

# Mediensucht in Zeiten der Pandemie

DAK-Längsschnittstudie: Wie nutzen Kinder und Jugendliche Gaming, Social Media und Streaming?



# Wir müssen das Ruder herumreißen

Die DAK-Gesundheit untersucht gemeinsam mit dem Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf seit 2019 in einer weltweit einzigartigen Längsschnittstudie das Mediennutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen zu verschiedenen Messzeitpunkten vor und während der Corona-Pandemie.

Die aktuellen Ergebnisse unserer Studie sind erschreckend. Sie zeigen, dass insbesondere die krankhafte Nutzung von Computerspielen und Social Media über die Zeit der Corona-Pandemie deutlich zugenommen hat. Die Hoffnung, dass ein Anstieg der Nutzungszeiten und des Suchtgeschehens der vergangenen Jahre abgebremst wird, hat sich leider nicht erfüllt. Im Gegenteil: Noch nie waren so viele Kinder und Jugendliche in Deutschland von einer Mediensucht betroffen wie jetzt.

Wenn jetzt nicht schnell gehandelt wird, rutschen immer mehr Kinder und Jugendliche in die Mediensucht und der negative Trend kann nicht mehr gestoppt werden. In der Konsequenz würden Familien leiden und die Zukunft vieler junger Menschen bedroht. Es ist eine neue Entwicklungsaufgabe von Politik und Gesellschaft, dass Kinder und Jugendliche lernen, die Risiken der Nutzung digitaler Medien einschätzen zu können und ihr Nutzungsverhalten zu reflektieren, damit sie die Möglichkeiten der digitalen Welt langfristig für ihr privates und berufliches Leben konstruktiv nutzen können. Deshalb müssen Prävention und Hilfsangebote ausgebaut und neue Akzente in der Bildungs- und Familienpolitik gesetzt werden.

Mit konkreten Beratungsangeboten gibt die DAK-Gesundheit gemeinsam mit den Suchtexpertinnen und -experten rund um Professor Rainer Thomasius vom UKE Orientierung und unterstützt durch gezielte Maßnahmen bei der Prävention und bei der Behandlung von bestehenden Problemen.

Wir müssen handeln, um das sprichwörtliche Ruder herumzureißen. Das gelingt jedoch nur, wenn wir bestehende Probleme fortwährend analysieren, um die richtigen Antworten darauf finden. Nur so können wir die riesigen Potenziale, die uns die digitale Welt bietet, für uns nutzen und gleichzeitig die Risiken für Kinder und Erwachsene gleichermaßen reduzieren.



Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Andreas Storm', written in a cursive style.

Andreas Storm

Vorsitzender des Vorstandes der DAK-Gesundheit



**2 Editorial, Andreas Storm,  
Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit**

**3 Inhalt**

### Ergebnisse der Forsa-Befragung

4 Vorbemerkung

#### **5 1. Längsschnittvergleich**

6 Streaming

6 Nutzungsintensität

9 Soziale Medien

9 Nutzungsintensität

12 Gaming

12 Nutzungsintensität

15 Medienregeln in der Familie

#### **17 2. Querschnittsbetrachtung**

17 Streaming

17 Nutzungsmuster

20 Soziale Medien

21 Nutzungsmuster

23 Gaming

23 Nutzungsmuster

26 Media-Multitasking

27 Streaming

32 Soziale Medien

38 Gaming

44 Orthopädische Probleme

### Auswertung der Befragungsergebnisse

#### **48 Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen**

(Statement von Prof. Dr. Rainer Thomasius, Ärztlicher Leiter des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf)

#### **62 Mediennutzung in Zeiten der Pandemie**

Das Nutzungsverhalten von Gaming, Social Media und Streaming bei 10- bis 17-Jährigen

(Auszüge aus dem Folienvortrag von Prof. Dr. Rainer Thomasius im Rahmen der Pressekonferenz am 14.03.2023 in Berlin)

**forsa.**

## Nutzung digitaler Medien im Kindes- und Jugendalter Wiederholungsbefragung

**DAK**  
Gesundheit  
die Leben lang

Ergebnisse einer Eltern-Kind-Befragung  
13. Oktober 2022

**forsa.**

## Daten zur Untersuchung

**DAK**  
Gesundheit  
die Leben lang

**forsa.**

## Daten zur Untersuchung

**DAK**  
Gesundheit  
Ein Leben lang

Untersuchungszeitraum: 10. Juni bis 1. Juli 2022

Stichprobe: 1.217 Elternteile bzw. Erziehungsberechtigte und jeweils ein zugehöriges Kind im Alter von 10 bis 21 Jahren in der Bundesrepublik Deutschland (davon 313 Eltern-Kind-Paare, die an allen fünf Wellen teilgenommen haben)

Erhebungsmethode: forsa.omninet

**forsa.**

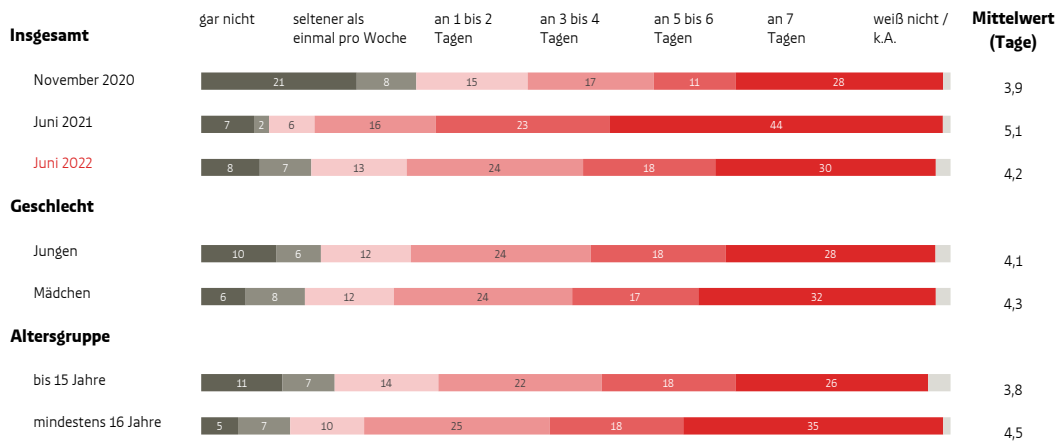
## Teil I: Längsschnittvergleich

**DAK**  
Gesundheit  
Ein Leben lang

(Basis: Befragte, die an allen 5 Wellen teilgenommen haben; ungewichtet)

## Häufigkeit der Nutzung von Streaming-Diensten (I)

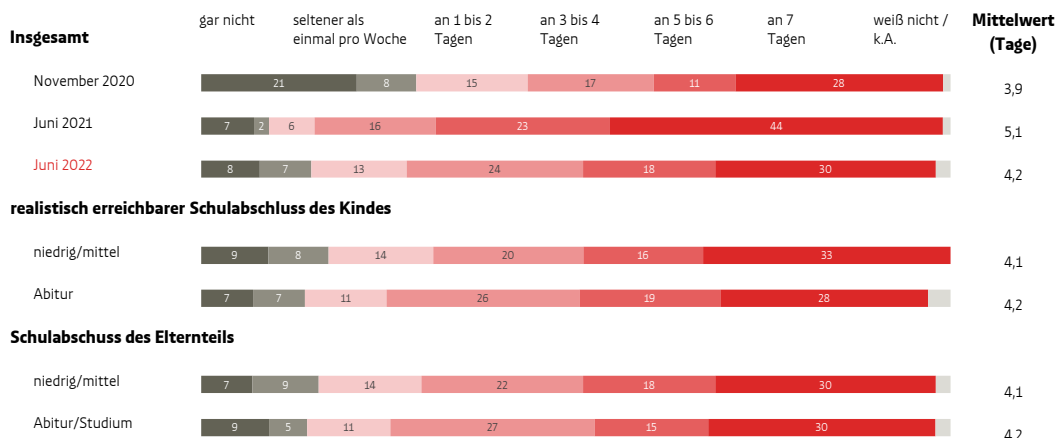
### Im letzten Jahr haben pro Woche Streaming-Dienste genutzt \*



\*) Fragestellung wurde in den verschiedenen Wellen leicht variiert | Basis: 313 Kinder, die an allen fünf Wellen teilgenommen haben | ungewichtete Werte

## Häufigkeit der Nutzung von Streaming-Diensten (II)

### Im letzten Jahr haben pro Woche Streaming-Dienste genutzt \*



\*) Fragestellung wurde in den verschiedenen Wellen leicht variiert | Basis: 313 Kinder, die an allen fünf Wellen teilgenommen haben | ungewichtete Werte

## Nutzungsdauer von Streaming-Diensten

### - werktags (I)

**Im letzten Jahr haben an Schultagen bzw. Werktagen durchschnittlich mit der privaten Nutzung von Streaming-Diensten verbracht \***

Insgesamt	unter 1 Stunde	1 bis unter 2 Stunden	2 bis unter 3 Stunden	3 bis unter 4 Stunden	4 bis unter 5 Stunden	5 Stunden oder mehr	weiß nicht / k.A.	Mittelwert (Minuten)
November 2020	40	23	20	9	3	2		78
Juni 2021	9	16	33	12	10	14		165
Juni 2022	18	33	22	9	3	3		103
<b>Geschlecht</b>								
Jungen	16	39	19	9	1	5		103
Mädchen	21	27	26	9	4	2		102
<b>Altersgruppe</b>								
bis 15 Jahre	23	38	19	6	1	2		83
mindestens 16 Jahre	13	29	26	13	5	6		122

\*) Fragestellung wurde in den verschiedenen Wellen leicht variiert | Basis: 260 Kinder, die an allen fünf Wellen teilgenommen haben und zum Zeitpunkt der fünften Welle mindestens einmal pro Woche Streaming-Dienste genutzt haben | ungewichtete Werte

## Nutzungsdauer von Streaming-Diensten

### - werktags (II)

**Im letzten Jahr haben an Schultagen bzw. Werktagen durchschnittlich mit der privaten Nutzung von Streaming-Diensten verbracht \***

Insgesamt	unter 1 Stunde	1 bis unter 2 Stunden	2 bis unter 3 Stunden	3 bis unter 4 Stunden	4 bis unter 5 Stunden	5 Stunden oder mehr	weiß nicht / k.A.	Mittelwert (Minuten)
November 2020	40	23	20	9	3	2		78
Juni 2021	9	16	33	12	10	14		165
Juni 2022	18	33	22	9	3	3		103
<b>realistisch erreichbarer Schulabschluss des Kindes</b>								
niedrig/mittel	16	34	23	8	3	6		110
Abitur	20	33	22	10	3	2		97
<b>Schulabschluss des Elternteils</b>								
niedrig/mittel	16	33	24	8	4	4		109
Abitur/Studium	22	34	22	9	1	3		94

\*) Fragestellung wurde in den verschiedenen Wellen leicht variiert | Basis: 260 Kinder, die an allen fünf Wellen teilgenommen haben und zum Zeitpunkt der fünften Welle mindestens einmal pro Woche Streaming-Dienste genutzt haben | ungewichtete Werte

## Nutzungsdauer von Streaming-Diensten - am Wochenende bzw. in den Ferien (I)

**Im letzten Jahr haben an einem Tag am Wochenende bzw. in den Ferien durchschnittlich mit der privaten Nutzung von Streaming-Diensten verbracht \***

Insgesamt	unter 1 Stunde	1 bis unter 2 Stunden	2 bis unter 3 Stunden	3 bis unter 4 Stunden	4 bis unter 5 Stunden	5 Stunden oder mehr	weiß nicht / k.A.	Mittelwert (Minuten)
November 2020	25	20	17	14	10	10		134
Juni 2021	7	8	15	20	15	29		239
<b>Juni 2022</b>	7	22	26	13	10	12		162
<b>Geschlecht</b>								
Jungen	8	23	28	11	8	13		159
Mädchen	7	19	24	16	14	10		166
<b>Altersgruppe</b>								
bis 15 Jahre	11	26	27	10	8	8		135
mindestens 16 Jahre	4	17	25	17	13	16		190

\*) Fragestellung wurde in den verschiedenen Wellen leicht variiert | Basis: 260 Kinder, die an allen fünf Wellen teilgenommen haben und zum Zeitpunkt der fünften Welle mindestens einmal pro Woche Streaming-Dienste genutzt haben | ungewichtete Werte

## Nutzungsdauer von Streaming-Diensten - am Wochenende bzw. in den Ferien (II)

**Im letzten Jahr haben an einem Tag am Wochenende bzw. in den Ferien durchschnittlich mit der privaten Nutzung von Streaming-Diensten verbracht \***

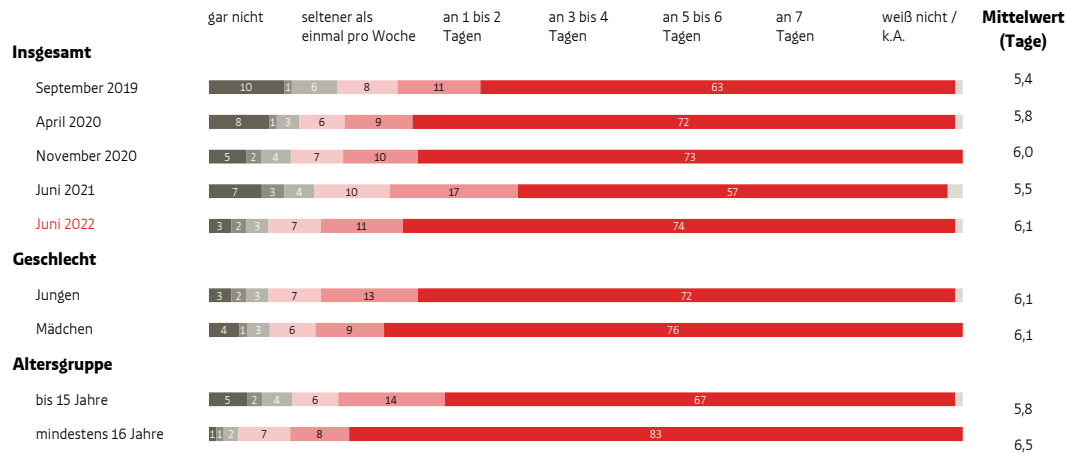
Insgesamt	unter 1 Stunde	1 bis unter 2 Stunden	2 bis unter 3 Stunden	3 bis unter 4 Stunden	4 bis unter 5 Stunden	5 Stunden oder mehr	weiß nicht / k.A.	Mittelwert (Minuten)
November 2020	25	20	17	14	10	10		134
Juni 2021	7	8	15	20	15	29		239
<b>Juni 2022</b>	7	22	26	13	10	12		162
<b>realistisch erreichbarer Schulabschluss des Kindes</b>								
niedrig/mittel	10	15	24	16	12	13		175
Abitur	5	26	28	12	9	11		154
<b>Schulabschluss des Elternteils</b>								
niedrig/mittel	7	20	25	15	7	14		173
Abitur/Studium	8	24	28	12	13	8		147

\*) Fragestellung wurde in den verschiedenen Wellen leicht variiert | Basis: 260 Kinder, die an allen fünf Wellen teilgenommen haben und zum Zeitpunkt der fünften Welle mindestens einmal pro Woche Streaming-Dienste genutzt haben | ungewichtete Werte



## Häufigkeit der Nutzung von sozialen Medien (I)

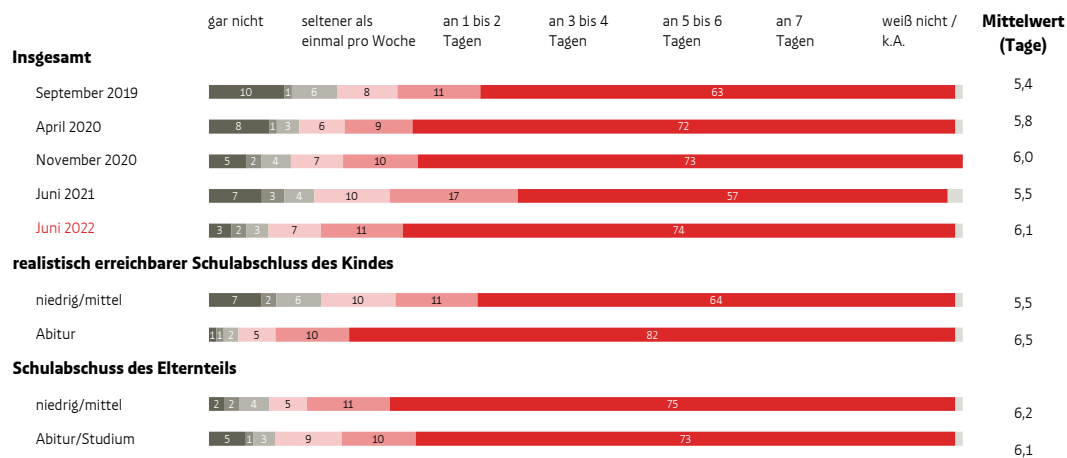
### Im letzten Jahr haben pro Woche soziale Medien genutzt \*



\*) Fragestellung wurde in den verschiedenen Wellen leicht variiert | Basis: 313 Kinder, die an allen fünf Wellen teilgenommen haben | ungewichtete Werte

## Häufigkeit der Nutzung von sozialen Medien (II)

### Im letzten Jahr haben pro Woche soziale Medien genutzt \*



\*) Fragestellung wurde in den verschiedenen Wellen leicht variiert | Basis: 313 Kinder, die an allen fünf Wellen teilgenommen haben | ungewichtete Werte

## Nutzungsdauer von sozialen Medien

### - werktags (I)

Im letzten Jahr haben an Schultagen bzw. Werktagen durchschnittlich mit der Nutzung von sozialen Medien verbracht \*

	unter 1 Stunde	1 bis unter 2 Stunden	2 bis unter 3 Stunden	3 bis unter 4 Stunden	4 bis unter 5 Stunden	5 Stunden oder mehr	weiß nicht / k.A.	Mittelwert (Minuten)
<b>Insgesamt</b>								
September 2019	28	23	24	11	4	6		105
April 2020	15	21	17	13	11	17		181
November 2020	17	26	23	13	8	7		139
Juni 2021	24	22	20	10	9	7		121
<b>Juni 2022</b>	7	19	24	19	9	12		165
<b>Geschlecht</b>								
Jungen	9	21	21	13	8	15		163
Mädchen	5	17	28	26	11	8		168
<b>Altersgruppe</b>								
bis 15 Jahre	12	27	23	16	7	7		132
mindestens 16 Jahre	2	11	25	22	11	17		201

\*) Fragestellung wurde in den verschiedenen Wellen leicht variiert | Basis: 296 Kinder, die an allen fünf Wellen teilgenommen haben und zum Zeitpunkt der fünften Welle mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben | ungewichtete Werte

## Nutzungsdauer von sozialen Medien

### - werktags (II)

Im letzten Jahr haben an Schultagen bzw. Werktagen durchschnittlich mit der Nutzung von sozialen Medien verbracht \*

	unter 1 Stunde	1 bis unter 2 Stunden	2 bis unter 3 Stunden	3 bis unter 4 Stunden	4 bis unter 5 Stunden	5 Stunden oder mehr	weiß nicht / k.A.	Mittelwert (Minuten)
<b>Insgesamt</b>								
September 2019	28	23	24	11	4	6		105
April 2020	15	21	17	13	11	17		181
November 2020	17	26	23	13	8	7		139
Juni 2021	24	22	20	10	9	7		121
<b>Juni 2022</b>	7	19	24	19	9	12		165
<b>realistisch erreichbarer Schulabschluss des Kindes</b>								
niedrig/mittel	2	22	25	17	10	13		180
Abitur	11	17	23	20	8	11		156
<b>Schulabschluss des Elternteils</b>								
niedrig/mittel	5	15	26	19	11	13		178
Abitur/Studium	11	24	22	18	8	10		149

\*) Fragestellung wurde in den verschiedenen Wellen leicht variiert | Basis: 296 Kinder, die an allen fünf Wellen teilgenommen haben und zum Zeitpunkt der fünften Welle mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben | ungewichtete Werte

## Nutzungsdauer von sozialen Medien - am Wochenende bzw. in den Ferien (I)

**Im letzten Jahr haben an einem Tag am Wochenende bzw. in den Ferien durchschnittlich mit der Nutzung von sozialen Medien verbracht \***

	unter 1 Stunde	1 bis unter 2 Stunden	2 bis unter 3 Stunden	3 bis unter 4 Stunden	4 bis unter 5 Stunden	5 Stunden oder mehr	weiß nicht / k.A.	Mittelwert (Minuten)
<b>Insgesamt</b>								
September 2019	21	17	20	13	10	16		159
April 2020	13	13	14	16	12	26		217
November 2020	13	15	21	14	13	20		195
Juni 2021	19	15	13	14	12	20		177
<b>Juni 2022</b>	6	11	19	18	9	27		227
<b>Geschlecht</b>								
Jungen	8	11	17	15	8	30		238
Mädchen	3	11	23	22	11	24		216
<b>Altersgruppe</b>								
bis 15 Jahre	8	16	22	16	9	20		187
mindestens 16 Jahre	3	6	16	20	10	36		271

