



FALSCH FREUNDE?!

Fortnite, TikTok & ChatGPT:
So verstärken neue Trends
Mediensucht

ERGEBNISSE
DAK-MEDIENSUCHTSTUDIE
DES UKE

Andreas Storm
Vorstandsvorsitzender DAK-
Gesundheit

SUCHTSTUDIE ANALYSIERT RISKANTEN MEDIENKONSUM

- Gemeinsame Untersuchung von **DAK-Gesundheit** und **Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)**
- **2019-2025: Acht Erhebungswellen** mit jeweils rund **1.000 Eltern-Kind-Dyaden**
- **Weltweit einmalige Längsschnittstudie** zeigt die Entwicklung problematischer Mediennutzung:
 - **Gaming, Social Media und Streaming:** So groß ist die Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland
 - In diesem Jahr werden **erstmalig** auch **Risiken von KI-Chatbots** analysiert



KONSENS IN DER POLITISCHEN DEBATTE



STATEMENT ANDREAS STORM

“ Jetzt ist **Zeit zu handeln!**
Wir brauchen **Geschwindigkeit**
bei der **Gesetzgebung**, damit nach
den Sommerferien in den **Schulen**
bereits erste Maßnahmen wirken
können.“



Andreas Storm,
Vorstandschef der DAK-Gesundheit

KERNERGEBNISSE DER NEUESTEN BEFRAGUNG

Die neuesten Studienergebnisse zeigen, dass...

- rund 1,5 Millionen Kinder soziale Medien **problematisch** nutzen.
- rund 350.000 aller Kinder und Jugendlichen **süchtig nach Social Media** sind und sich das Problem auf **hohem Niveau eingependelt** hat.
- **jeder zehnte** Jugendliche sich **von KI besser verstanden fühlt** als von echten Menschen.
- **fast 8 Prozent** der Kinder und Jugendliche KI-Chatbots nutzt, um **weniger einsam** zu sein.

ERGEBNISSE MEDIENSUCHTSTUDIE

PD Dr. Kerstin Paschke



DAK-Mediensuchtstudie des UKE – OTTER Welle 8

Zwischen Fortnite, TikTok und ChatGPT: Mediennutzung, Risiken und neue Nutzungstrends bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland

PD Dr. Kerstin Paschke

Hanna Wiedemann, Nele Schlichter, Katharina Busch, Lucie Gebhardt



DAK-Mediensuchtstudie des UKE

Observing Kids' & Teens' Technology Engagement & Risks



- Jährliche repräsentative Studie des UKE im Auftrag der DAK-Gesundheit zu digitalen Mediennutzungstrends bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland
- Fokus auf Gaming, Social Media und Online-Videos
- Erfassung aktueller Trends und pathologischer und riskanter Mediennutzung nach ICD-11 Kriterien
- Aufzeigen der Entwicklung im zeitlichen Verlauf



Übersicht Erhebungswellen

Datenerhebung:  **forsa. omninet**

Welle	Erhebungszeitraum	Stichprobengröße Gesamt	Repräsentativstichprobe (10- bis 17-Jährige)
1	13. – 27. September 2019	1.221	1.221
2	20. – 30. April 2020 (Zwischenerhebung)	824	-
3	10. November – 1. Dezember 2020	1.216	1.142
4	19. Mai – 06. Juni 2021	1.250	1.128
5	10. Juni – 01. Juli 2022	1.217	1.025
6	28. August – 18. September 2023	1.253	1.083
7	24. September – 14. Oktober 2024	1.210	1.008
8	24. September – 12. Oktober 2025	1.250	1.005

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 2025 (Welle 8)



Zielgruppe

10- bis 17-jährige Kinder und Jugendliche in Deutschland und ein zugehöriges Elternteil ^[1]



Stichprobe

Repräsentative Stichprobe von $n = 1.005$ Eltern-Kind-Dyaden



Erhebungsmethode

Online-Befragung durch das Meinungsforschungsinstitut Forsa



Erhebungszeitraum

24. September – 12. Oktober 2025

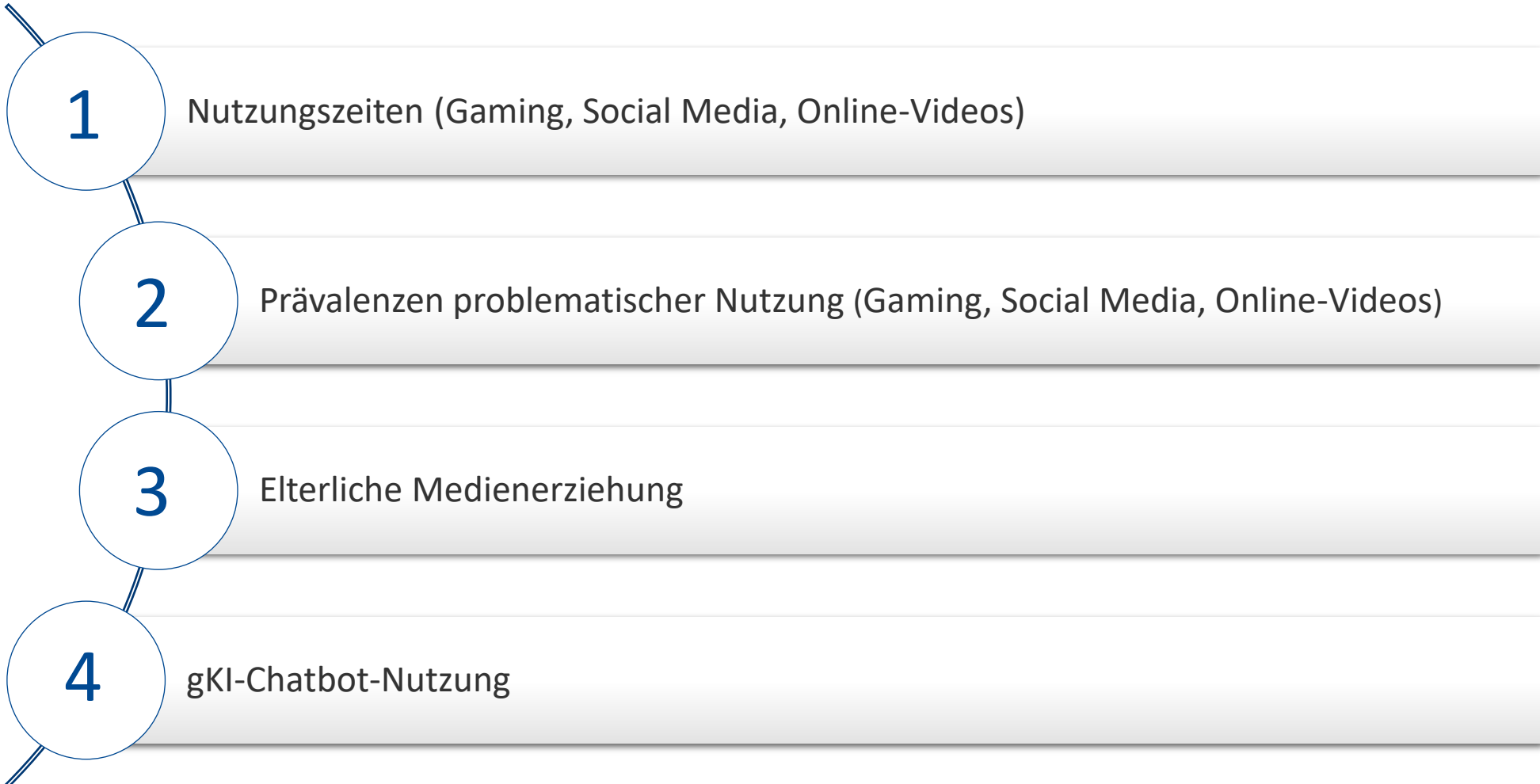


Instrumente

- Gaming Disorder Scale für Adolescents (GADIS-A)
- Social Media Disorder Scale for Adolescents (SOMEDIS-A)
- Video Streaming Disorder Scale for Adolescents (STREDIS-A)
- Patient Health Questionnaire (PHQ-9)
- Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-2)
- Perceived Stress Scale (PSS-10)

^[1] Die Stichprobe umfasst überwiegend Familien aus früheren Erhebungswellen (Wiederholungsbefragung); neue Familien wurden ergänzt, um die Repräsentativität für 10- bis 17-Jährige sicherzustellen. Teilnehmende über 17 Jahre ($n = 245$) aus Wiederholungsbefragungen wurden in den Trendergebnissen nicht berücksichtigt.

Inhaltsübersicht



Definitionen

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)

Online-Videos:

- Plattformen wie Netflix, Amazon Prime, YouTube*, Twitch.tv
- Verschiedene Inhalte (Filme, Serien, Shows, Dokus, Videos, Clips)

*Abgrenzung zu sozialen Medien: Passives Anschauen von Videos (kein Kommentieren, Liken, Content kreieren etc.).

