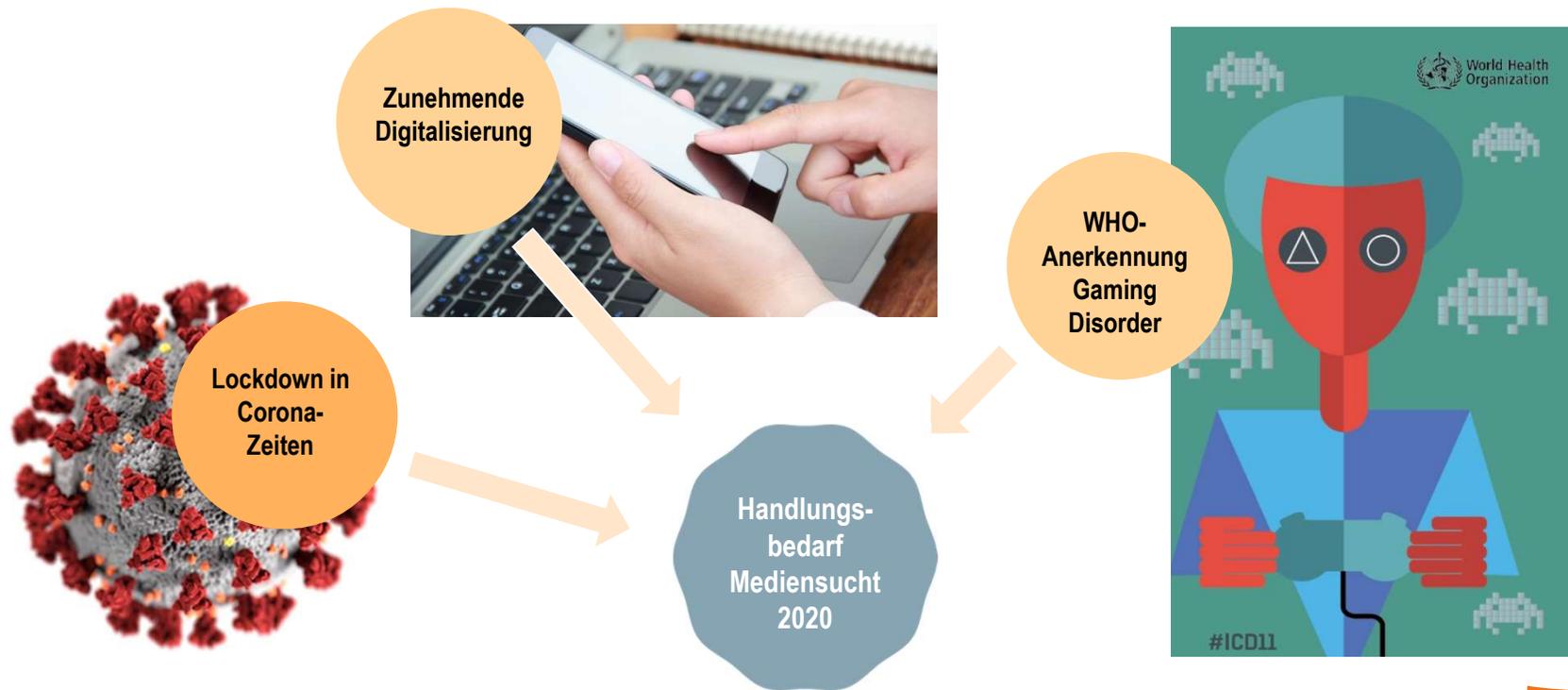




# Neues Frühwarnsystem bei Mediensucht

Leipzig, 1. Oktober 2020

# WARUM MEDIENSUCHT-PRÄVENTION?



## BISHERIGE STUDIEN DER DAK-GESUNDHEIT



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



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



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



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

## AKTUELLE STUDIE



Universitätsklinikum  
Hamburg-Eppendorf

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

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang*



### **Gaming und Social-Media – Das Nutzungsverhalten 10- bis 17-Jähriger und ihrer Eltern vor und unter dem Corona-Lockdown**

Neue Längsschnittstudie zur Mediensucht mit dem Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (UKE Hamburg): Erste Zwischenergebnisse von zwei Eltern-Kind-Befragungen (1.200 Familien).





