



Mediensucht während der Corona-Pandemie

Ergebnisse der Längsschnittstudie von 2019 bis 2021
zu Gaming und Social Media mit dem UKE Hamburg

MEDIENSUCHT

FORSCHUNG / PRÄVENTION / HILFE

PRÄVENTIONS OFFENSIVE MEDIENSUCHT



- **FORSCHUNG**

DAK-Längsschnittstudie zur Mediensucht (2019 – 2021) mit dem Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (UKE Hamburg): pathologische und riskante Nutzung Gaming und Social-Media UND Entwicklung vor als auch während der Corona-Pandemie.



- **VORSORGE**

DAK-Gesundheit bietet als **erste Krankenkasse Mediensuchtscreening** im Rahmen der Jugendvorsorgeuntersuchungen (J1 und J2) an. **Seit 1. Oktober 2020** existiert dieses Angebot über einen Vertrag mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ).



- **HILFE**

Online-Seminar Medienerziehung für Eltern

→ [Medienerziehung und Stärkung der digitalen Balance | DAK-Gesundheit](#)

Online-Anlaufstelle Mediensucht für Betroffene und Angehörige

→ computersuchthilfe.info

FORSCHUNG

BISHERIGE STUDIEN DER DAK-GESUNDHEIT



November 2015:
Befragung von 1.000 Müttern und Vätern zum Internet- und Computergebrauch ihrer Kinder (12 bis 17 Jahre)



Dezember 2016:
Befragung von 1.531 Jugendlichen und jungen Erwachsenen (12 bis 25 Jahre) zum eigenen Computerspielverhalten



März 2018:
Befragung von 1.001 Kindern und Jugendlichen (12 bis 17 Jahre) zur Nutzung von Sozialen Medien



März 2019:
Befragung von 1.000 Kindern und Jugendlichen (12 bis 17 Jahre) zu Computerspielen in Verbindung mit Glücksspiel

Ergebnis Sondierungen zwischen SPD, Bündnis 90/Die Grünen und FDP

[...In der Gesundheitspolitik wollen wir **Vorsorge und Prävention zum Leitprinzip** machen. Wir wollen unser Gesundheitswesen stark machen, damit es für kommende Krisen, etwa eine neue Pandemie, gut vorbereitet ist. ...]

Ergebnis der Sondierungen zwischen SPD, BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN und FDP

Die nächsten Jahre sind entscheidend, um Deutschland und Europa zu stärken - für die großen Herausforderungen wie den Klimawandel, die Digitalisierung, die Sicherung unseres Wohlstands, den sozialen Zusammenhalt und den demografischen Wandel. Die Grundlage dafür ist eine umfassende Erneuerung unseres Landes. SPD, BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN und FREIE DEMOKRATEN sehen, dass Deutschland einen Aufbruch braucht. Wir fühlen uns gemeinsam dem Fortschritt verpflichtet. Uns eint, dass wir Chancen in der Veränderung sehen.

Wir sind eine Konstellation, die drei Parteien mit unterschiedlichen Traditionen und unterschiedlichen Sichtweisen zu einem innovativen Bündnis zusammenbringen kann. Wir können einen Beitrag leisten, politische Frontstellungen aufzuweichen und neue politische Kreativität zu entfachen. So schaffen wir einen neuen gesellschaftlichen Aufbruch auf Höhe der Zeit. Als Fortschrittskoalition können wir die Weichen für ein Jahrzehnt der sozialen, ökologischen, wirtschaftlichen, digitalen und gesellschaftlichen Erneuerung stellen.

Deutschland braucht eine stabile und verlässliche Regierung, die die Herausforderungen unseres Landes angeht. Unsere Gespräche haben gezeigt, dass uns dies gelingen kann. Wir sind uns einig über die drängenden Aufgaben und haben uns Gemeinsamkeiten in Hinblick auf ihre Lösung erarbeitet.

Wir wollen eine Regierung auch für diejenigen sein, die uns bei dieser Bundestagswahl ihre Stimme nicht gegeben haben. Es geht um unser Land, nicht um die Profilierung einzelner Akteure. Wir sehen keine kleinen und großen Parteien, sondern gleichberechtigte Partner auf Augenhöhe. Wir überwinden inhaltliche Differenzen in einem respektvollen Austausch, der sich neugierig und offen für das Argument der anderen zeigt.

Die Sondierungsgespräche waren von Vertrauen, Respekt und gegenseitiger Rücksichtnahme geprägt. Das wollen wir fortsetzen. Wir sind davon überzeugt, dass wir einen ambitionierten und tragfähigen Koalitionsvertrag schließen können.

Ausgehend von den Ergebnissen der Sondierung wollen wir darüber verhandeln, wie wir unser Land nachhaltig modernisieren können. Dieses Papier zeichnet die Ergebnisse der Sondierungen nach. Es umfasst nur die Themen, über die die Verhandlungspartner vor Eintritt in Koalitionsverhandlungen eine Vorfestlegung erreichen wollten. Nicht alle Themen wurden besprochen, nicht jedes Thema bis in die Einzelheiten diskutiert. Dazu bieten die folgenden Verhandlungen Gelegenheit.

UNSERE ZENTRALEN FORDERUNGEN



Die **Gesundheitspolitik** muss der Bedeutung der Kinder und Jugend-gesundheit einen höheren Stellenwert einräumen. Deshalb sprechen wir uns erneut für eine **Enquete-Kommission** von Politik und Wissenschaft aus, um die Folgen der Pandemie für die Kinder- und Jugendlichen zu analysieren und gesundheitspolitische Konsequenzen zu ziehen.



Mediensucht wird ein immer wichtigeres Thema der Kinder- und Jugend-gesundheit. Wir brauchen eine breite **Präventionsoffensive**, um die Medienkompetenz von Kindern und Eltern weiter zu stärken.



Wir benötigen **digitale Angebote**, um die Medienkompetenz von Kindern und Eltern zu stärken und Sofortprogramme zu ermöglichen. Wichtig ist außerdem eine verstärkte Aufklärung und Vorsorge, zum Beispiel durch ein Mediensuchtscreening bei den Kinder- und Jugendärzten.

Präsentation UKE (Prof. Thomasius)



Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des
Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)

DAK
Gesundheit
Ein Leben Lang.



