



# FALSCHER FREUNDE?!

---

Fortnite, TikTok & ChatGPT:  
So verstärken neue Trends  
Mediensucht

ERGEBNISSE  
DAK-MEDIENSUCHTSTUDIE  
DES UKE

---

Andreas Storm  
Vorstandsvorsitzender DAK-  
Gesundheit

# SUCHTSTUDIE ANALYSIERT RISKANTEN MEDIENKONSUM

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



# KONSENS IN DER POLITISCHEN DEBATTE



# STATEMENT ANDREAS STORM

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



Andreas Storm,  
Vorstandschef der DAK-Gesundheit

# KERNERGEBNISSE DER NEUESTEN BEFRAGUNG

## Die neuesten Studienergebnisse zeigen, dass...

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

# ERGEBNISSE MEDIENSUCHTSTUDIE

---

PD Dr. Kerstin Paschke



DAK-Mediensuchtstudie des UKE – Welle 8

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

PD Dr. Kerstin Paschke

Hanna Wiedemann, Nele Schlichter, Katharina Busch, Lucie Gebhardt



Observing Kids' & Teens' Technology Engagement & Risks

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

# Diagnostische Kriterien der Weltgesundheitsorganisation (ICD-11)



## Pathologische Mediennutzung

Wiederkehrendes, kontinuierliches oder episodisches Nutzungsverhalten der i.d.R. letzten 12 Monate (durchgängig oder episodisch), das einhergeht mit

- **Kontrollverlust** (in Bezug auf Beginn, Frequenz, Intensität, Dauer, Beendigung, Kontext des Spielens),
- zunehmender **Priorisierung** gegenüber anderen Lebensinhalten und Alltagsaktivitäten
- einer **Fortsetzung** des Verhaltens trotz negativer Konsequenzen.

Dieses Verhalten resultiert in einer signifikanten Störung persönlicher, familiärer, sozialer, die Bildung/Ausbildung/den Beruf betreffender bzw. anderer wichtiger Funktionsbereiche.

# Diagnostische Kriterien der Weltgesundheitsorganisation (ICD-11)



## Risikante Mediennutzung

Nutzungsmuster, das mit erhöhtem Risiko für schädliche Konsequenzen für die physische oder psychische Gesundheit der Betroffenen oder anderer Menschen in deren Umgebung einhergeht aufgrund der

- Nutzungsfrequenz
- Nutzungsdauer
- Vernachlässigung anderer Aktivitäten und Prioritäten
- nutzungsassoziierten riskanten Verhaltensweisen
- negativen Konsequenzen des Nutzungsverhaltens
- oder deren Kombination

Dieses Verhaltensmuster persistiert häufig, obwohl sich die Betroffenen des erhöhten Schadensrisikos in Bezug auf sich oder andere bewusst sind.

# Methodik 2025 (Welle 8)



## Zielgruppe

10- bis 17-jährige Kinder und Jugendliche in Deutschland und ein zugehöriges Elternteil <sup>[1]</sup>



