Millionen Kinder haben große Probleme durch Medienkonsum

geschrieben von Redakteur | März 13, 2025

Längsschnittuntersuchung des UKE Hamburg analysiert Gaming, Social Media und Streaming bei Zehn- bis 17-Jährigen

„Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen ist zu einem dauerhaften und ernsten Problem geworden. Wenn junge Menschen ohne Ende online sind, dann schadet das häufig der Gesundheit und führt zu sozialen Konflikten“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. „Bei den zunehmenden Gesundheitsproblemen vieler Schüler ist Mediensucht nur die Spitze des Eisbergs. Um unsere Kinder zu stärken und zu schützen, ist Schule ein wichtiger Ort. Deutschland braucht ein neues Schulfach Gesundheit. Die Kultusminister der Länder sollten dieses Thema offen diskutieren.“

Mediensucht deutlich höher als vor fünf Jahren

Laut DAK-Studie hat sich die Problematik der Mediensucht auf hohem Niveau eingependelt und liegt deutlich höher als vor fünf Jahren: Ein Viertel der Zehn- bis 17-Jährigen nutzt soziale Medien problematisch, darunter gelten 4,7 Prozent als abhängig. Jungen sind dabei mit sechs Prozent fast doppelt so häufig betroffen wie Mädchen (3,2 Prozent). Im Vergleich: Im Jahr 2019 lag der Anteil der problematischen Social-Media-Nutzung nur bei 11,4 Prozent. Das bedeutet einen Anstieg von 126 Prozent. Weniger dramatisch sind die Ergebnisse beim Gebrauch digitaler Spiele. Demnach nutzten zwölf Prozent aller Kinder und Jugendlichen digitale Spiele problematisch, 3,4 Prozent pathologisch. 2019 waren es 12,7 Prozent problematische Nutzer mit einem Anteil von 2,7 Prozent pathologischer Gamerinnen und Gamern. Neue Entwicklungen zeichnen sich auch beim Streamingverhalten ab, das erst seit 2022 in der Studie erfasst wird. Hier sind die Zahlen konstant hoch: 16 Prozent problematische Nutzer im Jahr 2024 stehen 16,3 Prozent im Jahr 2022 gegenüber. 2,6 Prozent gelten heute als abhängig.

Zweieinhalb Stunden Social Media täglich

An einem typischen Wochentag nutzen die Befragten zweieinhalb Stunden (157 Minuten) Social Media und damit ähnlich lang wie in den beiden Jahren zuvor. Dennoch ist ein deutlicher Anstieg über die insgesamt sieben Messzeitpunkte der Studie sichtbar. So verbrachten Kinder und Jugendliche im Jahr 2019 täglich durchschnittlich eine halbe Stunde weniger mit der Nutzung von sozialen Medien. Beim Gaming liegt die tägliche Nutzungszeit werktags bei 105 Minuten im Vergleich zu 91 Minuten im Jahr 2019. Beim Streaming ist indes ein deutlicher Corona-Peak im

Jahr 2021 zu sehen (170 Minuten täglich), während die Nutzungszeiten ansonsten konstant um die 100 Minuten täglich lagen und zuletzt sogar leicht zurückgingen (93 Minuten).

ergebnisberichtmediensuchtHerunterladen

Soziale Konflikte: Viele erleben „Phubbing“

Erstmalig wurde in der Erhebung des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) das Phänomen „Phubbing“ untersucht: Es setzt sich aus den Wörtern „Snubbing“ (Englisch für „jemanden brüskieren“) und „Phone“ (Telefon) zusammen und beschreibt die unangemessene Nutzung des Smartphones in sozialen Situationen, beispielsweise bei Gesprächen oder am Esstisch. Demnach erleben die befragten Menschen das Phänomen häufig: 35,2 Prozent der Kinder und Jugendlichen fühlen sich durch die Smartphone-Nutzung anderer Personen ignoriert. 25,2 Prozent haben Erfahrungen mit sozialen Konflikten im Kontext mit Phubbing gemacht. Ebenso die Eltern: 29,2 Prozent fühlten sich bereits ignoriert, 28,2 Prozent erlebten entsprechende Konflikte. Insgesamt zeigt sich in diesem Zusammenhang auch, dass Kinder und Jugendliche mit häufigen Phubbing-Erfahrungen nachweislich einsamer, depressiver, ängstlicher und gestresster sind als solche, die selten Phubbing erfahren.

UKE-Suchtexperte Prof. Thomasius sieht Depressionsrisiko

„Es gibt hier eine sichtbare Verbindung zu psychischen Belastungen wie Depressivität“, sagt Prof. Rainer Thomasius, Studienleiter und Ärztlicher Leiter des DZSKJ. „Wir erleben im klinischen Alltag, dass die digitale Welt zunehmend auch als störend empfunden wird. Gleichzeitig zeigt sich ein fehlender Effekt bei der elterlichen Regulation. Das Handeln der Eltern

passt also häufig nicht zum eigentlichen Erziehungsanspruch.“ Laut Studie wird von etwa 40 Prozent der Eltern der zeitliche Umfang der Mediennutzung nicht hinreichend festgelegt. Ein Viertel moderiert die Inhalte nicht. Gleichzeitig wünschten sich Eltern häufig zusätzliche Informationen oder gar Hilfe. „Die in der Studie erhobenen Befunde bilden sich in einem klinischen Zusammenhang ebenfalls ab: Ein Drittel der in unserem Institut behandelten Jugendlichen leidet mittlerweile unter einer medienbezogenen Störung. Diese jungen Menschen tendieren dann auch zu anderen psychischen Problemen oder gar stoffgebundenen Süchten.“