Generative KI-Chatbots:

- Programme, die mithilfe künstlicher Intelligenz Text- oder Spracheingaben analysieren und darauf menschenähnlich reagieren (z.B. ChatGPT, Gemini, My AI, Meta AI)



Nutzungszeiten

Nutzung von Gaming, Social Media-Nutzung und Online-Video-Streaming



**Regelmäßige
Nutzung 2025:**

♂ 90 % (-3 %)
♀ 66 % (-4 %)

**Tägliche
Nutzung 2025:**
♂ 46 % (-3 %)
♀ 18 % (-5 %)



**Regelmäßige
Nutzung 2025:**

♂ 86 % (-4 %)
♀ 89 % (-5 %)

**Tägliche
Nutzung 2025:**
♂ 67 % (-2 %)
♀ 70 % (-1 %)



**Regelmäßige
Nutzung 2025:**

♂ 93 % (+1 %)
♀ 93 % (+1 %)

**Tägliche
Nutzung 2025:**
♂ 57 % (+15 %)
♀ 54 % (+15 %)



Nutzungszeiten im Vorjahresvergleich



Ø 1,7 Std. (-0,4) ^[1]



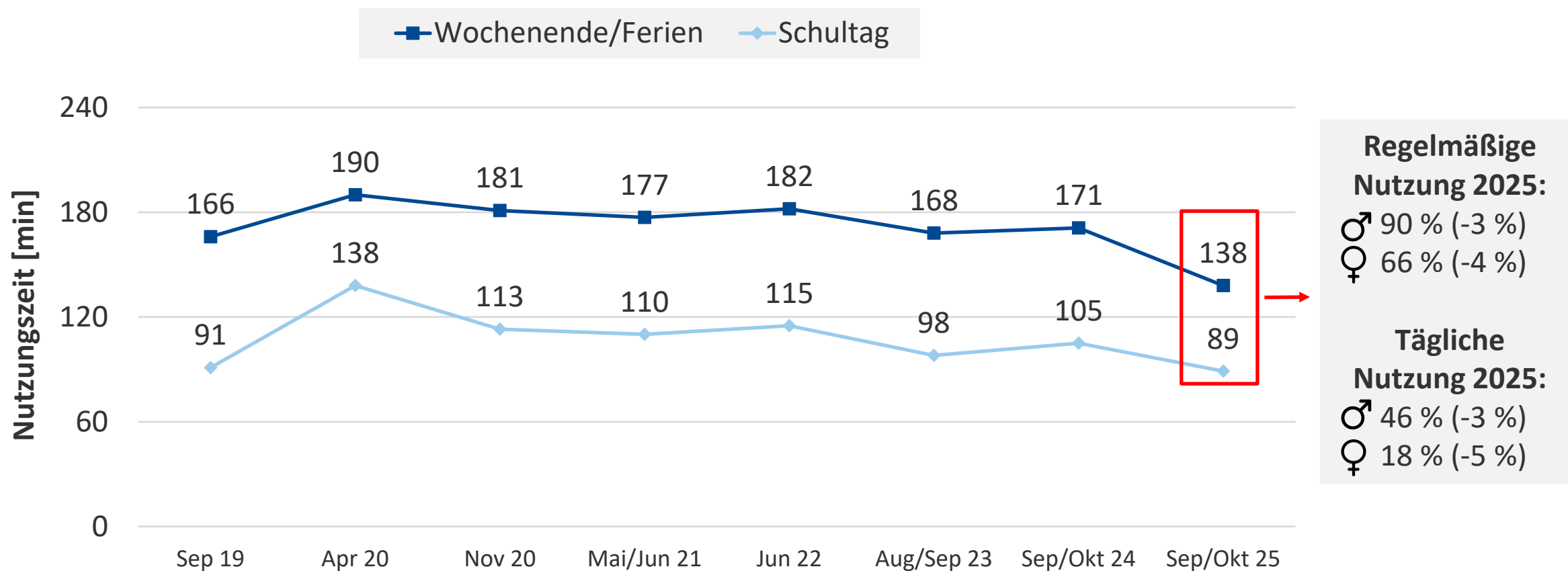
Ø 2,7 Std. (-0,3) ^[1]



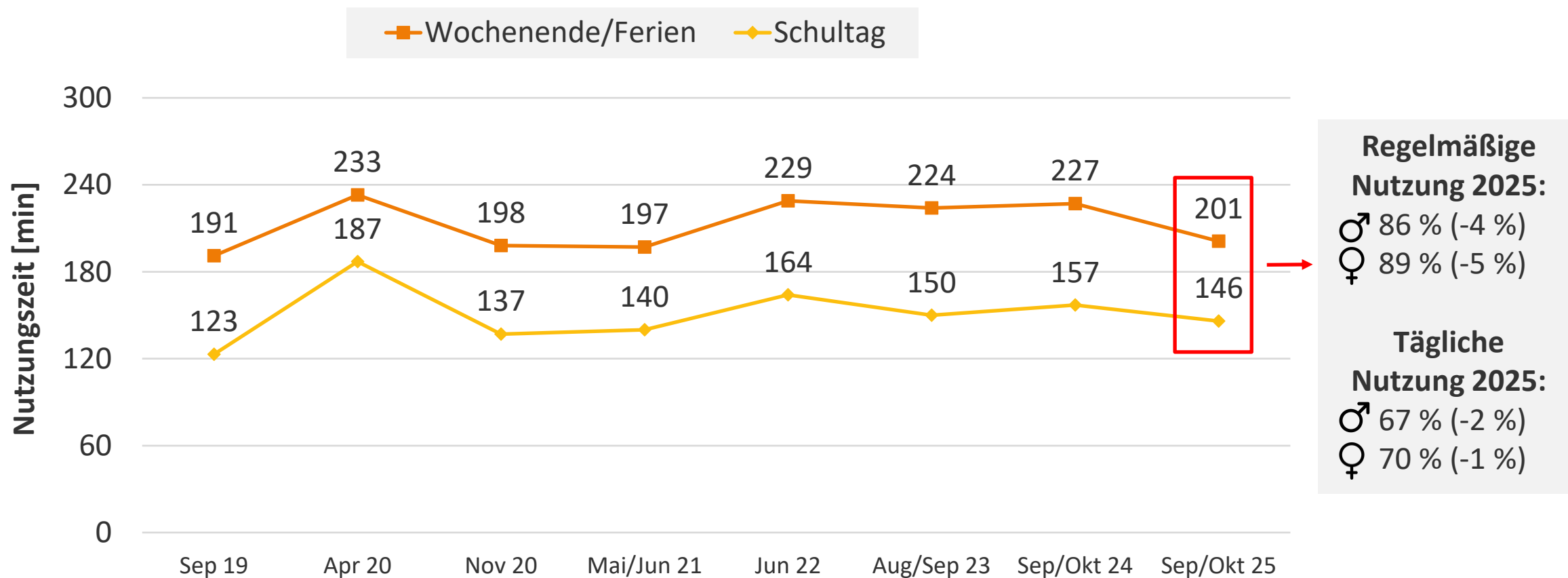
Ø 2,0 Std. (+0,2) ^[1]

^[1] Durchschnittswert = (Nutzungszeiten unter der Woche * 5 + Nutzungszeit am Wochenende * 2) / 7 Wochentage

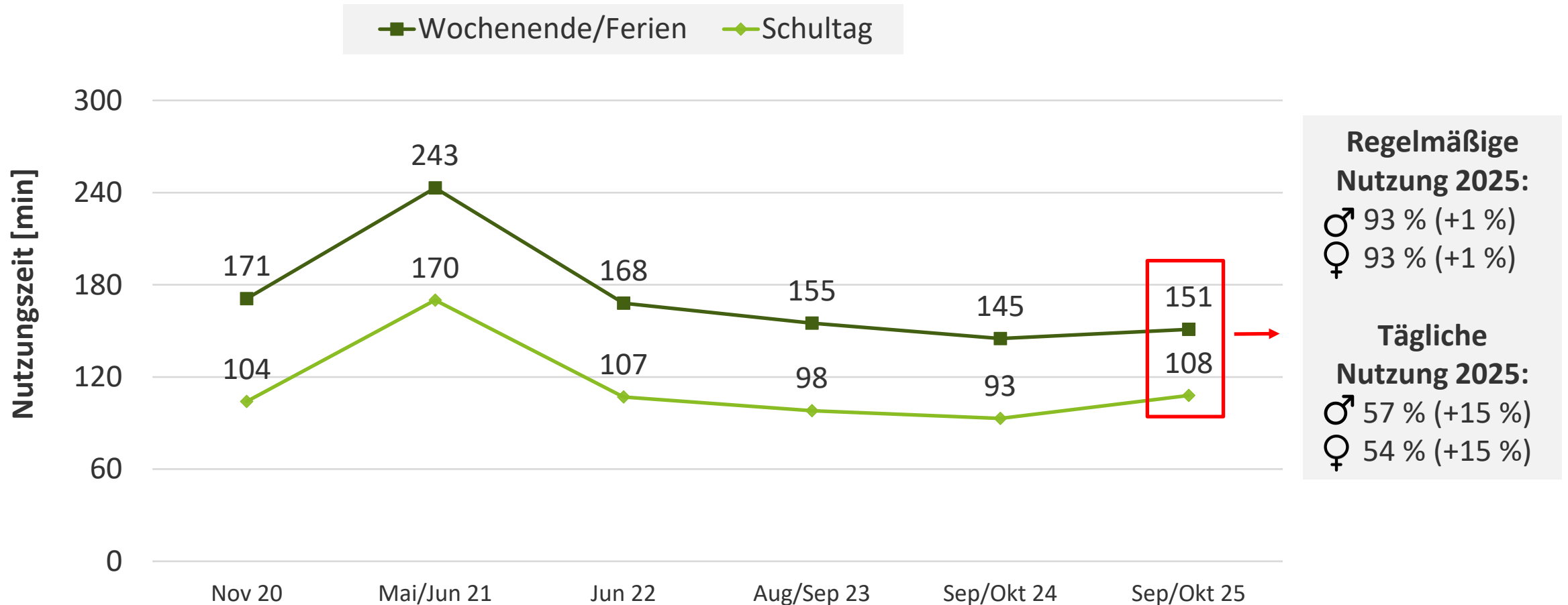
Digitale Spiele: Tägliche Nutzungszeit im Zeitverlauf