## Stichprobe

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



## Erhebungsmethode

Online-Befragung durch das Meinungsforschungsinstitut Forsa



## Erhebungszeitraum

24. September – 12. Oktober 2025

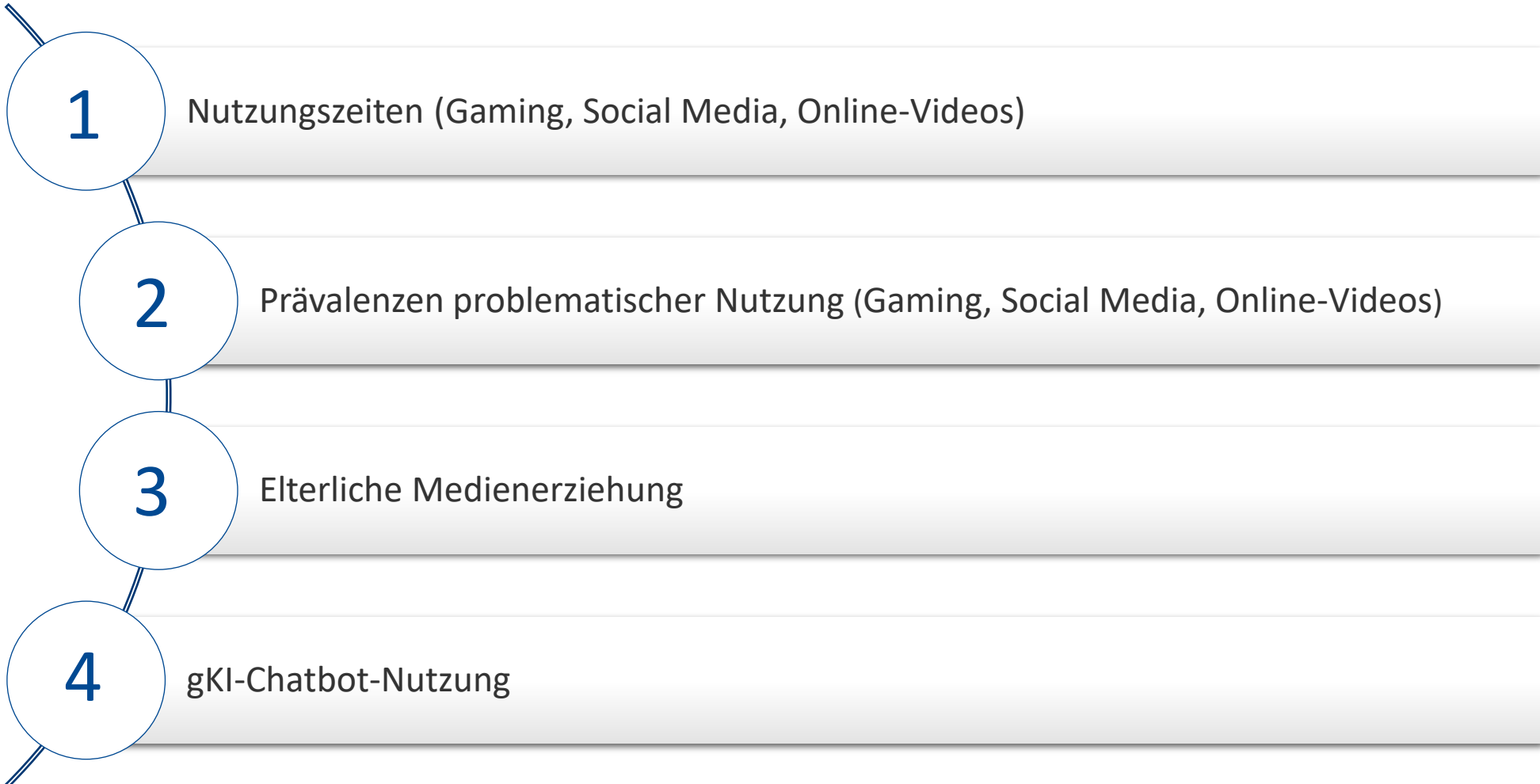


## Instrumente

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

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

# Inhaltsübersicht



# Definitionen

## Soziale Medien:

- Messenger-Dienste (z.B. WhatsApp, Signal)
- Digitale Fotoalben (z.B. Instagram, Snapchat)
- Video- und Streaming-Dienste mit Kommentar- und/oder Like-Funktion (z.B. YouTube, TikTok)
- Mikroblogging-Dienste (Twitter, Facebook)
- Berufsplattformen (XING, LinkedIn)

## Online-Videos:

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

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

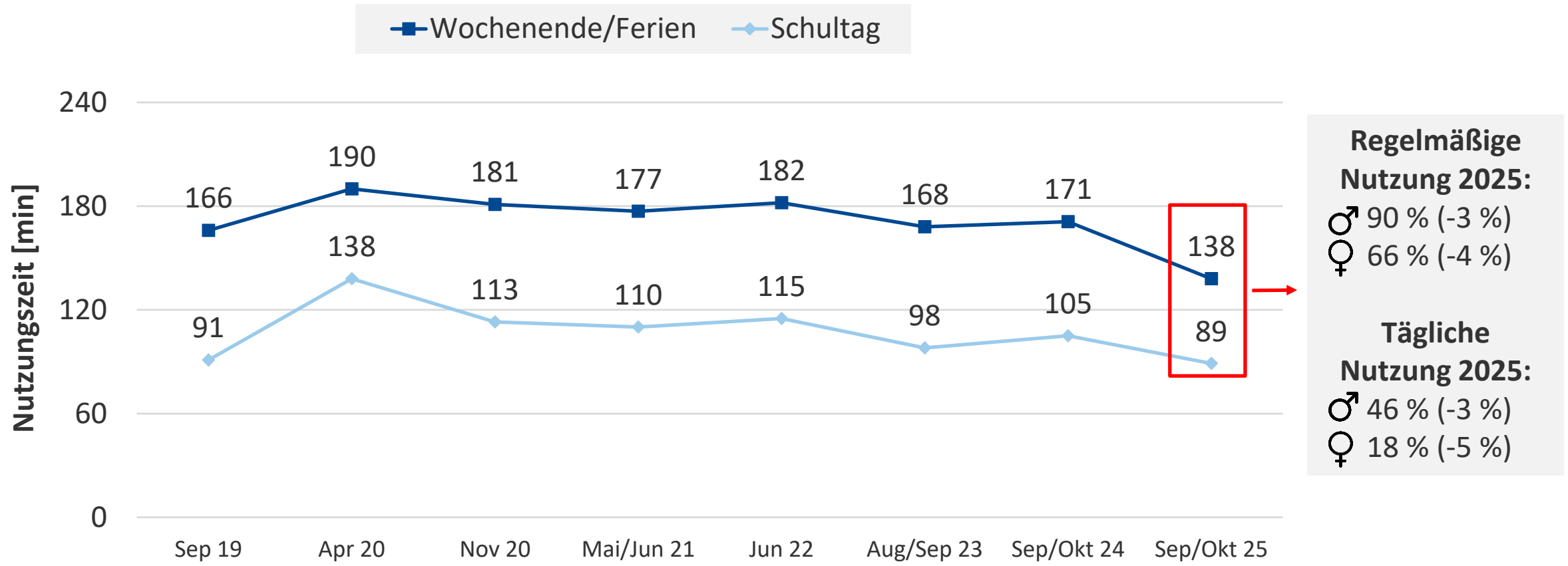
## Generative KI-Chatbots:

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

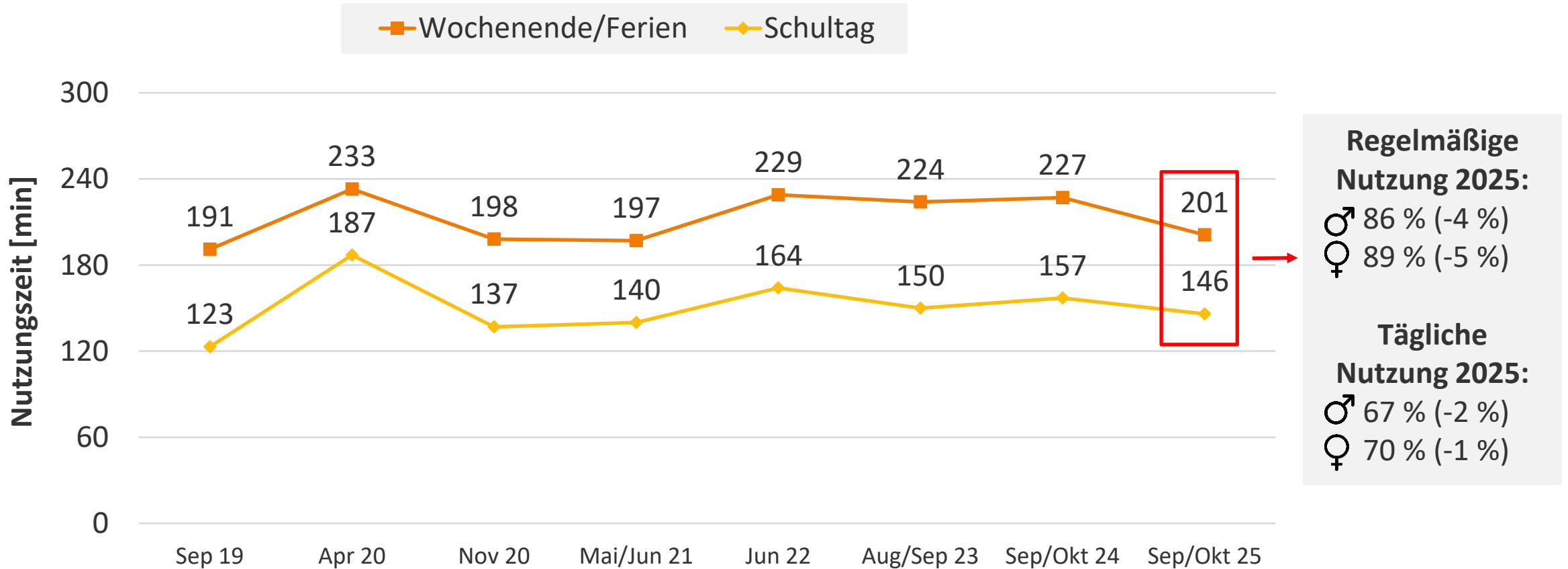


Nutzungszeiten

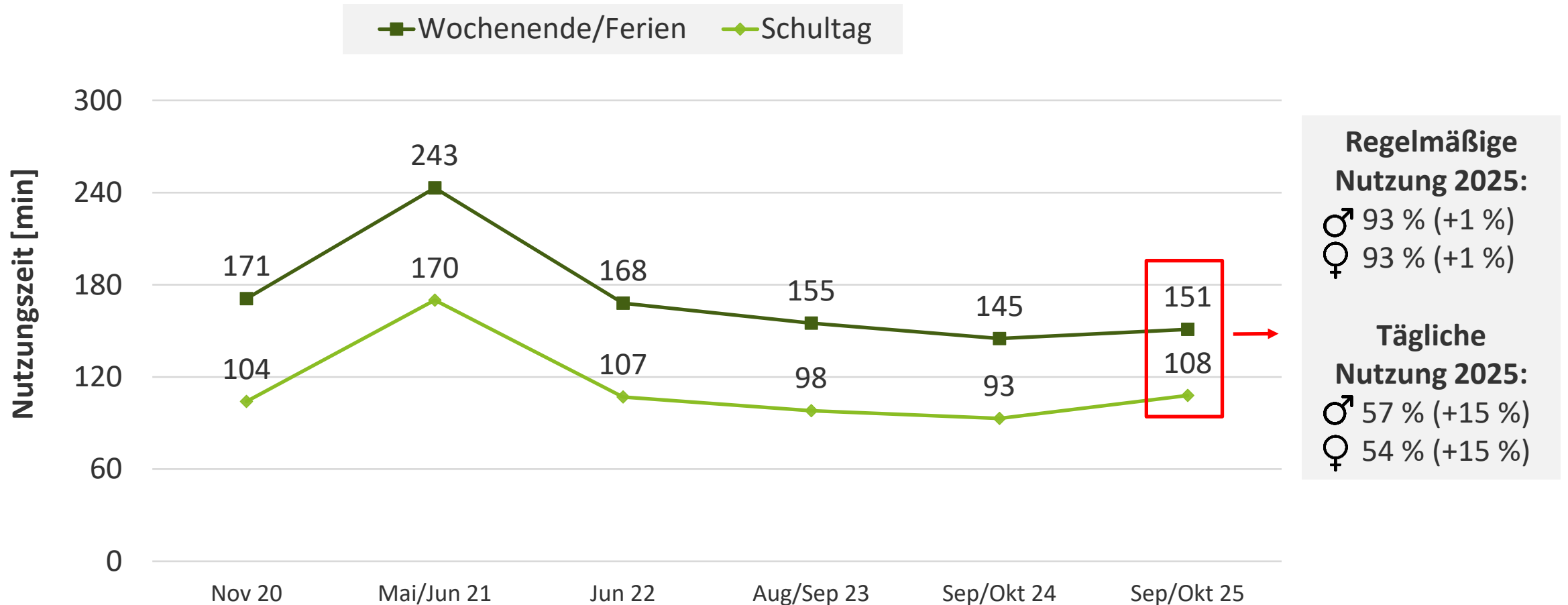
# Digitale Spiele: Tägliche Nutzungszeit im Zeitverlauf