Mediensucht während der Corona-Pandemie: Ergebnisse der Längsschnittstudie zu Gaming und Social Media

Prof. Dr. Rainer Thomasius

Pressekonferenz
Studie DAK-Gesundheit und
DZSKJ

04. November 2021





Einleitung

1. Vorgestellt werden Ergebnisse einer **Längsschnittstudie**, in der die Veränderungen im Nutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen sowie die **Prävalenzen** riskanter und pathologischer Nutzungsmuster **vor und etwa ein Jahr nach Ausbruch der Corona-Pandemie** in Deutschland untersucht werden. Die Daten wurden über vier Messzeitpunkte von September 2019 bis Juni 2021 erhoben. Es werden die zukünftig geltenden WHO-Kriterien (ICD-11) verwendet.
2. Aktuell existieren international **keine vergleichbaren längsschnittlichen Studien**, die die Nutzungsmuster von Kindern und Jugendlichen sowie das elterliche Regelverhalten unter dem Verlauf der Pandemie so umfangreich abbilden.
3. Bisherige Ergebnisse der Studie zeigten, dass die durchschnittlichen Nutzungszeiten nach einem signifikanten Anstieg im ersten Corona-Lockdown wieder zurückgingen, jedoch nicht ihr das prä-pandemische Ausgangsniveau erreichten.



Fragestellungen der Längsschnittstudie

1. Setzt sich der Trend bei den sinkenden durchschnittlichen Nutzungszeiten für digitale Spiele und soziale Medien in Richtung ihres prä-pandemischen Ausgangsniveaus weiter fort?
2. Wie haben sich riskantes und pathologisches Nutzungsverhalten in Bezug auf digitale Spiele und soziale Medien im Verlauf der Pandemie verändert?
3. Welche Nutzungsmotive werden von Kindern und Jugendlichen angegeben?
4. Welche Medienregeln sind in deutschen Haushalten etabliert? Verändern sich die Regeln im Verlauf der Pandemie?



Grundlagen der Studie

Pathologische Mediennutzung: Diagnostische Kriterien der Weltgesundheitsorganisation (WHO, 2019)

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**.



Grundlagen der Studie

Risikante Mediennutzung: Diagnostische Kriterien der Weltgesundheitsorganisation (WHO, 2019)

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.



Grundlagen der Studie

Erfasste Inhalte

- Häufigkeit und Dauer der Nutzung digitaler Medien vor und unter der Pandemie
- Riskante/pathologische Nutzung digitaler Spiele und sozialer Medien vor und unter der Pandemie:
 - Gaming Disorder Scale for Adolescents (GADIS-A, Paschke et al. 2020)
 - ICD-11-Items der Social Media Disorder Scale (SMDS, Van Den Eijnden et al. 2016; vgl. Ko et al. 2019, Jo et al. 2019)
- Motive der Mediennutzung unter der Pandemie
- Existenz und konsequente Umsetzung elterlicher Medienregeln aus Sicht der befragten Elternteile

Methodik der Studie

- Berücksichtigt wurden Soziale Medien, digitale Online- und Offline-Spiele und Streaming-Dienste auf allen technischen Geräten:
 - Smartphone
 - Spielekonsole
 - Computer
 - Laptop
 - Smart TV
 - Tablet

Soziale Medien:

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



Hintergrund der Studie



Datenerhebung:

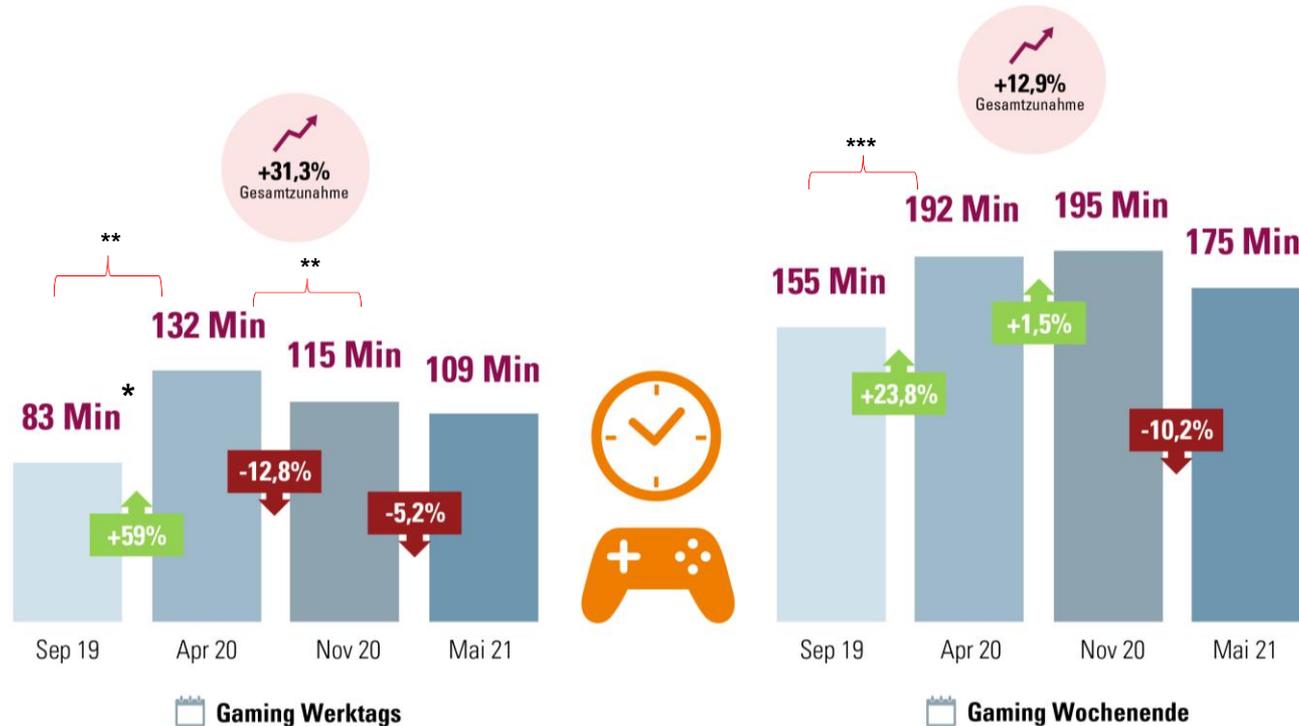
★ **Stichprobenauffüllung:**

824 Dyaden haben an den ersten beiden Befragungen teilgenommen

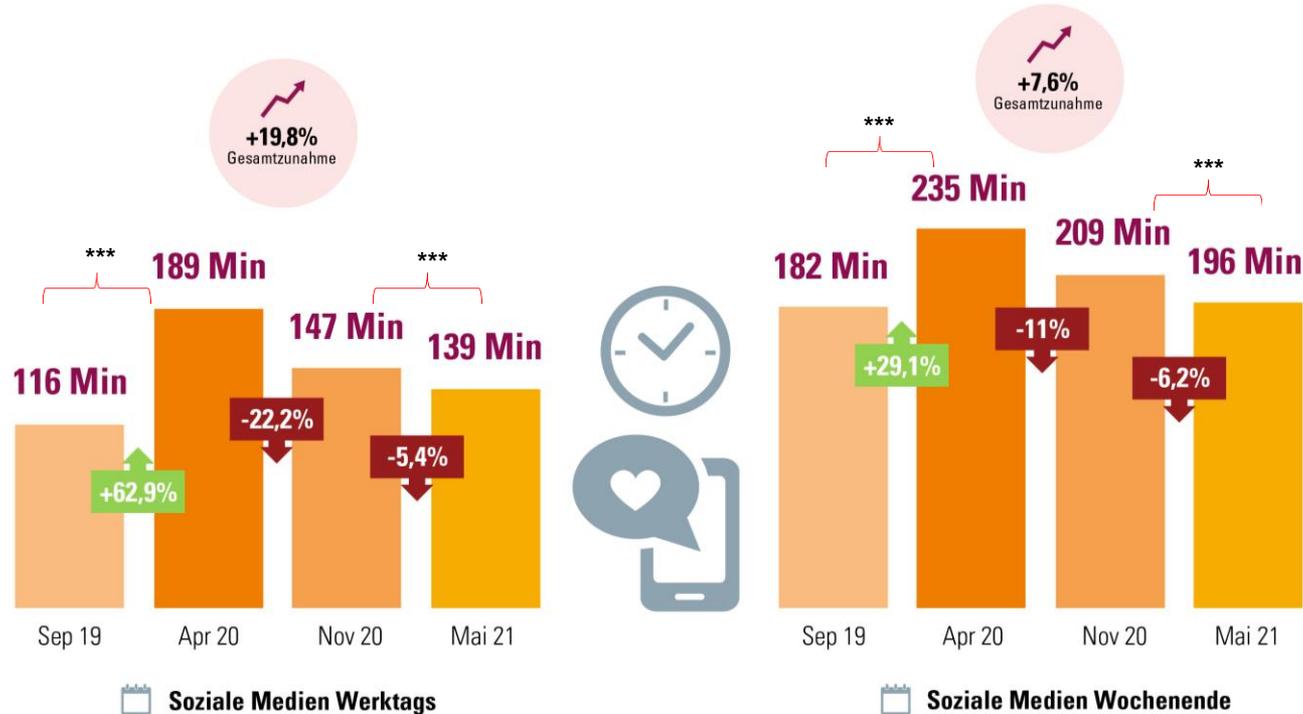
572 Dyaden haben an den ersten drei Befragungen teilgenommen

422 Dyaden haben an allen vier Befragungen teilgenommen

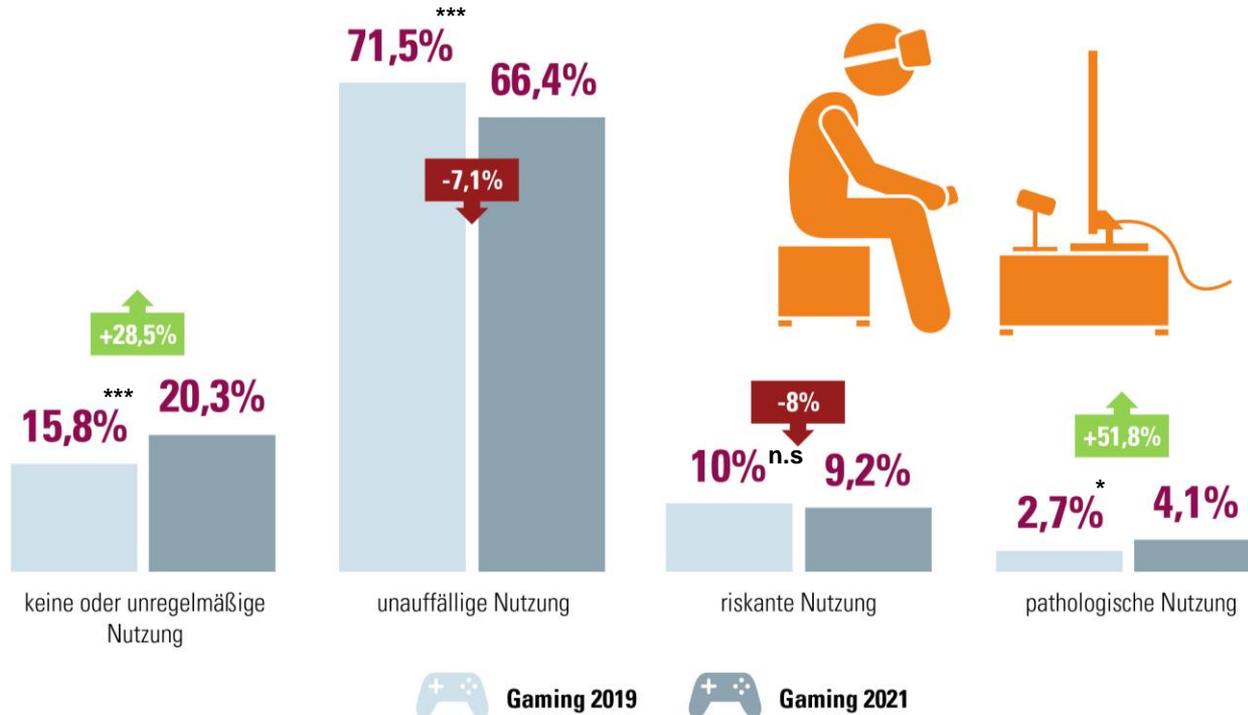
Nutzungszeiten digitaler Spiele über 4 Messzeitpunkte