\*) Fragestellung wurde in den verschiedenen Wellen leicht variiert | Basis: 296 Kinder, die an allen fünf Wellen teilgenommen haben und zum Zeitpunkt der fünften Welle mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben | ungewichtete Werte

## Nutzungsdauer von sozialen Medien - am Wochenende bzw. in den Ferien (II)

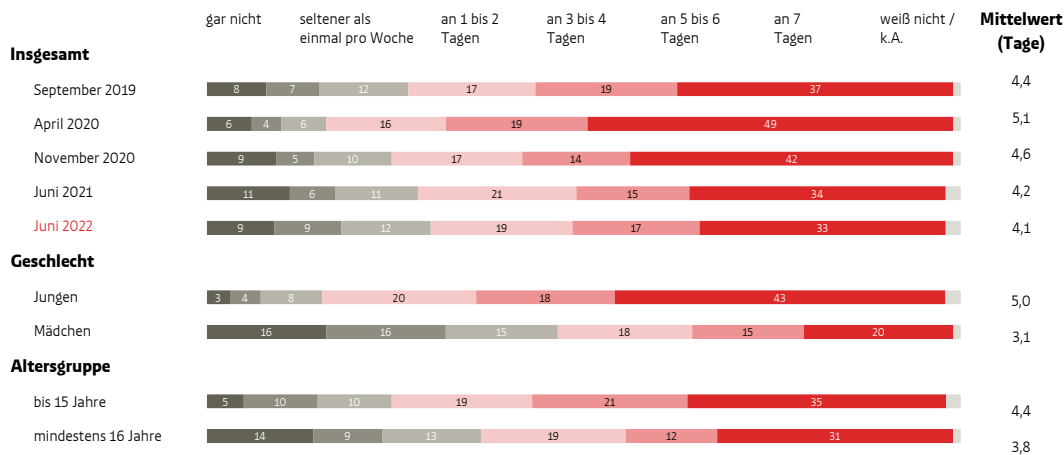
**Im letzten Jahr haben an einem Tag am Wochenende bzw. in den Ferien durchschnittlich mit der Nutzung von sozialen Medien verbracht \***

	unter 1 Stunde	1 bis unter 2 Stunden	2 bis unter 3 Stunden	3 bis unter 4 Stunden	4 bis unter 5 Stunden	5 Stunden oder mehr	weiß nicht / k.A.	Mittelwert (Minuten)
<b>Insgesamt</b>								
September 2019	21	17	20	13	10	16		159
April 2020	13	13	14	16	12	26		217
November 2020	13	15	21	14	13	20		195
Juni 2021	19	15	13	14	12	20		177
<b>Juni 2022</b>	6	11	19	18	9	27		227
<b>realistisch erreichbarer Schulabschluss des Kindes</b>								
niedrig/mittel	3	9	22	20	10	25		235
Abitur	8	12	17	17	9	29		224
<b>Schulabschluss des Elternteils</b>								
niedrig/mittel	3	9	16	18	11	31		249
Abitur/Studium	10	13	24	18	6	24		201

\*) Fragestellung wurde in den verschiedenen Wellen leicht variiert | Basis: 296 Kinder, die an allen fünf Wellen teilgenommen haben und zum Zeitpunkt der fünften Welle mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben | ungewichtete Werte

## Häufigkeit der Nutzung von Games (I)

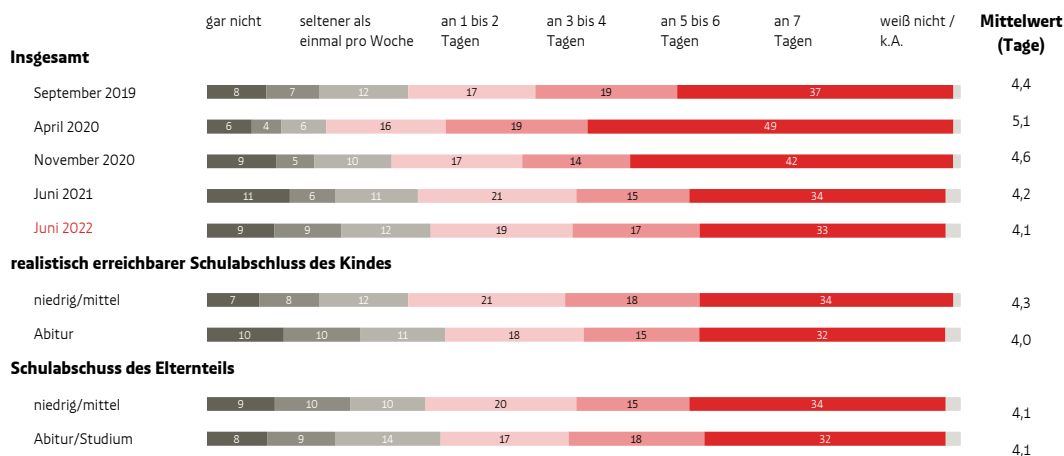
### Im letzten Jahr haben pro Woche Games genutzt \*



\*) Fragestellung wurde in den verschiedenen Wellen leicht variiert | Basis: 313 Kinder, die an allen fünf Wellen teilgenommen haben | ungewichtete Werte

## Häufigkeit der Nutzung von Games (II)

### Im letzten Jahr haben pro Woche Games genutzt \*



\*) Fragestellung wurde in den verschiedenen Wellen leicht variiert | Basis: 313 Kinder, die an allen fünf Wellen teilgenommen haben | ungewichtete Werte

## Nutzungsdauer von Games - werktags (I)

**Im letzten Jahr haben an Schultagen bzw. Werktagen durchschnittlich mit der Nutzung von Games verbracht \***

	unter 1 Stunde	1 bis unter 2 Stunden	2 bis unter 3 Stunden	3 bis unter 4 Stunden	4 bis unter 5 Stunden	5 Stunden oder mehr	weiß nicht / k.A.	Mittelwert (Minuten)
<b>Insgesamt</b>								
September 2019	37	29	19	5	2	2		78
April 2020	21	27	21	11	6	10		136
November 2020	26	35	16	8	5	4		104
Juni 2021	33	27	16	6	3	6		93
<b>Juni 2022</b>	20	29	20	11	3	6		113
<b>Geschlecht</b>								
Jungen	15	27	23	12	4	8		124
Mädchen	27	34	14	9	1	3		95
<b>Altersgruppe</b>								
bis 15 Jahre	21	33	19	10	2	4		99
mindestens 16 Jahre	19	25	20	12	4	10		131

\*) Fragestellung wurde in den verschiedenen Wellen leicht variiert | Basis: 251 Kinder, die an allen fünf Wellen teilgenommen haben und zum Zeitpunkt der fünften Welle mindestens einmal pro Woche Games genutzt haben | ungewichtete Werte

## Nutzungsdauer von Games - werktags (II)

**Im letzten Jahr haben an Schultagen bzw. Werktagen durchschnittlich mit der Nutzung von Games verbracht \***

	unter 1 Stunde	1 bis unter 2 Stunden	2 bis unter 3 Stunden	3 bis unter 4 Stunden	4 bis unter 5 Stunden	5 Stunden oder mehr	weiß nicht / k.A.	Mittelwert (Minuten)
<b>Insgesamt</b>								
September 2019	37	29	19	5	2	2		78
April 2020	21	27	21	11	6	10		136
November 2020	26	35	16	8	5	4		104
Juni 2021	33	27	16	6	3	6		93
<b>Juni 2022</b>	20	29	20	11	3	6		113
<b>realistisch erreichbarer Schulabschluss des Kindes</b>								
niedrig/mittel	16	32	19	12	3	6		124
Abitur	23	27	20	10	3	6		105
<b>Schulabschluss des Elternteils</b>								
niedrig/mittel	14	30	20	12	4	6		125
Abitur/Studium	28	29	19	9	1	7		99

\*) Fragestellung wurde in den verschiedenen Wellen leicht variiert | Basis: 251 Kinder, die an allen fünf Wellen teilgenommen haben und zum Zeitpunkt der fünften Welle mindestens einmal pro Woche Games genutzt haben | ungewichtete Werte

## Nutzungsdauer von Games - am Wochenende bzw. in den Ferien (I)

**Im letzten Jahr haben an einem Tag am Wochenende bzw. in den Ferien durchschnittlich mit der Nutzung von Games verbracht \***

Insgesamt	unter 1 Stunde	1 bis unter 2 Stunden	2 bis unter 3 Stunden	3 bis unter 4 Stunden	4 bis unter 5 Stunden	5 Stunden oder mehr	weiß nicht / k.A.	Mittelwert (Minuten)
September 2019	19	28	22	9	6	12		140
April 2020	13	22	17	17	8	19		191
November 2020	16	21	19	13	12	15		173
Juni 2021	18	24	18	12	7	14		149
<b>Juni 2022</b>	9	24	22	12	9	14		170
<b>Geschlecht</b>								
Jungen	5	22	17	15	10	21		202
Mädchen	16	26	29	5	7	3		115
<b>Altersgruppe</b>								
bis 15 Jahre	11	23	23	14	10	9		152
mindestens 16 Jahre	7	25	20	8	7	21		193

\*) Fragestellung wurde in den verschiedenen Wellen leicht variiert | Basis: 251 Kinder, die an allen fünf Wellen teilgenommen haben und zum Zeitpunkt der fünften Welle mindestens einmal pro Woche Games genutzt haben | ungewichtete Werte

## Nutzungsdauer von Games - am Wochenende bzw. in den Ferien (II)

**Im letzten Jahr haben an einem Tag am Wochenende bzw. in den Ferien durchschnittlich mit der Nutzung von Games verbracht \***

Insgesamt	unter 1 Stunde	1 bis unter 2 Stunden	2 bis unter 3 Stunden	3 bis unter 4 Stunden	4 bis unter 5 Stunden	5 Stunden oder mehr	weiß nicht / k.A.	Mittelwert (Minuten)
September 2019	19	28	22	9	6	12		140
April 2020	13	22	17	17	8	19		191
November 2020	16	21	19	13	12	15		173
Juni 2021	18	24	18	12	7	14		149
<b>Juni 2022</b>	9	24	22	12	9	14		170
<b>realistisch erreichbarer Schulabschluss des Kindes</b>								
niedrig/mittel	9	20	24	15	8	13		174
Abitur	9	26	21	9	9	16		167
<b>Schulabschluss des Elternteils</b>								
niedrig/mittel	5	23	23	12	8	15		180
Abitur/Studium	15	25	22	11	9	13		156

\*) Fragestellung wurde in den verschiedenen Wellen leicht variiert | Basis: 251 Kinder, die an allen fünf Wellen teilgenommen haben und zum Zeitpunkt der fünften Welle mindestens einmal pro Woche Games genutzt haben | ungewichtete Werte

## Medienregeln in der Familie aus der Perspektive der Eltern (I)

**In der Familie gibt es...\***  
("trifft eher zu"/"trifft zu")

	Insgesamt			
	Juni 2022	Juni 2021	April 2020	September 2019
...eine <b>konsequente Umsetzung</b> der aufgestellten Regeln zu digitalen Medien	68	66	67	74
... <b>'medienfreie' Zeiten</b> für alle Familienmitglieder (z. B. ihre Handys ablegen/ausschalten)	65	61	68	66
...feste Regeln zur <b>inhaltlichen Nutzung</b> von digitalen Medien für die Kinder	59	61	71	74
...feste Regeln zur <b>zeitlichen Nutzung</b> von digitalen Medien für die Kinder	49	51	56	62
...feste Regeln zur <b>Art der Nutzung</b> von digitalen Medien für die Kinder	48	51	56	59
...feste Regeln zur <b>örtlichen Nutzung</b> von digitalen Medien für die Kinder	26	28	35	40

\*) Fragestellung wurde in den verschiedenen Wellen leicht variiert | Basis: 313 Elternteile, die an allen fünf Wellen teilgenommen haben | ungewichtete Werte

## Medienregeln in der Familie aus der Perspektive der Eltern (II)

**In der Familie gibt es...\***  
("trifft eher zu"/"trifft zu")

	Insgesamt		
	Männer	Frauen	
...eine <b>konsequente Umsetzung</b> der aufgestellten Regeln zu digitalen Medien	68	66	69
... <b>'medienfreie' Zeiten</b> für alle Familienmitglieder (z. B. ihre Handys ablegen/ausschalten)	65	63	68
...feste Regeln zur <b>inhaltlichen Nutzung</b> von digitalen Medien für die Kinder	59	59	60
...feste Regeln zur <b>zeitlichen Nutzung</b> von digitalen Medien für die Kinder	49	54	44
...feste Regeln zur <b>Art der Nutzung</b> von digitalen Medien für die Kinder	48	54	42
...feste Regeln zur <b>örtlichen Nutzung</b> von digitalen Medien für die Kinder	26	29	23

\*) Fragestellung wurde in den verschiedenen Wellen leicht variiert | Basis: 313 Elternteile, die an allen fünf Wellen teilgenommen haben | ungewichtete Werte

## Medienregeln in der Familie aus der Perspektive der Eltern (III)

In der Familie gibt es... \*  
 ("trifft eher zu"/"trifft zu")

	Insgesamt	unter 45 Jahre	mindestens 45 Jahre
...eine <b>konsequente Umsetzung</b> der aufgestellten Regeln zu digitalen Medien	68	79	63
... <b>'medienfreie' Zeiten</b> für alle Familienmitglieder (z. B. ihre Handys ablegen/ausschalten)	65	67	64
...feste Regeln zur <b>inhaltlichen Nutzung</b> von digitalen Medien für die Kinder	59	70	55
...feste Regeln zur <b>zeitlichen Nutzung</b> von digitalen Medien für die Kinder	49	58	45
...feste Regeln zur <b>Art der Nutzung</b> von digitalen Medien für die Kinder	48	58	44
...feste Regeln zur <b>örtlichen Nutzung</b> von digitalen Medien für die Kinder	26	34	23

\*) Fragestellung wurde in den verschiedenen Wellen leicht variiert | Basis: 313 Elternteile, die an allen fünf Wellen teilgenommen haben | ungewichtete Werte

## Medienregeln in der Familie aus der Perspektive der Eltern (IV)

In der Familie gibt es... \*  
 ("trifft eher zu"/"trifft zu")

	Insgesamt	Schulabschluss des Elternteils	
		niedrig/mittel	Abitur/Studium
...eine <b>konsequente Umsetzung</b> der aufgestellten Regeln zu digitalen Medien	68	65	71
... <b>'medienfreie' Zeiten</b> für alle Familienmitglieder (z. B. ihre Handys ablegen/ausschalten)	65	66	64
...feste Regeln zur <b>inhaltlichen Nutzung</b> von digitalen Medien für die Kinder	59	59	60
...feste Regeln zur <b>zeitlichen Nutzung</b> von digitalen Medien für die Kinder	49	48	49
...feste Regeln zur <b>Art der Nutzung</b> von digitalen Medien für die Kinder	48	46	50
...feste Regeln zur <b>örtlichen Nutzung</b> von digitalen Medien für die Kinder	26	25	28

\*) Fragestellung wurde in den verschiedenen Wellen leicht variiert | Basis: 313 Elternteile, die an allen fünf Wellen teilgenommen haben | ungewichtete Werte



forsa.  
Teil II: Querschnittsbetrachtung

(Basis: Befragte im Alter von 10 bis 17 Jahren, die an Welle 5 teilgenommen haben und ihre Eltern; gewichtet)

forsa.  
Nutzungsmuster von Streaming (I)

In den letzten 12 Monaten haben...  
stimme voll und ganz zu /  
stimme eher zu

	Insgesamt	Jungen	Mädchen
...häufig, öfter und länger Streaming-Dienste genutzt, als sie es sich vorgenommen oder es mit den Eltern abgesprochen hatten	20	17	24
...oft nicht mit dem Streaming aufhören können, obwohl sie vernünftigerweise besser hätten aufhören sollen	18	18	18
...weiter gestreamt, selbst wenn sie dadurch Stress mit anderen bekommen haben	11	11	12
...alltägliche Aufgaben vernachlässigt, weil sie lieber streamen wollten	10	10	10
...weiter gestreamt, obwohl ihre Schule oder Ausbildung/Job darunter gelitten hat	9	10	8
...oft keine anderen Interessen außerhalb der digitalen Welt verfolgt, weil sie lieber streamen wollten	8	8	7
...durch das Streaming ihr Aussehen, ihre Körperpflege oder ihre Gesundheit vernachlässigt	6	5	7
...durch das Streaming wichtige Kontakte gefährdet oder bereits verloren	5	5	4
...durch das Streaming Nachteile in der Schule oder in der Ausbildung/im Job erlebt	5	6	4

Basis: 831 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Streaming-Dienste genutzt haben

## Nutzungsmuster von Streaming (II)

In den letzten 12 Monaten haben...  
stimme voll und ganz zu /  
stimme eher zu

	Insgesamt	10- bis 12-Jährige	13- bis 15-Jährige	16- bis 17-Jährige
...häufig, öfter und länger Streaming-Dienste genutzt, als sie es sich vorgenommen oder es mit den Eltern abgesprochen hatten	20	19	23	19
...oft nicht mit dem Streaming aufhören können, obwohl sie vernünftigerweise besser hätten aufhören sollen	18	17	20	16
...weiter gestreamt, selbst wenn sie dadurch Stress mit anderen bekommen haben	11	9	12	13
...alltägliche Aufgaben vernachlässigt, weil sie lieber streamen wollten	10	10	12	7
...weiter gestreamt, obwohl ihre Schule oder Ausbildung/Job darunter gelitten hat	9	9	9	8
...oft keine anderen Interessen außerhalb der digitalen Welt verfolgt, weil sie lieber streamen wollten	8	6	12	5
...durch das Streaming ihr Aussehen, ihre Körperpflege oder ihre Gesundheit vernachlässigt	6	6	8	4
...durch das Streaming wichtige Kontakte gefährdet oder bereits verloren	5	3	8	2
...durch das Streaming Nachteile in der Schule oder in der Ausbildung/im Job erlebt	5	2	7	6

Basis: 831 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Streaming-Dienste genutzt haben

## Nutzungsmuster von Streaming (III)

In den letzten 12 Monaten haben...  
stimme voll und ganz zu /  
stimme eher zu

	Jungen insgesamt	10- bis 12-Jährige	13- bis 15-Jährige	16- bis 17-Jährige
...oft nicht mit dem Streaming aufhören können, obwohl sie vernünftigerweise besser hätten aufhören sollen	18	18	20	15
...häufig, öfter und länger Streaming-Dienste genutzt, als sie es sich vorgenommen oder es mit den Eltern abgesprochen hatten	17	15	21	12
...weiter gestreamt, selbst wenn sie dadurch Stress mit anderen bekommen haben	11	9	13	11
...alltägliche Aufgaben vernachlässigt, weil sie lieber streamen wollten	10	10	10	10
...weiter gestreamt, obwohl ihre Schule oder Ausbildung/Job darunter gelitten hat	10	12	9	7
...oft keine anderen Interessen außerhalb der digitalen Welt verfolgt, weil sie lieber streamen wollten	8	8	10	6
...durch das Streaming Nachteile in der Schule oder in der Ausbildung/im Job erlebt	6	3	8	5
...durch das Streaming ihr Aussehen, ihre Körperpflege oder ihre Gesundheit vernachlässigt	5	4	9	2
...durch das Streaming wichtige Kontakte gefährdet oder bereits verloren	5	4	8	2

Basis: 414 Jungen im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Streaming-Dienste genutzt haben

## Nutzungsmuster von Streaming (IV)

### In den letzten 12 Monaten haben...

stimme voll und ganz zu /  
stimme eher zu

	Mädchen insgesamt	10- bis 12-Jährige	13- bis 15-Jährige	16- bis 17-Jährige
...häufig, öfter und länger Streaming-Dienste genutzt, als sie es sich vorgenommen oder es mit den Eltern abgesprochen hatten	24	23	24	25
...oft nicht mit dem Streaming aufhören können, obwohl sie vernünftigerweise besser hätten aufhören sollen	18	16	21	17
...weiter gestreamt, selbst wenn sie dadurch Stress mit anderen bekommen haben	12	9	11	16
...alltägliche Aufgaben vernachlässigt, weil sie lieber streamen wollten	10	9	15	5
...weiter gestreamt, obwohl ihre Schule oder Ausbildung/Job darunter gelitten hat	8	6	9	9
...oft keine anderen Interessen außerhalb der digitalen Welt verfolgt, weil sie lieber streamen wollten	7	3	13	4
...durch das Streaming ihr Aussehen, ihre Körperpflege oder ihre Gesundheit vernachlässigt	7	8	8	6
...durch das Streaming wichtige Kontakte gefährdet oder bereits verloren	4	2	8	2
...durch das Streaming Nachteile in der Schule oder in der Ausbildung/im Job erlebt	4	1	5	6