Universitätsklinikum  
Hamburg-Eppendorf

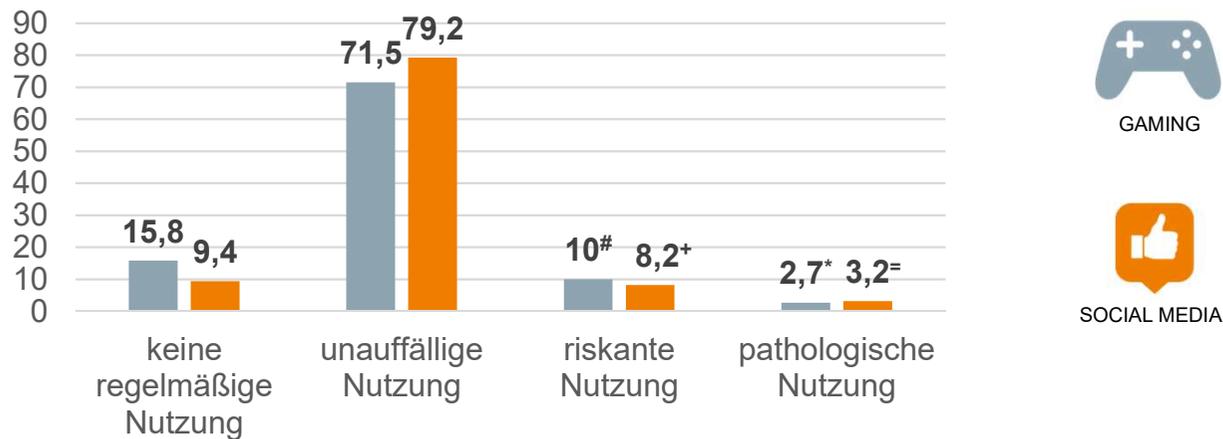
Deutsches Zentrum für Suchtfragen des  
Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben Lang*



## Nutzung digitaler Medien [in %] vor Corona-Lockdown

Kinder und Jugendliche: Prävalenzen der Nutzungsmuster nach ICD-11  
Erhebung September 2019



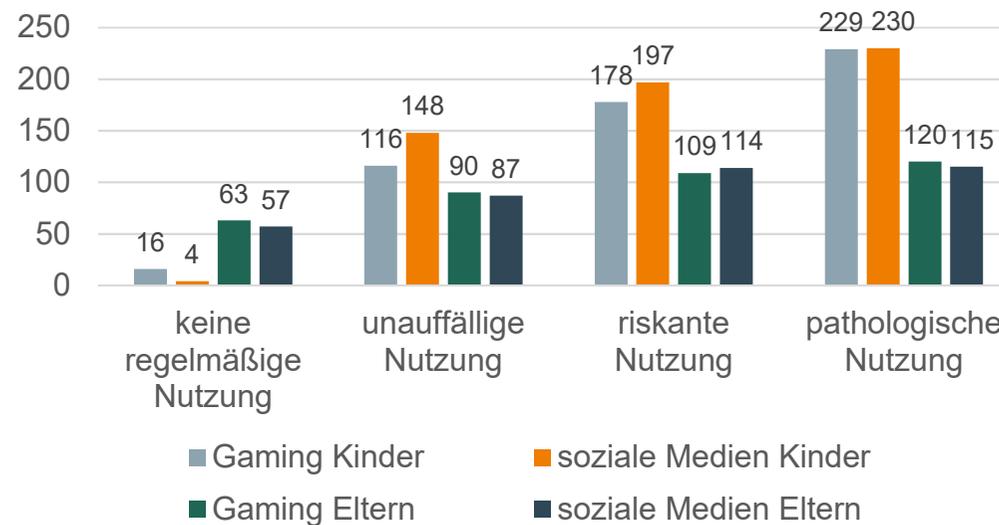
# Entspricht ca. **92.000** der 10- bis 17-Jährigen in Sachsen  
+ Entspricht ca. **24.000** der 10- bis 17-Jährigen in Sachsen

\* Entspricht ca. **7.900** der 10- bis 17-Jährigen in Sachsen  
= Entspricht ca. **9.300** der 10- bis 17-Jährigen in Sachsen



## Nutzung digitaler Medien [in Minuten] vor Corona-Lockdown

Mittlere tägliche Nutzungszeiten in Abhängigkeit vom Nutzungsverhalten



Über die **Nutzungszeiten** kann die Ausprägung **pathologischer Nutzung** bei Kindern und Jugendlichen statistisch bedeutsam im Modell vorhergesagt werden. Den größten Anteil haben hier die kindlichen Gaming-Zeiten gefolgt von den kindlichen Soziale-Medien-Zeiten. Die elterlichen Nutzungszeiten haben einen signifikanten, jedoch geringen Einfluss.