Nutzungszeiten sozialer Medien über 4 Messzeitpunkte

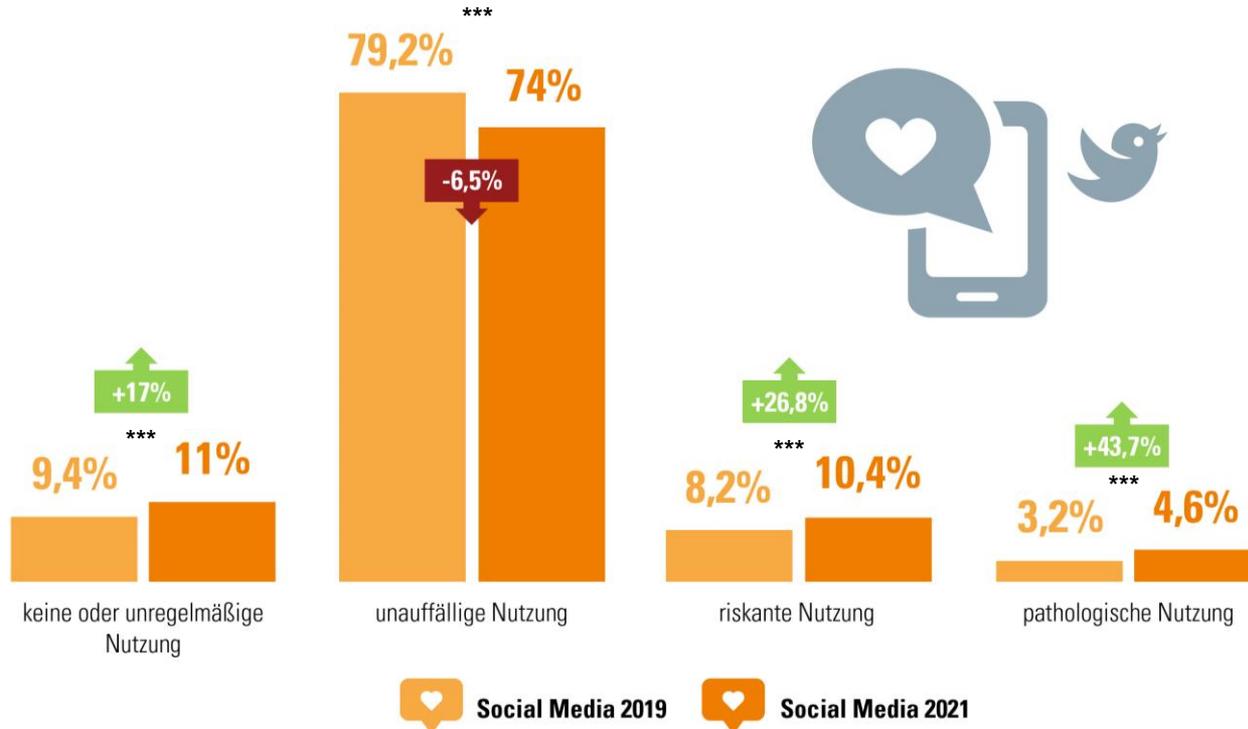


Prävalenzen der Nutzungsmuster nach ICD-11: Erhebungen September 2019 und Mai 2021



	2019	2021	Prozentuale Ab-/Zunahmen
Keine/ unregelmäßige Nutzung	845.300	1.086.500	+ 28,5%
Unauffällige Nutzung	3.825.250	3.552.400	- 7,1%
Riskante Nutzung	535.000	492.200	- 8%
Pathologische Nutzung	144.450	219.350	+ 51,8%

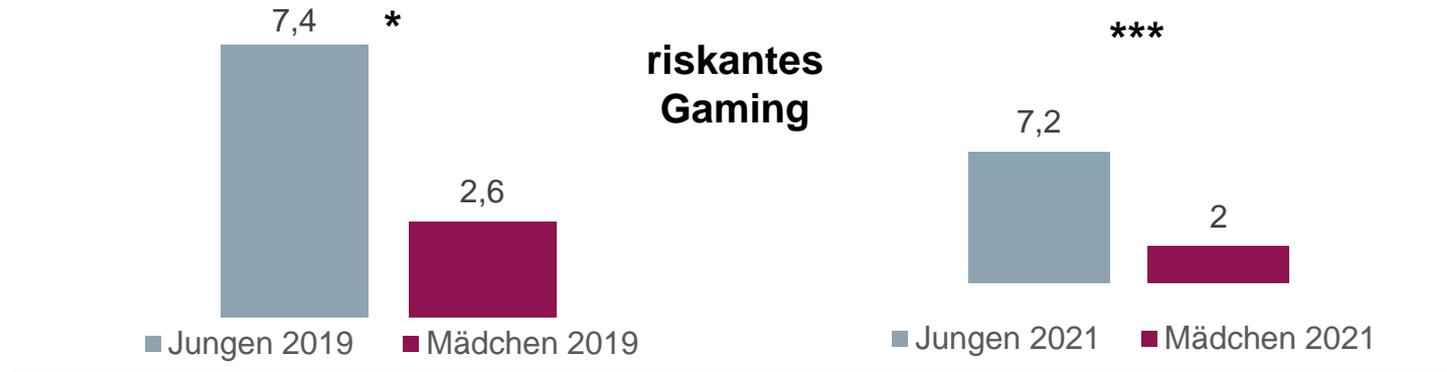
Prävalenzen der Nutzungsmuster nach ICD-11: Erhebungen September 2019 und Mai 2021



	2019	2021	Prozentuale Ab-/Zunahmen
Keine/ unregelmäßige Nutzung	502.900	588.500	+ 17%
Unauffällige Nutzung	4.237.200	3.959.000	- 6,5%
Riskante Nutzung	438.700	556.400	+ 26,8%
Pathologische Nutzung	171.200	246.100	+ 43,7%