Basis: 417 Mädchen im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Streaming-Dienste genutzt haben

## Nutzungsmuster von Streaming (V)

### In den letzten 12 Monaten haben...

stimme voll und ganz zu /  
stimme eher zu

	Insgesamt	realistisch erreichbarer Schulabschluss des Kindes	
		niedrig/mittel	Abitur/Studium
...häufig, öfter und länger Streaming-Dienste genutzt, als sie es sich vorgenommen oder es mit den Eltern abgesprochen hatten	20	25	16
...oft nicht mit dem Streaming aufhören können, obwohl sie vernünftigerweise besser hätten aufhören sollen	18	24	12
...weiter gestreamt, selbst wenn sie dadurch Stress mit anderen bekommen haben	11	16	7
...alltägliche Aufgaben vernachlässigt, weil sie lieber streamen wollten	10	15	5
...weiter gestreamt, obwohl ihre Schule oder Ausbildung/Job darunter gelitten hat	9	12	5
...oft keine anderen Interessen außerhalb der digitalen Welt verfolgt, weil sie lieber streamen wollten	8	11	5
...durch das Streaming ihr Aussehen, ihre Körperpflege oder ihre Gesundheit vernachlässigt	6	9	3
...durch das Streaming wichtige Kontakte gefährdet oder bereits verloren	5	8	2
...durch das Streaming Nachteile in der Schule oder in der Ausbildung/im Job erlebt	5	8	2

Basis: Basis: 831 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Streaming-Dienste genutzt haben

## Nutzungsmuster von Streaming (VI)

### In den letzten 12 Monaten haben...

stimme voll und ganz zu /  
stimme eher zu

	Insgesamt	Zusammenleben mit beiden leiblichen Elternteilen	
		ja	nein
...häufig, öfter und länger Streaming-Dienste genutzt, als sie es sich vorgenommen oder es mit den Eltern abgesprochen hatten	20	18	25
...oft nicht mit dem Streaming aufhören können, obwohl sie vernünftigerweise besser hätten aufhören sollen	18	17	21
...weiter gestreamt, selbst wenn sie dadurch Stress mit anderen bekommen haben	11	10	14
...alltägliche Aufgaben vernachlässigt, weil sie lieber streamen wollten	10	8	15
...weiter gestreamt, obwohl ihre Schule oder Ausbildung/Job darunter gelitten hat	9	7	12
...oft keine anderen Interessen außerhalb der digitalen Welt verfolgt, weil sie lieber streamen wollten	8	6	12
...durch das Streaming ihr Aussehen, ihre Körperpflege oder ihre Gesundheit vernachlässigt	6	4	11
...durch das Streaming wichtige Kontakte gefährdet oder bereits verloren	5	4	6
...durch das Streaming Nachteile in der Schule oder in der Ausbildung/im Job erlebt	5	3	9

Basis: 831 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Streaming-Dienste genutzt haben

## Nutzungsmuster sozialer Medien (I)

### In den letzten 12 Monaten haben...

stimme voll und ganz zu /  
stimme eher zu

	Insgesamt	Jungen	Mädchen
...oft nicht mit sozialen Medien aufhören können, obwohl sie vernünftigerweise besser hätten aufhören sollen	32	29	34
...alltägliche Aufgaben vernachlässigt, weil sie lieber in sozialen Medien unterwegs sein wollten	19	18	21
...sich weiter mit sozialen Medien beschäftigt, selbst wenn sie dadurch Stress mit anderen bekommen haben	19	19	19
...oft keine anderen Interessen außerhalb der digitalen Welt verfolgt, weil sie lieber in sozialen Medien unterwegs sein wollten	11	10	11
...sich weiter mit sozialen Medien beschäftigt, obwohl ihre Schule oder Ausbildung/Job darunter gelitten hat	10	10	9
...durch die Beschäftigung mit sozialen Medien ihr Aussehen, ihre Körperpflege oder ihre Gesundheit vernachlässigt	6	5	7
...durch die Beschäftigung mit sozialen Medien wichtige Kontakte gefährdet oder bereits verloren	6	5	7
...durch die Beschäftigung mit sozialen Medien Nachteile in der Schule oder in der Ausbildung/im Job erlebt	6	7	6

Basis: 882 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben

## Nutzungsmuster sozialer Medien (II)

In den letzten 12 Monaten haben...  
stimme voll und ganz zu /  
stimme eher zu

	Insgesamt	10- bis 12-Jährige	13- bis 15-Jährige	16- bis 17-Jährige
...häufig, öfter und länger soziale Medien genutzt, als sie es sich vorgenommen oder es mit den Eltern abgesprochen hatten	36	32	36	38
...oft nicht mit sozialen Medien aufhören können, obwohl sie vernünftigerweise besser hätten aufhören sollen	32	34	32	28
...alltägliche Aufgaben vernachlässigt, weil sie lieber in sozialen Medien unterwegs sein wollten	19	16	22	19
...sich weiter mit sozialen Medien beschäftigt, selbst wenn sie dadurch Stress mit anderen bekommen haben	19	16	20	20
...oft keine anderen Interessen außerhalb der digitalen Welt verfolgt, weil sie lieber in sozialen Medien unterwegs sein wollten	11	8	11	13
...sich weiter mit sozialen Medien beschäftigt, obwohl ihre Schule oder Ausbildung/Job darunter gelitten hat	10	5	11	14
...durch die Beschäftigung mit sozialen Medien ihr Aussehen, ihre Körperpflege oder ihre Gesundheit vernachlässigt	6	5	8	8
...durch die Beschäftigung mit sozialen Medien wichtige Kontakte gefährdet oder bereits verloren	6	5	8	8
...durch die Beschäftigung mit sozialen Medien Nachteile in der Schule oder in der Ausbildung/im Job erlebt	6	5	7	9

Basis: 882 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben

## Nutzungsmuster sozialer Medien (III)

In den letzten 12 Monaten haben...  
stimme voll und ganz zu /  
stimme eher zu

	Jungen insgesamt	10- bis 12-Jährige	13- bis 15-Jährige	16- bis 17-Jährige
...häufig, öfter und länger soziale Medien genutzt, als sie es sich vorgenommen oder es mit den Eltern abgesprochen hatten	32	30	32	32
...oft nicht mit sozialen Medien aufhören können, obwohl sie vernünftigerweise besser hätten aufhören sollen	29	38	28	21
...sich weiter mit sozialen Medien beschäftigt, selbst wenn sie dadurch Stress mit anderen bekommen haben	19	17	19	20
...alltägliche Aufgaben vernachlässigt, weil sie lieber in sozialen Medien unterwegs sein wollten	18	18	19	16
...oft keine anderen Interessen außerhalb der digitalen Welt verfolgt, weil sie lieber in sozialen Medien unterwegs sein wollten	10	9	10	10
...sich weiter mit sozialen Medien beschäftigt, obwohl ihre Schule oder Ausbildung/Job darunter gelitten hat	10	6	12	13
...durch die Beschäftigung mit sozialen Medien Nachteile in der Schule oder in der Ausbildung/im Job erlebt	7	4	7	11
...durch die Beschäftigung mit sozialen Medien ihr Aussehen, ihre Körperpflege oder ihre Gesundheit vernachlässigt	5	5	7	8
...durch die Beschäftigung mit sozialen Medien wichtige Kontakte gefährdet oder bereits verloren	5	5	6	7

Basis: 438 Jungen im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben

## Nutzungsmuster sozialer Medien (IV)

In den letzten 12 Monaten haben...  
stimme voll und ganz zu /  
stimme eher zu

	Mädchen insgesamt	10- bis 12-Jährige	13- bis 15-Jährige	16- bis 17-Jährige
...häufig, öfter und länger soziale Medien genutzt, als sie es sich vorgenommen oder es mit den Eltern abgesprochen hatten	40	35	40	45
...oft nicht mit sozialen Medien aufhören können, obwohl sie vernünftigerweise besser hätten aufhören sollen	34	31	37	35
...alltägliche Aufgaben vernachlässigt, weil sie lieber in sozialen Medien unterwegs sein wollten	21	14	26	22
...sich weiter mit sozialen Medien beschäftigt, selbst wenn sie dadurch Stress mit anderen bekommen haben	19	14	22	21
...oft keine anderen Interessen außerhalb der digitalen Welt verfolgt, weil sie lieber in sozialen Medien unterwegs sein wollten	11	7	13	15
...sich weiter mit sozialen Medien beschäftigt, obwohl ihre Schule oder Ausbildung/Job darunter gelitten hat	9	4	10	15
...durch die Beschäftigung mit sozialen Medien ihr Aussehen, ihre Körperpflege oder ihre Gesundheit vernachlässigt	7	4	9	8
...durch die Beschäftigung mit sozialen Medien wichtige Kontakte gefährdet oder bereits verloren	7	3	11	8
...durch die Beschäftigung mit sozialen Medien Nachteile in der Schule oder in der Ausbildung/im Job erlebt	6	3	7	8

Basis: 444 Mädchen im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben

## Nutzungsmuster sozialer Medien (V)

In den letzten 12 Monaten haben...  
stimme voll und ganz zu /  
stimme eher zu

	Insgesamt	realistisch erreichbarer Schulabschluss des Kindes	
		niedrig/mittel	Abitur/Studium
...häufig, öfter und länger soziale Medien genutzt, als sie es sich vorgenommen oder es mit den Eltern abgesprochen hatten	36	42	29
...oft nicht mit sozialen Medien aufhören können, obwohl sie vernünftigerweise besser hätten aufhören sollen	32	41	22
...alltägliche Aufgaben vernachlässigt, weil sie lieber in sozialen Medien unterwegs sein wollten	19	25	13
...sich weiter mit sozialen Medien beschäftigt, selbst wenn sie dadurch Stress mit anderen bekommen haben	19	25	12
...oft keine anderen Interessen außerhalb der digitalen Welt verfolgt, weil sie lieber in sozialen Medien unterwegs sein wollten	11	16	5
...sich weiter mit sozialen Medien beschäftigt, obwohl ihre Schule oder Ausbildung/Job darunter gelitten hat	10	13	6
...durch die Beschäftigung mit sozialen Medien ihr Aussehen, ihre Körperpflege oder ihre Gesundheit vernachlässigt	6	10	2
...durch die Beschäftigung mit sozialen Medien wichtige Kontakte gefährdet oder bereits verloren	6	10	3
...durch die Beschäftigung mit sozialen Medien Nachteile in der Schule oder in der Ausbildung/im Job erlebt	6	11	2

Basis: 882 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben

**In den letzten 12 Monaten haben...**

stimme voll und ganz zu /  
stimme eher zu

	Insgesamt	Zusammenleben mit beiden leiblichen Elternteilen	
		ja	nein
...häufig, öfter und länger soziale Medien genutzt, als sie es sich vorgenommen oder es mit den Eltern abgesprochen hatten	36	34	39
...oft nicht mit sozialen Medien aufhören können, obwohl sie vernünftigerweise besser hätten aufhören sollen	32	31	33
...alltägliche Aufgaben vernachlässigt, weil sie lieber in sozialen Medien unterwegs sein wollten	19	18	23
...sich weiter mit sozialen Medien beschäftigt, selbst wenn sie dadurch Stress mit anderen bekommen haben	19	18	21
...oft keine anderen Interessen außerhalb der digitalen Welt verfolgt, weil sie lieber in sozialen Medien unterwegs sein wollten	11	9	15
...sich weiter mit sozialen Medien beschäftigt, obwohl ihre Schule oder Ausbildung/Job darunter gelitten hat	10	10	9
...durch die Beschäftigung mit sozialen Medien ihr Aussehen, ihre Körperpflege oder ihre Gesundheit vernachlässigt	6	5	9
...durch die Beschäftigung mit sozialen Medien wichtige Kontakte gefährdet oder bereits verloren	6	6	8
...durch die Beschäftigung mit sozialen Medien Nachteile in der Schule oder in der Ausbildung/im Job erlebt	6	6	8

Basis: 882 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben

**In den letzten 12 Monaten haben...**

stimme voll und ganz zu /  
stimme eher zu

	Insgesamt	Jungen	Mädchen
...häufig, öfter und länger gespielt, als sie es sich vorgenommen oder es mit den Eltern abgesprochen hatten	26	27	24
...alltägliche Aufgaben vernachlässigt, weil sie lieber spielen wollten	17	17	17
...weitergespielt, selbst wenn sie dadurch Stress mit anderen bekommen haben	15	15	14
...oft keine anderen Interessen außerhalb der digitalen Welt verfolgt, weil sie lieber spielen wollten	12	13	11
...weitergespielt, obwohl ihre Schule oder Ausbildung/Job darunter gelitten hat	7	9	6
...durch das Spielen ihr Aussehen, ihre Körperpflege oder ihre Gesundheit vernachlässigt	6	6	6
...durch das Spielen Nachteile in der Schule oder in der Ausbildung/im Job erlebt	6	6	6
...durch das Spielen wichtige Kontakte gefährdet oder bereits verloren	5	4	5

Basis: 861 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Games genutzt haben

## Nutzungsmuster von Games (II)

### In den letzten 12 Monaten haben...

stimme voll und ganz zu /  
stimme eher zu

	Insgesamt	10- bis 12-Jährige	13- bis 15-Jährige	16- bis 17-Jährige
...oft nicht mit dem Spielen aufhören können, obwohl sie vernünftigerweise besser hätten aufhören sollen	27	29	28	22
...häufig, öfter und länger gespielt, als sie es sich vorgenommen oder es mit den Eltern abgesprochen hatten	26	28	27	24
...alltägliche Aufgaben vernachlässigt, weil sie lieber spielen wollten	17	15	18	17
...weitergespielt, selbst wenn sie dadurch Stress mit anderen bekommen haben	15	12	17	15
...oft keine anderen Interessen außerhalb der digitalen Welt verfolgt, weil sie lieber spielen wollten	12	9	14	14
...weitergespielt, obwohl ihre Schule oder Ausbildung/Job darunter gelitten hat	7	5	8	9
...durch das Spielen ihr Aussehen, ihre Körperpflege oder ihre Gesundheit vernachlässigt	6	5	7	6
...durch das Spielen Nachteile in der Schule oder in der Ausbildung/im Job erlebt	6	3	7	8
...durch das Spielen wichtige Kontakte gefährdet oder bereits verloren	5	3	7	3

Basis: 861 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Games genutzt haben

## Nutzungsmuster von Games (III)

### In den letzten 12 Monaten haben...

stimme voll und ganz zu /  
stimme eher zu

	Jungen insgesamt	10- bis 12-Jährige	13- bis 15-Jährige	16- bis 17-Jährige
...oft nicht mit dem Spielen aufhören können, obwohl sie vernünftigerweise besser hätten aufhören sollen	30	37	27	24
...häufig, öfter und länger gespielt, als sie es sich vorgenommen oder es mit den Eltern abgesprochen hatten	27	32	28	18
...alltägliche Aufgaben vernachlässigt, weil sie lieber spielen wollten	17	16	17	18
...weitergespielt, selbst wenn sie dadurch Stress mit anderen bekommen haben	15	13	16	16
...oft keine anderen Interessen außerhalb der digitalen Welt verfolgt, weil sie lieber spielen wollten	13	9	14	16
...weitergespielt, obwohl ihre Schule oder Ausbildung/Job darunter gelitten hat	9	7	10	8
...durch das Spielen ihr Aussehen, ihre Körperpflege oder ihre Gesundheit vernachlässigt	6	2	9	9
...durch das Spielen Nachteile in der Schule oder in der Ausbildung/im Job erlebt	6	4	8	7
...durch das Spielen wichtige Kontakte gefährdet oder bereits verloren	4	2	7	3

Basis: 472 Jungen im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Games genutzt haben



## Nutzungsmuster von Games (IV)

In den letzten 12 Monaten haben...  
stimme voll und ganz zu /  
stimme eher zu

	Mädchen insgesamt	10- bis 12-Jährige	13- bis 15-Jährige	16- bis 17-Jährige
...häufig, öfter und länger gespielt, als sie es sich vorgenommen oder es mit den Eltern abgesprochen hatten	24	24	25	24
...oft nicht mit dem Spielen aufhören können, obwohl sie vernünftigerweise besser hätten aufhören sollen	23	19	28	20
...alltägliche Aufgaben vernachlässigt, weil sie lieber spielen wollten	17	15	19	16
...weitergespielt, selbst wenn sie dadurch Stress mit anderen bekommen haben	14	10	19	14
...oft keine anderen Interessen außerhalb der digitalen Welt verfolgt, weil sie lieber spielen wollten	11	10	13	11
...weitergespielt, obwohl ihre Schule oder Ausbildung/Job darunter gelitten hat	6	3	6	10
...durch das Spielen ihr Aussehen, ihre Körperpflege oder ihre Gesundheit vernachlässigt	6	7	6	3
...durch das Spielen Nachteile in der Schule oder in der Ausbildung/Im Job erlebt	6	3	6	10
...durch das Spielen wichtige Kontakte gefährdet oder bereits verloren	5	5	7	3

Basis: 388 Mädchen im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Games genutzt haben

## Nutzungsmuster von Games (V)

In den letzten 12 Monaten haben...  
stimme voll und ganz zu /  
stimme eher zu

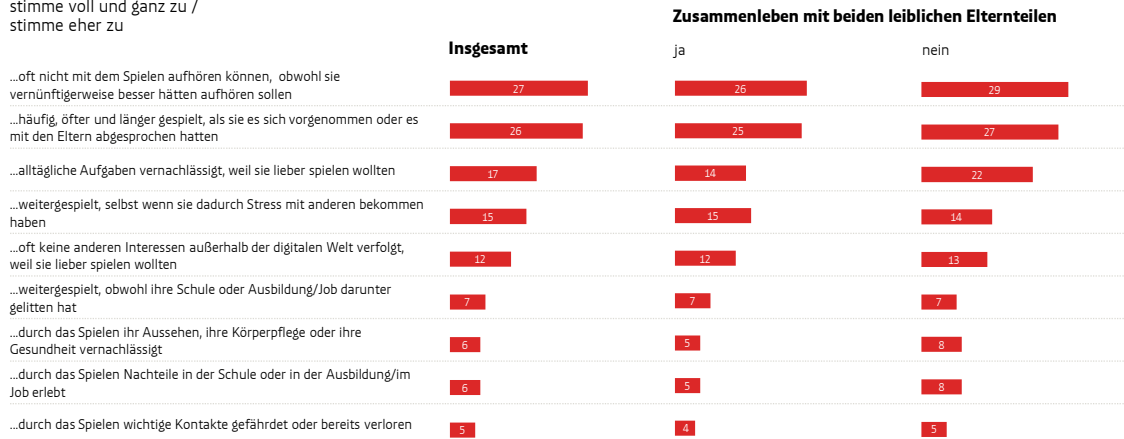
	Insgesamt	realistisch erreichbarer Schulabschluss des Kindes	
		niedrig/mittel	Abitur/Studium
...oft nicht mit dem Spielen aufhören können, obwohl sie vernünftigerweise besser hätten aufhören sollen	27	32	20
...häufig, öfter und länger gespielt, als sie es sich vorgenommen oder es mit den Eltern abgesprochen hatten	26	29	20
...alltägliche Aufgaben vernachlässigt, weil sie lieber spielen wollten	17	20	11
...weitergespielt, selbst wenn sie dadurch Stress mit anderen bekommen haben	15	18	9
...oft keine anderen Interessen außerhalb der digitalen Welt verfolgt, weil sie lieber spielen wollten	12	15	6
...weitergespielt, obwohl ihre Schule oder Ausbildung/Job darunter gelitten hat	7	11	3
...durch das Spielen ihr Aussehen, ihre Körperpflege oder ihre Gesundheit vernachlässigt	6	7	3
...durch das Spielen Nachteile in der Schule oder in der Ausbildung/Im Job erlebt	6	9	3
...durch das Spielen wichtige Kontakte gefährdet oder bereits verloren	5	6	2

Basis: 861 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Games genutzt haben

