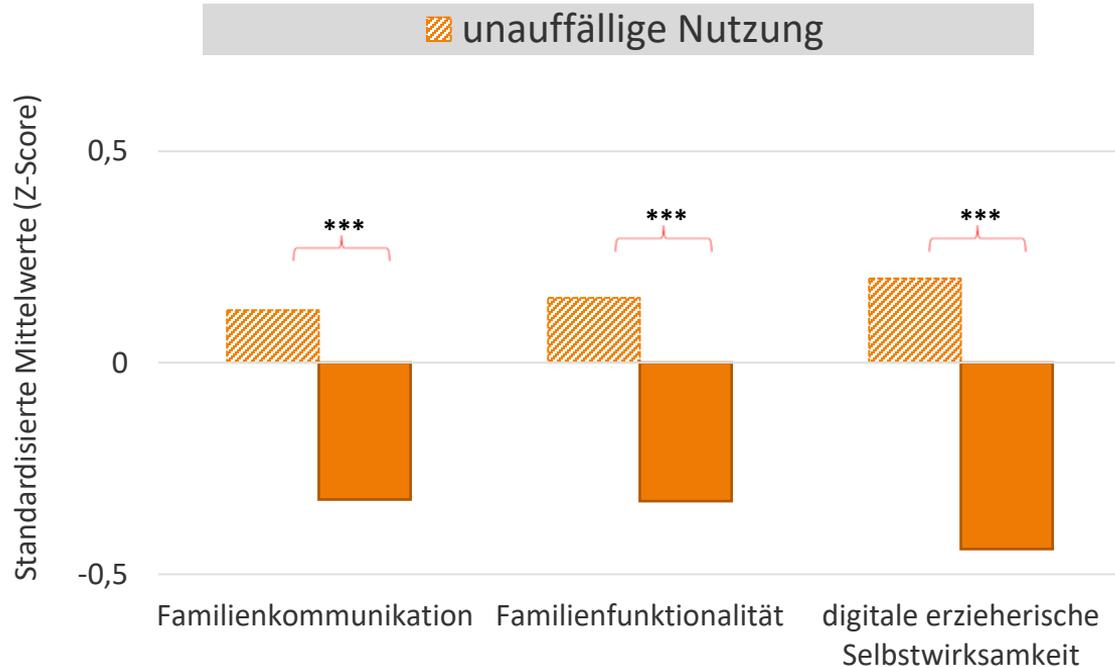
Hinweis: 0 entspricht dem Mittelwert der Stichprobe.



## Social Media & familiäre Faktoren

## Familienfunktionalität & elterliche Medienkompetenz (Selbsteinschätzung Eltern)

Bei unauffälligen vs. problematischen Nutzer:innen sozialer Medien



Eltern von **problematischen** Nutzer:innen sozialer Medien...

- sind **unzufriedener** mit der **Kommunikation** in der Familie ( $p < 0.001$ ,  $d = 0.56$ )
- berichten von einer **geringeren Familienfunktionalität** ( $p < 0.001$ ,  $d = 0.71$ )
- Fühlen sich **weniger selbstwirksam** in ihrer Medienerziehung ( $p < 0.001$ ,  $d = 0.74$ )

...als Eltern von **unauffälligen** Nutzer:innen sozialer Medien.

Hinweis: 0 entspricht dem Mittelwert der Stichprobe.

## Digitale erzieherische Selbstwirksamkeit der Eltern

Ich fühle mich gut informiert über das, was mein Kind im Internet/in den Medien tut.

„Trifft (eher) nicht zu“: 24 % (2019: 21 %)

Ich fühle mich in der Lage, mein Kind im Hinblick auf eine 'gesunde' Mediennutzung gut anzuleiten.

„Trifft (eher) nicht zu“: 17 % (2019: 16 %)

Ich sehe mich selbst als Vorbild für die Mediennutzung meines Kindes.

„Trifft (eher) nicht zu“: 30 % (2019: 27 %)



Ich bin aufgrund der Mediennutzung meines Kindes in großer Sorge.