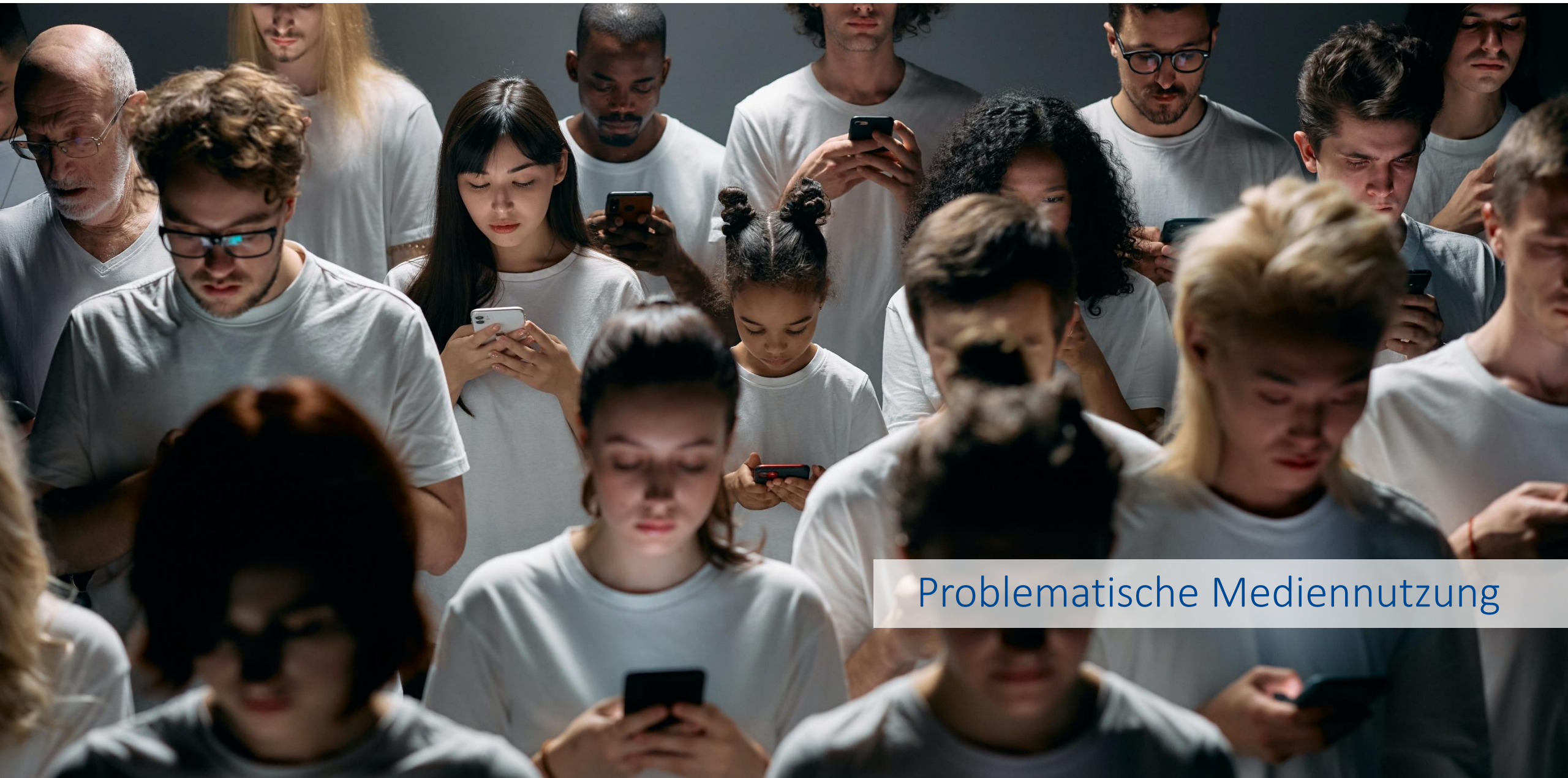


# Soziale Medien: Tägliche Nutzungszeit im Zeitverlauf



# Online-Videos: Tägliche Nutzungszeit im Zeitverlauf

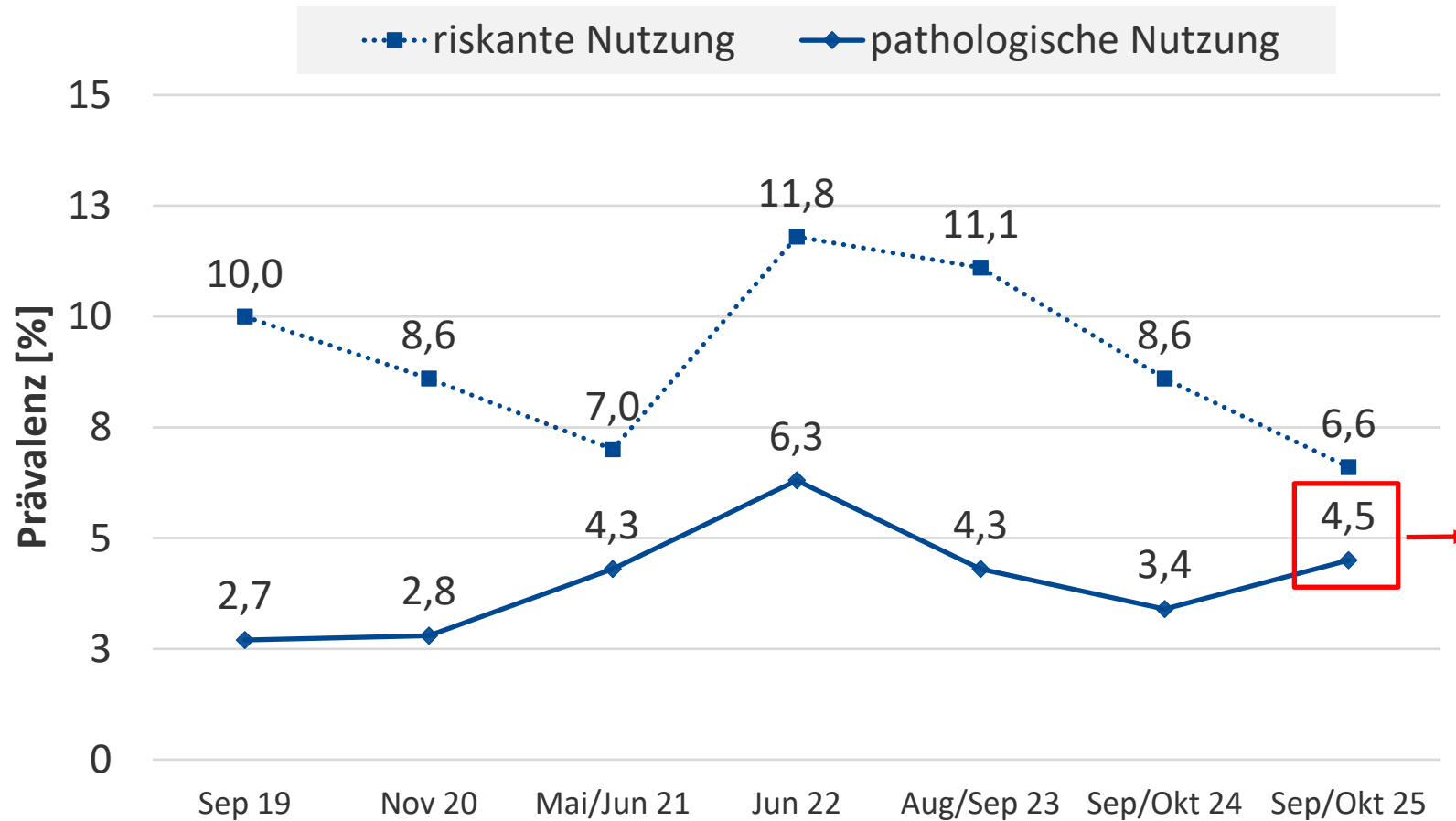




Problematische Mediennutzung

# Problematische Nutzung digitaler Spiele im Zeitverlauf

Prävalenzen nach ICD-11 Kriterien [in %]