## Nutzungsmuster von Games (VI)

### In den letzten 12 Monaten haben...

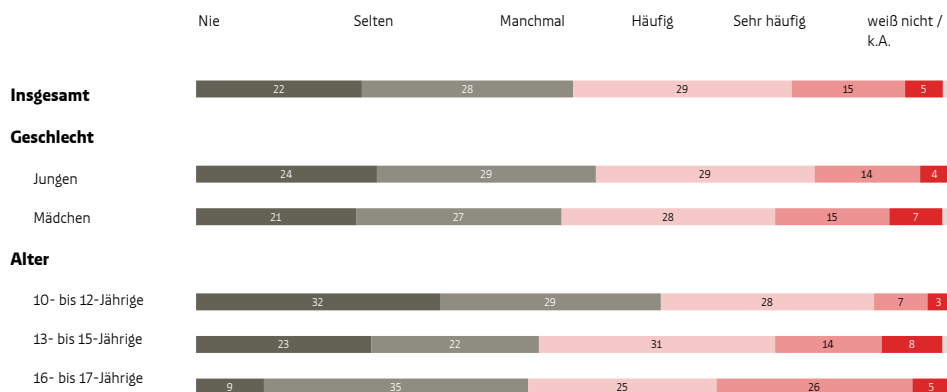
stimme voll und ganz zu /  
stimme eher zu



Basis: 861 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Games genutzt haben

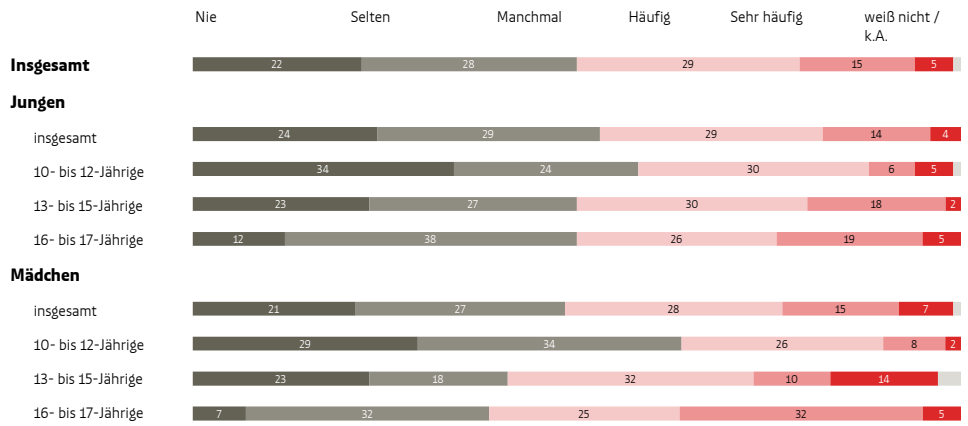
## Media-Multitasking für Streaming-Dienste (I)

### Während des Streamings nutzen weitere digitale Medien über ein anderes Gerät



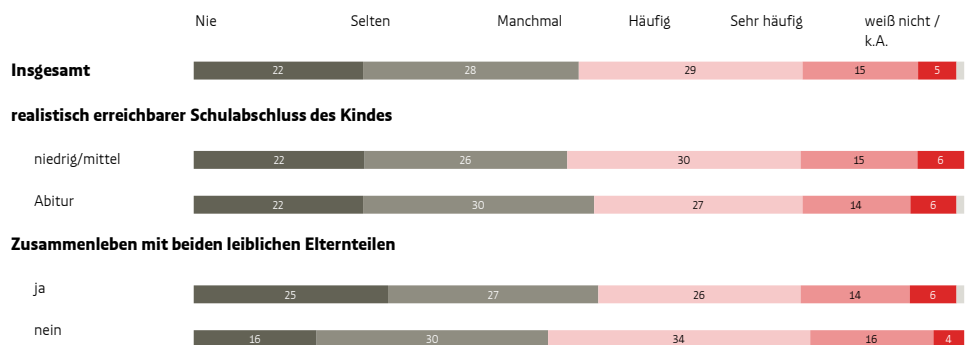
Basis: 831 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Streaming-Dienste genutzt haben

**Während des Streamings nutzen weitere digitale Medien über ein anderes Gerät**



Basis: 831 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Streaming-Dienste genutzt haben

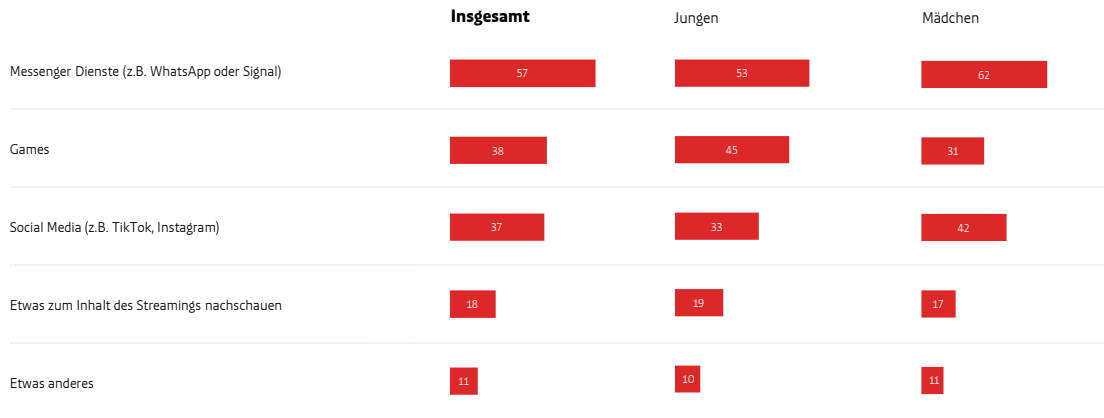
**Während des Streamings nutzen weitere digitale Medien über ein anderes Gerät**



Basis: 831 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Streaming-Dienste genutzt haben

## Media-Multitasking für Streaming-Dienste: Inhalte (I)

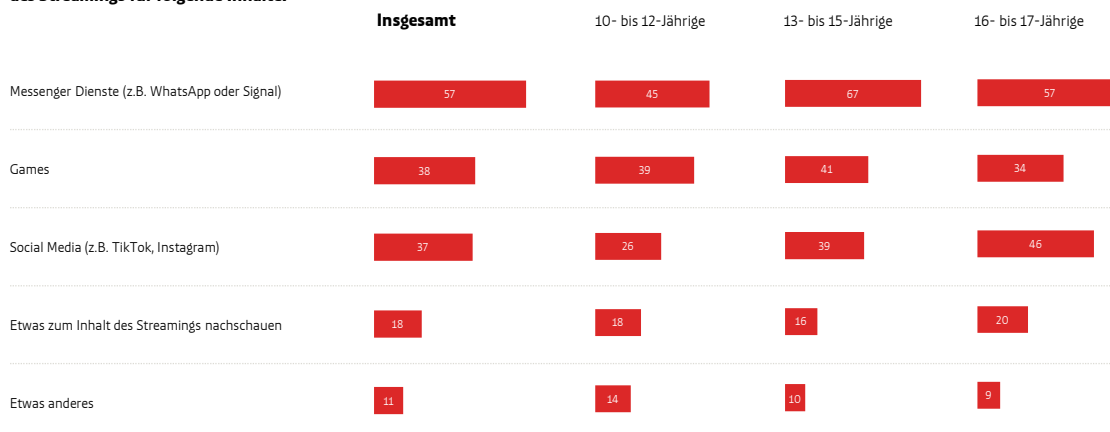
Das weitere Gerät verwenden während des Streamings für folgende Inhalte:



Basis: 645 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Streaming-Dienste genutzt haben und während des Streamings zumindest selten weitere digitale Medien über ein anderes Gerät nutzen

## Media-Multitasking für Streaming-Dienste: Inhalte (II)

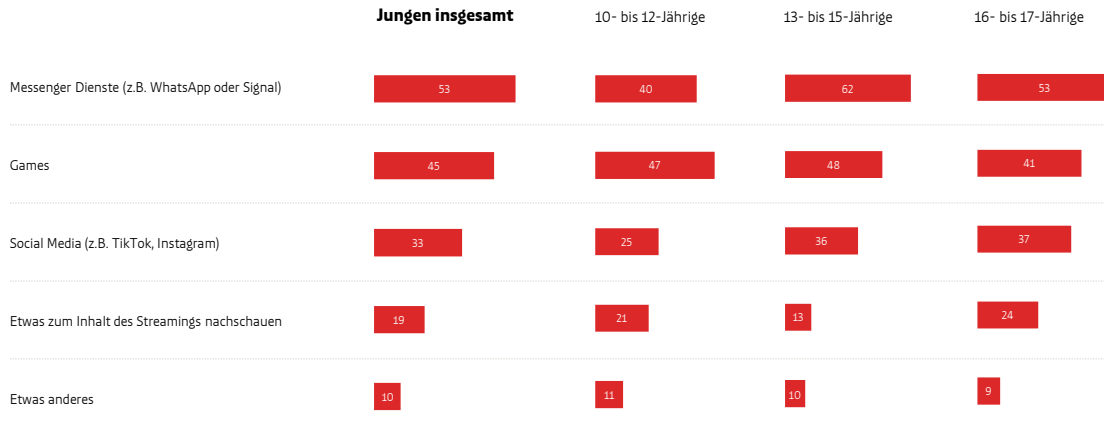
Das weitere Gerät verwenden während des Streamings für folgende Inhalte:



Basis: 645 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Streaming-Dienste genutzt haben und während des Streamings zumindest selten weitere digitale Medien über ein anderes Gerät nutzen

## Media-Multitasking für Streaming-Dienste: Inhalte (III)

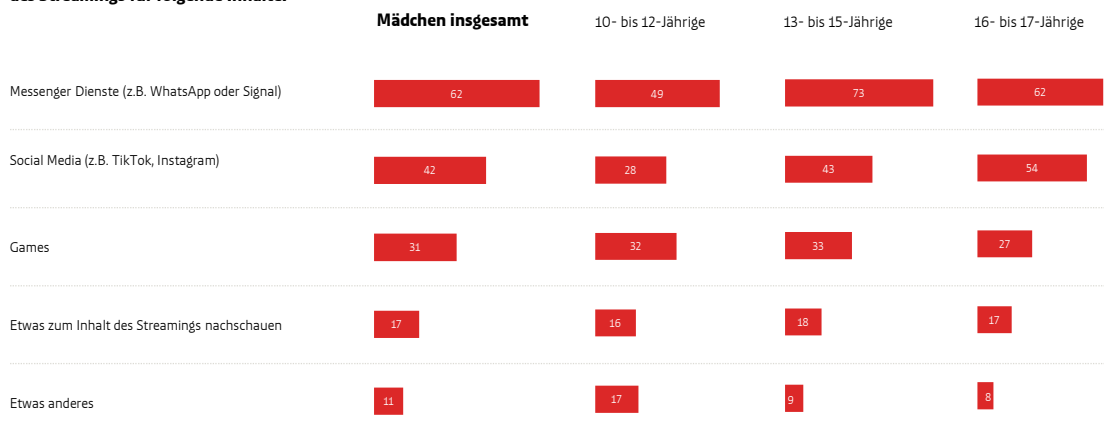
Das weitere Gerät verwenden während des Streamings für folgende Inhalte:



Basis: 315 Jungen im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Streaming-Dienste genutzt haben und während des Streamings zumindest selten weitere digitale Medien über ein anderes Gerät nutzen

## Media-Multitasking für Streaming-Dienste: Inhalte (IV)

Das weitere Gerät verwenden während des Streamings für folgende Inhalte:



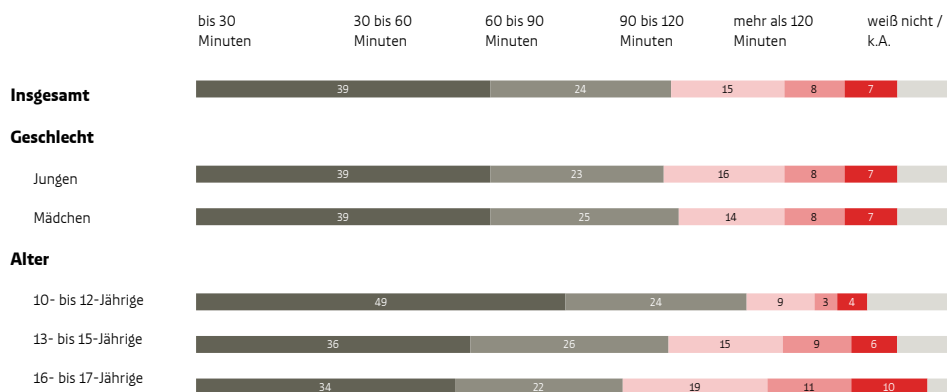
Basis: 330 Mädchen im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Streaming-Dienste genutzt haben und während des Streamings zumindest selten weitere digitale Medien über ein anderes Gerät nutzen

Das weitere Gerät verwenden während des Streamings für folgende Inhalte:

	Insgesamt	realistisch erreichbarer Schulabschluss des Kindes	
		niedrig/mittel	Abitur
Messenger Dienste (z.B. WhatsApp oder Signal)	57	54	61
Games	38	38	38
Social Media (z.B. TikTok, Instagram)	37	42	34
Etwas zum Inhalt des Streamings nachschauen	18	19	18
Etwas anderes	11	13	7

Basis: 645 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Streaming-Dienste genutzt haben und während des Streamings zumindest selten weitere digitale Medien über ein anderes Gerät nutzen

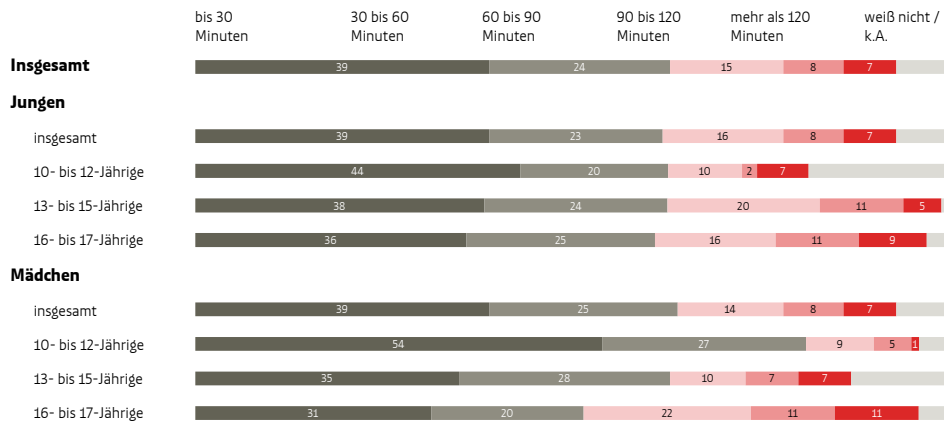
An einem durchschnittlichen Tag verbringen während des Streamings parallel mit anderen Medien



Basis: 645 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Streaming-Dienste genutzt haben und während des Streamings zumindest selten weitere digitale Medien über ein anderes Gerät nutzen

## Media-Multitasking für Streaming-Dienste: Dauer (II)

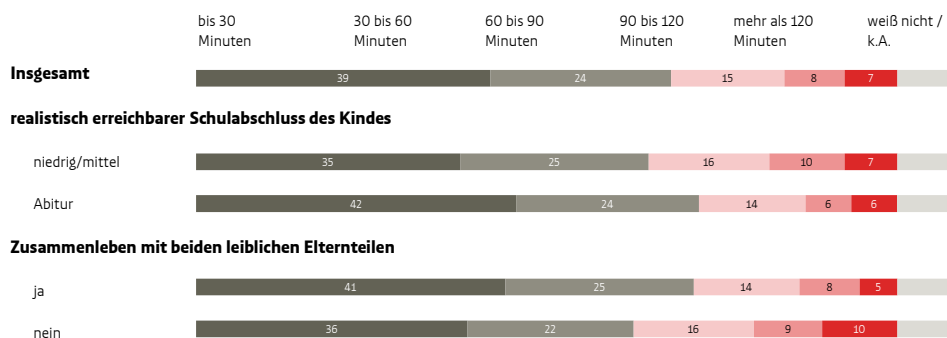
### An einem durchschnittlichen Tag verbringen während des Streamings parallel mit anderen Medien



Basis: 645 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Streaming-Dienste genutzt haben und während des Streamings zumindest selten weitere digitale Medien über ein anderes Gerät nutzen

## Media-Multitasking für Streaming-Dienste: Dauer (III)

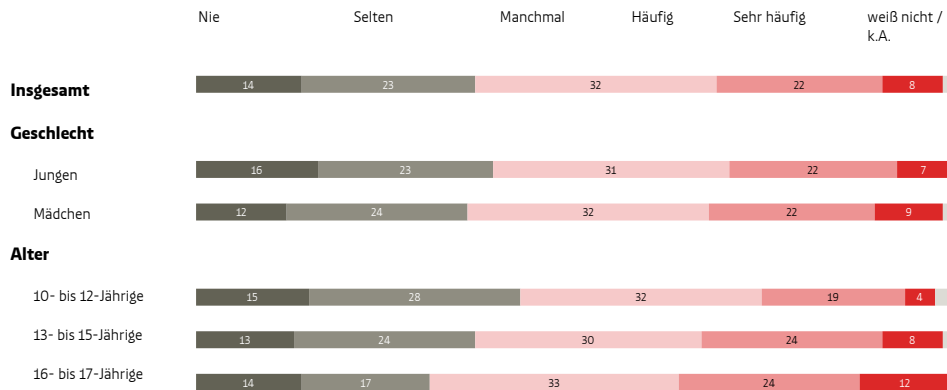
### An einem durchschnittlichen Tag verbringen während des Streamings parallel mit anderen Medien



Basis: 645 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Streaming-Dienste genutzt haben und während des Streamings zumindest selten weitere digitale Medien über ein anderes Gerät nutzen

## Media-Multitasking für Soziale Medien (I)

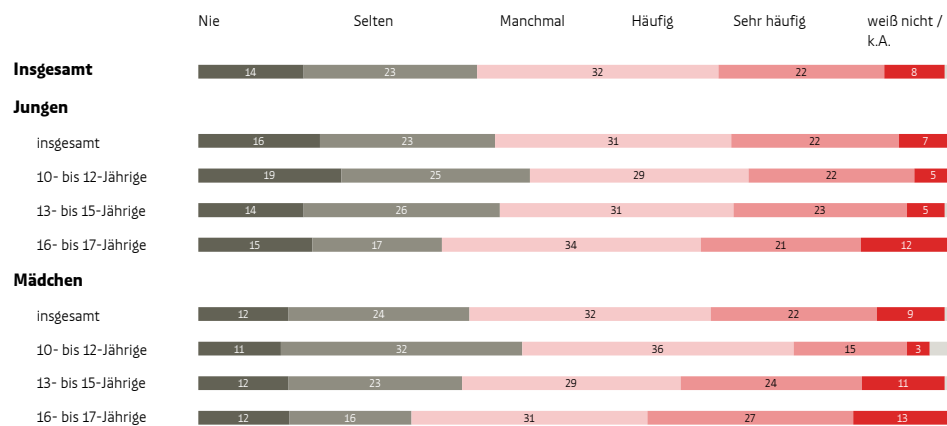
### Während der Nutzung von sozialen Medien nutzen weitere digitale Medien über ein anderes Gerät



Basis: 882 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben

## Media-Multitasking für Soziale Medien (II)

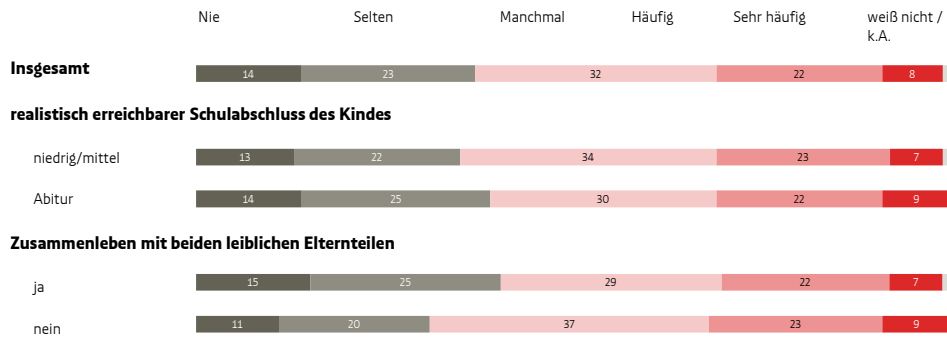
### Während der Nutzung von sozialen Medien nutzen weitere digitale Medien über ein anderes Gerät



