

DAK-Suchtstudie untersucht Jugendtrend: KI-Chatbots erhöhen riskanten Medienkonsum

- Längsschnittuntersuchung des UKE Hamburg analysiert erstmals KI-Nutzung durch Kinder und Jugendliche
- Fast acht Prozent nutzen ChatGPT & Co. gegen Einsamkeit
- Mediensucht bleibt konstant hoch: Rund 1,5 Millionen Kinder verwenden soziale Medien problematisch
- Social-Media-Regulierung: DAK-Chef Storm fordert rasche Gesetzgebung bis zur Sommerpause

Hamburg, 24. März 2026. Gefährlicher Trend: Neben Gaming, Social Media und Streaming erhöhen auch KI-Chatbots den riskanten Medienkonsum bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Fast acht Prozent der Minderjährigen nutzen KI-Anwendungen gegen ihre Einsamkeit. Bei Jugendlichen mit depressiver Symptomatik liegt der Anteil über 30 Prozent. Das zeigen aktuelle Ergebnisse einer gemeinsamen Längsschnittuntersuchung von DAK-Gesundheit und Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE). Die Studie analysiert erstmals auch die Nutzung und Risiken von KI-Chatbots für Kinder und Jugendliche in Deutschland. Insgesamt bleibt die Mediensucht auf einem hohen Niveau: Jedes vierte Kind zeigt eine riskante Social-Media-Nutzung oder Abhängigkeit. Insgesamt sind hochgerechnet rund 1,5 Millionen junge Menschen betroffen. DAK-Chef Andreas Storm begrüßt die breite Debatte über Social-Media-Risiken und fordert ein schnelles Handeln. Es brauche Geschwindigkeit bei der Gesetzgebung.

„Die anhaltend hohe Mediensucht zeigt den großen Handlungsbedarf. Für eine sinnvolle Altersregulierung braucht es jetzt eine rasche gesetzliche Regelung bis zur Sommerpause. Damit erste Maßnahmen dann bereits im kommenden Schuljahr greifen, sollten wir unabhängig von einer EU-weiten Lösung handeln“, sagt DAK-Vorstandschef Andreas Storm. „Der wachsende Trend der Chatbot-Nutzung zeigt, dass wir es mit einer neuen Qualität digitaler Medien zu tun haben. Umso wichtiger ist eine frühzeitige Vermittlung von Medienkompetenz in der Schule.“

Seit 2019 wird die repräsentative Längsschnittstudie von der DAK-Gesundheit und dem UKE gemeinsam durchgeführt. 2025 fand die achte Erhebungswelle mit rund 1.000 Eltern-Kind-Dyaden statt.

Riskante Bindung: Wenn der Chatbot zum engsten Freund wird

Die aktuelle Studie zeigt die Relevanz von KI-Chatbots für Kinder und Jugendliche: Mehr als jeder oder jede Vierte nutzt KI-Anwendungen wie ChatGPT mehrmals pro Woche. Ab dem Alter von 15 Jahren verwenden sie mehr als die Hälfte mindestens wöchentlich.

Besonders auffällig: Bis zu etwa zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen wenden sich an Chatbots, um sich von negativen Gefühlen abzulenken, Einsamkeit zu lindern oder vertrauliche Dinge zu besprechen. Schaut man auf junge Menschen, die bereits eine depressive Symptomatik aufweisen, steigen die Zahlen deutlich an. Fast 33 Prozent von ihnen geben in der Studie an, einem Chatbot Dinge zu erzählen, die sie sonst niemandem oder nur engen Freundinnen und Freunden anvertrauen würden. Ebenfalls 33 Prozent sind der Meinung, dass ein Chatbot sie besser verstehe als ein echter Mensch. Diese Zahlen verdeutlichen, dass sich parasoziale Beziehungsmuster entwickeln.

Dr. Paschke: KI-Chatbots fördern intensive Nutzungsmuster

„Primär kommerziell motivierte KI-Chatbots bergen besondere Risiken für Kinder und Jugendliche – etwa im Rahmen der Verarbeitung privater Daten, der Inhaltsauswahl oder bestimmter Handlungsempfehlungen“, sagt Dr. Kerstin Paschke, Studienleiterin und ärztliche Leiterin des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) am UKE. „Durch die Imitation menschlicher Kommunikation und die häufig bestätigenden Reaktionen, sollen intensive Nutzungsmuster gefördert werden. Hierdurch können junge Menschen im Rahmen einer sogenannten parasozialen Beziehung eine emotionale Bindung zum Chatbot entwickeln, die mit größeren psychischen Belastungen einhergeht und problematische Nutzungsmuster begünstigen kann. Aus Sicht des Kinder- und Jugendschutzes braucht es daher stärkere Regulierung, unabhängige Aufsicht und eine altersgerechte Gestaltung dieser Systeme.“

Dass KI-Chatbots im digitalen Alltag junger Menschen längst keine Nebenrolle mehr spielen, zeigen auch weiteren Zahlen aus der Studie: Mehr als zwei Drittel der Kinder und Jugendlichen vertraut den Aussagen des Chatbots mindestens manchmal. Über 40 Prozent vertrauen ihm oft oder sehr oft. Dabei sind Hilfe bei Hausaufgaben und Informationsbeschaffung die zentralen Nutzungsmotive. Über die Hälfte der Kinder nutzt die KI hingegen einfach aus Neugierde und zum Spaß.