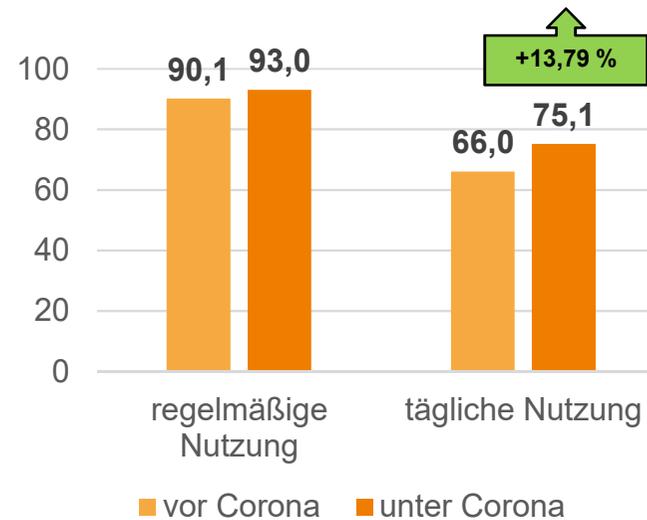
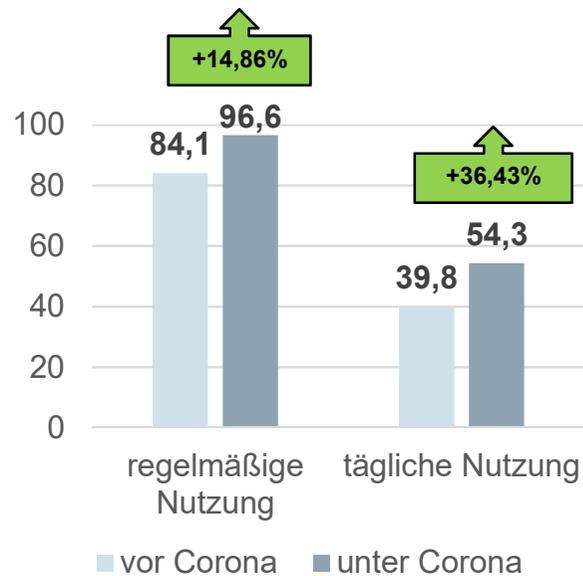
Universitätsklinikum  
Hamburg-Eppendorf