**Hochrechnungen 2025<sup>1</sup>**

Riskante Nutzung	349.340
Pathologische Nutzung	238.180

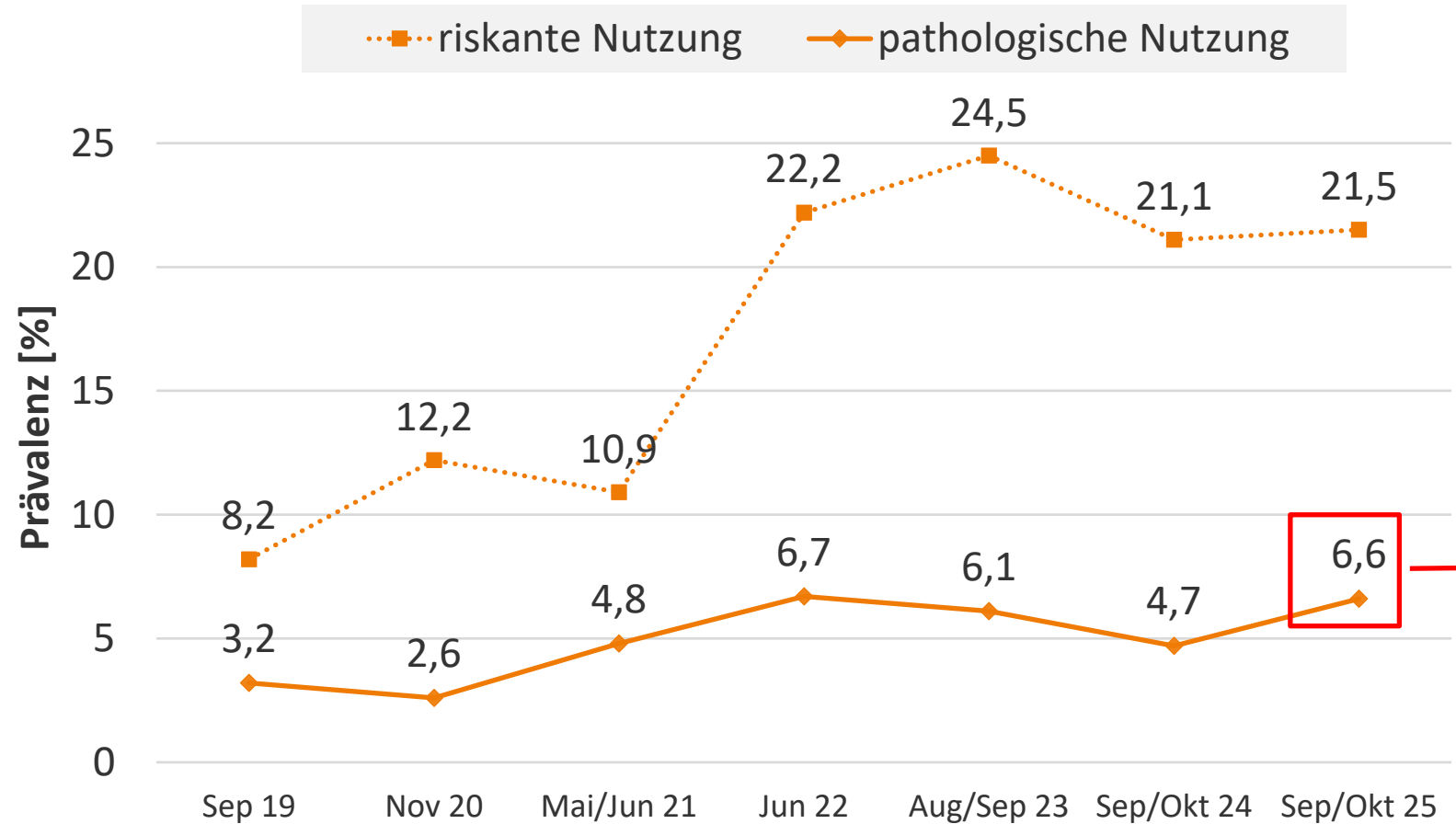
<sup>1</sup> basierend auf gewichteten Daten



\* p < 0.05

# Problematische Nutzung sozialer Medien im Zeitverlauf

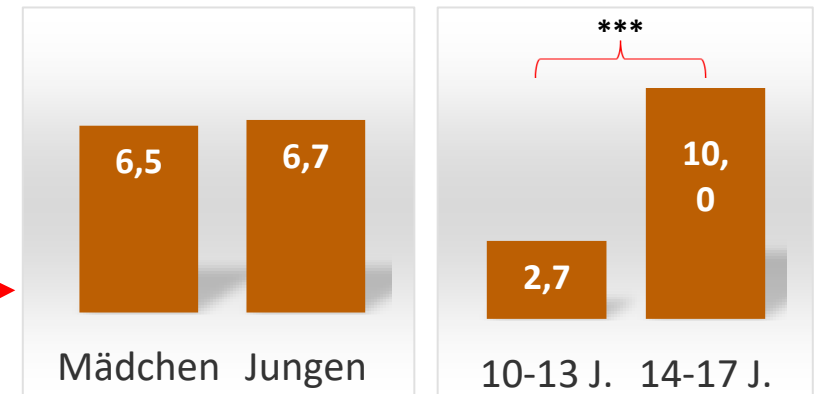
Prävalenzen nach ICD-11 Kriterien [in %]