„Trifft (eher) zu“: 23 % (2019: 15 %)

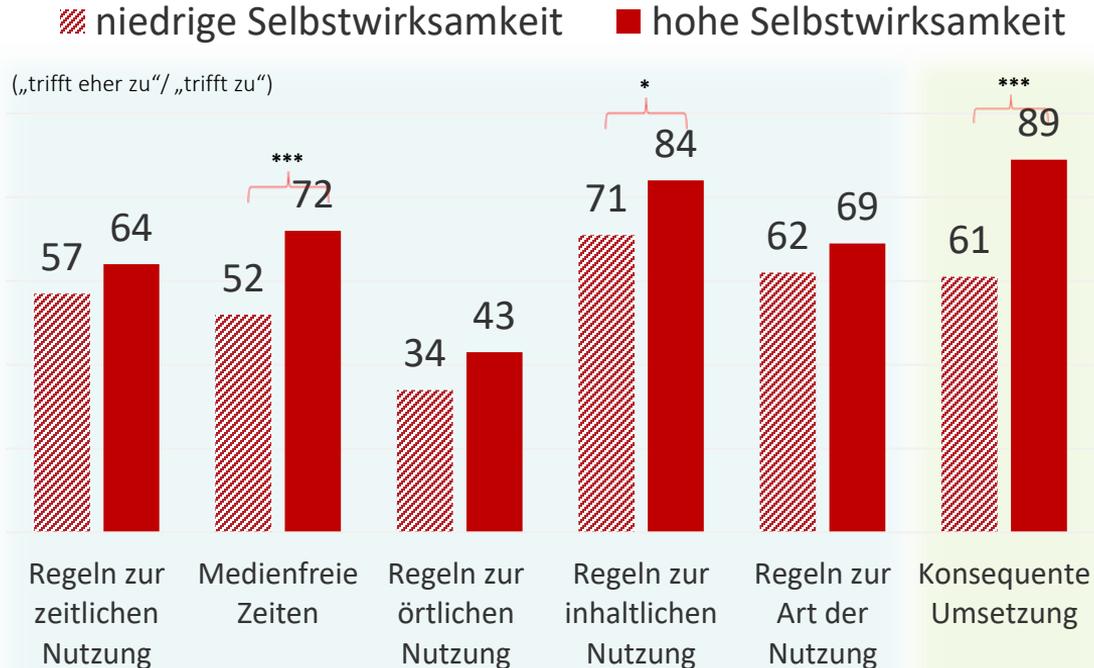
Ich fühle mich im Umgang mit der Mediennutzung meines Kindes sehr unsicher.

„Trifft (eher) zu“: 20 % (2019: 14 %)

Ich wünsche mir Unterstützung/Anleitung zum Umgang mit der Mediennutzung meines Kindes.

„Trifft (eher) zu“: 23 % (2019: 20 %)

## Digitale erzieherische Selbstwirksamkeit & Medienregeln [in %]



Eltern mit einer **hohen** digitalen erzieherischen Selbstwirksamkeit

- stellen signifikant häufiger Regeln bezüglich **medienfreier Zeiten** und **Medieninhalten** auf
- sind deutlich **konsequenter in der Umsetzung** ihrer aufgestellten Medienregeln

...als Eltern mit einer **niedrigen** digitalen erzieherischen Selbstwirksamkeit

## Zusammenfassung

- Junge Menschen verbringen in der post-pandemischen Phase wieder etwas **weniger Zeit online**. Bei den **digitalen Spielen** sinken die Nutzungszeiten wieder fast auf **präpandemisches Niveau**.
- Erstmals seit Beginn der Pandemie zeigt sich ein signifikanter **Rückgang in der pathologischen Nutzung digitaler Spiele**. Mit 4,3 % ist die Prävalenz wieder auf dem Niveau von Mai/ Juni 2021. **Jungen** sind fast doppelt so häufig betroffen wie Mädchen.
- Auch die Prävalenz der **pathologischen Nutzung von Video-Streaming-Diensten** sinkt und halbiert sich verglichen zum Vorjahr auf 1,2 %.
- Die **pathologische Nutzung sozialer Medien** liegt mit 6,1 % weiterhin sehr hoch. **Jugendliche** sind häufiger betroffen als Kinder. Alarmierend ist ebenfalls die weiterhin leicht zunehmende Zahl der **riskanten Nutzer:innen**: Bereits **jedes vierte Kind** wird als **suchtgefährdet** eingestuft.