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

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang*



## Nutzungshäufigkeiten [%] der Kinder und Jugendlichen vor und unter Corona-Lockdown



GAMING

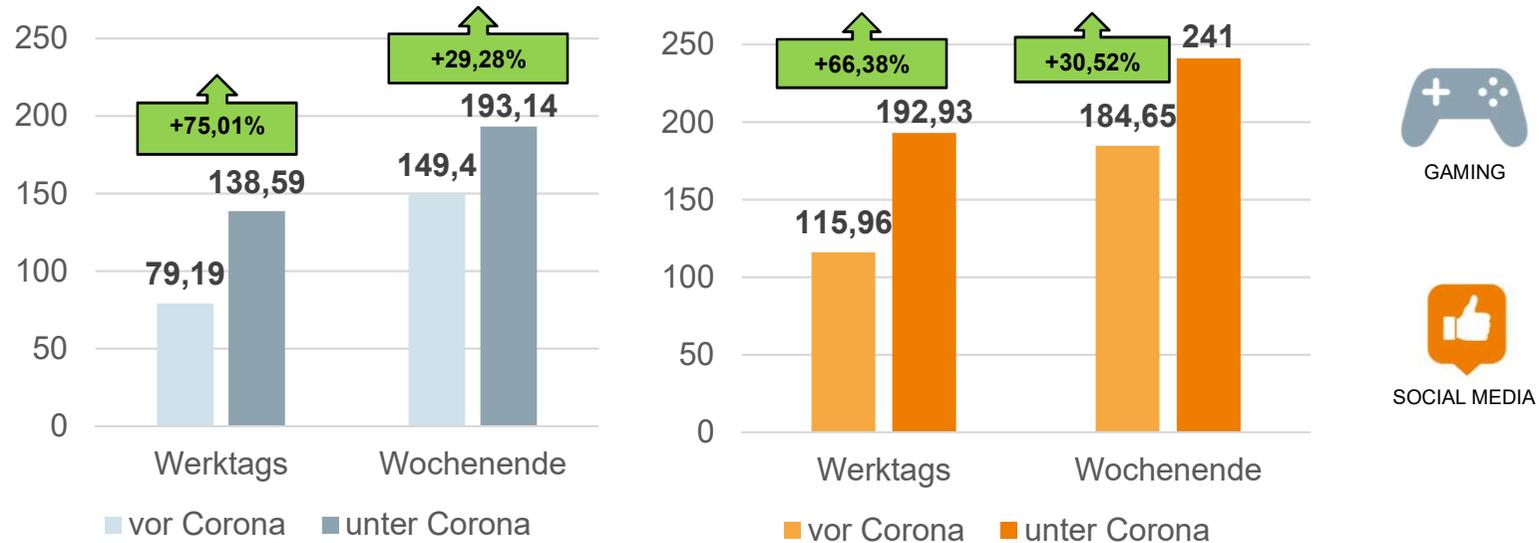


SOCIAL MEDIA

Regelmäßige Nutzung = Nutzung mindestens 1x die Woche



## Nutzungszeiten [in Minuten] der regelmäßigen Nutzer (Kinder und Jugendliche) vor und unter Corona-Lockdown



Regelmäßige Nutzung = Nutzung mindestens 1x die Woche



Universitätsklinikum  
Hamburg-Eppendorf

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

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben Lang*



## Zusammenfassung der Ergebnisse

- Erstmalig werden in einer Längsschnittstudie die Häufigkeiten pathologischer und riskanter Internetnutzung für digitale Spiele und soziale Medien bei Kindern und Jugendlichen nach den neuen Kriterien der ICD-11 (WHO) untersucht. 10% der 10- bis 17-Jährigen zeigten riskantes Nutzungsverhalten für digitale Spiele und 8,2% für soziale Medien im September 2019. Pathologisches Gaming zeigten 2,7% der Kinder und Jugendlichen insgesamt bzw. 3,7% der Jungen und 1,6% der Mädchen. Bei einer Abhängigkeit von sozialen Medien (3,2%) unterscheiden sich Jungen (4%) und Mädchen (2,2%) nicht signifikant von einander.
- Die größte Vorhersagekraft für problematisches und pathologisches Verhalten ergab sich für die Nutzungszeiten der Kinder und Jugendlichen. Elterliche Nutzungszeiten hatten eine statistisch bedeutsame, jedoch geringe Vorhersagekraft.
- Kinder und Jugendliche sowie ihre Eltern zeigten eine signifikante Zunahme in der zeitlichen Nutzung von digitalen Spielen und sozialen Medien unter dem Corona-Lockdown. Die Nutzung von digitalen Spielen und sozialen Medien erfolgte vorrangig zur Bekämpfung von Langeweile sowie zur Aufrechterhaltung sozialer Kontakte.
- Medienregeln unter dem Corona-Lockdown waren mit denen vor dem Lockdown vergleichbar.

1 . O k t o b e r 2 0 2 0

## DAK-FAZIT STUDIE MEDIENSUCHT 2020



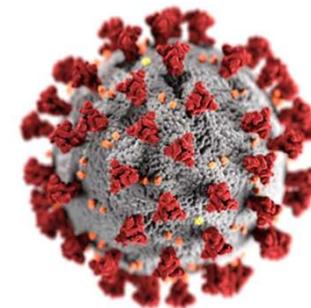
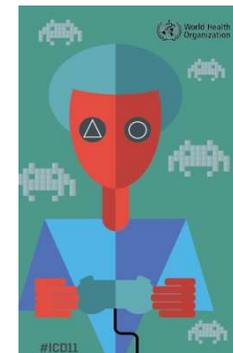
Die Ergebnisse der Studie Mediensucht 2020 sind alarmierend. Nach dem neuen ICD-11 Schlüssel der Weltgesundheitsorganisation WHO ist das Gaming bei fast **700.000 Kindern und Jugendlichen bundesweit und etwa 37.000 in Sachsen** (knapp 13 Prozent) riskant oder pathologisch. Ähnlich problematisch ist die Nutzung von Social-Media.