Soziale Medien: Tägliche Nutzungszeit im Zeitverlauf



Online-Videos: Tägliche Nutzungszeit im Zeitverlauf

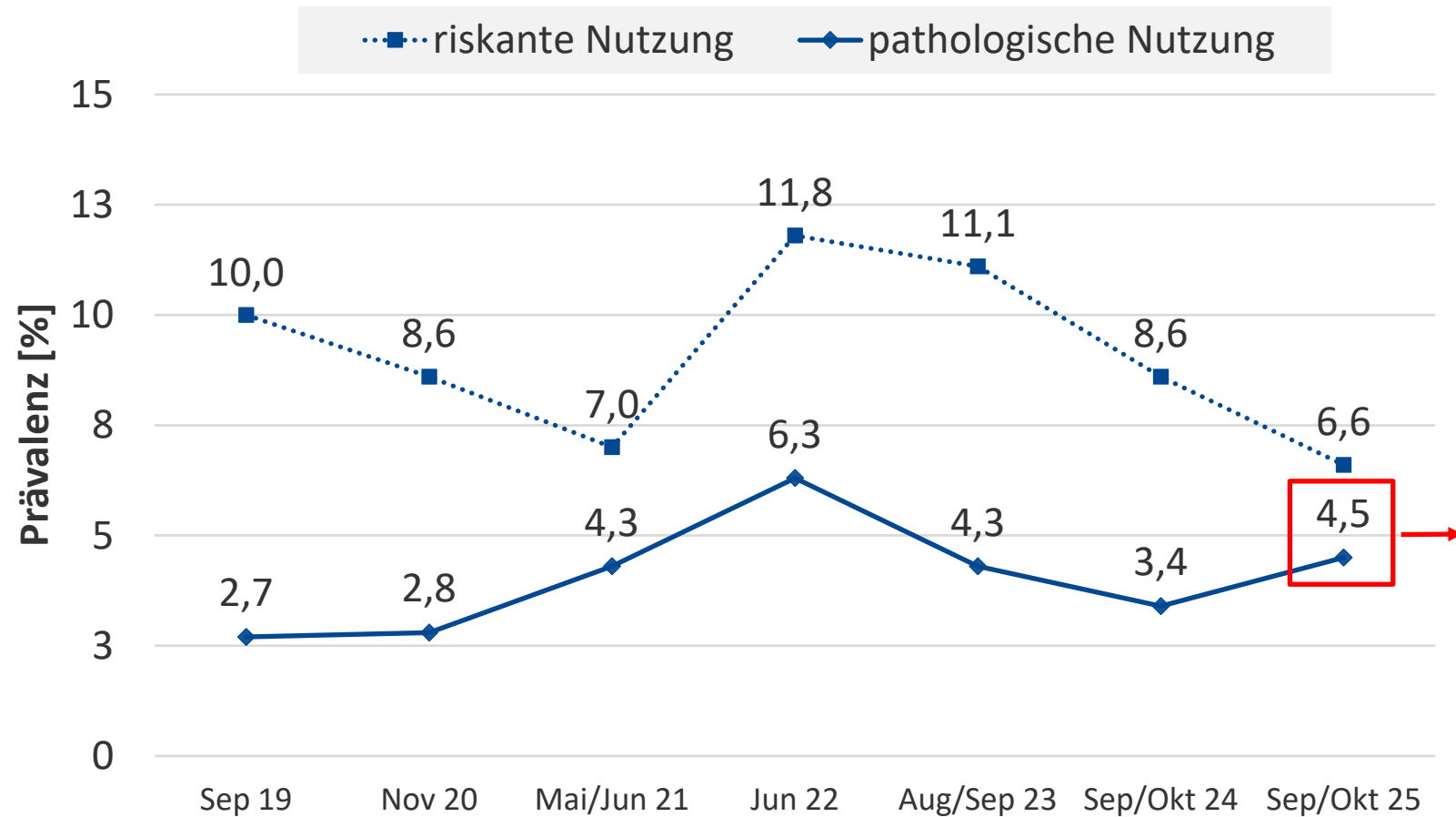




Problematische Mediennutzung

Problematische Nutzung digitaler Spiele im Zeitverlauf

Prävalenzen nach ICD-11 Kriterien [in %]



Hochrechnungen 2025¹

Riskante Nutzung	349.340
Pathologische Nutzung	238.180

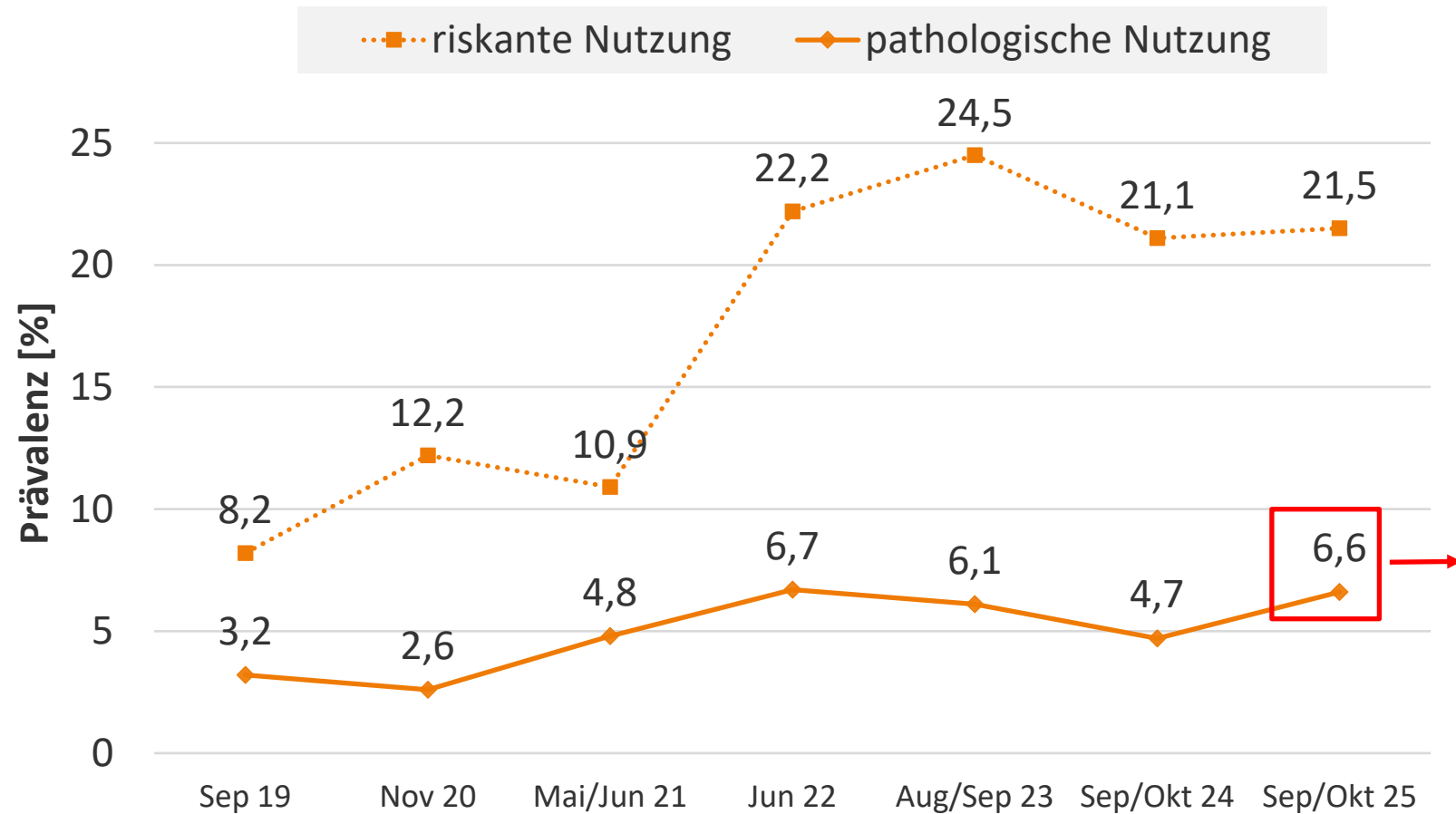
¹ basierend auf gewichteten Daten



* p < 0.05

Problematische Nutzung sozialer Medien im Zeitverlauf

Prävalenzen nach ICD-11 Kriterien [in %]