Basis: 882 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben

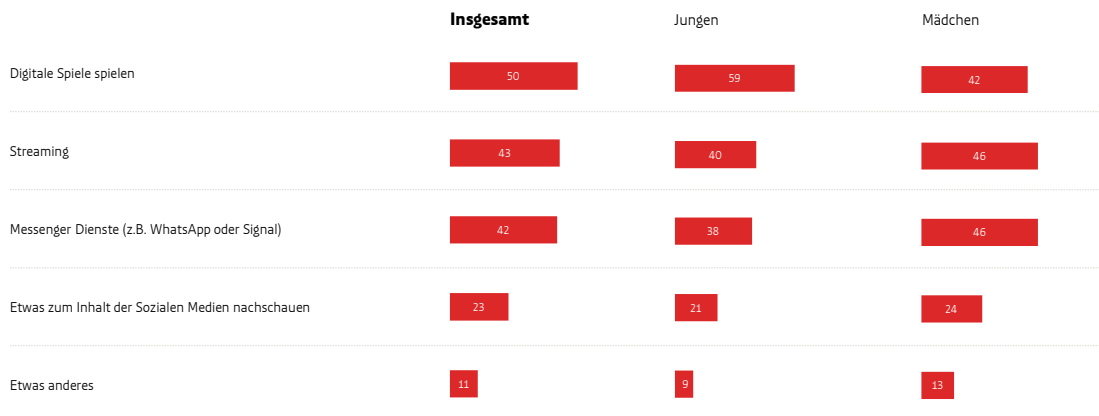


**Während der Nutzung von sozialen Medien nutzen weitere digitale Medien über ein anderes Gerät**



Basis: 882 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben

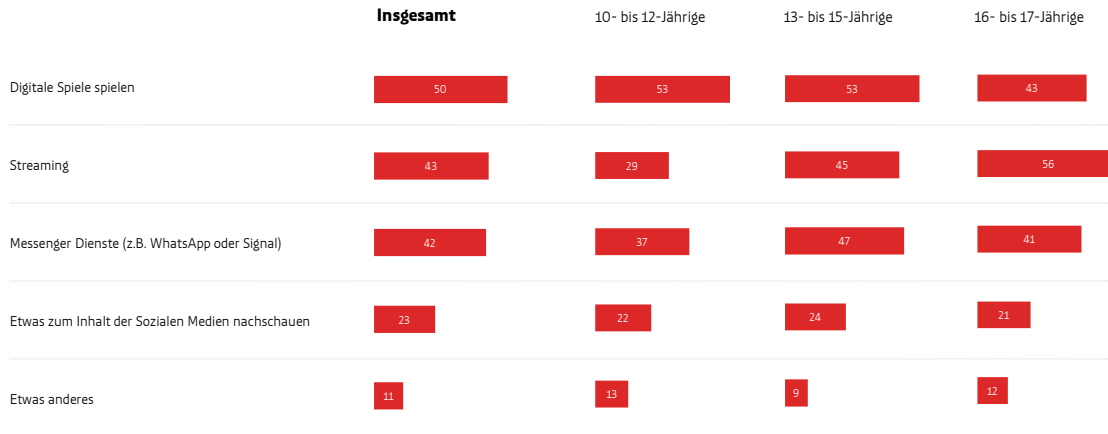
**Das weitere Gerät verwenden während der Nutzung von sozialen Medien für folgende Inhalte:**



Basis: 759 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben und während der Nutzung von sozialen Medien zumindest selten weitere digitale Medien über ein anderes Gerät nutzen

## Media-Multitasking für soziale Medien: Inhalte (II)

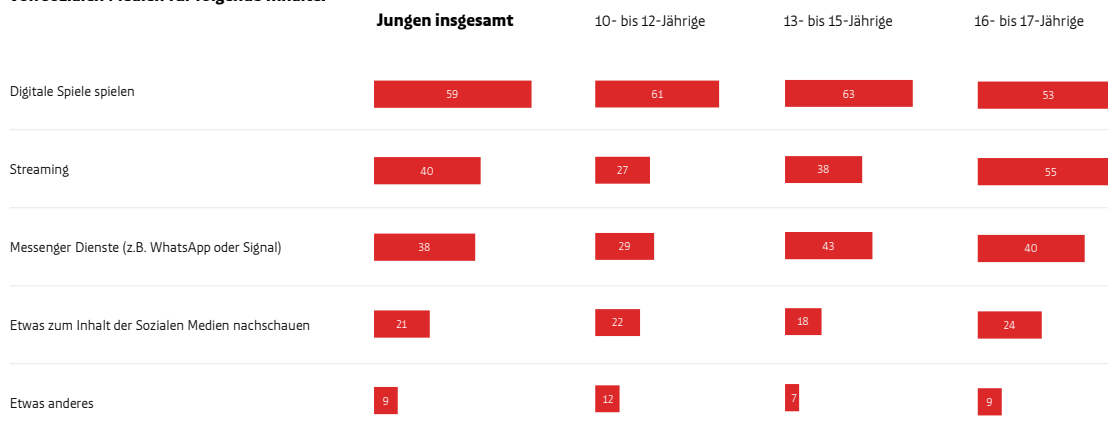
Das weitere Gerät verwenden während der Nutzung von sozialen Medien für folgende Inhalte:



Basis: 759 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben und während der Nutzung von sozialen Medien zumindest selten weitere digitale Medien über ein anderes Gerät nutzen

## Media-Multitasking für soziale Medien: Inhalte (III)

Das weitere Gerät verwenden während der Nutzung von sozialen Medien für folgende Inhalte:



Basis: 368 Jungen im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben und während der Nutzung von sozialen Medien zumindest selten weitere digitale Medien über ein anderes Gerät nutzen

## Media-Multitasking für soziale Medien: Inhalte (IV)

Das weitere Gerät verwenden während der Nutzung von sozialen Medien für folgende Inhalte:

	Mädchen insgesamt	10- bis 12-Jährige	13- bis 15-Jährige	16- bis 17-Jährige
Streaming	46	31	51	58
Messenger Dienste (z.B. WhatsApp oder Signal)	46	44	50	42
Digitale Spiele spielen	42	47	43	34
Etwas zum Inhalt der Sozialen Medien nachschauen	24	22	29	19
Etwas anderes	13	15	10	15

Basis: 391 Mädchen im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben und während der Nutzung von sozialen Medien zumindest selten weitere digitale Medien über ein anderes Gerät nutzen

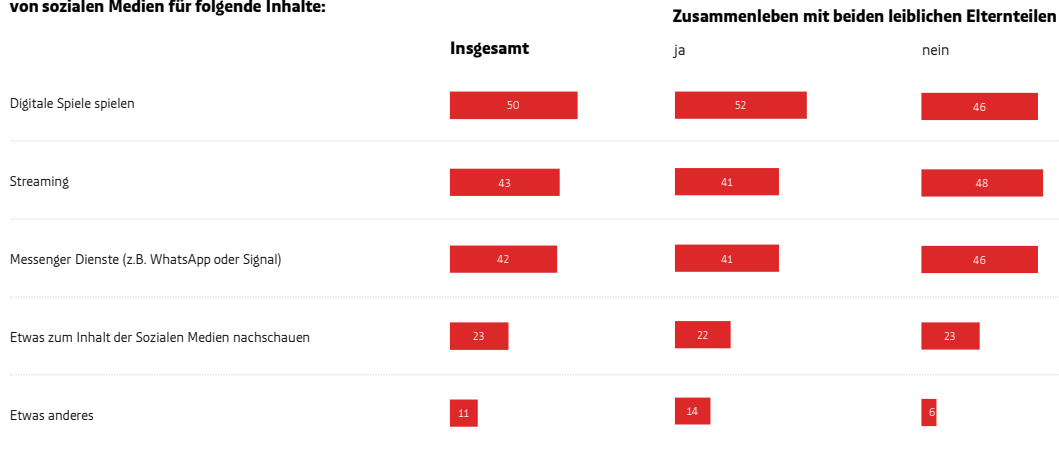
## Media-Multitasking für soziale Medien: Inhalte (V)

Das weitere Gerät verwenden während der Nutzung von sozialen Medien für folgende Inhalte:

	Insgesamt	realistisch erreichbarer Schulabschluss des Kindes	
		niedrig/mittel	Abitur
Digitale Spiele spielen	50	50	52
Streaming	43	46	40
Messenger Dienste (z.B. WhatsApp oder Signal)	42	41	43
Etwas zum Inhalt der Sozialen Medien nachschauen	23	24	21
Etwas anderes	11	11	11

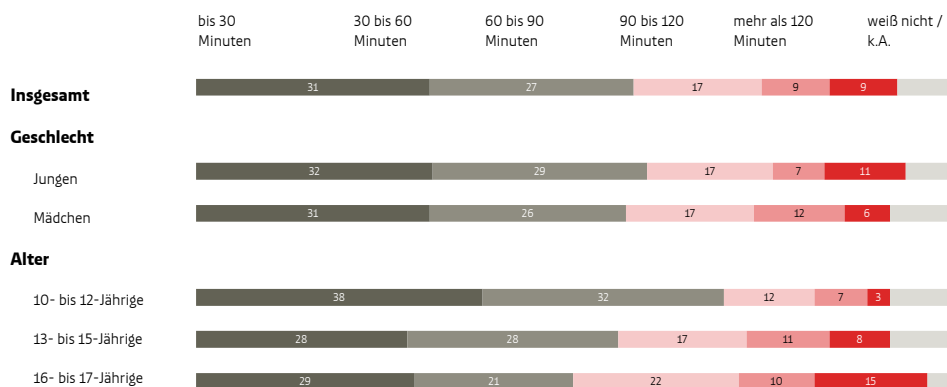
Basis: 759 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben und während der Nutzung von sozialen Medien zumindest selten weitere digitale Medien über ein anderes Gerät nutzen

**Das weitere Gerät verwenden während der Nutzung von sozialen Medien für folgende Inhalte:**



Basis: 759 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben und während der Nutzung von sozialen Medien zumindest selten weitere digitale Medien über ein anderes Gerät nutzen

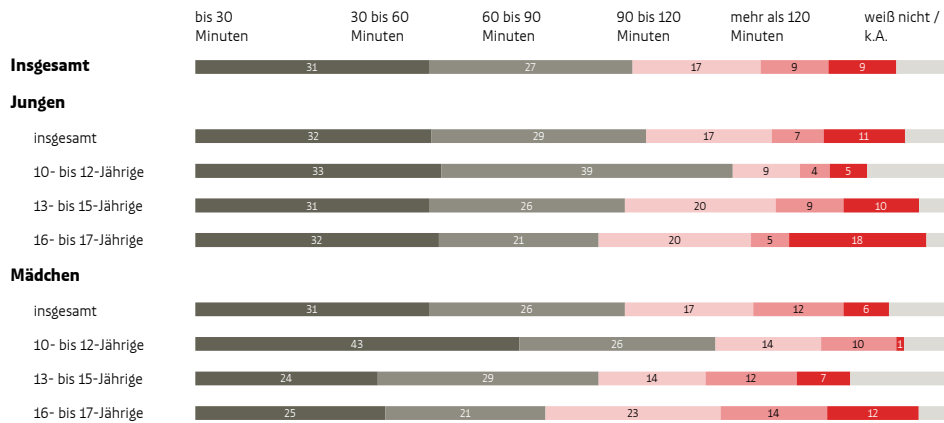
**An einem durchschnittlichen Tag verbringen während der Nutzung von sozialen Medien parallel mit anderen Medien**



Basis: 759 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben und während der Nutzung von sozialen Medien zumindest selten weitere digitale Medien über ein anderes Gerät nutzen

## Media-Multitasking für soziale Medien: Dauer (II)

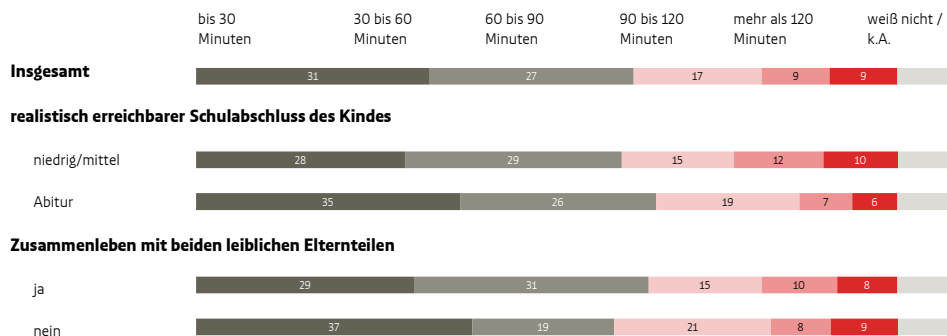
### An einem durchschnittlichen Tag verbringen während der Nutzung von sozialen Medien parallel mit anderen Medien



Basis: 759 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben und während der Nutzung von sozialen Medien zumindest selten weitere digitale Medien über ein anderes Gerät nutzen

## Media-Multitasking für soziale Medien: Dauer (III)

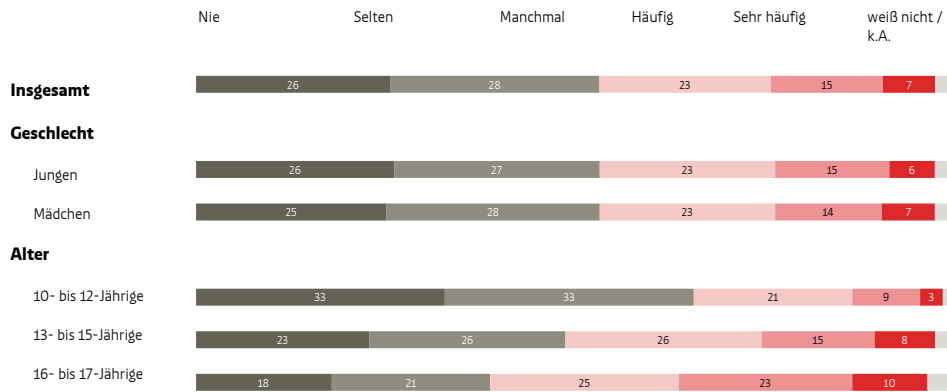
### An einem durchschnittlichen Tag verbringen während der Nutzung von sozialen Medien parallel mit anderen Medien



Basis: 759 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben und während der Nutzung von sozialen Medien zumindest selten weitere digitale Medien über ein anderes Gerät nutzen

## Media-Multitasking für Gaming (I)

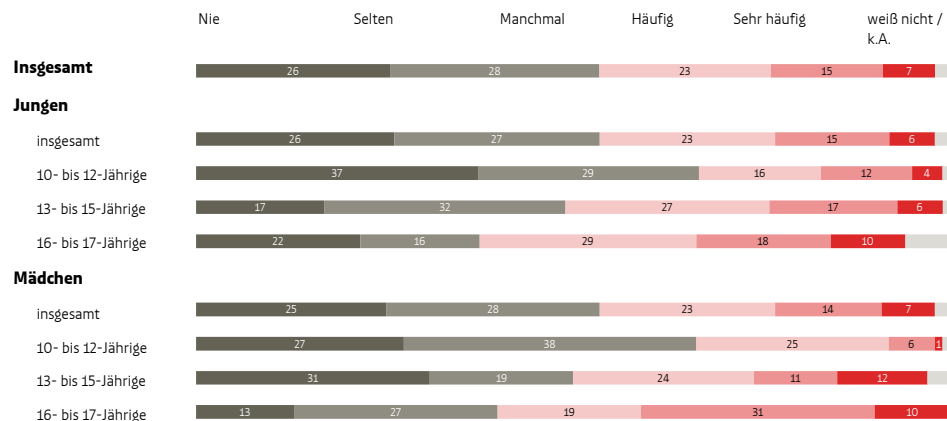
### Während des Gamings nutzen weitere digitale Medien über ein anderes Gerät



Basis: 861 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Games genutzt haben

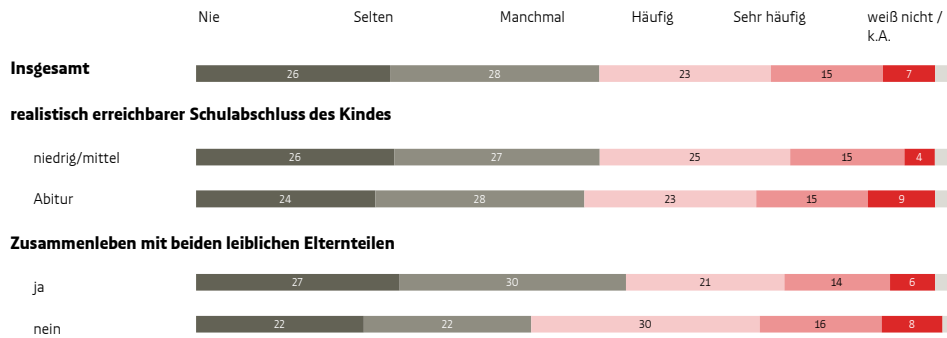
## Media-Multitasking für Gaming (II)

### Während des Gamings nutzen weitere digitale Medien über ein anderes Gerät



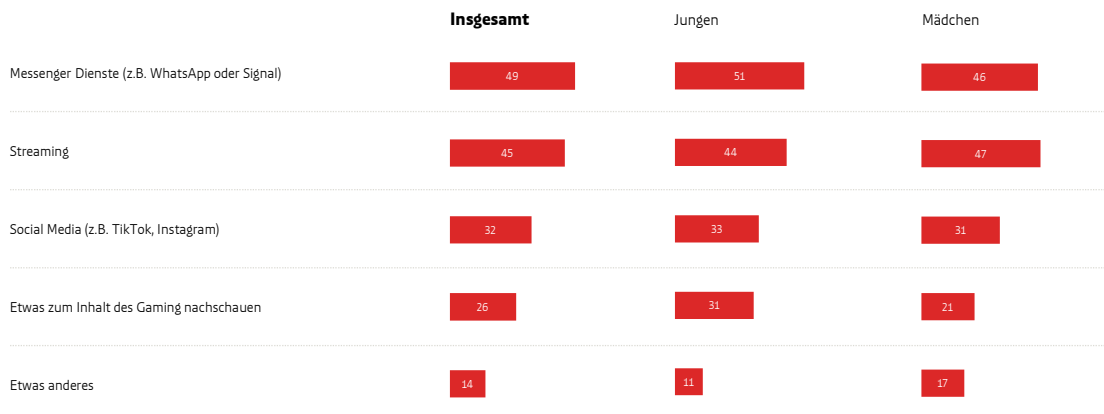
Basis: 861 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Games genutzt haben

Während des Gamings nutzen weitere digitale Medien über ein anderes Gerät



Basis: 861 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Games genutzt haben

Das weitere Gerät verwenden während des Gamings für folgende Inhalte:



Basis: 641 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Games genutzt haben und während des Gamings zumindest selten weitere digitale Medien über ein anderes Gerät nutzen

## Media-Multitasking für Gaming: Inhalte (II)

Das weitere Gerät verwenden während des Gamings für folgende Inhalte:

	Insgesamt	10- bis 12-Jährige	13- bis 15-Jährige	16- bis 17-Jährige
Messenger Dienste (z.B. WhatsApp oder Signal)	49	40	54	52
Streaming	45	37	46	54
Social Media (z.B. TikTok, Instagram)	32	20	37	40
Etwas zum Inhalt des Gaming nachschauen	26	31	26	22
Etwas anderes	14	19	8	14

Basis: 641 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Games genutzt haben und während des Gamings zumindest selten weitere digitale Medien über ein anderes Gerät nutzen

## Media-Multitasking für Gaming: Inhalte (III)

Das weitere Gerät verwenden während des Gamings für folgende Inhalte:

	Jungen insgesamt	10- bis 12-Jährige	13- bis 15-Jährige	16- bis 17-Jährige
Messenger Dienste (z.B. WhatsApp oder Signal)	51	38	59	54
Streaming	44	41	39	55
Social Media (z.B. TikTok, Instagram)	33	24	37	38
Etwas zum Inhalt des Gaming nachschauen	31	37	27	30
Etwas anderes	11	15	9	10

Basis: 350 Jungen im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Games genutzt haben und während des Gamings zumindest selten weitere digitale Medien über ein anderes Gerät nutzen



## Media-Multitasking für Gaming: Inhalte (IV)

Das weitere Gerät verwenden während des Gamings für folgende Inhalte:

	Mädchen insgesamt	10- bis 12-Jährige	13- bis 15-Jährige	16- bis 17-Jährige
Streaming	47	32	58	52
Messenger Dienste (z.B. WhatsApp oder Signal)	46	43	46	50
Social Media (z.B. TikTok, Instagram)	31	17	38	43
Etwas zum Inhalt des Gaming nachschauen	21	25	24	13
Etwas anderes	17	24	7	19

Basis: 291 Mädchen im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Games genutzt haben und während des Gamings zumindest selten weitere digitale Medien über ein anderes Gerät nutzen

## Media-Multitasking für Gaming: Inhalte (V)

Das weitere Gerät verwenden während des Gamings für folgende Inhalte:

	Insgesamt	realistisch erreichbarer Schulabschluss des Kindes	
		niedrig/mittel	Abitur
Messenger Dienste (z.B. WhatsApp oder Signal)	49	49	48
Streaming	45	46	45
Social Media (z.B. TikTok, Instagram)	32	37	28
Etwas zum Inhalt des Gaming nachschauen	26	24	28
Etwas anderes	14	17	10