**Hochrechnungen 2025<sup>1</sup>**

Riskante Nutzung	1.137.990
Pathologische Nutzung	349.340

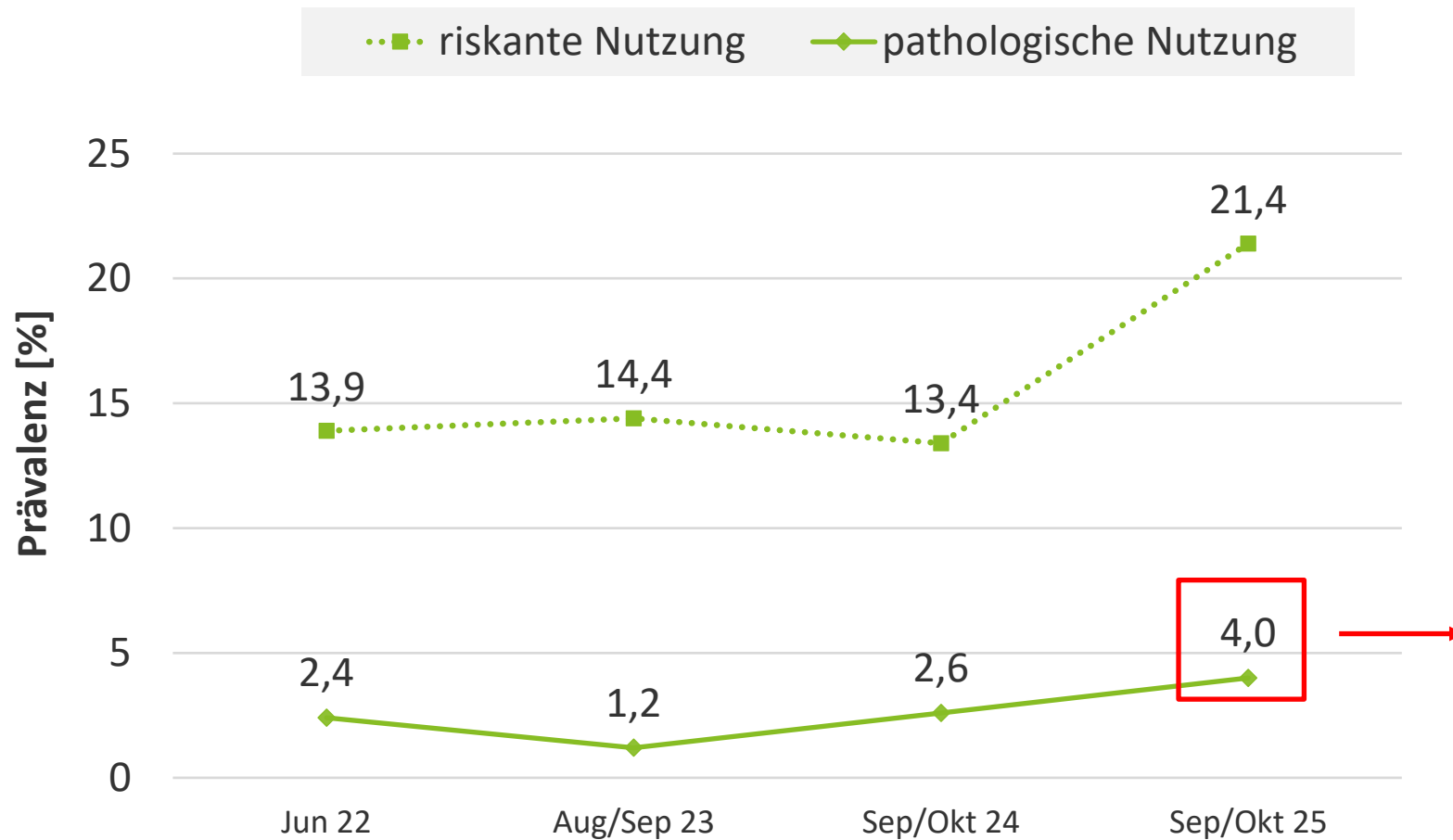
<sup>1</sup> basierend auf gewichteten Daten



\*\*\* p < 0.001

# Problematische Nutzung von Online-Videos im Zeitverlauf

Prävalenzen nach ICD-11 Kriterien [in %]



**Hochrechnungen 2025<sup>1</sup>**

Riskante Nutzung	1.132.700
Pathologische Nutzung	211.720

<sup>1</sup> basierend auf gewichteten Daten





## Elterliche Medienerziehung

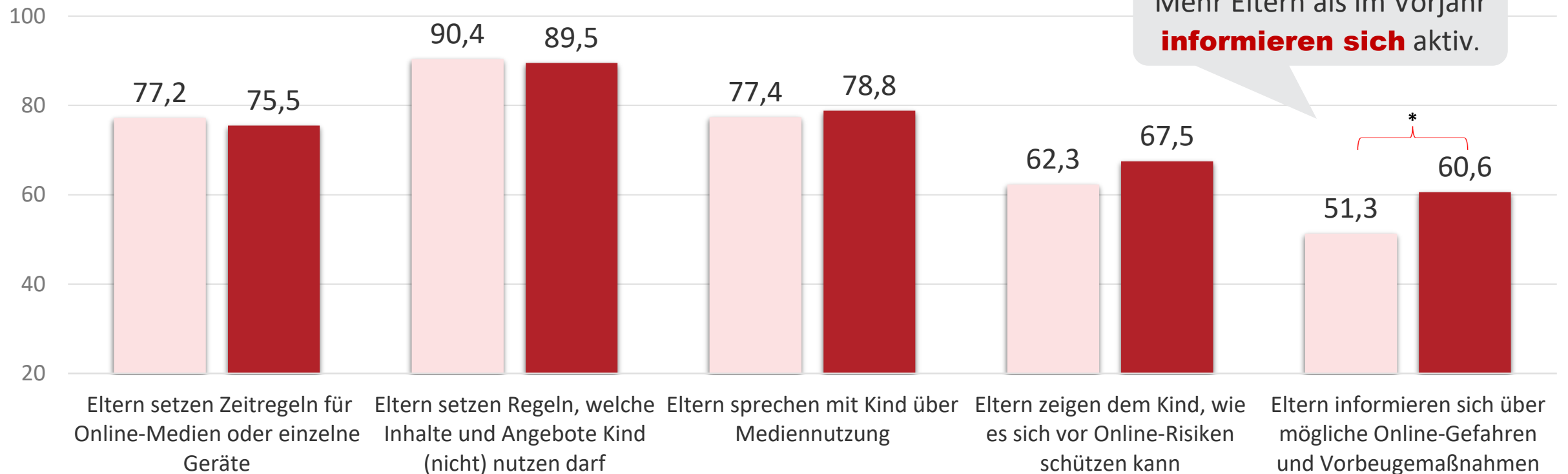
# Medienschutzbezogenes Handeln der Eltern

bei 10- bis 13-Jährigen; Vergleich zum Vorjahr

„oft“/ „sehr oft“ [%]

2024

2025



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

Mehr Eltern als im Vorjahr **informieren sich** aktiv.