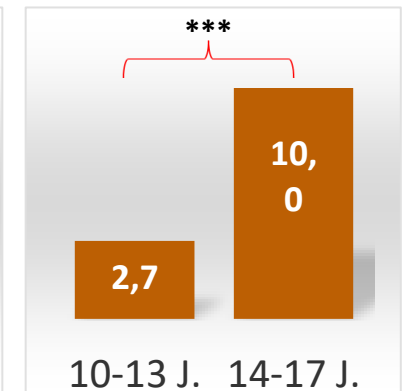
Hochrechnungen 2025¹

Riskante Nutzung	1.137.990
Pathologische Nutzung	349.340

¹ basierend auf gewichteten Daten

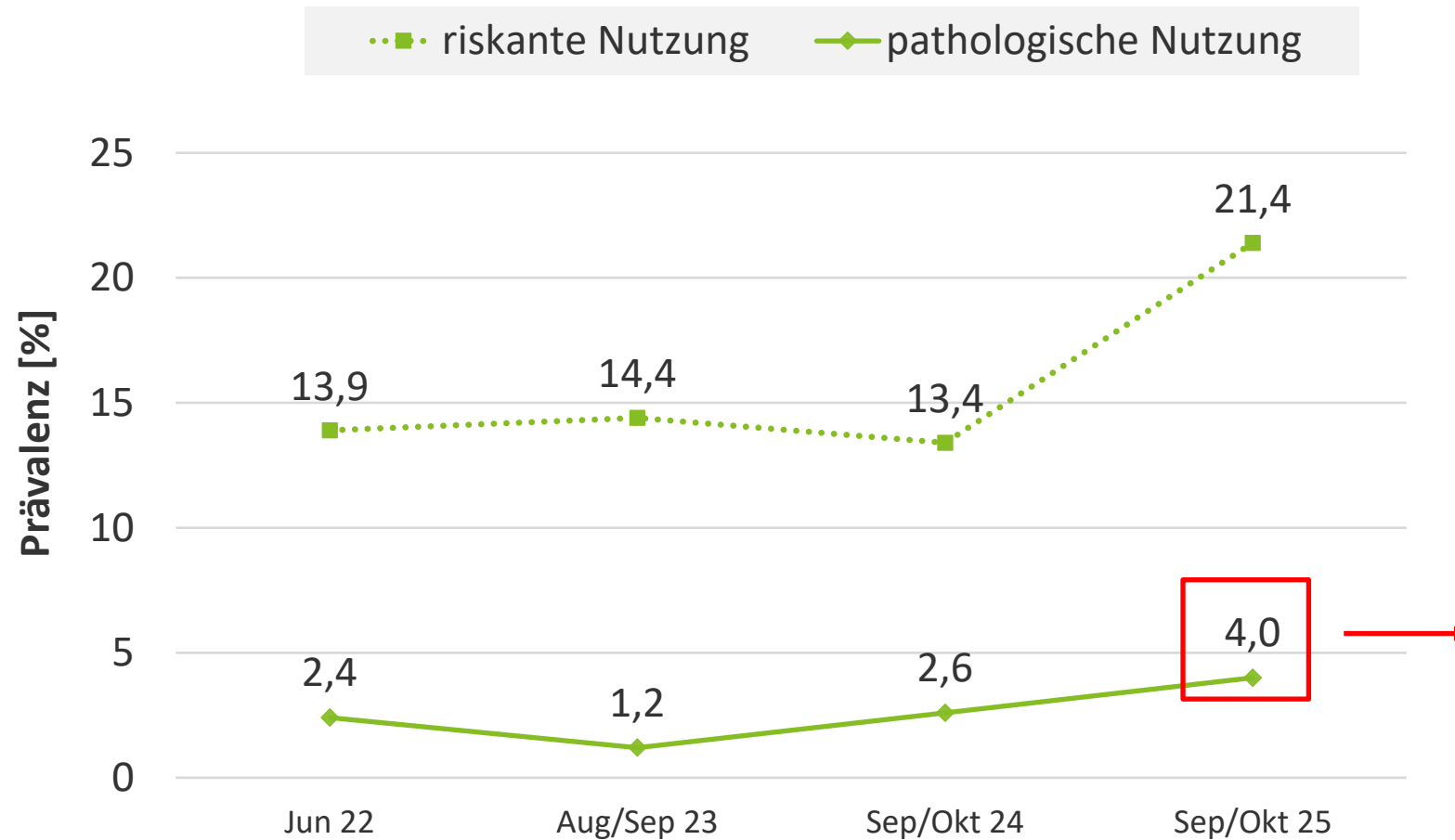


*** p < 0.001



Problematische Nutzung von Online-Videos im Zeitverlauf

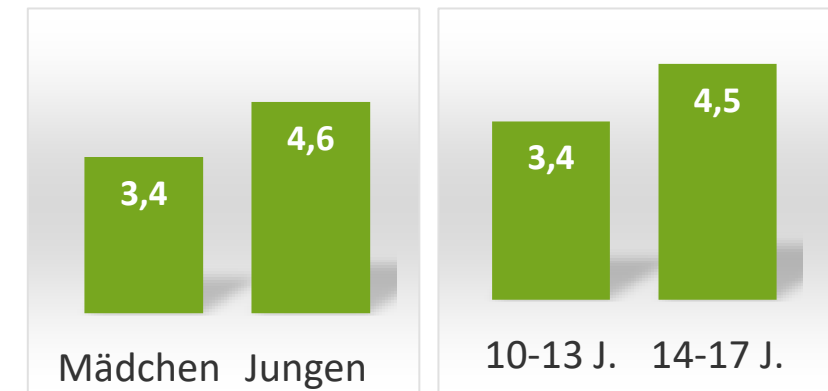
Prävalenzen nach ICD-11 Kriterien [in %]



Hochrechnungen 2025¹

Riskante Nutzung	1.132.700
Pathologische Nutzung	211.720

¹ basierend auf gewichteten Daten





Elterliche Medienerziehung

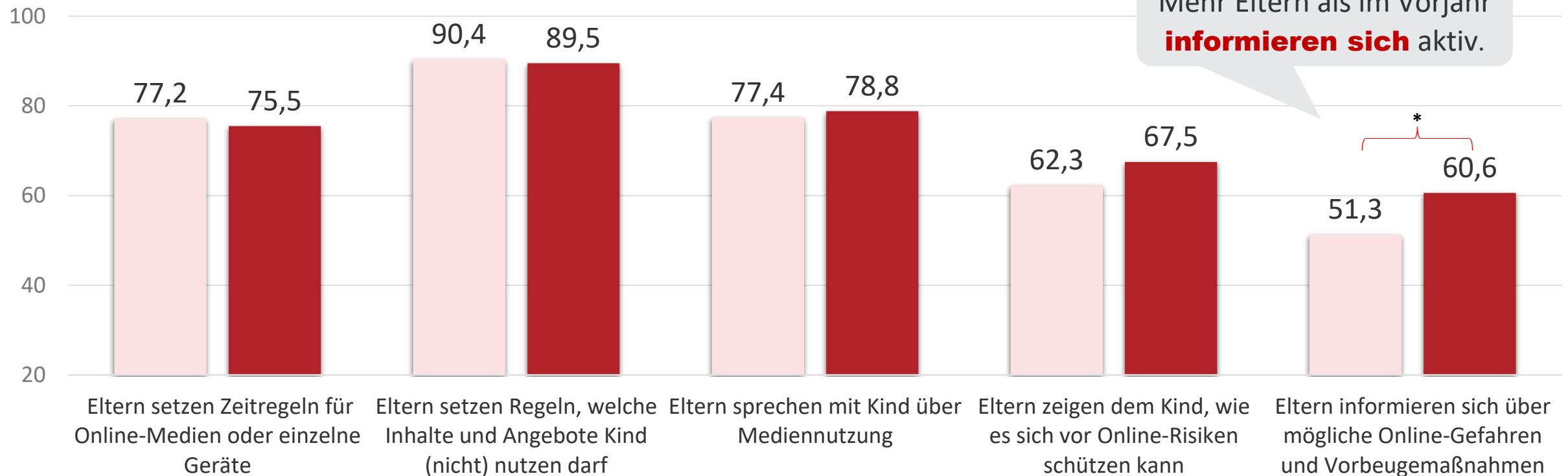
Medienschutzbezogenes Handeln der Eltern

bei 10- bis 13-Jährigen; Vergleich zum Vorjahr

„oft“/ „sehr oft“ [%]

2024

2025



Etwa **10-40 %** der **Eltern von Kindern** nutzt **manchmal bis nie** die genannten medienschutzbezogenen Maßnahmen.