Basis: 641 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Games genutzt haben und während des Gamings zumindest selten weitere digitale Medien über ein anderes Gerät nutzen

**Das weitere Gerät verwenden während des Gamings für folgende Inhalte:**

	Insgesamt	Zusammenleben mit beiden leiblichen Elternteilen	
		ja	nein
Messenger Dienste (z.B. WhatsApp oder Signal)	49	53	40
Streaming	45	43	49
Social Media (z.B. TikTok, Instagram)	32	28	41
Etwas zum Inhalt des Gaming nachschauen	26	24	31
Etwas anderes	14	15	10

Basis: 641 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Games genutzt haben und während des Gamings zumindest selten weitere digitale Medien über ein anderes Gerät nutzen

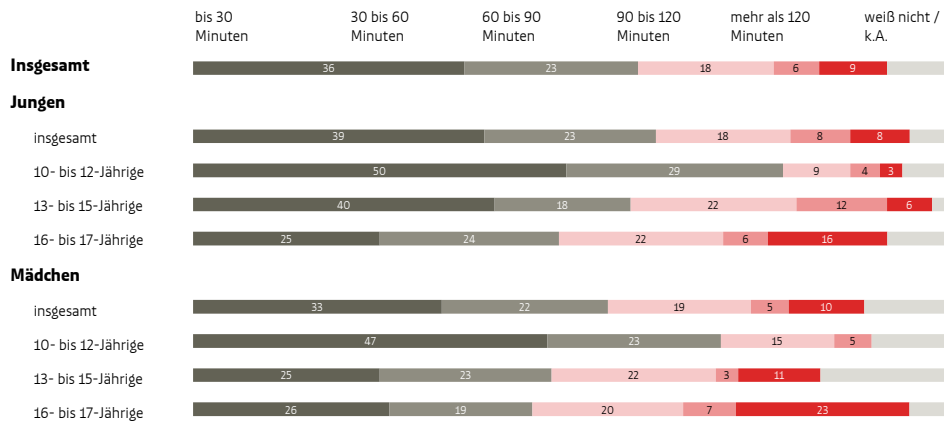
**An einem durchschnittlichen Tag verbringen während des Gamings parallel mit anderen Medien**

	bis 30 Minuten	30 bis 60 Minuten	60 bis 90 Minuten	90 bis 120 Minuten	mehr als 120 Minuten	weiß nicht / k.A.
<b>Insgesamt</b>	36	23	18	6	9	
<b>Geschlecht</b>						
Jungen	39	23	18	8	8	
Mädchen	33	22	19	5	10	
<b>Alter</b>						
10- bis 12-Jährige	48	26	12	4	2	
13- bis 15-Jährige	34	20	22	8	8	
16- bis 17-Jährige	25	21	21	7	19	

Basis: 641 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Games genutzt haben und während des Gamings zumindest selten weitere digitale Medien über ein anderes Gerät nutzen

## Media-Multitasking für Gaming: Dauer (II)

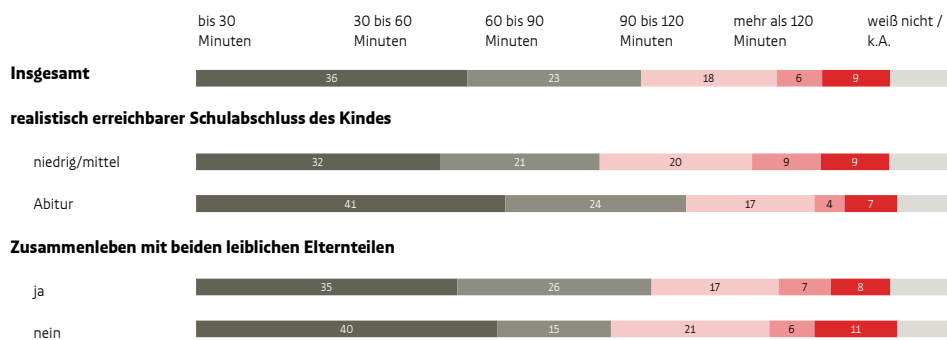
### An einem durchschnittlichen Tag verbringen während des Gamings parallel mit anderen Medien



Basis: 641 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Games genutzt haben und während des Gamings zumindest selten weitere digitale Medien über ein anderes Gerät nutzen

## Media-Multitasking für Gaming: Dauer (III)

### An einem durchschnittlichen Tag verbringen während des Gamings parallel mit anderen Medien



Basis: 641 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche Games genutzt haben und während des Gamings zumindest selten weitere digitale Medien über ein anderes Gerät nutzen

## Orthopädische Probleme (I)

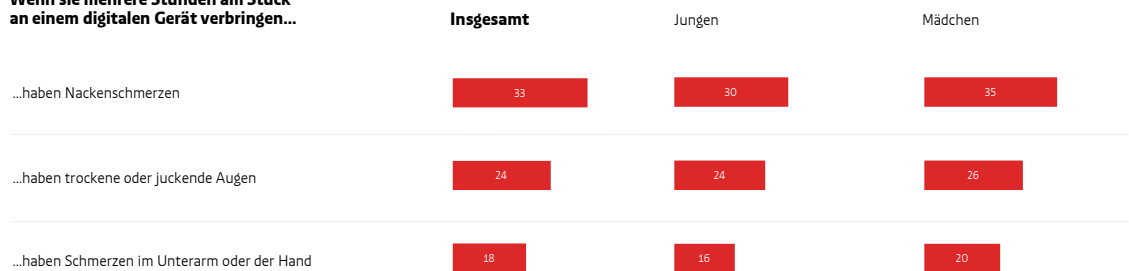
Wenn sie mehrere Stunden am Stück  
an einem digitalen Gerät verbringen...



Basis: alle befragten Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren

## Orthopädische Probleme (II) - mindestens "manchmal"

Wenn sie mehrere Stunden am Stück  
an einem digitalen Gerät verbringen...



Basis: alle befragten Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren

forsa.

## Orthopädische Probleme (III) - mindestens "manchmal"

DAK  
Gesundheit  
Ein Leben lang

Wenn sie mehrere Stunden am Stück  
an einem digitalen Gerät verbringen...

	Insgesamt	10- bis 12-Jährige	13- bis 15-Jährige	16- bis 17-Jährige
...haben Nackenschmerzen	33	26	38	33
...haben trockene oder juckende Augen	24	20	29	24
...haben Schmerzen im Unterarm oder der Hand	18	15	17	20

Basis: alle befragten Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren

forsa.

## Orthopädische Probleme (IV) - mindestens "manchmal"

DAK  
Gesundheit  
Ein Leben lang

Wenn sie mehrere Stunden am Stück  
an einem digitalen Gerät verbringen...

	Jungen insgesamt	10- bis 12-Jährige	13- bis 15-Jährige	16- bis 17-Jährige
...haben Nackenschmerzen	30	25	36	28
...haben trockene oder juckende Augen	24	20	27	21
...haben Schmerzen im Unterarm oder der Hand	16	14	15	18

Basis: alle befragten Jungen im Alter von 10 bis 17 Jahren

forsa.

## Orthopädische Probleme (V) - mindestens "manchmal"

DAK  
Gesundheit  
Ein Leben lang

Wenn sie mehrere Stunden am Stück  
an einem digitalen Gerät verbringen...

	Mädchen insgesamt	10- bis 12-Jährige	13- bis 15-Jährige	16- bis 17-Jährige
...haben Nackenschmerzen	35	26	40	39
...haben trockene oder juckende Augen	26	21	30	27
...haben Schmerzen im Unterarm oder der Hand	20	17	20	23

Basis: alle befragten Mädchen im Alter von 10 bis 17 Jahren

forsa.

## Orthopädische Probleme (VI) - mindestens "manchmal"

DAK  
Gesundheit  
Ein Leben lang

Wenn sie mehrere Stunden am Stück  
an einem digitalen Gerät verbringen...

	Insgesamt	realistisch erreichbarer Schulabschluss des Kindes niedrig/mittel	Abitur
...haben Nackenschmerzen	33	31	34
...haben trockene oder juckende Augen	24	25	24
...haben Schmerzen im Unterarm oder der Hand	18	18	17

Basis: alle befragten Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren

**forsa.**

## Orthopädische Probleme (VII) - mindestens "manchmal"

**DAK**  
Gesundheit  
Ein Leben lang

**Wenn sie mehrere Stunden am Stück  
an einem digitalen Gerät verbringen...**

**Insgesamt**

**Zusammenleben mit beiden leiblichen Elternteilen**

ja

nein

...haben Nackenschmerzen

33

31

36

...haben trockene oder juckende Augen

24

24

25

...haben Schmerzen im Unterarm oder der Hand

18

16

22

Basis: alle befragten Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren

# Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen: Nutzung von Games, sozialen Medien und Streaming in Zeiten der Pandemie

Statement von Prof. Dr. Rainer Thomasius, Ärztlicher Leiter des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes und Jugendalters am UKE, im Rahmen der Pressekonferenz zur Vorstellung der Längsschnittstudie „Mediensucht während der Corona-Pandemie“, am 14. März 2023



Sehr geehrte Damen und Herren,

die andauernde COVID-19 Pandemie hat unseren Umgang mit digitalen Medien nachhaltig verändert. Trotz zunehmender Lockerungen der zu Beginn der Pandemie erlassenen Verordnungen bleiben digitale Medien weiterhin ein wichtiger Bestandteil in der Aufrechterhaltung von Kontakten, der Bekämpfung von Langeweile oder der Beschaffung von Informationen. Digitale Medien können bei einem Teil der Nutzer:innen auch dazu dienen, Gefühle von Einsamkeit, sozialer Isolation und Kontrollverlust sowie Stress und weitere negative Gefühle zu reduzieren. Die bisherige Forschung legt nahe, dass diese Nutzer:innen besonders gefährdet sind, ein riskantes oder pathologisches Nutzungsverhalten zu entwickeln.

Die Diagnose der Computerspielstörung (engl. Gaming Disorder) wurde erstmalig in der elften Version der Internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD-11) der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aufgeführt. Laut der ICD-11 geht die Computerspielstörung mit einem Kontrollverlust, einer Priorisierung gegenüber anderen Aktivitäten sowie einer Fortsetzung der Nutzung trotz negativer Konsequenzen einher. Das Verhalten besteht in der Regel über einen Zeitraum von mindestens 12 Monaten. Hieraus resultieren signifikante Beeinträchtigungen in persönlichen, sozialen und schulisch-beruflichen Lebensbereichen. In Abgrenzung zu dieser Definition geht riskantes Spielverhalten (engl. hazardous gaming) ebenso mit der Inkaufnahme negativer Folgen aufgrund der zum Beispiel sehr zeitintensiven Nutzung einher, jedoch ohne, dass in diesem Fall Konsequenzen bereits eingetreten sind. Ein Zeitkriterium ist

---

Die COVID-19 Pandemie hat unseren Umgang mit digitalen Medien nachhaltig verändert



hierfür nicht festgelegt. Eine riskante Nutzung kann unter bestimmten Voraussetzungen in eine pathologische Nutzung übergehen. Vor der Pandemie wurde von weltweiten Prävalenzen von 1,2 % bis 5,9 % für problematisches Gaming (riskant oder pathologisch) bei Kindern und Jugendlichen ausgegangen.

Ähnlich problematisch wie Computerspiele kann das Nutzen von sozialen Medien und Streaming-Diensten sein. Soziale Medien ermöglichen einerseits mit Freund:innen und Familie weltweit im Kontakt zu bleiben und sich zu vernetzen. Andererseits birgt der Feed mit immer neuen Fotos, Reels, Videos und Nachrichten ein hohes Suchtpotenzial. Auch das Streamen von Filmen, Serien, Shows und anderen Videos auf Netflix, Amazon Prime, Youtube und Co. bietet für viele junge Menschen eine Rückzugsmöglichkeit aus dem Alltag. Die große Vielfalt an Anbietern, Videoformaten und Inhalten, die jederzeit abrufbar sind, birgt jedoch die Gefahr, die Kontrolle über die eigene Nutzungszeit zu verlieren.

Kinder und Jugendliche stellen aufgrund nicht abgeschlossener neurologischer Reifungsprozesse sowie umfangreicher in der Adoleszenz zu bewältigender Entwicklungsaufgaben eine besonders vulnerable Gruppe für die Herausbildung problematischer Muster in der Nutzung digitaler Medien dar. Diese bedeuten i.d.R. eine große Belastung für die Betroffenen und deren Familien. Sie gehen häufig mit komorbiden psychischen Störungen, wie Depression, sozialen Ängsten, Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS), sowie Schulabsentismus einher und drohen bei Nicht-Behandlung zu chronifizieren und zu erschweren schulisch-beruflichen Perspektiven zu führen.

Die DAK/DZSKJ-Längsschnittstudie ermöglicht kindliche sowie jugendliche Nutzungsmuster und elterliches Regelverhalten über den Ausbruch der Pandemie hinweg in Deutschland abzubilden und die Prävalenz des problematischen Nutzungsverhaltens vor und im Verlauf der Pandemie zu vergleichen. Die erste der insgesamt fünf online-Befragungen wurde im September 2019 durchgeführt (Vorkrisenniveau). Weitere Erhebungen fanden im April 2020 (4 Wochen nach Beginn des ersten Lockdowns), November 2020 (regional bedingte Einschränkungen) und Mai 2021 (zunehmende Lockerungen der Einschränkungen) statt. Bei der fünften Erhebung im Juni 2022 waren, im Gegensatz zu den Vorbefragungen, die meisten der pandemiebedingten Einschränkungen wieder aufgehoben.

Bisher publizierte Ergebnisse der vorliegenden Studie zeigten, dass die durchschnittlichen Nutzungszeiten der Kinder und Jugendlichen nach einem signifikanten Anstieg im ersten Corona-Lockdown zwar wieder

---

Eine riskante Nutzung kann unter bestimmten Voraussetzungen in eine pathologische Nutzung übergehen

---

Die DAK/DZSKJ-Längsschnittstudie ermöglicht einen Blick auf Nutzungsmuster und elterliches Regelverhalten

Aktuell existieren keine vergleichbaren längsschnittlichen Studien, die die Nutzungsmuster so umfangreich abbilden

etwas zurückgingen, insgesamt aber noch nicht ihr prä-pandemisches Ausgangsniveau erreichten.

Mit diesem Ergebnisbericht der Längsschnittstudie werden folgende Fragestellungen adressiert:

1. Setzt sich der Trend bei den sinkenden durchschnittlichen Nutzungszeiten für digitale Spiele und soziale Medien im Verlauf der Pandemie 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 weiteren Verlauf der Pandemie verändert?  
Erstmalig in 2022 wurde darüber hinaus die Prävalenz riskanter und pathologischer Nutzung von Streaming-Diensten, die Verbreitung des sog. Media-Multitaskings (d.h. die parallele Nutzung mehrerer digitaler Medien), sowie körperliche Folgebeschwerden nach einer mehrstündigen Nutzung von digitalen Medien, erfasst. Folgende Fragestellungen wurden zum Erhebungszeitpunkt daher zusätzlich adressiert:
3. Wie viele Kinder und Jugendliche in Deutschland zeigen eine riskante und pathologische Nutzung in Bezug auf Streaming-Dienste?
4. Wie verbreitet ist das Media-Multitasking bei der Nutzung digitaler Medien? Welche Inhalte werden von den Kindern und Jugendlichen parallel genutzt?
5. Wie häufig berichten die Kinder und Jugendlichen von körperlichen Beschwerden nach mehrstündiger Nutzung von digitalen Medien?

Aktuell existieren keine vergleichbaren längsschnittlichen Studien, die die Nutzungsmuster von Kindern und Jugendlichen vor und unter der Pandemie so umfangreich abbilden.

## 1. Methodik

Zum ersten Erhebungszeitpunkt (13. bis 27. September 2019) nahmen 1221 Kinder und Jugendliche im Alter von 10-17 Jahren, sowie je ein Elternteil aus repräsentativ ausgewählten deutschen Haushalten, an einer Online-Befragung durch die Forsa Politik- und Sozialforschung GmbH teil. Für die zweite Erhebung (20. bis 30. April 2020) wurden die gleichen Haushalte wie im September 2019 kontaktiert. Von diesen nahmen 824 Familien teil (68% Antwortrate). Für alle weiteren Befragungen wurden die Familien kontaktiert, die bereits an den Befragungen zuvor teilgenommen haben, zusätzlich aber auch neue Eltern-Kind-Dyaden befragt. So konnte die Repräsentativität der Stichprobe und eine Vergleichbarkeit der Prävalenzerhebungen unter 10- bis 17-Jährigen für Zeitpunkte vor und unter der Pandemie gewährleistet werden. An der dritten Befra-

Die Studie gewährleistet eine Vergleichbarkeit der Prävalenzerhebungen für Zeitpunkte vor und unter der Pandemie

gung (10. November bis 1. Dezember 2020) nahmen insgesamt 1216 Familien teil, von denen 572 bereits an allen vorherigen Erhebungen teilgenommen haben. Die vierte Befragung (19. Mai bis 6. Juni 2021) umfasste 1250 Familien, von denen 422 an allen vier Befragungen teilgenommen haben, und die fünfte Befragung (10. Juni bis 01. Juli 2022) 1217 Familien, von denen 313 an allen fünf Befragungen teilgenommen haben.

Die Studie wurde vom DZSKJ im Auftrag der DAK-Gesundheit entwickelt. Im Rahmen der Befragung wurden standardisierte psychologische Instrumente und Einzelitems zur Nutzung von digitalen Spielen, sozialen Medien und Streaming-Diensten eingesetzt. Unter digitalen Spielen werden im Rahmen der Studie alle Online- und Offline-Spiele verstanden, die auf digitalen Endgeräten genutzt werden (Smartphone, Tablet, Computer, Spielekonsole). Unter sozialen Medien werden Messenger-Dienste (z.B. WhatsApp und Telegram), Video-Streaming-Dienste mit Kommentar und/oder Like-Funktion (z.B. YouTube und TikTok), digitale Fotoalben (z.B. Instagram und Snapchat), Mikroblogging-Dienste (z.B. Twitter und Facebook), sowie Berufsplattformen (z.B. XING und LinkedIn) subsummiert. Unter Streaming-Diensten werden Video-Streaming-Dienste gefasst, über die Filme, Serien, Shows, Dokumentationen, Videos oder Clips angeschaut werden können (z.B. Netflix, Amazon Prime, YouTube, TikTok oder Twitch.tv). Plattformen wie TikTok oder YouTube können also je nach Aktivität als soziales Medium oder als Streaming-Dienst genutzt werden: wenn mit anderen Nutzer:innen interagiert wird (z.B. durch chatten oder kommentieren/ liken von Beiträgen) wird es als Nutzung von sozialen Medien definiert. Werden jedoch nur passiv Videos angeschaut, ohne das eine aktive Interaktion mit anderen Nutzer:innen stattfindet, wird es als Streaming definiert.

Zur Ermittlung der Prävalenz einer riskanten oder pathologischen Mediennutzung wurden die 10- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen berücksichtigt, die Angaben zu ihrer wöchentlichen Nutzung machten. Zur Erfassung der Computerspielstörung sowie dem riskanten Gaming anhand der ICD-11-Kriterien wurde der validierte Fragebogen GADIS-A (engl. Gaming Disorder Scale for Adolescents) eingesetzt. Basierend auf den ICD-11-Kriterien zur Computerspielstörung wurden die angepassten und validierten Fragebögen SOMEDIS-A (engl. Social Media Disorder Scale for Adolescents) und STREDIS-A (engl. Streaming Disorder Scale for Adolescents) zur Erfassung von riskanter und pathologischer Nutzung von sozialen Medien und Streaming-Diensten eingesetzt. In Bezug auf Nutzungszeiten wurden die regelmäßigen Nutzer:innen digitaler Medien berücksichtigt. Regelmäßig wurde hierbei als mindestens einmal wöchentlich definiert. Die Nutzungszeiten und Prävalenzen wurden jeweils für die repräsentativen Gesamtstichproben der 10- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen errechnet und zwi-

---

Untersucht wurde das Nutzungsverhalten von Gaming, Social Media und Streaming

---

Zur Erfassung der Computerspielstörung wurde der validierte Fragebogen GADIS-A eingesetzt

schen den Jahren statistisch verglichen.

Neben den Nutzungszeiten und Prävalenzen problematischer Nutzungsmuster wurde erfasst, wie verbreitet die parallele Nutzung mehrerer digitaler Medien (Media-Multitasking) unter Kindern und Jugendlichen in Deutschland ist und wie häufig von körperlichen Auswirkungen einer mehrstündigen Nutzung von digitalen Medien berichtet wird. Eltern wurden darüber hinaus gefragt, ob sie Regeln zur Mediennutzung ihrer Kinder aufstellen (z.B. bezüglich inhaltlicher, zeitlicher oder örtlicher Nutzung von Medien) und wie konsequent diese umgesetzt werden. Die statistischen Analysen wurden mittels etablierter statistischer Verfahren mit nachfolgender Ergebnisinterpretation durch das DZSKJ durchgeführt.