Die Corona-Krise kann die Situation zusätzlich verschärfen. Im Lockdown sind die Nutzungszeiten nochmals deutlich angestiegen. **Das sind erste Warnsignale, dass sich Mediensüchte durch Corona ausweiten könnten.**



Die DAK-Gesundheit und der BVKJ reagieren darauf frühzeitig mit einer **Präventionsoffensive Mediensucht 2020.**



---

## DAK-ANTWORTEN AUF MEDIENSUCHT 2020

---



1. Wir setzen unsere **Forschung** fort. Im Frühjahr 2021 untersucht die **Längsschnittstudie** des Deutschen Zentrums für Suchtfragen, ob und wie sich die Mediensucht durch Corona und den Lockdown verändert hat. Schulschließungen und eingeschränkte Freizeitaktivitäten haben die Nutzung von Gaming und Social-Media deutlich verstärkt. Wir wollen herausfinden, ob dies auch mehr Jungen und Mädchen krank und abhängig macht.



2. Wir brauchen ein **verlässliches und umfassendes Frühwarnsystem** gegen Mediensucht. Es darf nicht länger Zufall sein, Risiko-Gamer zu erkennen und ihnen Hilfsangebote zu machen. **Als Vorreiter bei der Vorsorge** bietet die DAK-Gesundheit als bundesweit erste Krankenkasse ein neues Mediensucht-screening an. Wir führen eine zusätzliche Früherkennungsuntersuchung für Jungen und Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren ein. Zum 1. Oktober startet in Sachsen und vier weiteren Bundesländern ein Pilotprojekt mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ).

---

## MEDIENSUCHTSCREENING FÜR JUGENDLICHE

---

- ➔ DAK-Gesundheit bietet als bundesweit erste Krankenkasse ein Mediensuchtscreening für ihre Versicherten an. Partner ist der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ)
- ➔ Kinder- und Jugendärzte arbeiten im Rahmen der Jugendvorsorgeuntersuchungen J1 und J2 mit einem wissenschaftlich neu entwickelten Fragebogen. Grundlage ist die sogenannte GADIS-A-Skala (Gaming Disorder Scale for Adolescents), die dadurch erstmals in der breiten Praxis zum Einsatz kommt.
- ➔ Jungen und Mädchen (12 – 17 J.) beantworten standardisierten Fragebogen zu ihrem Spiel- und Onlineverhalten. Bei auffälligem Ergebnis folgt eine Beratung und ein Hinweis auf die neu ausgerichtete Online-Anlaufstelle [computersuchthilfe.info](https://computersuchthilfe.info) für Betroffene und ihre Eltern.
- ➔ In schwerwiegenden Fällen bekommen die Betroffenen eine Überweisung an eine psychiatrische Praxis für Kinder und Jugendliche.

# SCREENING-FRAGEBOGEN

**UKE** Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters  
HAMBURG

Gaming Disorder Scale for Adolescents (GADIS-A)

Die folgenden Aussagen beziehen sich auf Deine Nutzung digitaler Spiele (am Smartphone, Tablet, Computer, Konsole). Wenn Du an die letzten 12 Monate denkst, wie sehr stimmst Du den folgenden Aussagen zu?

- Ich spiele oft häufiger und länger, als ich es geplant oder mit meinen Eltern vereinbart habe.
 

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme teilweise zu/nicht zu	stimme eher zu	stimme völlig zu
- Ich kann oft nicht aufhören zu spielen, obwohl es vernünftig wäre, dies zu tun, oder andere (z.B. meine Eltern) mir gesagt haben, ich solle aufhören.
 

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme teilweise zu/nicht zu	stimme eher zu	stimme völlig zu
- Ich verfolge oft keine Interessen außerhalb der digitalen Welt (z.B. Freunde oder Partner im wirklichen Leben treffen, Vereine besuchen, Bücher lesen, Musik machen), weil ich lieber spiele.
 