Medienschutzbezogenes Handeln der Eltern

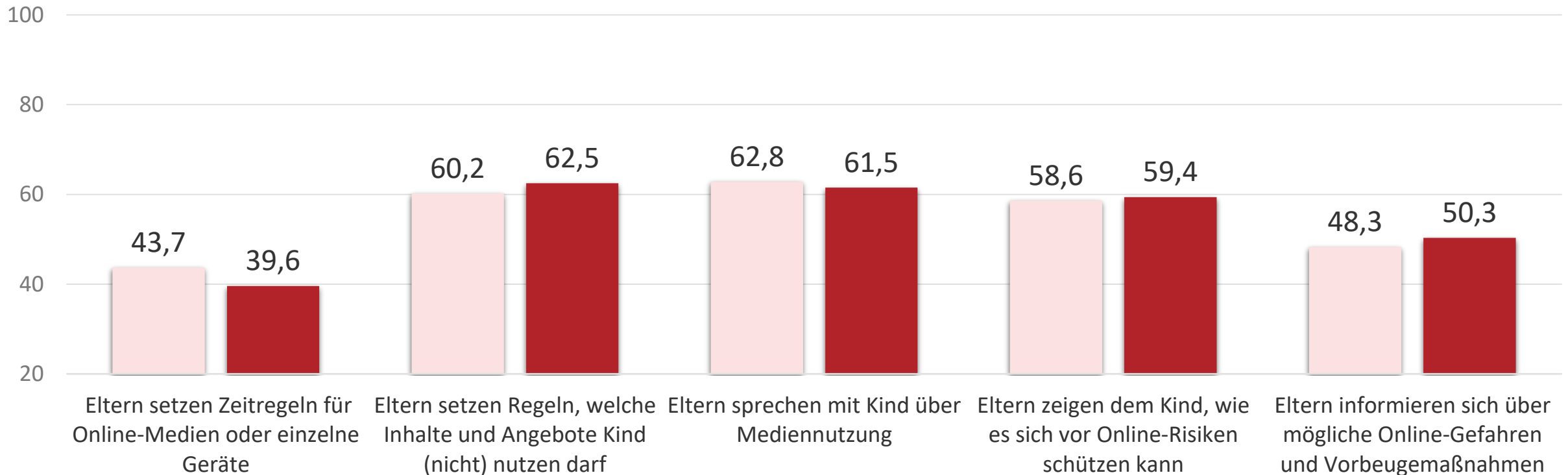
bei 14- bis 17-Jährigen; Vergleich zum Vorjahr

„oft“/ „sehr oft“ [%]

2024

2025

Etwa **40-60%** der **Eltern von Jugendlichen** nutzt **manchmal bis nie** die genannten medienschutzbezogenen Maßnahmen.





Generative KI-Chatbots (gKI)



gKI-Chatbots

Künstliche Intelligenz

Studie: ChatGPT und andere Tools Alltagswerkzeug für Jugend

14. November 2025, 13:00 Uhr Quelle: dpa

Veröffentlicht in: Die Zeit

KI-Chatbots: Wann virtuelle Freunde zur Gefahr werden (können)

Stand: 29.08.2025, 16:31 Uhr

In den USA hat ChatGPT einen Jugendlichen beim Suizid unterstützt - die Eltern haben geklagt. WDR-Digitalexperte Jörg Schieb über die Hintergründe und was Eltern wissen müssen.

Veröffentlicht in: WDR

Gefährlicher Trend: Warum sich immer mehr Jugendliche an KI statt an Menschen wenden

Jugendliche fühlen sich von Chatbots oft besser verstanden als von Freund:innen oder Familie. Besonders auf die Entwicklung von Jungen könnte sich das allerdings negativ auswirken, so eine neue Studie.

Von Noëlle Bölling

08.11.2025, 18:50 Uhr • 3 Min.

Veröffentlicht in: t3n

„Ein ziemlich großes Problem“: Studie enthüllt beunruhigende KI-Nutzung von Kindern

Die Anzeichen mehr sich, dass weitgehend unregulierte KI-Tools wie Chatbots vor allem Kinder gefährden können. Eine Studie offenbart jetzt beunruhigende Details über die Art der KI-Nutzung durch junge Menschen.

Von Jörn Brien

21.12.2025, 11:50 Uhr • 2 Min.

Veröffentlicht in: t3n

Studie der OECD

KI kann Schüler träge und desinteressiert machen

Wer Aufgaben nur noch mit ChatGPT löst, verliert Chancen auf echtes Lernen, sagt die OECD. In der Schule hat KI trotzdem einen Platz. Gerade für unerfahrene Lehrer könnten die Tools eine Stütze sein.

19.01.2026, 20.16 Uhr

Veröffentlicht in: SPIEGEL

gKI-Chatbots – Potenzielle Risiken



Präsentation **falscher und veralteter Informationen**



Konfrontation mit **schädlichen Inhalten**



Entwicklung **parasozialer Beziehungsmuster**



Missbrauch **sensibler Daten**

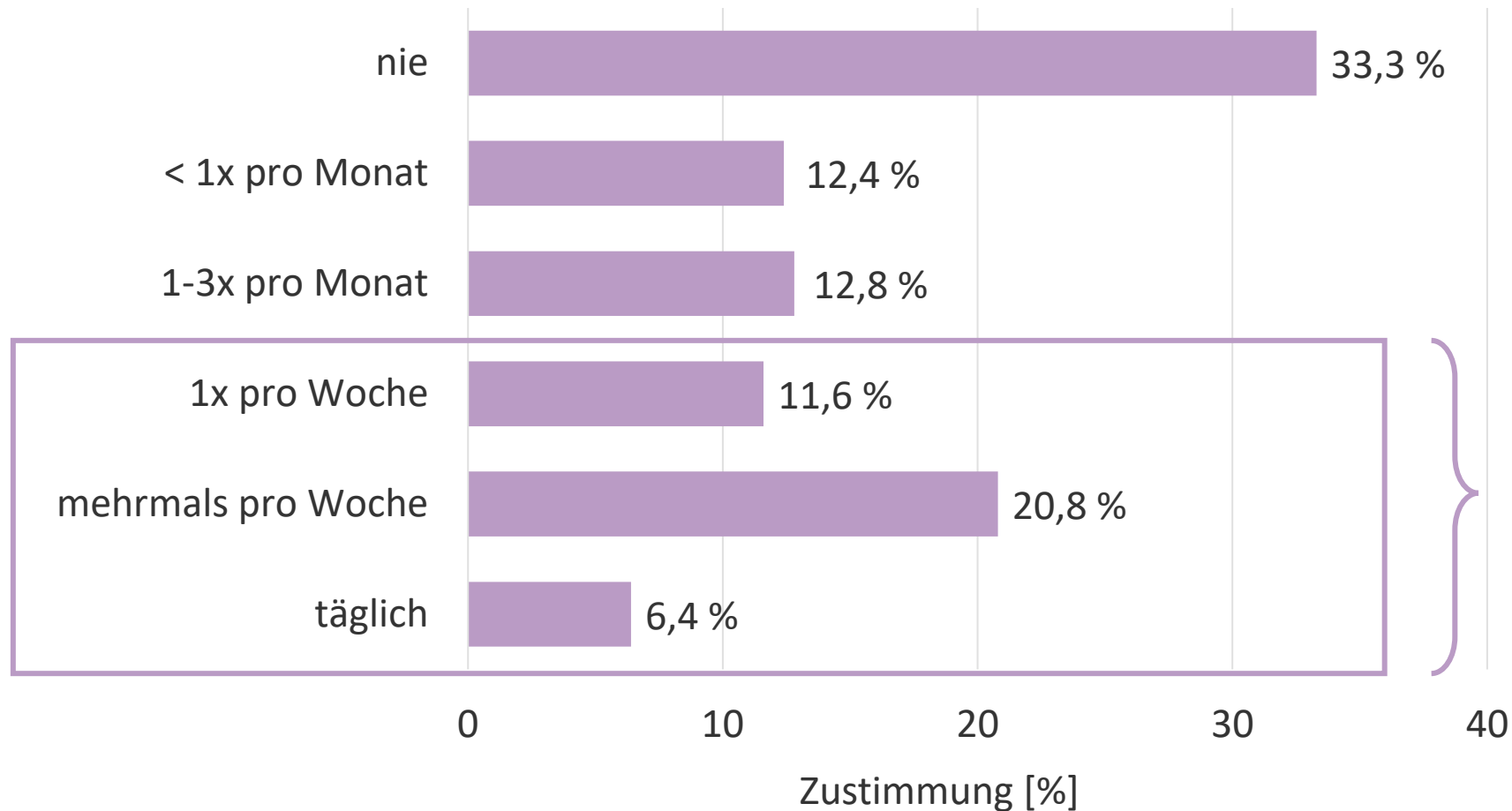


Erhöhte Exposition durch zunehmende **Einbettung** in soziale Medien und Suchmaschinen
(z.B. Meta AI, Google KI-Übersichten)



