

KI-Chatbots und die alarmierende Mediensucht bei Kindern

geschrieben von Redakteur | April 1, 2026



DAK-Studie: Neue Erkenntnisse zur Mediennutzung und den Risiken für junge Menschen

Die aktuelle DAK-Studie zur Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen zeigt alarmierende Trends im Zusammenhang mit Mediensucht, insbesondere durch den Einfluss von KI-Chatbots. Die Studie, die seit 2019 in mehreren Wellen durchgeführt wird, basiert auf einer repräsentativen Längsschnittuntersuchung, die in der achten Erhebungswelle 2025 rund 1.000 Eltern-Kind-Dyaden befragte. Die Datenerhebung erfolgt durch Interviews des Meinungsforschungsinstituts Forsa, was eine umfassende Analyse des Verhaltens und der Einstellungen sowohl der Jugendlichen als auch ihrer Familien ermöglicht.

Die Rolle von KI-Chatbots im Alltag

junger Menschen

Ein zentrales Ergebnis der Studie ist die steigende Nutzung von KI-Chatbots unter Jugendlichen. Fast 25 % der Jugendlichen verwenden Anwendungen wie ChatGPT regelmäßig, wobei besonders auffällig ist, dass bis zu 10 % der Kinder und Jugendlichen Chatbots nutzen, um Einsamkeit zu lindern oder mit negativen Gefühlen umzugehen. Dies zeigt, dass KI-Chatbots für viele junge Menschen eine wichtige Rolle im Alltag spielen, nicht nur als Informationsquelle, sondern auch als emotionale Unterstützung. Bei Jugendlichen mit depressiven Symptomen vertraut nahezu 33 % darauf, dass ein Chatbot sie besser versteht als ein echter Mensch. Diese Entwicklung führt zu gefährlichen parasozialen Beziehungen, die emotionale Bindungen zu digitalen Medien fördern und potenziell zu problematischen Nutzungsmustern führen können.

Mediensucht bleibt ein drängendes Problem

Die DAK-Studie verdeutlicht, dass Mediensucht unter Kindern und Jugendlichen weiterhin ein hohes Niveau aufweist. Hochgerechnet nutzen rund 1,5 Millionen Kinder in Deutschland soziale Medien problematisch, was bedeutet, dass sie von einer Sucht bedroht sind oder bereits betroffen sind. Bei der letzten Erhebungswelle gaben 21,5 % der 10- bis 17-Jährigen an, Social Media riskant zu nutzen. Dies zeigt, dass der Einfluss digitaler Medien nicht nur bei Jugendlichen, sondern auch bei jüngeren Kindern zunehmend problematisch wird.

[DAK-mediensucht-ergebnisberichtHerunterladen](#)

Definition und Anzeichen von

Mediensucht

Die Studie definiert Mediensucht als eine übermäßige Nutzung digitaler Medien, die negative Auswirkungen auf das tägliche Leben hat. Dies kann sich in einer Vernachlässigung von sozialen Kontakten, schulischen Verpflichtungen oder familiären Aktivitäten äußern. Der Anstieg pathologischer Nutzungsmuster ist ebenfalls besorgniserregend, da 6,6 % der Jugendlichen als süchtig gelten, was etwa 350.000 Betroffenen entspricht.

Dringender Handlungsbedarf und Präventionsstrategien

DAK-Chef Andreas Storm fordert daher schnelle gesetzliche Maßnahmen, um Kinder und Jugendliche besser zu schützen. Er betont die Notwendigkeit einer frühzeitigen Vermittlung von Medienkompetenz in Schulen, um den Herausforderungen der digitalen Welt zu begegnen. Die Studie zeigt, dass über 60 % der Eltern bereits Regeln zur Mediennutzung aufstellen, was eine positive Entwicklung darstellt.

Für weitere Informationen zu den Ergebnissen der Studie und dem Angebot der DAK-Gesundheit besuchen Sie www.dak.de/mediensucht.

Lesen und hören Sie dazu auch das [Interview mit dem führenden Gehirnforscher Prof. Martin Korte](#) zu Kinder und Medien.

[DAK-mediensucht-forsa-berichtHerunterladen](#)