\* p < .05

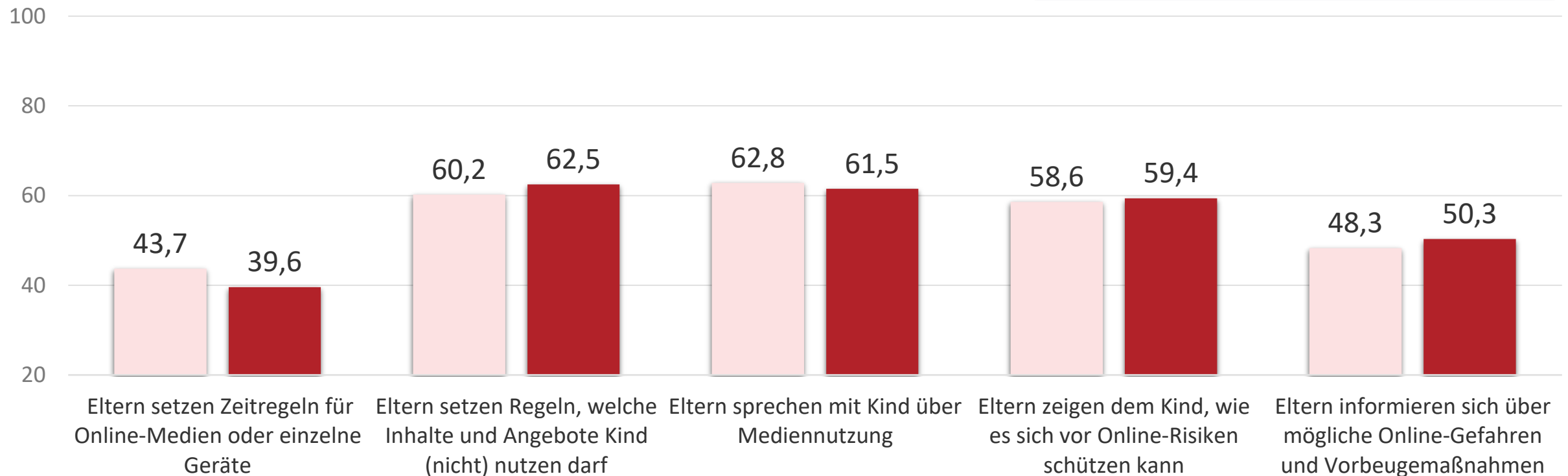
# Medienschutzbezogenes Handeln der Eltern

bei 14- bis 17-Jährigen; Vergleich zum Vorjahr

„oft“/ „sehr oft“ [%]

2024

2025



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



Generative KI-Chatbots (gKI)



## gKI-Chatbots – Potenzielle Risiken



Präsentation **falscher und veralteter Informationen**



Konfrontation mit **schädlichen Inhalten**



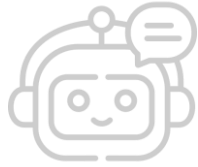
Entwicklung **parasozialer Beziehungsmuster**