gKI-Chatbots – Nutzungshäufigkeit

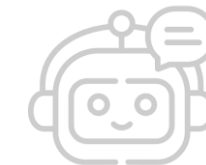
„Wie oft nutzt Du Chatbots?“



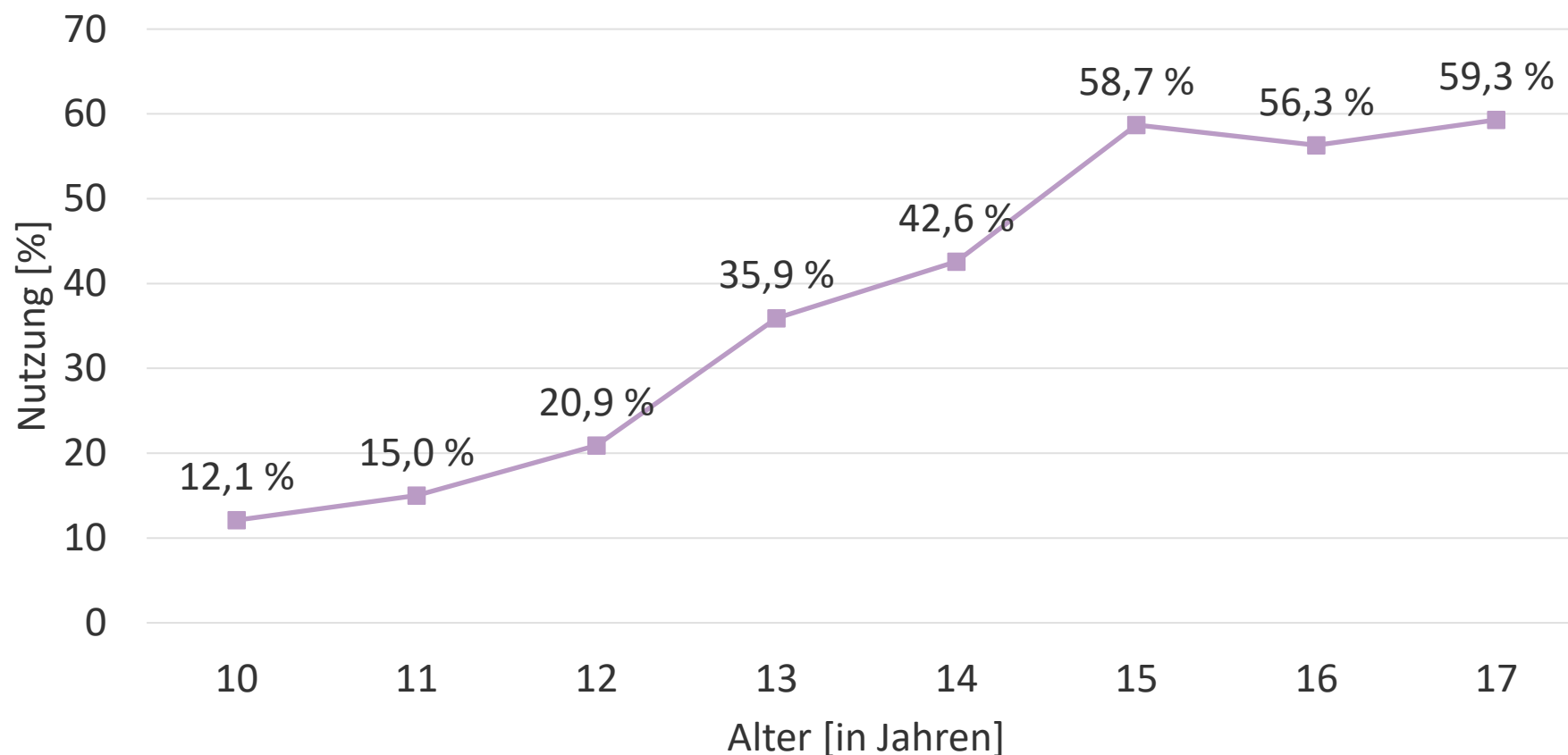
Mehr als **jeder Dritte** (38,8 %) nutzt gKI-Chatbots **regelmäßig** (mind. wöchentlich).

gKI-Chatbots – Nutzungshäufigkeit

„Wie oft nutzt Du Chatbots?“



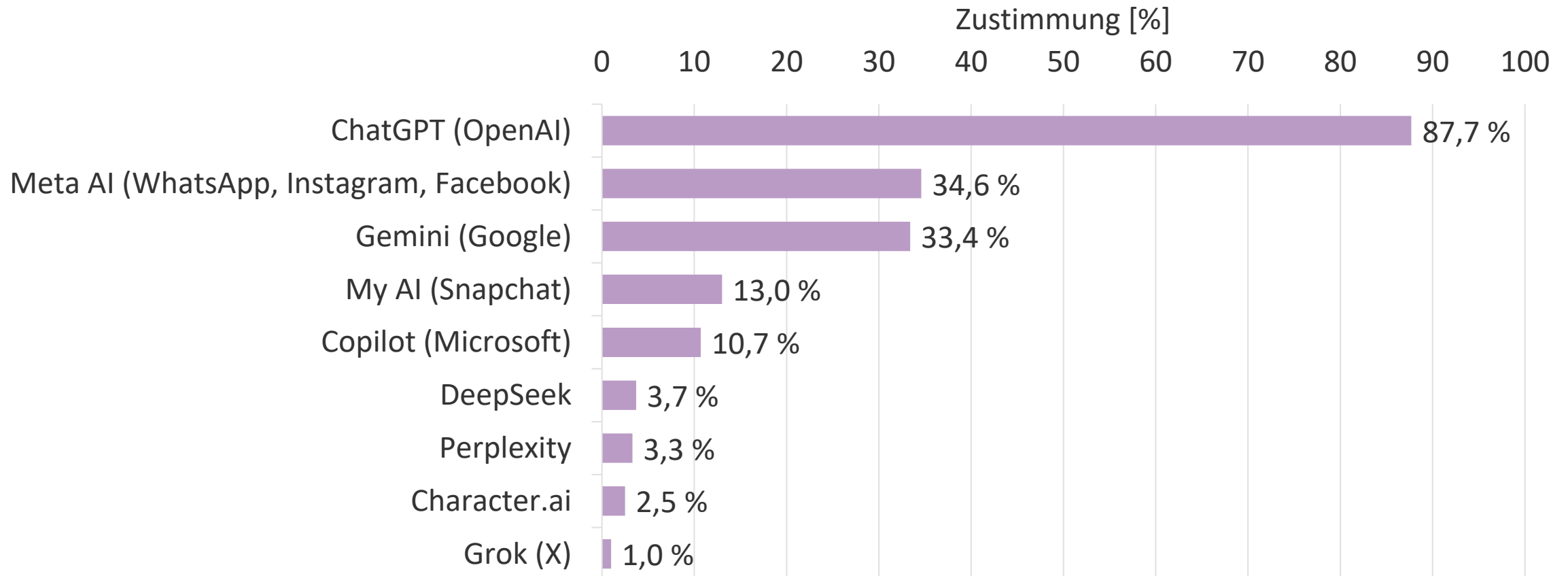
Regelmäßige Nutzung (mind. wöchentlich) von gKI-Chatbots

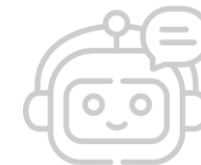


Regelmäßige gKI-Chatbot-Nutzung **steigt mit zunehmendem Alter** der Kinder und Jugendlichen.

gKI-Chatbots – genutzte Chatbots

„Welchen Chatbot hast Du bereits selbst ausprobiert?“





gKI-Chatbots – Bindungsverhalten

Ausgewählte Items

Mehr als **zwei Drittel** (70,0 %) vertrauen den Aussagen des Chatbots mind. **manchmal**.
Mehr als **2 von 5** (40,7 %) vertrauen ihm **(sehr) oft**.