Dr. Hubmann: Komplexität des Themas darf keine Ausrede sein

„Die Ergebnisse der Studie zeigen, wie dynamisch sich die Medienwelt von Kindern und Jugendlichen verändert. Besonders auffällig ist die rasante Verbreitung generativer KI-Chatbots. Besorgniserregend ist, dass ein Teil der Kinder sie auch dazu nutzt, um mit Einsamkeit oder negativen Gefühlen umzugehen“, sagt Dr. Michael Hubmann, Präsident des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzt*innen e.V. (BVKJ). „Die Nutzung digitaler Medien ist ein komplexes gesellschaftliches Thema, das sich nicht allein durch Altersgrenzen lösen lässt. Gleichzeitig darf diese Komplexität keine Ausrede sein, auf notwendige regulatorische Maßnahmen zu verzichten. Kinder und Jugendliche brauchen auch im digitalen Raum wirksamen Schutz.“

Mediensucht weiterhin auf hohem Niveau

In Deutschland haben weiterhin Millionen Kinder und Jugendliche Probleme durch einen hohen Medienkonsum: Hochgerechnet nutzen 1,5 Millionen junge Menschen soziale Medien problematisch. Das heißt, sie sind von einer Sucht bedroht oder bereits betroffen. In der Erhebungswelle 2025 nutzten 21,5 Prozent der 10- bis 17-Jährigen Social Media riskant. Dies entspricht 1,1 Millionen Kindern. Im Vorjahr waren es 21,1 Prozent. Damit bleiben die Zahlen konstant hoch. Einen Anstieg gibt es bei der pathologischen Nutzung: 2025 galten 6,6 Prozent der 10- bis 17-Jährigen als süchtig bzw. abhängig. Damit gibt es hochgerechnet rund 350.000 Kinder und Jugendliche mit einer pathologischen Nutzung. Dies entspricht einem Anstieg um 1,9 Prozent zum Vorjahr.

Seit 2022 wird in der Studie auch die Nutzung von Online-Videos untersucht. Hier zeigt sich ein deutlicher Anstieg: Jeder und jede Fünfte nutzt Streamingdienste, Reels und ähnliches auf eine riskante Weise. Das ist ein

Anstieg von 60 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. Vier Prozent der Kinder und Jugendlichen erfüllen hier die Suchtkriterien.

Neben den Kindern haben die Forscherinnen und Forscher auch das medienschutzbezogene Handeln der Eltern in den Blick genommen. 61,5 Prozent der Mütter und Väter sprechen mit ihren Kindern über deren Mediennutzung und ebenso viele (62,5 Prozent) geben vor, welche Inhalte ihr Kind nutzen darf. Anders verhält es sich bei Eltern von 10- bis 13-jährigen Kindern: In dieser Gruppe setzen rund 90 Prozent ihren Kindern Regeln zu Inhalten und Angeboten.

Vorsorgeangebote für DAK-Versicherte

Seit April 2025 bietet die DAK-Gesundheit gemeinsam mit dem BVKJ ein kostenloses Mediensuchtscreening für Jungen und Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren an. Dabei werden die Diagnosekriterien für die Mediensucht nach ICD-11 abgefragt. Interessierte Eltern können sich direkt in ihrer teilnehmenden Kinder- und Jugendpraxis in das Programm einschreiben oder in der Praxis-App „Meine pädiatrische Praxis“ des BVJK für das Programm anmelden.

Um Betroffene und Angehörige weiter zu unterstützen, bietet die DAK-Gesundheit gemeinsam mit der Mediensuchthilfe Hamburg eine Online-Anlaufstelle unter www.mediensuchthilfe.info an.

Weltweit einmalige Längsschnittstudie

Die repräsentative Längsschnittstudie zur Mediennutzung untersucht in rund 1.200 Familien die Häufigkeiten pathologischer und riskanter Gaming-, Social-Media- und Streaming-Nutzung bei Kindern und Jugendlichen nach ICD-11-Kriterien und ist damit weltweit einmalig.

Die DAK-Gesundheit führte dazu gemeinsam mit dem Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) in mehreren Wellen Befragungen durch das Meinungsforschungsinstitut Forsa durch. Dafür wurde eine repräsentative Gruppe von Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen zehn und 17 Jahren mit je einem Elternteil zu ihrem Umgang mit digitalen Medien befragt. 2025 fand die achte Erhebungswelle vom 24. September bis 12. Oktober statt.

Seit 2026 firmiert die Studie unter dem Akronym OTTER (Observing Kids' and Teens' Technology Engagement and Risks).

Die DAK-Gesundheit ist mit 5,4 Millionen Versicherten die drittgrößte Krankenkasse Deutschlands und engagiert sich besonders für Kinder- und Jugendgesundheit. Weitere Infos gibt es auf www.dak.de/mediensucht