Riskante und pathologische Nutzung digitaler Spiele [in %] vor und unter Corona

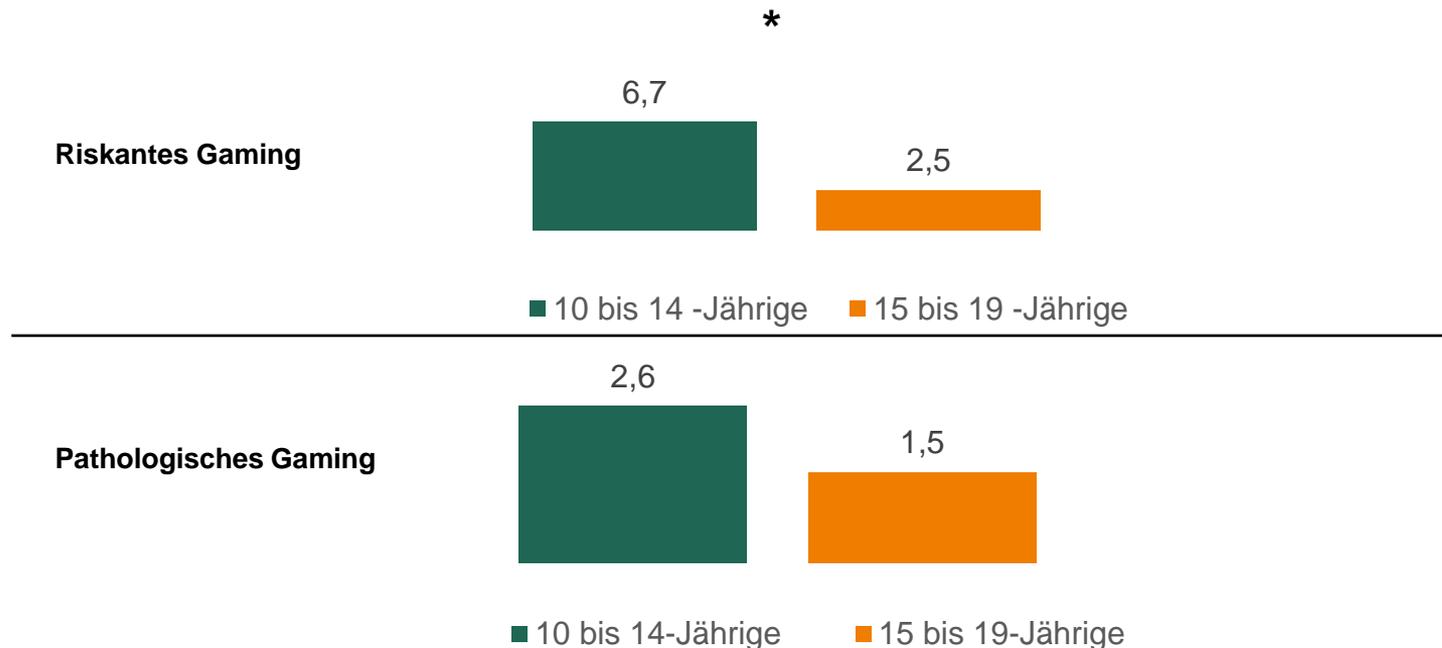
Mädchen- und Jungen-Prävalenzen nach ICD-11: Erhebung September 2019 und Erhebung Mai 2021



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

Riskante und pathologische Nutzung digitaler Spiele [in %]

Alters-Prävalenzen nach ICD-11: Erhebung Mai 2021

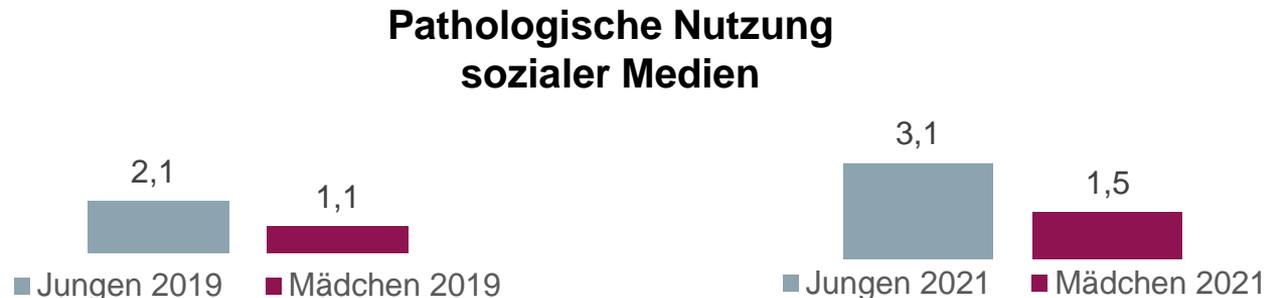


* $p < 0.05$

*** $p < 0.001$

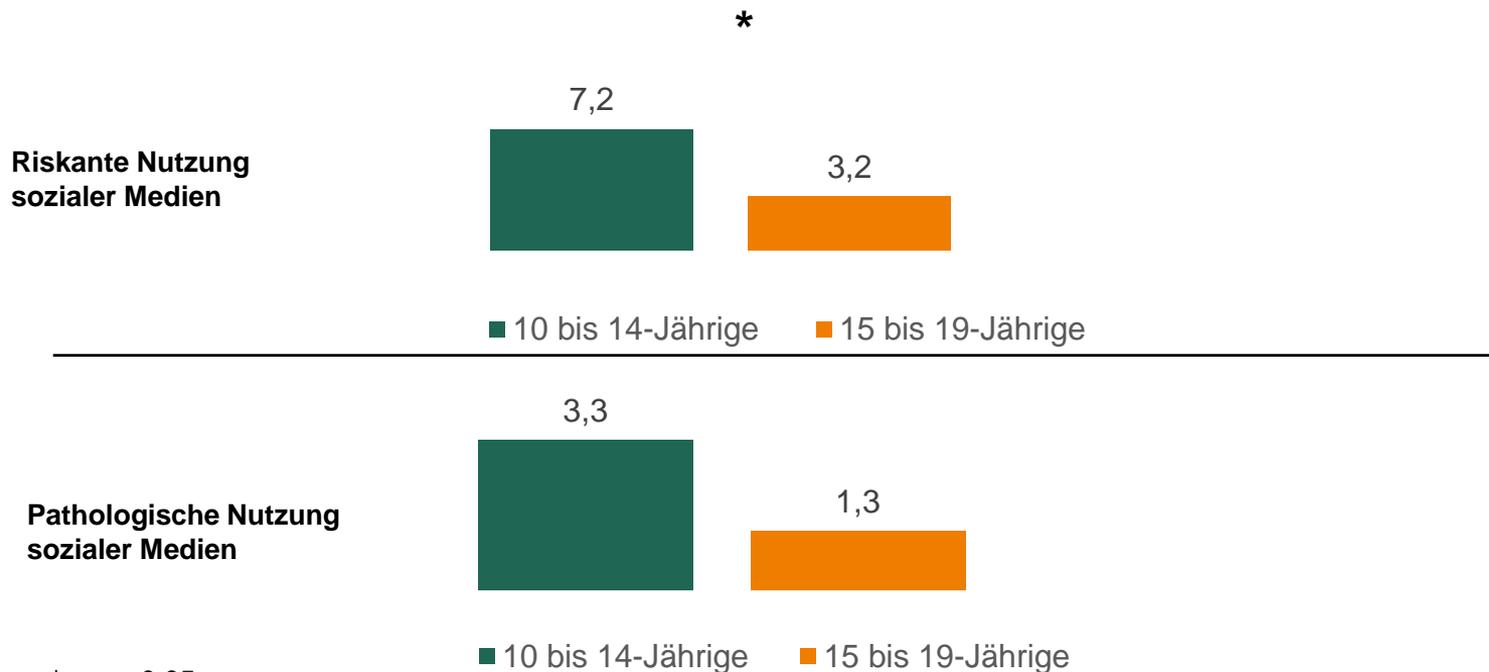
Riskante und pathologische Nutzung sozialer Medien [in %] vor und unter Corona