Mehr als **jede:r Zehnte** (10,9 %) gibt an, der Chatbot verstehe sie/ihn besser als ein echter Mensch.*



Knapp **jede:r Zehnte** (9,8 %) nutzt Chatbots, um sich von negativen Gefühlen abzulenken.*

Mehr als **jede:r Zehnte** (10,4 %) erzählt dem Chatbot Dinge, die sie/er sonst niemandem oder nur engen Freund:innen sagen würde.*

Etwa **eine:r von 13** (7,8 %) nutzt Chatbots, um weniger einsam zu sein.*

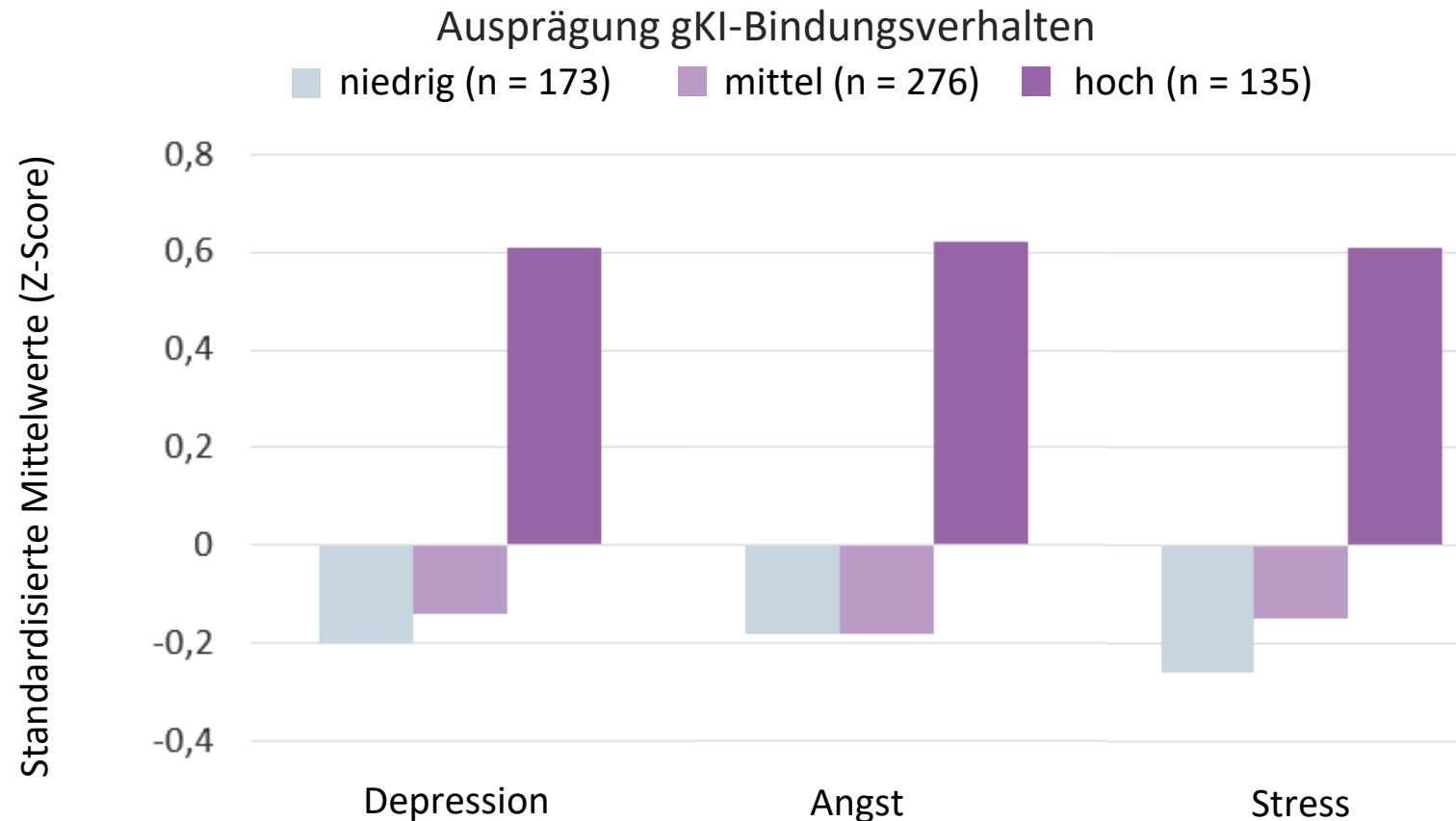
Abbildung mit ChatGPT generiert

*Cut-Off: „mindestens manchmal“

Basis: gKI-Chatbot-Bindungsscore von Kindern im Alter von 10 bis 17 Jahren, die nicht „nie“ Chatbots nutzen (N = 644)



gKI-Bindungsverhalten und psychosoziale Belastungen

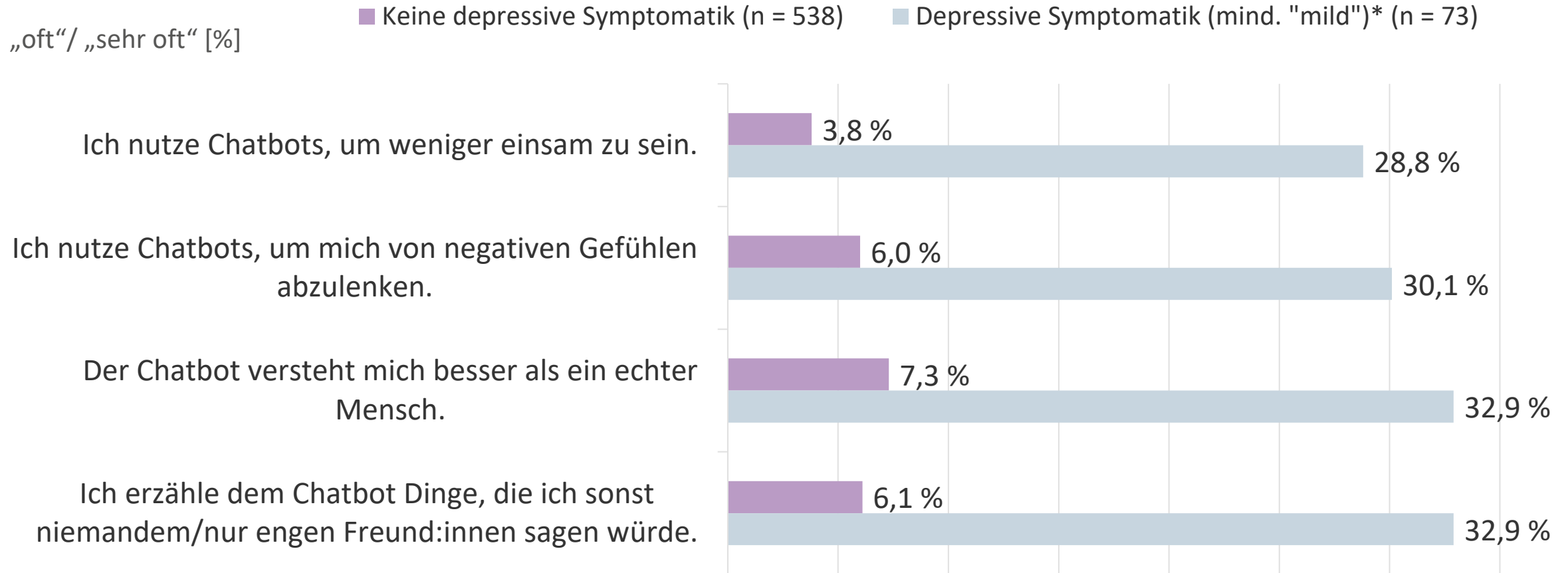


Kinder und Jugendliche mit höheren **psychosozialen Belastungen** zeigen eine erhöhte **Bindung zu gKI-Chatbots**.