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme teilweise zu/nicht zu	stimme eher zu	stimme völlig zu
- Ich vernachlässige meine täglichen Pflichten (z.B. Lebensmittel einkaufen, putzen, aufräumen, Verpflichtungen für Schule / Lehrstelle / Job), weil ich lieber spiele.
 

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme teilweise zu/nicht zu	stimme eher zu	stimme völlig zu
- Normalerweise spiele ich weiter, auch wenn es mir Stress mit anderen (z.B. meinen Eltern, Geschwistern, Freunden, Partner/Partnerin, Lehrem) bereitet.
 

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme teilweise zu/nicht zu	stimme eher zu	stimme völlig zu
- Ich spiele weiter, obwohl es meine Leistungen in der Schule / meine Lehrstelle / meinen Job beeinträchtigt (z.B. durch Verspätung, Fehlzeiten, Vernachlässigung der Hausaufgaben, schlechtere Noten).
 

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme teilweise zu/nicht zu	stimme eher zu	stimme völlig zu

Bitte wenden ==>

1 3

1 . O k t o b e r 2 0 2 0

GADIS-A

- Durch das Spielen vernachlässige ich mein Aussehen, meine Hygiene und/oder meine Gesundheit (z.B. in Bezug auf Schlaf, Ernährung, Bewegung).
 

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme teilweise zu/nicht zu	stimme eher zu	stimme völlig zu
- Durch das Spielen riskiere ich, wichtige Kontakte (Freunde, Familie, Partner) zu verlieren oder habe sie bereits verloren.
 

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme teilweise zu/nicht zu	stimme eher zu	stimme völlig zu
- Durch das Spielen habe ich Nachteile in der Schule / der Lehre / im Job (z.B. schlechte Noten, Versetzungsgefährdung / kein Abschluss, keine Lehrstelle oder Studienplatz, schlechtes Zeugnis, Abmahnung / Entlassung).
 

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme teilweise zu/nicht zu	stimme eher zu	stimme völlig zu

Bitte beantworte nun die folgende Frage:

- Wie häufig hattest Du im vergangenen Jahr solche Probleme, Konflikte oder Schwierigkeiten wegen des Spielens? Kam das nur an einzelnen Tagen vor, gab es längere Phasen von mehreren Tagen oder Wochen, oder war das nahezu täglich?
 

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
überhaupt nicht	nur an einzelnen Tagen	über längere Phasen	nahezu täglich

Zusätzliche Fragen:

- Erlebst Du die zuvor genannten Probleme, Konflikte und Schwierigkeiten durch das Spielen seit mindestens einem Jahr?
 

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ja	nein
- Wenn Frage 10 mit "über längere Phasen" beantwortet wurde: Hattest Du solche längere Phasen, in denen Du Probleme, Konflikte oder Schwierigkeiten wegen des Spielens erlebst, häufiger oder kam das nur einmal vor?
 

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
einmal	häufiger als einmal
- Wenn Frage 10 mit "über längere Phasen" beantwortet wurde: Wie lange dauerte eine solche Phase, in der Du über einen längeren Zeitraum Probleme, Konflikte oder Schwierigkeiten wegen Deines Spielens hattest, maximal an?
 

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
weniger als eine Woche	eine Woche bis weniger als ein Monat	ein Monat bis weniger als drei Monate	drei bis weniger als neun Monate	neun Monate und mehr



---

## GADIS - A - SKALA

---



Fragebogen liegt sogenannte GADIS-A-Skala zugrunde: Das **international erste validierte Screening-Instrument** für Kinder und Jugendliche. Veröffentlicht am 2. April 2020: *Journal of Clinical Medicine (JCM)*  
+ Ergebnis der gemeinsamen Studien von DAK-Gesundheit und Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) am UKE Hamburg  
+ erstmals in der breiten Praxis im Einsatz.



Jungen und Mädchen geben an, wie stark sie bestimmten Aussagen zustimmen, wenn sie an die vergangenen 12 Monate denken. Je stärker die Zustimmung, desto mehr Punkte.  
Hohe Gesamtpunktzahl + Verhalten über längere Phasen oder nahezu täglich = Störung

VIELEN  
DANK.