Mädchen- und Jungen-Prävalenzen nach ICD-11: Erhebung September 2019 und Erhebung Mai 2021



Riskante und pathologische Nutzung sozialer Medien [in %]

Alters- Prävalenzen nach ICD-11: Erhebung Mai 2021

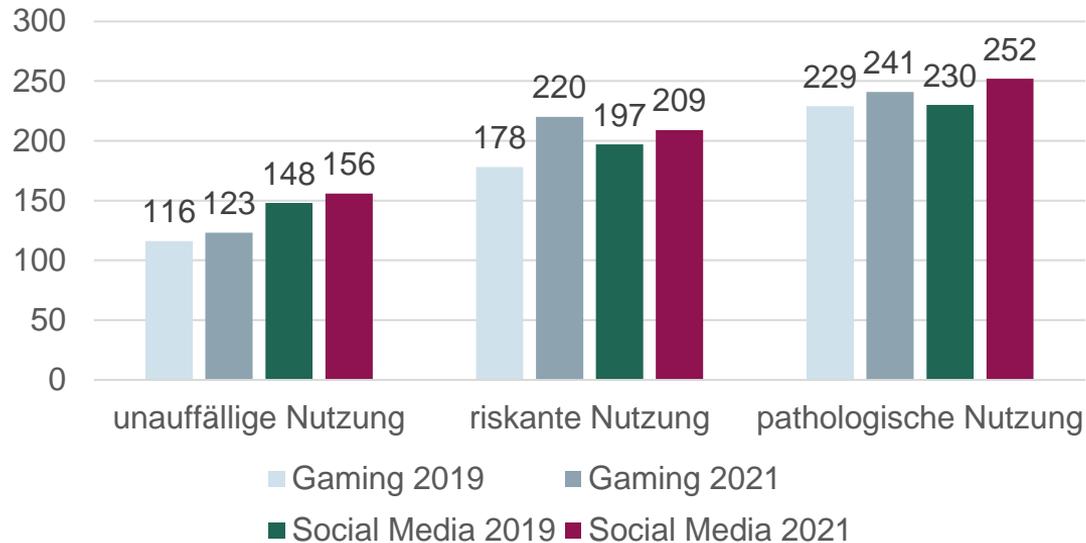


* $p < 0.05$

*** $p < 0.001$

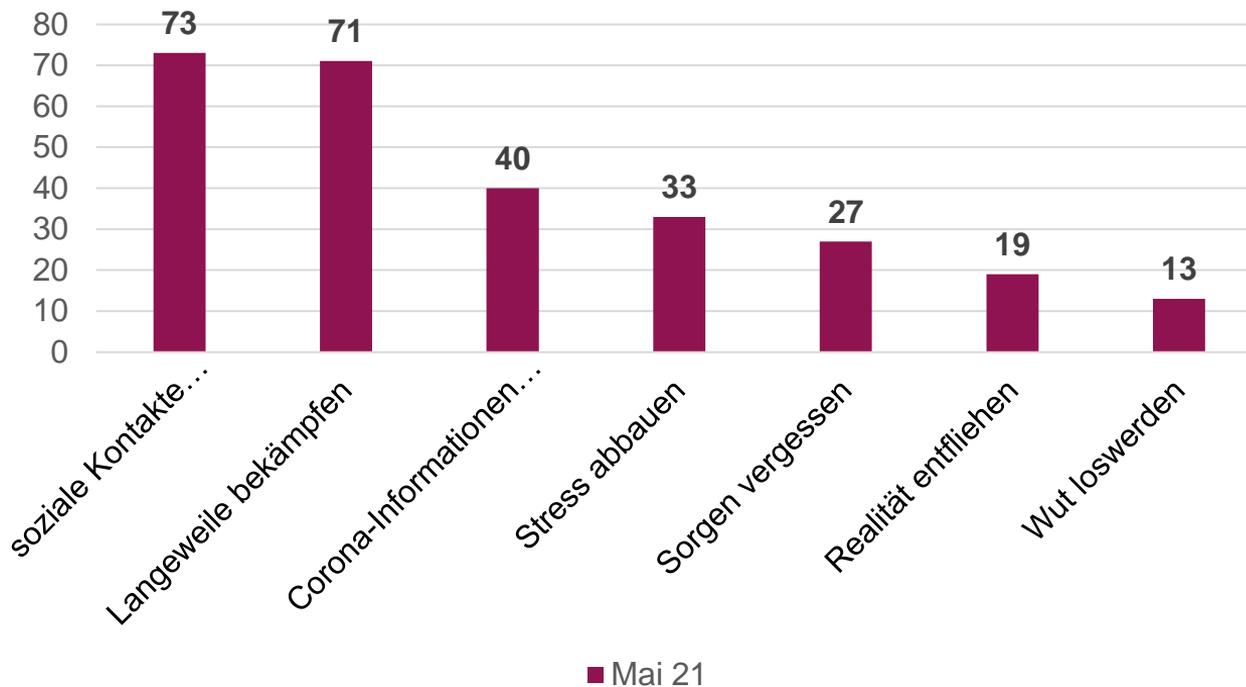
Nutzung digitaler Medien [in Minuten] vor und unter Corona