Hinweis: 0 entspricht dem Mittelwert der jeweiligen Skalen. Teilnehmende wurden anhand ihres gKI-Bindung-Summscores (10 Items) in vier Quartile eingeteilt, welche drei Ausprägungsgruppen zugeordnet wurden. Niedrig = 1. Quartil (0 – 0.25), mittel = 2. und 3. Quartil (0.25 – 0.75), hoch = 4. Quartil (0.75 – 1.0).

gKI-Bindungsverhalten und depressive Symptomatik

Ausgewählte Items



* Cut-off: mind. 10 Punkte im PHQ-9

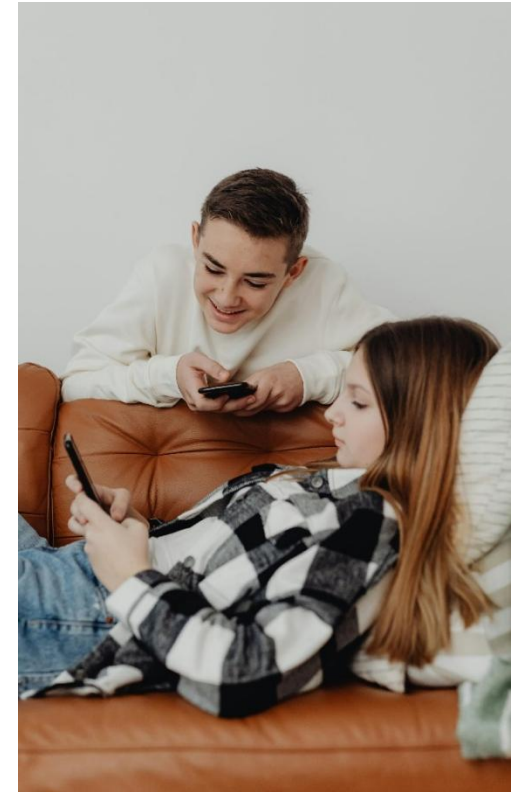
Zusammenfassung

Prävalenzen problematischer Nutzung

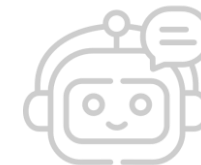
- Deskriptiv zunehmende Trends **pathologischer** Mediennutzung (Gaming, Social Media, Online-Videos).
- Signifikante Zunahme **riskanter** Nutzung von **Online-Videos** (+ 60 %), pathologische Nutzung auf Höchstwert seit Messbeginn.

Elterliche Medienerziehung

- Eltern von **10- bis 13-Jährigen** informieren sich häufiger über Online-Gefahren als im Vorjahr, insgesamt jedoch nur 60 % regelmäßig.
- 4 von 10 Eltern von **14- bis 17-Jährigen** sprechen nur unregelmäßig mit ihren Kindern über deren Mediennutzung.



Zusammenfassung



gKI-Chatbots

- Mehr als **jede:r Dritte 10- bis 17-Jährige** in Deutschland nutzt gKI-Chatbots **mindestens wöchentlich**; ab dem Alter von **15 Jahren** sind es mehr als die Hälfte.
- Bis zu **10 %** der Kinder und Jugendlichen wenden sich an Chatbots, um sich von negativen Gefühlen abzulenken, Einsamkeit zu lindern oder vertrauliche Dinge zu besprechen.
- Kinder und Jugendliche mit höheren **psychosozialen Belastungen** zeigen ein ausgeprägteres Bindungsverhalten zu Chatbots (Korrelation $\neq$ Kausalität).

Einordnung der Ergebnisse & Implikationen

- ❖ Problematische Nutzungsmuster digitaler Medien bleiben ein **hochrelevantes und dynamisches Thema**, das immer mehr Kinder und Jugendliche betrifft.
- ❖ Mit der zunehmenden **Beliebtheit von Kurzvideos** (v.a. auch bei jüngeren Kindern) und der fortschreitenden Entwicklung z.B. von gKI-Chatbots entstehen **neue Risiken**.
- ❖ Kinder und Jugendliche müssen vor den **Risiken kommerziell motivierter gKI-Chatbots** besonders geschützt und auf eine hilfreiche Nutzung durch weitere **Kompetenzen** vorbereitet werden.
- ❖ Hierfür ist eine **kontinuierliche Anpassung** altersangepasster Medienkompetenzvermittlung und die **adaptive Anwendung** gesetzlicher Rahmenbedingungen notwendig.



Gesetz



Gesellschaft



Schule



Eltern

Implikationen



Gesetz

- Verpflichtende **Regulierungen** für Plattformen und deren wirksame Kontrolle: altersbedingte Anpassung, Schutz vor gefährlichen und unangemessenen Inhalten und Kontakten, Verzicht auf manipulative Design-Elemente, Datenschutz
- **Altersregularien** im Einklang mit Annahmen zur Einsichts-, Steuerungs- und Einwilligungsfähigkeit
- Konsequente Umsetzung von **Jugend- und Verbraucherschutz**



Gesellschaft

- Gesamtgesellschaftliche **Haltung**: Medien als Hilfswerkzeuge, nicht als Ersatz der analogen Lebenswelt
- Förderung von **analogen Freizeitangeboten**
- Förderung der **Forschung**



Schule

- Standardisierte Vermittlung von **Medienkompetenzvermittlung** und Fortbildungen für pädagogische Kräfte
- Einführung eines Schulfachs **Gesundheitsförderung zur Stärkung der Resilienz**



Eltern

- Förderung der **elterlichen Medienkompetenzvermittlung** durch Bildungs- und Unterstützungsangebote
- Förderung von **analogen Familienangeboten**

Gemeinsame Stellungnahme zur Nutzung digitaler Medien und psychischer Gesundheit von Kindern und Jugendlichen



Informationsportal für junge Betroffene und Interessierte

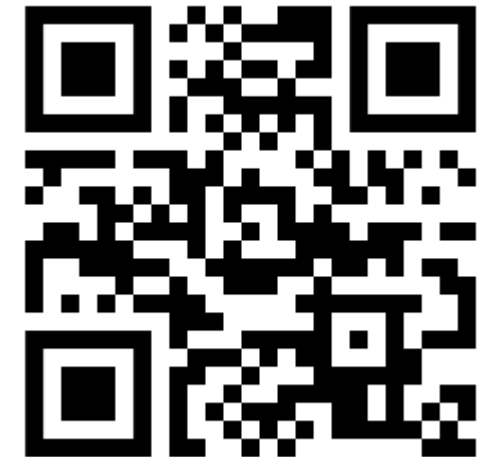


Medien Sucht Hilfe

Sucht - was ist das? Hilfe bei Sucht Tipps für Angehörige Unsere Studien Über uns

Tipps und Hilfen zur problematischen Nutzung digitaler Medien

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



[Hilfe bei Mediensucht |
mediensuchthilfe.info](https://mediensuchthilfe.info)



H A M B U R G

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

Martinistraße 52 | D-20246 Hamburg

PD Dr. Kerstin Paschke

Ärztliche Leitung/ Projektleitung

sekretariat.dzskj@uke.de

Hanna Wiedemann

Nele Schlichter

Katharina Busch

Wissenschaftliche Projektmitarbeiterinnen

Lucie Gebhardt

Studentische Hilfskraft

STATEMENTS

STATEMENT DR. MICHAEL HUBMANN

- Wenn bereits mehr als jede und jeder vierte 10- bis 17-Jährige solche Systeme mehrmals pro Woche nutzt und ab 15 Jahren sogar mehr als die Hälfte mindestens wöchentlich, zeigt das, **wie schnell neue digitale Angebote zum Alltag werden.**
- Besorgniserregend ist, dass ein Teil der Kinder Chatbots auch nutzt, um **mit Einsamkeit oder negativen Gefühlen umzugehen.**
- 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.**



Dr. Michael Hubmann,
Präsident des BVKJ

STATEMENT VERENA HOLLER

- **Eltern können begleiten und Regeln aufstellen** – aber sie können den täglichen Kampf gegen Systeme nicht gewinnen, die auf ungesunde und **dysfunktionale Nutzung** optimiert sind.
- Deshalb braucht Kinderschutz im digitalen Raum **verlässliche Altersgrenzen**, „**Safety by Design**“ sowie **verpflichtende schulische Medienkompetenzvermittlung**.
- Nur so kann eine **altersgerechte und sichere digitale Teilhabe** gelingen.
- Was wir jetzt brauchen, sind **konsequente präventive Maßnahmen** mit sofortiger Schutzwirkung – **klare Schutzregeln**, wie sie andere Länder bereits auf den Weg bringen.



Verena Holler,
Mitgründerin Smarter Start ab 14

STATEMENT ANDREAS STORM

- 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.
- 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.



Andreas Storm,
Vorstandschef der DAK-Gesundheit

Vielen Dank

MEDIENSUCHT- SCREENING

Vorsorgeangebot für
DAK-Versicherte

DAK-ANGEBOT: MEDIENSUCHTSCREENING



Als Antwort auf die Studienergebnisse weitet die DAK-Gesundheit ihr Angebot eines **Mediensuchtscreenings** im Zuge der **J1- und J2-Vorsorgeuntersuchungen** bei Kinder- und Jugendärzten für ihre Versicherten bundesweit aus.



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. Bereits im Oktober 2020 gibt es diese zusätzliche Vorsorgeuntersuchung in fünf Bundesländern: **Bremen, Nordrhein-Westfalen, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen**.



Grundlage des Mediensuchtscreenings ist die so genannte **GADIS-A-Skala** (Gaming Disorder Scale für Adolescents), die von Dr. Paschke und ihrem Team in Zuge der gemeinsamen Studien mit der DAK-Gesundheit entwickelt wurde und **erstmals in der Praxis eingesetzt** wurde.



Interessierte Versicherte können sich in der Kinderarztpraxis direkt in den Vertrag einschreiben und so die **zusätzlichen Vorsorgeleistungen** in Anspruch nehmen.