---

Die Untersuchten Kinder und Jugendlichen der repräsentativen Stichprobe waren im Mittel 13,7 Jahre alt

## 2. Ergebnisse

### Soziodemographie

Die untersuchten 10- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen der repräsentativen Stichprobe im Juni 2022 waren im Mittel 13,7 Jahre alt (SD = 2,2). 95 % von ihnen waren Schüler, 2,6 % machten eine Ausbildung und 2,4 % waren erwerbstätig, im Studium, im Bundesfreiwilligendienst, arbeitssuchend, gingen einer sonstigen Tätigkeit nach oder machten keine Angabe. Auf der Basis der aktuellen Schulleistungen planten, bzw. hatten nach erfolgreichem Schulabschluss, 47,1 % das Abitur, 36,1 % einen Realschulabschluss, 4,4 % einen Hauptschulabschluss, 1,3 % einen Förderschulabschluss und 3,3 % keinen Abschluss.

Die Eltern der genannten Kinder und Jugendlichen waren im Mittel 45,8 Jahre alt (SD = 7.6; Altersspanne: 28-77 Jahre). Bei der Frage nach den höchsten Bildungsabschluss gaben 10,3 % der Eltern an, keinen oder einen niedrigen Schulabschluss zu haben, 40,7 % hatten einen mittleren Schulabschluss, 6,4 % Abitur, 19,8 % eine abgeschlossene Ausbildung, 6,5 % einen Bachelor- oder Meistertitel, 13,2 % einen Master oder ein Diplom und 1,2 % eine abgeschlossene Promotion. 1,7 % der Eltern wählten die Antwortoption „Sonstiges“. 61,6 % waren in Vollzeit berufstätig, 28,3 % in Teilzeit und 5,1 % waren, aufgrund von Früh- oder regulärer Berentung oder Tätigkeit als Hausfrau/Hausmann, nicht berufstätig. 5 % waren arbeitssuchend, Sozialhilfeempfänger, studierend, in Elternzeit, langfristig krank oder sonstiges.

### Digitale Spiele

#### Nutzungszeiten

Zum fünften Messzeitpunkt gaben 85 % der Kinder und Jugendlichen an, digitale Spiele mindestens einmal wöchentlich zu nutzen. Die Nut-

zungszeiten dieser regelmäßigen Nutzer:innen betragen 1,9 Stunden unter der Woche und 3 Stunden am Wochenende. Im Längsschnitt lässt sich beobachten, dass die Nutzungszeiten, trotz anfänglicher Rückgänge nach dem ersten Corona-Lockdown, im weiteren Verlauf der Pandemie auf einem ähnlich hohen Niveau stagnieren und immer noch deutlich höher als auf dem Vorkrisenniveau sind (unter der Woche 2019: unter 1,5 Stunden; Wochenende 2019: 2,7 Stunden). Die Veränderungen der durchschnittlichen Nutzungszeiten der letzten beiden Erhebungszeitpunkte sind nicht statistisch bedeutsam.

Jungen nutzten digitale Spiele mit 2,2 Stunden pro Tag unter der Woche und 3,5 Stunden pro Tag am Wochenende signifikant länger als Mädchen ( $p < 0,001$ ). Die durchschnittliche tägliche Nutzungszeit der Mädchen lag bei 1,6 Stunden unter der Woche und bei 2,3 Stunden am Wochenende.

### Prävalenzen

Für 11,8 % der Kinder und Jugendlichen waren im Juni 2022 die ICD-11-Kriterien für riskantes Computerspielverhalten (engl. hazardous gaming) erfüllt – ein signifikanter Anstieg zum Vorjahr ( $p < 0,001$ ). Hochgerechnet entspricht dies ungefähr 622.500 10- bis 17-jährigen Kindern und Jugendlichen in Deutschland, die riskante Nutzungsmuster aufweisen. Weitere 6,3 % der Kinder und Jugendlichen erfüllten die ICD-11-Kriterien einer Gaming Disorder, d.h. eines pathologischen Computerspielverhaltens im Hinblick auf die vorangegangenen 12 Monate. Auf die altersgleiche Gesamtbevölkerung gerechnet entspricht dies 332.400 Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Das sind mehr als doppelt so viel Betroffene, als noch vor Beginn der Pandemie (2019: 144.450). Mit steigender Anzahl der riskanten und pathologischen Nutzer:innen sank in 2022 die Zahl der Kinder und Jugendliche, die digitale Spiele nie oder nur unregelmäßig spielen, von 19,3 % im Vorjahr auf 15,2 %.

Jungen waren im Mai 2021 mit einem Anteil von 76,5 % der problematischen (d.h. riskanter oder pathologischer) Nutzer:innen noch mehr als dreimal häufiger betroffen als Mädchen. Im Juni 2022 machten die Jungen mit 68,4 % weiterhin den größeren Teil der problematischen Nutzer:innen von digitalen Spielen aus ( $p < 0,001$ ), jedoch stieg der Anteil der Mädchen unter den problematischen Nutzer:innen von 23,5 % innerhalb eines Jahres auf 31,6 %. Dieses Muster bestätigt auch die separate Betrachtung der Geschlechter: So hat der Anteil pathologischer Nutzerinnen unter allen befragten Mädchen von 1,7 % im Jahr 2021 auf 4,1 % im Jahr 2022 signifikant zugenommen ( $p < 0,05$ ), nicht aber der Anteil pathologischer Nutzer unter den Jungen (2021: 6,8%; 2022: 7,6%;  $p > 0,05$ ).

Außerdem ist zu beobachten, dass 14- bis 17-Jährige signifikant

---

Im Längsschnitt lässt sich beobachten, dass die Nutzungszeiten im weiteren Verlauf der Pandemie auf einem hohen Niveau stagnieren

---

Der Anteil pathologischer Nutzerinnen unter allen befragten Mädchen hat signifikant zugenommen

häufiger die Kriterien für pathologisches Gaming erfüllen, als 10- bis 13-Jährige ( $p < 0,05$ ). Unter den 10- bis 13-Jährigen wiesen 5 % ein pathologisches Spielverhalten auf, während es 7,4 % unter den 14- bis 17-Jährigen waren.

### **Zusammenhang zwischen Nutzungsmuster und Nutzungszeiten**

Die täglichen Nutzungszeiten riskanter Nutzer:innen für digitale Spiele lagen im Juni 2022 bei 3 Stunden und die täglichen Nutzungszeiten pathologischer Nutzer:innen bei 4,9 Stunden. Die Nutzungszeiten unauffälliger regelmäßiger Nutzer:innen waren mit 2,1 Stunden im Vergleich zu riskanten und pathologischen Nutzer:innen signifikant niedriger ( $p < 0,001$ ). Auch der Unterschied zwischen den riskanten und pathologischen Nutzer:innen ist statistisch signifikant ( $p < 0,001$ ). Innerhalb der Nutzergruppen lässt sich im Vergleich zu 2019 und 2022 ein signifikanter Anstieg der Nutzungszeiten für die pathologischen Nutzer:innen beobachten (Wachstum um 63 Minuten), während es keine signifikanten Veränderungen in den Nutzungszeiten der riskanten Nutzer:innen gab.

---

89 % der Kinder und Jugendlichen nutzten soziale Medien im Juni 2022 mindestens einmal wöchentlich

### **Soziale Medien**

#### **Nutzungszeiten**

89 % der Kinder und Jugendlichen nutzten soziale Medien im Juni 2022 mindestens einmal wöchentlich, die meisten von ihnen auch täglich (65 %). Die Nutzungszeiten sozialer Medien lagen bei 2,7 Stunden pro Tag unter der Woche und bei 3,8 Stunden pro Tag am Wochenende. Das ist eine signifikante Zunahme der Nutzungszeiten verglichen zum Vorjahr ( $p < 0,001$ ). Trotz weiterer Lockerung der pandemiebedingten Beschränkungen stiegen die Nutzungszeiten im Verlauf der Pandemie nun erstmals wieder an. Am Wochenende waren die durchschnittlichen Nutzungszeiten fast wieder so hoch, wie zu Beginn der Pandemie.

Jungen und Mädchen unterschieden sich nicht signifikant in den Nutzungszeiten sozialer Medien unter der Woche (Jungen: 153 Minuten; Mädchen: 170 Minuten) und am Wochenende (Jungen: 222 Minuten; Mädchen: 232 Minuten).

---

16,4 % der Kinder und Jugendlichen erfüllen die Kriterien eines riskanten Nutzungsverhaltens beim Gaming

#### **Prävalenzen**

16,4 % der Kinder und Jugendlichen erfüllten, nach Anwendung der ICD-11-Kriterien des riskanten Gamings auf die Nutzung sozialer Medien, die Kriterien eines riskanten Nutzungsverhaltens. Auf die Gesamtbevölkerung gerechnet, entspricht dies 865.300 betroffenen Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Das ist eine Verdopplung der Anzahl riskanter Nutzer:innen von sozialen Medien seit 2019 (2019: 438.700). Auch die pathologische Nutzung sozialer Medien nahm nochmals deutlich zu. 6,3 % der Kinder und Jugendlichen erfüllten bei der Befragung im Juni 2022 die Kriterien einer „Social Media Disorder“ (Anwendung der ICD-11-Kriterien einer Gaming Disorder auf soziale Medien),

d.h. einer pathologischen Nutzung sozialer Medien im Hinblick auf die vorangegangenen 12 Monate. Auf die altersgleiche Gesamtbevölkerung gerechnet entspricht dies 321.800 Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Auch hier hat sich die Zahl der Betroffenen im Vergleich zu 2019 mehr als verdoppelt. Mit steigender Prävalenz des riskanten und pathologischen Nutzungsverhaltens reduzierte sich die Anzahl unauffälliger Nutzer:innen von sozialen Medien unter den Kindern und Jugendlichen (2021: 71,9 %, 2022: 65,4 %). Die Anzahl der unregelmäßigen Nutzer:innen, eingeschlossen derjenigen, die gar keine sozialen Medien nutzen, hat sich verglichen zum Vorjahr nicht signifikant geändert.

In der Repräsentativstichprobe im Jahr 2021 war der Anteil der Jungen unter den problematischen Nutzer:innen von sozialen Medien mit 56 % etwas höher als der Anteil der Mädchen. Dieser Unterschied war jedoch nicht statistisch bedeutsam. Die Erhebung im Juni 2022 ergab einen leichten Anstieg des Mädchenanteils unter den problematischen Nutzer:innen von 44 % auf 47,9 %. Dies bestätigt auch die separate Betrachtung der Geschlechter: der Anteil pathologischer Social Media Nutzerinnen unter den Mädchen ist im Vergleich zum Vorjahr signifikant von 3,2 % auf 6,4 % gestiegen ( $p < 0,05$ ), während sich der Anteil pathologischer Social Media Nutzer unter den Jungen nicht signifikant veränderte (2021: 5,3 %; 2022: 6,3 %;  $p > 0,05$ ).

Außerdem ist zu beobachten, dass 14- bis 17-Jährige signifikant häufiger die Kriterien für eine pathologische Nutzung sozialer Medien erfüllten als 10- bis 13-Jährige ( $p < 0,05$ ). Unter den 10- bis 13-Jährigen erfüllten 5 % die Kriterien für eine pathologische Nutzung sozialer Medien, während es in der Altersgruppe der 14- bis 17-Jährigen 8,2 % waren.

### **Zusammenhang zwischen Nutzungsmuster und Nutzungszeiten**

Die Nutzungszeiten riskanter Nutzer:innen von sozialen Medien lagen in der fünften Welle bei 4,3 Stunden und bei 4,6 Stunden für pathologische Nutzer:innen. Die Nutzungszeiten der riskanten und pathologischen Nutzergruppe unterschieden sich statistisch nicht signifikant. Die Nutzungszeiten regelmäßiger unauffälliger Nutzer:innen lagen mit 2,9 Stunden im Vergleich zu riskanten und pathologischen Nutzer:innen signifikant niedriger ( $p < 0,001$ ). Innerhalb der Nutzergruppen sind im Vergleich zu 2019 vor allem in der pathologischen und riskanten Nutzergruppe deutliche Anstiege der Nutzungszeiten zu verzeichnen.

### **Streaming-Dienste**

#### **Nutzungszeiten**

83 % der Kinder und Jugendlichen nutzten Streaming-Dienste mindestens einmal wöchentlich, 32 % nutzten sie täglich. Die Nutzungszeiten

---

14- bis 17-Jährige nutzen soziale Medien signifikant häufiger pathologisch als 10- bis 13-Jährige

---

Pathologische Nutzerinnen und Nutzer verbrachten im Mittel 4,6 Stunden täglich in den sozialen Medien

Die Nutzungszeiten beim Streaming sind im Juni 2022 wieder ähnlich hoch wie noch im November 2020

von Streaming-Diensten lagen bei der fünften Befragung bei durchschnittlich 1,8 Stunden pro Tag unter der Woche und bei 2,8 Stunden pro Tag am Wochenende. Verglichen zu Mai 2021 entspricht dies einen signifikanten Rückgang um durchschnittlich 34 % (- 63 Minuten), so dass die Nutzungszeiten nun wieder ähnlich hoch sind, wie noch bei der dritten Befragung im November 2020.

Es gab keine bedeutsamen Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen in den Nutzungszeiten von Streaming-Diensten unter der Woche (Jungen: 103 Minuten; Mädchen: 112 Minuten;  $p > 0,05$ ) oder am Wochenende (Jungen: 160 Minuten; Mädchen: 177 Minuten;  $p > 0,05$ ).

### Prävalenzen

Erstmals wurden bei der fünften Befragung auch die riskante und pathologische Nutzung von Streaming-Diensten erhoben. 13,9 % der Kinder und Jugendlichen erfüllten, nach Übertragung der ICD-11-Kriterien des riskanten Gamings auf die Nutzung von Streaming-Diensten, die Kriterien eines riskanten Nutzungsverhaltens. Auf die altersgleiche Gesamtbevölkerung gerechnet entspricht das 733.400 Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Die pathologische Nutzung von Streaming-Diensten war mit 2,3 % betroffener Kinder und Jugendliche insgesamt weniger verbreitet als die pathologische Nutzung von digitalen Spielen (6,3 %) oder sozialen Medien (6,7 %). Hochgerechnet entspricht das 126.600 10- bis 17-jährigen Kindern und Jugendlichen, die die Kontrolle über ihr Streaming-Nutzungsverhalten verloren haben. 17,2 % der befragten Kinder und Jugendlichen gaben an, nie oder nur sehr selten Streaming-Dienste zu nutzen. Ungefähr gleich viele Jungen wie Mädchen erfüllten die Kriterien einer problematischen Nutzung von Streaming-Diensten.

Wie auch schon bei der pathologischen Nutzung von digitalen Spielen und sozialen Medien beobachtet wurde, waren auch bei der pathologischen Nutzung von Streaming-Diensten ältere Kinder und Jugendliche signifikant häufiger betroffen als jüngere ( $p < 0,05$ ). Unter den 10- bis 13-Jährigen erfüllten 1,3 % die Kriterien für eine pathologische Nutzung von Streaming-Diensten, während es in der Altersgruppe der 14- bis 17-Jährigen 3,3 % waren.

Ältere Kinder und Jugendliche nutzen Streaming-Dienste häufiger pathologisch als jüngere

### Problematische Nutzung mehrerer digitaler Medien

Um zu untersuchen, wie viele Kinder und Jugendliche von einer problematischen (d.h. riskanten oder pathologischen) Nutzung von mehr als einem digitalen Medium betroffen sind, wurden die prozentualen Überschneidungen problematischer Nutzungsmuster von digitalen Spielen, sozialen Medien und Streaming-Diensten errechnet. 5,1 % aller befragten Kinder und Jugendliche zeigten sowohl ein problematisches Gaming als auch eine problematische Nutzung von sozialen Medien.



Hochgerechnet entspricht dies rund 270.000 10- bis 17-jährigen Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ähnlich viele Kinder und Jugendliche zeigten eine problematische Nutzung sowohl von digitalen Spielen als auch von Streaming-Diensten (4,7 %). Weitere 4,5 % waren von einer gleichzeitigen problematischen Nutzung von Streaming-Diensten und sozialen Medien betroffen. 1,1 % aller befragten Kinder und Jugendliche waren von einer medienübergreifenden Problematik betroffen, d.h. sie wiesen problematische Nutzungsmuster im Hinblick aller drei Medien auf.

### Elterliche Medienregeln

Bezügliche der elterlichen Medienregeln lassen sich wenig bedeutsamen Veränderungen zum Vorkrisenniveau feststellen. 73,3 % der Eltern gaben an, Regeln zur inhaltlichen Nutzung von digitalen Medien zu haben, während 60,2 % der Eltern die Art der Nutzung (z.B. über welche Zugangswege das Kind das Internet nutzen darf) reglementiert. 72,3 % der Eltern gaben an, diese Regeln auch konsequent umzusetzen. Regeln zur zeitlichen Nutzung werden insgesamt am wenigsten aufgestellt: Im Juni 2022 gaben nur 54,6 % der Eltern an, ihren Kindern zeitliche Grenzen zur Mediennutzung zu setzen. Vor der Pandemie waren es im Vergleich noch 58,8 % der Eltern.

### Media-Multitasking

Im Juni 2022 wurde erstmalig erfasst, wie verbreitet die parallele Nutzung mehrerer digitaler Medien (Media-Multitasking) unter Kindern und Jugendlichen in Deutschland ist. Bis zu 85 % der Kinder und Jugendlichen gaben an, Media-Multitasking zu nutzen (mindestens „selten“).

Darüber hinaus stellte sich heraus, dass Media-Multitasking unter pathologischen Nutzer:innen von digitalen Medien deutlich verbreiteter ist, als unter den riskanten und unauffälligen Nutzer:innen ( $p < 0,001$ ). Je nach primär genutztem Medium (digitale Spiele, soziale Medien oder Streaming-Dienste) gaben bis zu 64,6 % der pathologischen Nutzer:innen an, häufig oder sehr häufig mehrere digitale Medien parallel zu nutzen, während es nur bis zu 39,6 % unter den riskanten, und bis zu 23,4 % unter den unauffälligen Nutzer:innen waren. Auch der Unterschied zwischen riskanter und unauffälliger Nutzergruppe ist statistisch bedeutsam ( $p < 0,001$ ).

Die beliebtesten Inhalte beim Media-Multitasking unter den Gamer:innen waren Messenger-Dienste (49 %), Streaming-Dienste (45 %) und soziale Medien (32 %). Nutzer:innen von sozialen Medien gaben an, parallel am liebsten digitale Spiele zu spielen (50 %), zu streamen (43 %) oder Messenger-Dienste zu nutzen (42 %). Unter den Nutzer:innen von Streaming-Diensten waren Messenger-Dienste (62 %) und andere soziale Medien (42 %) eine beliebte parallele Aktivität.

---

1,1 % aller befragten Kinder und Jugendliche wiesen problematische Nutzungsmuster bei Gaming, Social Media und Streaming gleichzeitig auf

---

Media-Multitasking ist unter pathologischen Nutzer:innen und Nutzern deutlich verbreiteter als unter riskanten und unauffälligen Nutzer:innen und Nutzern

### **Körperliche Auswirkungen**

Um zu erfassen, wie sich lange Mediennutzungszeiten auf den Körper der Kinder und Jugendlichen auswirken, wurden die Kinder und Jugendlichen zusätzlich gefragt, wie häufig sie unter Nackenschmerzen, juckenden oder trockenen Augen oder Schmerzen im Handgelenk oder im Unterarm leiden, nachdem sie mehrere Stunden mit digitalen Medien verbracht haben. Rund ein Drittel (32,1 %) der befragten Kinder und Jugendlichen gaben an, nach einer mehrstündigen Nutzung von digitalen Geräten an Nackenschmerzen zu leiden (mindestens „manchmal“). 23,4 % der Kinder und Jugendliche berichteten von trockenen oder juckenden Augen, während 16,9% angaben, Schmerzen im Unterarm oder in der Hand zu haben.