Mittlere tägliche Nutzungszeiten in Abhängigkeit vom Nutzungsverhalten

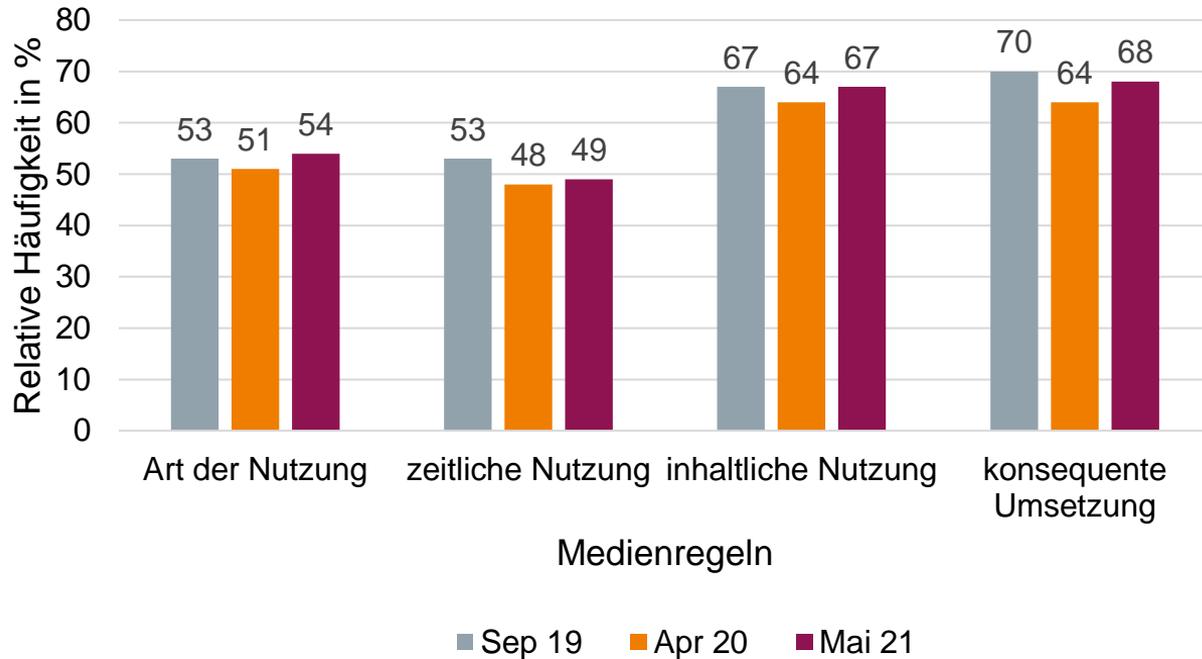


Über die **Nutzungszeiten** kann die Ausprägung **pathologischer Nutzung** bei Kindern und Jugendlichen statistisch bedeutsam im Modell vorhergesagt werden. Die Nutzungszeiten unauffälliger Nutzer sind signifikant niedriger als die der riskanten und pathologischen Nutzer ($p < 0.001$).

Nutzungsmotive digitaler Medien



Medienregeln und deren Umsetzung [%] im Pandemieverlauf aus Elternsicht





Zusammenfassung der Ergebnisse

- Die Zunahme pathologischer Nutzungsmuster ist durch die seit 2019 signifikant angestiegene pathologische Nutzung digitaler Spiele (3,2% in 2021) und sozialer Medien (3,1% in 2021) bei den Jungen bedingt.
- In der riskanten Nutzung digitaler Spiele lässt sich über den Zeitraum von 2019 bis 2021 eine Abnahme von 8% verzeichnen. Für das Jahr 2021 hochgerechnet weisen 492.200 Kinder und Jugendliche riskantes Nutzungsverhalten auf. Die pathologische Nutzung digitaler Spiele weist seit 2019 einen Anstieg um 51,8% auf. Für das Jahr 2021 hochgerechnet entspricht dies 219.350 Kindern und Jugendlichen.
- Die riskante Nutzung sozialer Medien weist seit 2019 einen Anstieg von 26,8% auf. Hochgerechnet entspricht dies 556.400 Kindern und Jugendlichen im Jahr 2021. Ein noch deutlicherer Trend lässt sich bei der pathologischen Nutzung sozialer Medien erkennen. Hier gibt es seit 2019 einen Anstieg von 43,7%. Hochgerechnet für das Jahr 2021 weisen 246.100 Kindern und Jugendlichen eine pathologische Nutzung sozialer Medien auf.



Zusammenfassung der Ergebnisse

- Die Nutzungszeiten digitaler Spiele und sozialer Medien liegen aktuell mit 1,8 (Games) bzw. 2,3 Stunden (Soziale Medien) unter der Woche und 2,9 (Games) bzw. 3,2 Stunden (Soziale Medien) am Wochenende noch immer deutlich über dem Vorkrisenniveau. Gegenüber dem Jahr 2019 liegt der Nutzungsanstieg bei 31,3% unter der Woche und 12,9% am Wochenende. Bei den sozialen Medien lässt sich über den selben Zeitraum ein Anstieg von 19,8% unter der Woche und 7,6% am Wochenende verzeichnen. Jungen spielen weiterhin häufiger und länger digitale Spiele als Mädchen. Keine signifikanten Geschlechtsunterschiede sind in den Nutzungszeiten sozialer Medien zu verzeichnen.
- Kinder- und Jugendliche benennen als Nutzungsmotive in erster Linie die Bekämpfung von Langeweile und die Aufrechterhaltung sozialer Kontakte. Daneben sind Anwendungen, die der Stressregulation dienen von Bedeutung
- Im Verlauf der Pandemie ändert sich das elterliche Regelverhalten nicht.



Implikationen

Warnsignale für pathologische Mediennutzung

- **Kontaktverhalten.** Der Jugendliche geht jeglicher Begegnung aus dem Weg, Gespräche verlaufen eher flüchtig und oberflächlich.
- **Nutzungszeiten.** Die Zeit, in der der Jugendliche das Internet oder das Smartphone oder den Computer nicht nutzt wird immer kürzer, sonstige Freizeitaktivitäten werden vernachlässigt oder ganz aufgegeben.
- **Tagesstruktur.** Der Jugendliche ist bis in die Nacht hinein im Internet, er schläft deutlich weniger oder in einem anderen Rhythmus als früher, er ist oft müde.
- **Affekt.** Der Jugendliche reagiert launisch, wütend, depressiv verstimmt, wenn er/sie keinen Internet-/Computer-Zugang hat.
- **Nachlässigkeit.** Es kommt zu Versäumnissen bei der Erfüllung von Aufgaben und Verpflichtungen.
- **Selbstreflexion.** Betroffene selbst haben oft große Schwierigkeiten ihren Internetgebrauch realistisch einzuschätzen und sind deshalb dazu auf Hilfe von außen angewiesen.