## Zusammenfassung

- Problematische (d.h. riskante oder pathologische) Nutzer:innen **sozialer Medien** zeigen deutlich mehr **depressive Symptome, Angstsymptome** und ein **höheres Stresslevel** als unauffällige Nutzer:innen. Gleichzeitig fehlen ihnen **adaptive Regulierungsstrategien**, um mit negativen Emotionen und Stress umzugehen.
- Eltern von Kindern mit **einer problematischen Nutzung sozialer Medien** berichten von einer **schlechteren Familienkommunikation und –funktionalität** und äußern **größere Unsicherheiten und Unterstützungsbedarf** in ihrer Medienerziehung.
- Eine **niedrige digitale Selbstwirksamkeit** wirkt sich auf das Regelverhalten der Eltern aus: Die Mediennutzung wird insgesamt **weniger reglementiert** und Regeln werden deutlich **weniger konsequent umgesetzt**.
- Adaptive **Emotions- und Stressbewältigungsstrategien**, eine **positive familiäre Umgebung** und sowie die Stärkung der **elterlichen Medienkompetenz** sollten in der Prävention gezielt adressiert werden.

## Ausblick und Implikationen

### Präventive Maßnahmen erweitern

- Die **Bildungs- und Familienpolitik** muss durch gezieltes Eingreifen einen gesunden Umgang mit Medien unterstützen.
- **Entwickler und Anbieter** medialer Angebote müssen verpflichtet werden, Möglichkeiten der elterlichen Kontrolle (z.B. in Bezug auf Nutzungszeiten) zu integrieren.
- Anwender sozialer Medien müssen bzgl. der Darstellung selbst- und fremdschädigender Verhaltensweisen besser geschützt sowie suchtfördernde Verstärkungsmuster in Games **gesetzlich eingeschränkt** werden.
- **Altersfreigaben** müssen sich am Jugendschutz orientieren und stärker kontrolliert werden.
- Verhaltensprävention sollte mit der Stärkung der **Vorbildfunktion der Eltern** ab der Geburt des Kindes beginnen.

## Ausblick und Implikationen

### Präventive Maßnahmen erweitern

- Es müssen gezielte Angebote zur **Förderung elterlicher Erziehungskompetenz** in Bezug auf Medien zur Verfügung gestellt werden.
- Eine unkontrollierte Nutzung mobiler digitaler Endgeräte während des **Schulunterrichts** ist zu verhindern.
- Kind-bezogene Maßnahmen müssen sich an den **Entwicklungsphasen der Kinder/Jugendlichen** orientieren und individuelle Aspekte berücksichtigen (wie z.B. Geschlecht, Entwicklungsalter, sozialer Hintergrund, Bildungshintergrund).
- Aufgrund eines erhöhten Risikos für die Entwicklung einer medienbezogenen Störung von Kindern und Jugendlichen ist die **Vermittlung von Medienkompetenz** unerlässlich.
- **Präventionsforschung** im Bereich der riskanten Mediennutzung muss intensiviert werden.

# EXPERTEN- STATEMENT

---

Dr. Michael Hubmann, BVKJ

# STATEMENT DR. MICHAEL HUBMANN

- Die Ergebnisse zeigen leider deutlich, dass die Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland während und nach der Corona-Pandemie **erheblich zugenommen** hat.
- Dies unterstreicht die **dringende Notwendigkeit**, gezielte Maßnahmen zu ergreifen, um diesem besorgniserregenden Trend entgegenzuwirken.
- Ich verstehe es als unsere **gesellschaftliche Verantwortung**, Medienkompetenz zu fördern, präventive Programme zu implementieren und einen bewussten Umgang mit digitalen Medien zu fördern.



Dr. Michael Hubmann,  
Präsident des BVKJ

# STATEMENT DR. MICHAEL HUBMANN

- Ein **Mediensuchtscreening** in der Kinder- und Jugendarztpraxis kann dabei unterstützen, eine riskante Nutzung von Computerspielen und Social Media frühzeitig zu erkennen.
- Im Rahmen eines **Pilotprojekts** übernimmt die DAK-Gesundheit die Untersuchungen zur Früherkennung von Mediensucht aktuell in **fünf Bundesländern**.