DAK-Chef Storm: Schulen müssen Gesundheitskompetenz fördern

„Im Kampf gegen die Mediensucht brauchen wir den Schulterschluss mit den Schulen“, sagt DAK-Vorstandschef Andreas Storm. Er appelliert an die kommende Woche tagende Kultusministerkonferenz der Länder zum gemeinschaftlichen Handeln. „Uns hilft jetzt keine kontroverse Diskussion über ein Handy-Verbot für Schülerinnen und Schüler. Wir sollten offen über ein neues Schulfach Gesundheit diskutieren“, betont Storm. „Gesunde und fitte junge Menschen sind die Basis für die unsere Zukunft.“ Deshalb müsse an den Schulen über ein neues Fach die Gesundheitskompetenz von Lehrkräften, Kindern und Jugendlichen gestärkt werden, wobei dann auch die gesunde Mediennutzung ein zentrales Thema sei. Es gebe im Ausland zahlreiche Best-Practice-Beispiele zur Anpassung der Lehrpläne.

Dr. Hubmann: Immer häufiger medienbezogene Störungen

„Medien- und Gesundheitskompetenz sind nah beieinander, weshalb deren Vermittlung in der Schule einen viel höheren

Stellenwert einnehmen muss“, erklärt Dr. Michael Hubmann, Präsident des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzt*innen e.V. (BVKJ). „Wir sehen im Praxisalltag das Problem der psychischen Störungen sowie medienbezogener Störungen immer häufiger. Außerdem sehen wir, dass Eltern überfordert sind und Orientierung suchen. Die Ausweitung des Mediensuchtscreenings mit der DAK-Gesundheit ist hierfür ein wichtiger Schritt. Dadurch können wir Handlungsbedarf erkennen und eine weitere Steuerung vornehmen. Das kann aber nur ein Baustein sein. Wir müssen die Gesamtgesellschaft bei diesem Problem wieder mehr in die Verantwortung nehmen. Und das schließt den Lernort Schule explizit mit ein.“

Medienkompetenz beginnt bei den Erwachsenen

Kinder jeden Alters erleben die vielfältige digitale Mediennutzung überall in ihrem Lebensalltag. Da bleibt es

nicht aus, dass sie sich der Faszination digitaler Medien nicht entziehen können. Gleichzeitig gehört es zu den >Lebenskompetenzen< eines Menschen, mit den unübersehbaren und besonders verlockenden Angeboten in einer stark konsumorientierten und digital durchsetzten Welt differenzieren zu können. So dreht sich aktuell vieles um die >digitale Mediennutzung< – und das auch schon für Kinder im Krippen- und in Fortsetzung im Kindergarten- und Grundschulalter. Wenn ‚neue Schwerpunkte' in die Elementarpädagogik implantiert werden, bedarf es stets einer sorgsamen Betrachtung, was dabei zu berücksichtigen ist. Darum geht es in dieser Streitschrift.

28 Seiten, ISBN: 9783963046193, 5 Euro

Neues DAK-Mediensuchtscreening für Jugendliche

Als Reaktion auf die Mediensucht-Studie baut die DAK-Gesundheit ihre Präventionsangebote aus. Seit 2020 bietet die Krankenkasse ihren Versicherten in fünf Bundesländern zusätzlich zu den bestehenden Vorsorgeuntersuchungen ein Mediensuchtscreening an. Dieses wird angesichts zunehmender Mediensucht zum 1. April bundesweit ausgeweitet. Im Rahmen der J1- und J2-Vorsorgeuntersuchungen kommt dabei erstmals der Fragenbogen breit in der Praxis zum Einsatz, der im Zuge der gemeinsamen Längsschnittstudie mit der DAK-Gesundheit von Dr. Kerstin Paschke und ihrem Team vom DZSKJ entwickelt wurde. Bei Auffälligkeiten werden gemeinsam mit den Eltern und den Betroffenen Möglichkeiten aufgezeigt, einer beginnenden Mediensucht entgegenzuwirken oder eine bestehende Sucht professionell zu behandeln. Das neue DAK-Angebot gilt für Jungen und Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren. Dabei werden die

Diagnosekriterien für die Mediensucht nach ICD-11 abgefragt. Interessierte Eltern können sich direkt in ihrer teilnehmenden Kinder- und Jugendpraxis in das Programm einschreiben oder die Praxis-App „Meine pädiatrische Praxis“ des BVJK einschreiben. Das Angebot ist für DAK-Versicherte kostenlos. Um Betroffene und Angehörige weiter zu unterstützen, fördert die DAK-Gesundheit eine Online-Anlaufstelle Mediensucht am UKE auf

www.mediensuchthilfe.info.

Weltweit einmalige Längsschnittstudie

Die repräsentative Längsschnittstudie zur Mediennutzung im Verlauf der Corona-Pandemie untersucht an rund 1.200 Familien die Häufigkeiten pathologischer und riskanter Gaming- und Social-Media-Nutzung bei Kindern und Jugendlichen nach den neuen ICD-11-Kriterien der WHO und ist damit weltweit einmalig. Die DAK-Gesundheit führte dazu gemeinsam mit dem Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) in mehreren Wellen Befragungen durch das Meinungsforschungsinstitut Forsa durch. Dafür wurde eine repräsentative Gruppe von Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen zehn und 17 Jahren mit je einem Elternteil zu ihrem Umgang mit digitalen Medien befragt.

Quelle: Pressemitteilung DAK