Implikationen

Eltern sollten ihre Kinder zu einem sicheren und verantwortungsbewussten Umgang mit Internet, Sozialen Medien und Computerspielen anleiten:

- *Eltern sollten informiert sein* – hilfreich ist, Inhalte der Domänen, deren Suchtpotenzial und Alterskennzeichnungen zu kennen
- *Eltern sollten Interesse zeigen* – hilfreich ist, Spielmotive, Vorlieben und Spielverhalten zu ergründen
- *Eltern sollten Grenzen setzen* – hilfreich ist, klare Regeln zu formulieren (z.B. durch einen Mediennutzungsvertrag) und diese konsequent umzusetzen
- *Eltern sollten Alternativen anbieten* – hilfreich ist, Vorschläge für eine analoge Freizeitgestaltung mit positiven Erlebnissen und Möglichkeiten der aktiven Stressbewältigung aufzuzeigen
- *Eltern sind Vorbilder* – hilfreich ist, das eigene Nutzungsverhalten zu reflektieren, Aktivitäten ohne Medien zu planen und gemeinsam mit den Kindern medienfreie Zeiten auszumachen

Stärkung der Selbstregulation, z.B. **Förderung der Impulskontrolle** durch „Mediengutscheine“, die von Kindern selbstständig eingesetzt werden können

Gemeinsam über Mediennutzung sprechen: ein **Gesprächsleitfaden** findet sich auf ins-netz-gehen.info



Implikationen

Empfehlung der Gemeinsamen Suchtkommission der kinder- und jugendpsychiatrischen Fachverbände

- Bis zum Schulbeginn sollen Kinder nur analog und nicht mit Hilfe digitaler Medien lernen und spielen.
- Vor Besuch der 5. Klasse sollten Kinder kein eigenes Smartphone besitzen. Danach sollte die Nutzung unter elterlicher Steuerung, Aufsicht und Medienkompetenzvermittlung erfolgen.
 - Kinder im Alter von 7 bis 10 Jahren sollten digitale Medien maximal 45 Minuten am Tag nutzen; Kinder von 11 bis 13 Jahren maximal eine Stunde; Jugendliche ab 14 Jahren maximal 1,5 Stunden am Tag
 - Ein PC im eigenen Zimmer ist frühestens ab 12 Jahren sinnvoll, Regeln müssen vereinbart und kontrolliert werden.
 - Kein Internetzugang für Kinder unter 8 Jahren, danach nur für Kinder geeignete Seiten unter Aufsicht beziehungsweise ab 12 Jahren auch alleine
- Chatten nicht unter 8 Jahren, danach nicht ohne Kontrolle und nur für Kinder geeignete Angebote, ab 11 Jahren Regeln vereinbaren und kontrollieren

Informationen



[Sucht - was ist das?](#) [Hilfe bei Sucht](#) [Tipps für Angehörige](#) [Studienergebnisse](#) [Für Behandler](#)

Fragebogen zur Gamingsucht



Unsere Broschüren



Hilfe in meiner Nähe



Computersuchthilfe.info

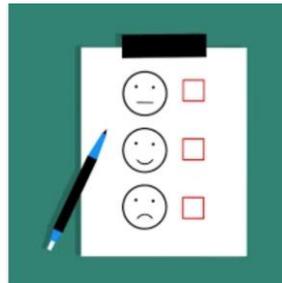
Video

Mediensucht erklärt in 5 Minuten



Fragebögen

Problematische Nutzung sozialer Medien und digitaler Spiele im Selbst- und Fremdurteil



EXPERTENSTATEMENT (Dr. Fischbach)

STATEMENT DR. THOMAS FISCHBACH

- Die erste Längsschnittstudie "Gaming, Streaming und Social Networking unter der Corona - Pandemie" des UKE in Kooperation mit DZSKJ und Unterstützung durch die DAK lässt uns das Mediennutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen vor und nach der Coronapandemie besser verstehen.
- Feststellbar ist, dass auch nach 1,5 Jahren Pandemie und deutlichen Lockerungen der Kontaktbeschränkungen die durchschnittlichen medialen Nutzungszeiten nach wie vor über den präpandemischen Werten liegen.
- Gerade für Kinder und Jugendliche mit bereits vor der Pandemie riskanter Mediennutzung war der Lockdown ein erheblicher gesundheitlicher Gefährdungsfaktor, der den Übergang in eine pathologische Mediennutzung quasi katalysiert hat.
- Es ist zu befürchten, dass sich diese Fehlentwicklung auch nach einem Ende der Pandemie nicht einfach wird vollständig rückabwickeln lassen, zumal Eltern ihren Einfluss über klare Medienregeln in der Familie der Situation in der Pandemie nicht angepasst haben.

DAK-ANTWORTEN AUF MEDIENSUCHT 2020



1. Wir setzen unsere **Forschung** fort. Die **Längsschnittstudie** des Deutschen Zentrums für Suchtfragen untersuchte, ob und wie sich die Mediensucht durch Corona und den Lockdown verändert hat. Auch nach 1,5 Jahren Pandemie und deutlichen Lockerungen der Kontaktbeschränkungen liegen die durchschnittlichen medialen Nutzungszeiten nach wie vor über den präpandemischen Werten. Wir wollen wissen, ob diese Fehlentwicklung auch nach Ende der Pandemie weiterhin fortbesteht.



2. 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 und hat **bis dato rund 13.000 eingeschriebene Jugendliche**.



3. Wir bieten ein niedrigschwelliges **Online-Seminar** für Eltern zur Medienerziehung und Stärkung der digitalen Balance an. Wir fördern die **Online-Anlaufstelle** unserer Partnerin Computersuchthilfe Hamburg des DZSKJ am UKE für konkrete Hilfe bei Mediensucht.

VIELEN
DANK.