Dr. Michael Hubmann,  
Präsident des BVKJ

# EXPERTEN- STATEMENT

---

Melanie Eckert, Krisenchat

# STATEMENT MELANIE ECKERT

- Die Ergebnisse im Hinblick auf die Social-Media-Sucht sind **alarmierend** und fordern **ganzheitliche Unterstützungsangebote**.
- Neben den **Risiken**, die Plattformen wie TikTok, Instagram oder YouTube für Kinder und junge Menschen bergen, bieten sie aber **auch Chancen**, Betroffene niederschwellig zu erreichen.
- Gesundheitsinformationen können dort **kinder- und jugendgerecht** in die Lebenswelt der jungen Generation integriert werden. Die Nutzung von Kommunikationsmedien wie dem Chat als direkte Verbindung zu professionellen Hilfskräften stellt einen **neuen und innovativen Ansatz** dar, um einen leicht zugänglichen Weg zur Unterstützung und Beratung zu schaffen.
- Wichtig ist, dass wir junge Menschen **im digitalen Raum nicht allein lassen**, sondern dort auch professionelle Unterstützungsangebote stattfinden.



Melanie Eckert,  
Mitgründerin von Krisenchat

# STATEMENT

---

Andreas Storm,  
DAK-Gesundheit

# FORDERUNGEN DER DAK-GESUNDHEIT

- Soziale Medien sind aus unserem Alltag **nicht mehr wegzudenken**.
- Wir brauchen aber **mehr Aufklärung über Reiz und Risiken von Instagram oder TikTok** sowie zusätzliche **Präventionskampagnen und Hilfsangebote** für Betroffene.
- Dazu ist es erforderlich, dass die **Medienkompetenz** für Kinder, Jugendliche und ihre Eltern gefördert wird. Dabei müssen unsere **Schulen** eingebunden werden.



Andreas Storm,  
Vorstandschef der DAK-Gesundheit

# FORDERUNGEN DER DAK-GESUNDHEIT

- Ich bin überzeugt, dass der **negative Trend gemeinsam gestoppt werden kann**, wenn im Kampf gegen die Mediensucht Gesundheits-, Familien- und Bildungspolitik **an einem Strang ziehen**.
- **Mental-Health-Coaches** dürfen nicht von Sparmaßnahmen betroffen sein.



Andreas Storm,  
Vorstandschef der DAK-Gesundheit

# DAK-ANTWORTEN AUF MEDIENSUCHT 2024



Mit dem Angebot Res@t fördern wir ein neues App-basiertes Trainingsprogramm für Kinder und Jugendliche mit einer medienbezogenen Störung und ihren Eltern. Wir fördern darüber hinaus die Online-Anlaufstelle des DZSKJ am UKE für konkrete Hilfe bei Mediensucht.



Wir setzen unsere Forschung fort. Die Längsschnittstudie des Deutschen Zentrums für Suchtfragen untersuchte, ob und wie sich die Mediensucht während der Corona-Pandemie und postpandemisch verändert hat. Durch den Erkenntnisgewinn im Rahmen der Studie tragen wir maßgeblich zu einem Erklärungsmodell für ein relativ neues Störungsbild bei. Wir werden die Entwicklung mit weiteren Untersuchungen im Blick behalten.



Wir bieten ein verlässliches und umfassendes Frühwarnsystem gegen Mediensucht. Als Vorreiter bei der Vorsorge bietet die DAK-Gesundheit als bundesweit erste Krankenkasse seit 1. Oktober 2020 ein Mediensucht-Screening an. Die zusätzliche Früherkennungsuntersuchung ist ein Angebot für Jungen und Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren. Wir waren die ersten, die eine valide Abfrage der Diagnosekriterien nach ICD-11 im Rahmen der J-Untersuchungen etabliert haben.

# RES@T-TRAININGSPROGRAMM



- Res@t** „Ressourcenstärkendes Adoleszenten- und Eltern-Training bei Medienbezogenen Störungen“
- Format** Trainingsprogramm als **APP Angebot**
- Zielgruppen** **Kinder und Jugendliche**, mit **übermäßig** oder **unkontrolliert Mediennutzung**
- Zugang** für **Betroffene** über **behandelnden Kinder- und Jugendpsychiater**
- Eltern** Ein **zugeschnittenes Trainingsprogramm** für die Eltern
- Förderung** **DAK-Gesundheit**, Gemeinsame Bundesausschuss & weitere Krankenkassen
- Expertise** **UKE Hamburg**, **Universitätskliniken Kiel** und **Rostock** sowie den **BKJPP** Berufsverband für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie in Deutschland



[www.uke.de/resat](http://www.uke.de/resat)

**Vielen  
Dank**