## 4. Zusammenfassung der Ergebnisse und Ausblick

Während die Nutzungszeiten der regelmäßigen Nutzer:innen von digitalen Spielen mit durchschnittlich 1,9 Stunden unter der Woche und 3 Stunden am Wochenende vergleichbar mit den Nutzungszeiten im Vorjahr (2021) sind, gab es von 2021 auf 2022 einen signifikanten Anstieg in den durchschnittlichen Nutzungszeiten der regelmäßigen Nutzer:innen von sozialen Medien um 17,1 % (unter der Woche) bzw. 16,2 % (am Wochenende). Jungen spielen weiterhin länger digitale Spiele als Mädchen während es keine signifikanten Geschlechtsunterschiede in den Nutzungszeiten sozialer Medien gibt. Im Längsschnitt (2019-2022) zeigt sich, dass die aktuellen Nutzungszeiten von digitalen Spielen und sozialen Medien trotz der beobachteten Reduktion nach dem ersten Corona-Lockdown noch immer deutlich über dem Vorkrisenniveau liegen. Gegenüber dem Jahr 2019 liegt der Nutzungszeitanstieg bei digitalen Spielen bei 33,7 % unter der Woche und 14,5 % am Wochenende. Bei den sozialen Medien lässt sich über den selben Zeitraum ein Anstieg von 35,5 % unter der Woche und 21,1 % am Wochenende verzeichnen.

---

Es zeigt sich, dass die aktuellen Nutzungszeiten trotz der beobachteten Reduktion nach dem ersten Corona-Lockdown noch immer deutlich über dem Vorkrisenniveau liegen

Des Weiteren sind die riskanten und pathologischen Nutzungsmuster bezüglich digitaler Spiele und sozialer Medien zwischen 2021 und 2022 weiter angestiegen. Diese Zunahme pathologischer Nutzungsmuster ist auf eine signifikant angestiegene Häufigkeit von Mädchen unter den pathologischen Nutzer:innen von digitalen Spielen und sozialen Medien zurückzuführen. Seit 2019 hat sich die Zahl der pathologischen Nutzer:innen von digitalen Spiele und sozialen Medien unter Kindern und Jugendlichen in Deutschland bereits mehr als verdoppelt.

Erstmalig wurden im Juni 2022 auch problematische Nutzungsmuster in Bezug auf Streaming-Dienste erhoben. Verglichen mit den Prävalenzen für digitale Spiele und soziale Medien zeigen etwas weniger Kinder und Jugendliche pathologisches Streaming-Verhalten (2,4 %). Riskante Nutzungsmuster waren mit 13,9 % ähnlich verbreitet wie bei digitalen Spielen (11,8 %) und sozialen Medien (16,4 %).

Die Ergebnisse der fünften Erhebungswelle zeigen darüber hinaus, dass ein Teil der befragten Kinder und Jugendlichen problematische Nutzungsmuster in Hinblick mehrerer digitaler Medien zeigen. Dennoch zeigt der überwiegende Teil (> 50 %) der problematischen Nutzer:innen von digitalen Spielen, sozialen Medien und Streaming-Diensten auffällige Nutzungsmuster bezogen auf nur ein Medium. Dies verdeutlicht, dass die problematische Nutzung von Streaming-Diensten, Games oder sozialen Medien voneinander abgrenzbare Phänomene sind, die individueller Betrachtung verdienen.

Eine weitere Erkenntnis der aktuellen Erhebung ist, dass eine parallele Nutzung mehrerer digitaler Geräte (Media-Multitasking) unter Kindern und Jugendlichen ein weit verbreitetes Phänomen ist. Dabei ist die Nutzung eines „Second Screen“ vor allem unter pathologischen Nutzer:innen von digitalen Medien geläufig. Auch wenn es weiterer Längsschnittstudien bedarf, könnten diese Ergebnisse darauf hinweisen, dass eine unachtsame Mediennutzung ein Risikofaktor in der Ausbildung pathologischer Nutzungsmuster ist. Demnach ist es von zentraler Bedeutung, Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, einen bewussten Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln und eigene Multitasking-Gewohnheiten zu reflektieren und zu regulieren.

Die Folgen exzessiver Mediennutzung sind weitreichend. Kinder und Jugendliche mit einem pathologischen Nutzungsverhalten von digitalen Spielen, sozialen Medien und Streaming-Diensten verbringen einen Großteil ihrer Zeit am Computer, Smartphone, der Konsole, dem Fernseher oder dem Tablet und vernachlässigen dadurch andere Aktivitäten. Trotz hoher Nutzungszeiten scheint das Bedürfnis zu bestehen, immer höhere Zeitkontingente für das Zocken, Chatten, Posten oder Streamen zu investieren. Wenn betroffene Kinder und Jugendliche am Internetzugang oder an der Rückkehr zum Spiel gehindert werden, reagieren sie mit Unruhe, starker Wut und Widersetzen. Andere Freizeitinteressen sowie schulische und familiäre Verpflichtungen werden vernachlässigt. Familienangehörige und andere nahestehende Personen werden hinsichtlich des Umfangs der Nutzung zu täuschen versucht. Da persönliche, familiäre und schulische Ziele in den Hintergrund treten, werden alterstypische Entwicklungsaufgaben nicht angemessen gelöst. Die psychosoziale Reifung ist gefährdet.

---

Die Ergebnisse zeigen, dass ein Teil der befragten Kinder und Jugendlichen problematische Nutzungsmuster im Hinblick auf mehrere digitale Medien zeigen

---

Die Folgen exzessiver Mediennutzung sind weitreichend und gefährden die psychosoziale Reifung von Kindern und Jugendlichen

Eine kontinuierliche wissenschaftliche Erfassung der Entwicklungen auch über die Pandemie hinaus ist wichtig

Digitale Medien werden auch in Zukunft eine wichtige Rolle im Lebenskontext von Kindern und Jugendlichen spielen. Das zuvor beschriebene Ausmaß der problematischen Mediennutzung und die damit einhergehenden höheren Nutzungszeiten machen deutlich, wie wichtig eine kontinuierliche wissenschaftliche Erfassung der Entwicklungen auch über die Pandemie hinaus ist. Die Ausweitung wissenschaftlicher Erkenntnisse bezüglich Ätiologie und Auswirkungen von medienbezogenen Störungen ist für die Entwicklung und Optimierung von Präventions- und Therapieangeboten maßgeblich. Über unsere Webseite [www.mediensuchthilfe.info](http://www.mediensuchthilfe.info) finden Betroffene, Angehörige und Fachkräfte ein digitales Informationsangebot rund um das Thema medienbezogene Störungen im Kindes- und Jugendalter.

**Prozentuale Abnahmen/Zunahmen der Nutzungszeiten von digitalen Spielen über fünf Messzeitpunkte**

	<b>Werktags</b>	<b>Wochenende</b>
September 2019 bis April 2020	+ 57 %	+ 18,2%
April 2020 bis November 2020	- 16,3%	-3,8%
November 2020 bis Mai 2021	- 2,7%	- 2,3%
Mai 2021 bis Juni 2022	+ 4,5%	+2,8%
Gesamt: September 2019 bis Juni 2022	+ 33,7%	+ 14,5%

**Prozentuale Abnahmen/Zunahmen der Nutzungszeiten von Social Media über fünf Messzeitpunkte**

	<b>Werktags</b>	<b>Wochenende</b>
September 2019 bis April 2020	+ 52%	+ 22,2%
April 2020 bis November 2020	- 25,5%	- 14,3%
November 2020 bis Mai 2021	+ 2,2%	- 0,5%
Mai 2021 bis Juni 2022	+ 17,1%	+ 16,2%
Gesamt: September 2019 bis Juni 2022	+ 35,5%	+ 21,1%

**Prozentuale Abnahmen/Zunahmen der Nutzungszeiten von Streaming-Diensten über drei Messzeitpunkte**

	<b>Werktags</b>	<b>Wochenende</b>
November 2020 bis Mai 2021	+ 63,4%	+ 42,1%
Mai 2021 bis Juni 2022	- 37,1%	- 30,9%

### Zitierte Literatur

<sup>1</sup>World Health Organization. (2018). International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision). <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>.

<sup>2</sup>Sugaya N, Shirasaka T, Takahashi K, et al. (2019) Bio-psychosocial factors of children and adolescents with internet gaming disorder: a systematic review. *BioPsychoSocial Medicine* 13(1): 3. DOI: 10.1186/s13030-019-0144-5.

<sup>3</sup>Paschke, K., Austermann, M. I., & Thomasius, R. (2020). Assessing ICD-11 Gaming Disorder in Adolescent Gamers: Development and Validation of the Gaming Disorder Scale for Adolescents (GADIS-A). *Journal of clinical medicine*, 9(4), 993. <https://doi.org/10.3390/jcm9040993>.

<sup>4</sup>Paschke, K., Austermann, M. I., & Thomasius, R. (2021). ICD-11-based assessment of social media use disorder in adolescents: Development and validation of the Social Media Use Disorder Scale for Adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 661483. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.661483>.

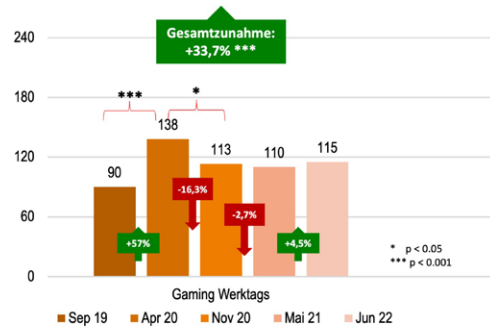
<sup>5</sup>Paschke, K., Napp, A. K., & Thomasius, R. (2022). Applying ICD-11 criteria of Gaming Disorder to identify problematic video streaming in adolescents: Conceptualization of a new clinical phenomenon. *Journal of Behavioral Addictions*. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00041>.

<sup>6</sup>Es wurde ein Mittelwert aus den Nutzungszeiten werktags und am Wochenende gebildet.

# Grafiken zur DAK-Längsschnittstudie „Mediensucht in Zeiten der Pandemie“

## NUTZUNGSZEITEN DIGITALER SPIELE [IN MINUTEN] VOR UND IN DER PANDEMIE

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



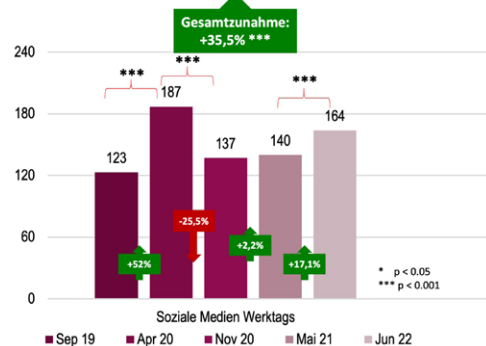
UKF Deutsches Zentrum für Suchtforschung des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)

forsa.



## NUTZUNGSZEITEN SOZIALER MEDIEN [IN MINUTEN] VOR UND IN DER PANDEMIE

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



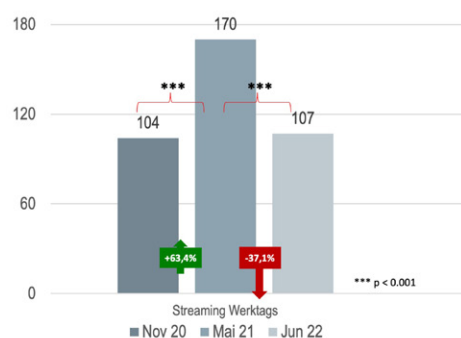
UKF Deutsches Zentrum für Suchtforschung des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)

forsa.



## NUTZUNGSZEITEN VON STREAMING-DIENSTEN [IN MINUTEN] IN DER PANDEMIE

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

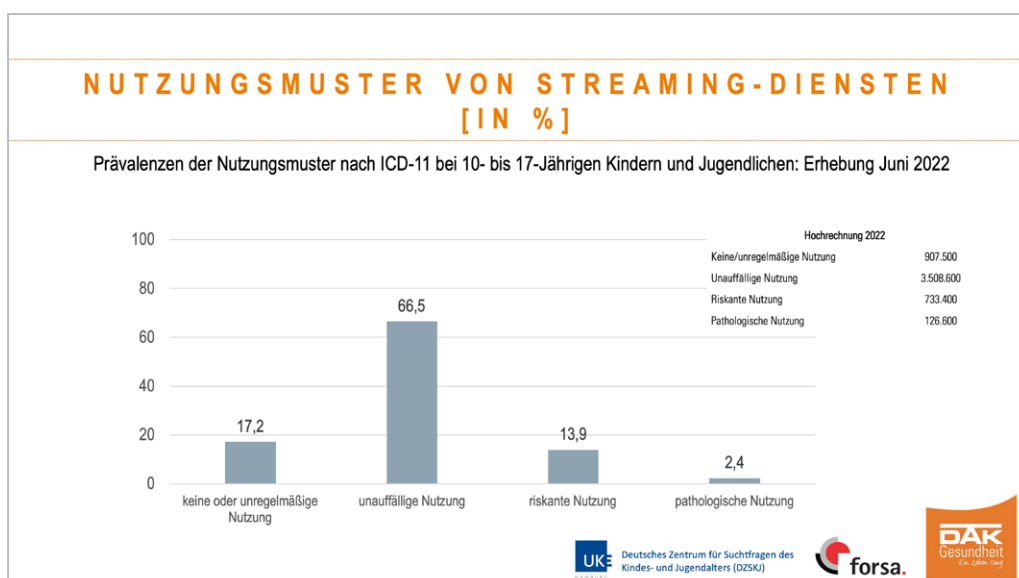
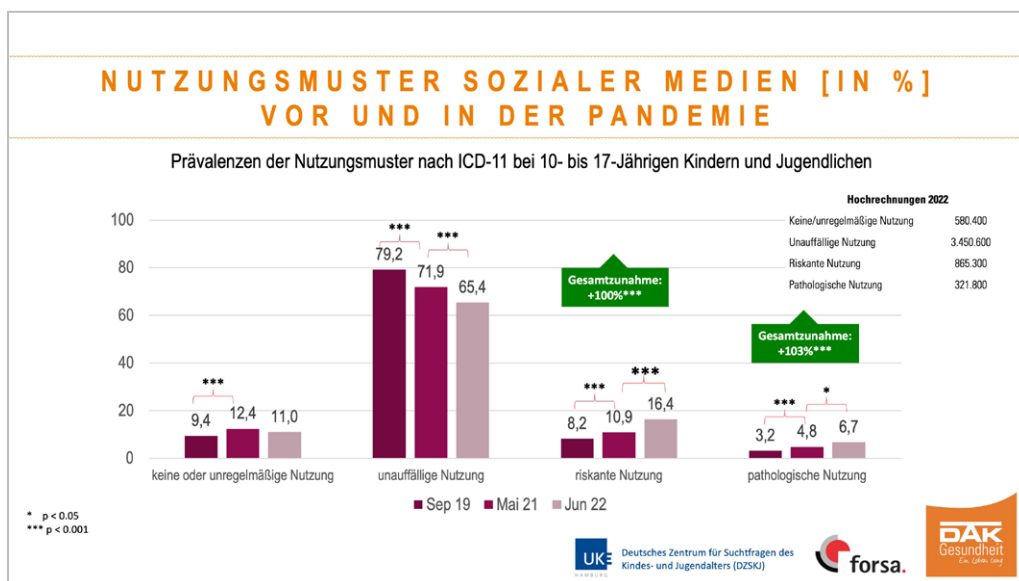
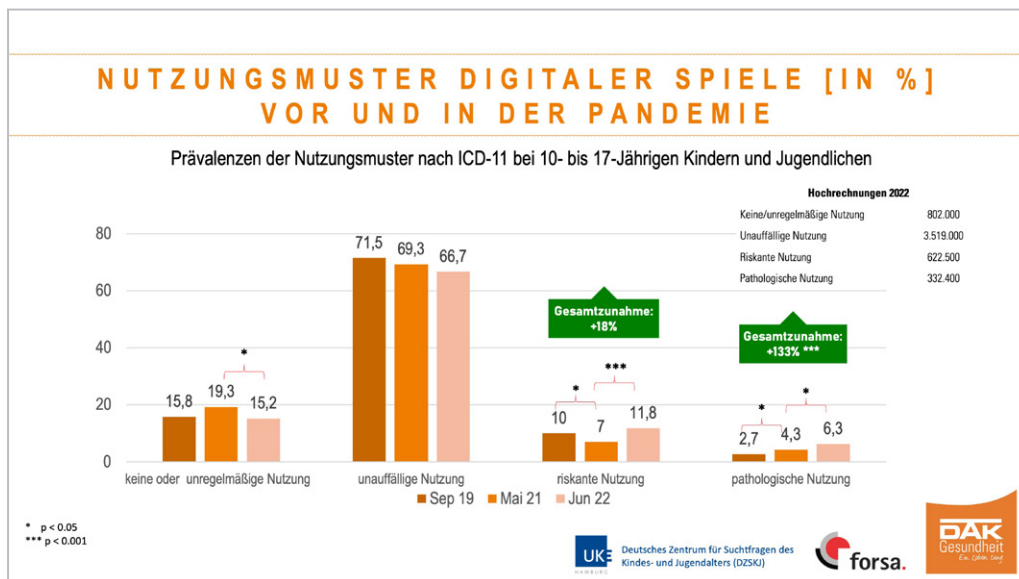


UKF Deutsches Zentrum für Suchtforschung des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)

forsa.



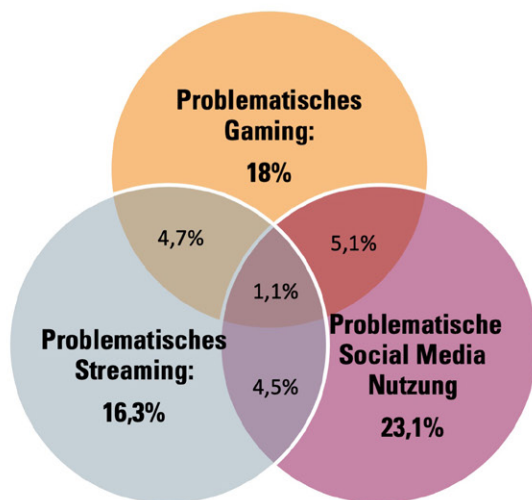
# Grafiken zur DAK-Längsschnittstudie „Mediensucht in Zeiten der Pandemie“



# Grafiken zur DAK-Längsschnittstudie „Mediensucht in Zeiten der Pandemie“

## PROBLEMATISCHE NUTZUNG VON DIGITALEN MEDIEN [IN %]: SCHNITTMENGEN

Prävalenzen der problematischen Nutzung nach ICD-11: Erhebung Juni 2022



### Hochrechnung 2022

Problematische Nutzung von Games & Social Media	270.000
Problematische Nutzung von Games & Streaming-Diensten	248.000
Problematische Nutzung von Social Media & Streaming-Diensten	237.500
Problematische Nutzung von Games, Social Media & Streaming-Diensten	58.000



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





---

**Herausgeber und Kontakt:**

**DAK-Gesundheit**

Gesetzliche Krankenversicherung

Nagelsweg 27–31

20097 Hamburg

Tel.: 040 2364 855 9411

Email: [presse@dak.de](mailto:presse@dak.de)

[www.dak.de](http://www.dak.de)

**Vorstandsvorsitzender**

Andreas Storm

**Verantwortlich**

Jörg Bodanowitz, Bereichsleiter

Unternehmenskommunikation

Rüdiger Scharf, Leiter Public Relations

**Redaktion**

Rüdiger Scharf, Leiter Public Relations

**Grafik**

Natalia Degenhardt

**Fotos**

[istockphoto.de](https://www.istockphoto.de), [gettyimages.de](https://www.gettyimages.de)

**Rechte**

Nachdruck oder Aufnahme in Online-Dienste ist auch auszugsweise nur unter Angabe der Quelle gestattet.

Diese Studie wurde in 03/2023 gedruckt. Nachträglich kann es zum Beispiel durch gesetzliche oder personelle Änderungen zu Abweichungen kommen. Nähere Auskünfte erhalten Sie bei der DAK-Gesundheit.

# NOCH FRAGEN?

WIR SIND 24 STUNDEN AN  
365 TAGEN ERREICHBAR!

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:  
**DAK Service-Hotline 040 325 325 555** zum Ortstarif

Allgemeine medizinische Fragen oder Fragen aus den  
Bereichen Kinder- und Sportmedizin:  
**DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800** zum Ortstarif

Ein Krankheitsfall im Urlaub oder im Ausland eine  
medizinische Frage auf dem Herzen:  
**DAK Auslands-Hotline +49 40 325 325 900**

Einfach, bequem und sicher: der DAK-Onlineservice  
für unsere Kunden – mit persönlichem Postfach. Gleich  
registrieren und Aktivierungscode zuschicken lassen:  
**[www.dak.de/meinedak](http://www.dak.de/meinedak)**

Persönliche Beratung online: der **DAK Beraterchat**  
auf **[www.dak.de/chat](http://www.dak.de/chat)**

**DAK-Gesundheit**  
Gesetzliche Krankenversicherung  
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg  
**[www.dak.de](http://www.dak.de)**



Gedruckt 03/23.  
Nachträglich kann es z. B. durch  
Gesetzesänderungen zu abweichenden  
Regelungen kommen.

Aktuelle Auskünfte erhalten Sie in Ihrem  
Servicezentrum der DAK-Gesundheit.

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*