Missbrauch **sensibler Daten**

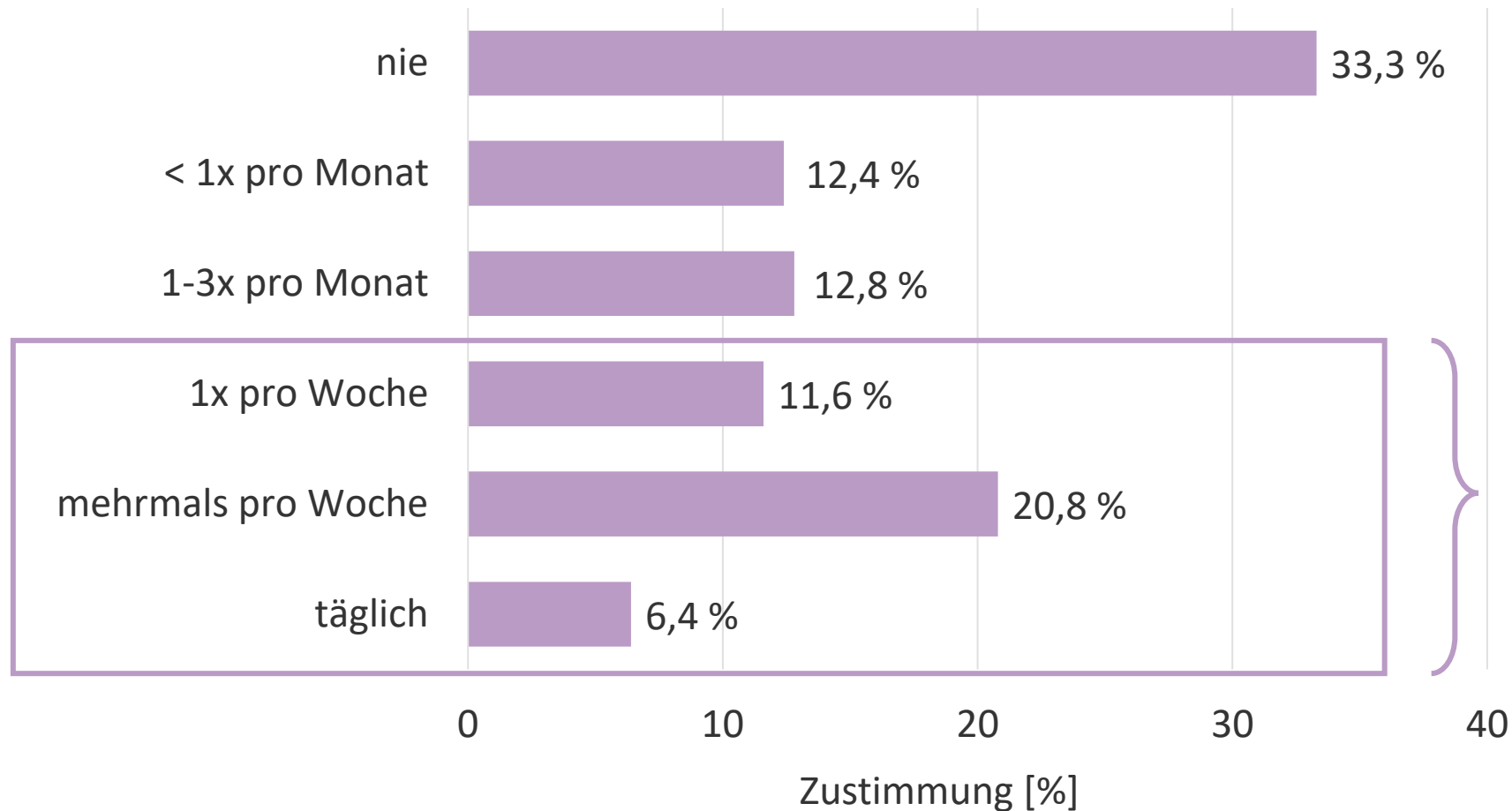


Erhöhte Exposition durch zunehmende **Einbettung** in soziale Medien und Suchmaschinen  
(z.B. Meta AI, Google KI-Übersichten)



## gKI-Chatbots – Nutzungshäufigkeit

„Wie oft nutzt Du Chatbots?“



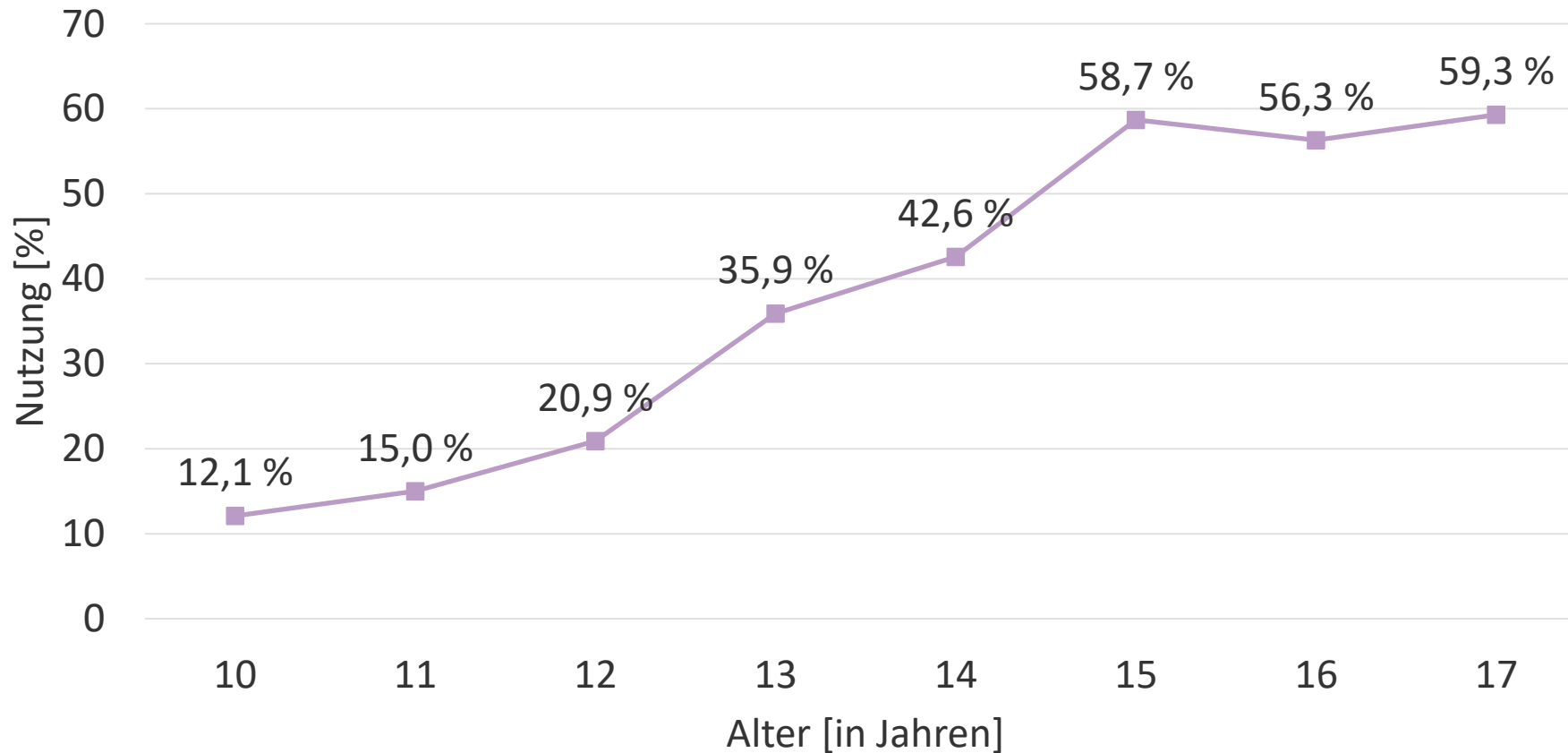
Mehr als **jeder Dritte** (38,8 %) nutzt gKI-Chatbots **regelmäßig** (mind. wöchentlich).

# gKI-Chatbots – Nutzungshäufigkeit

„Wie oft nutzt Du Chatbots?“



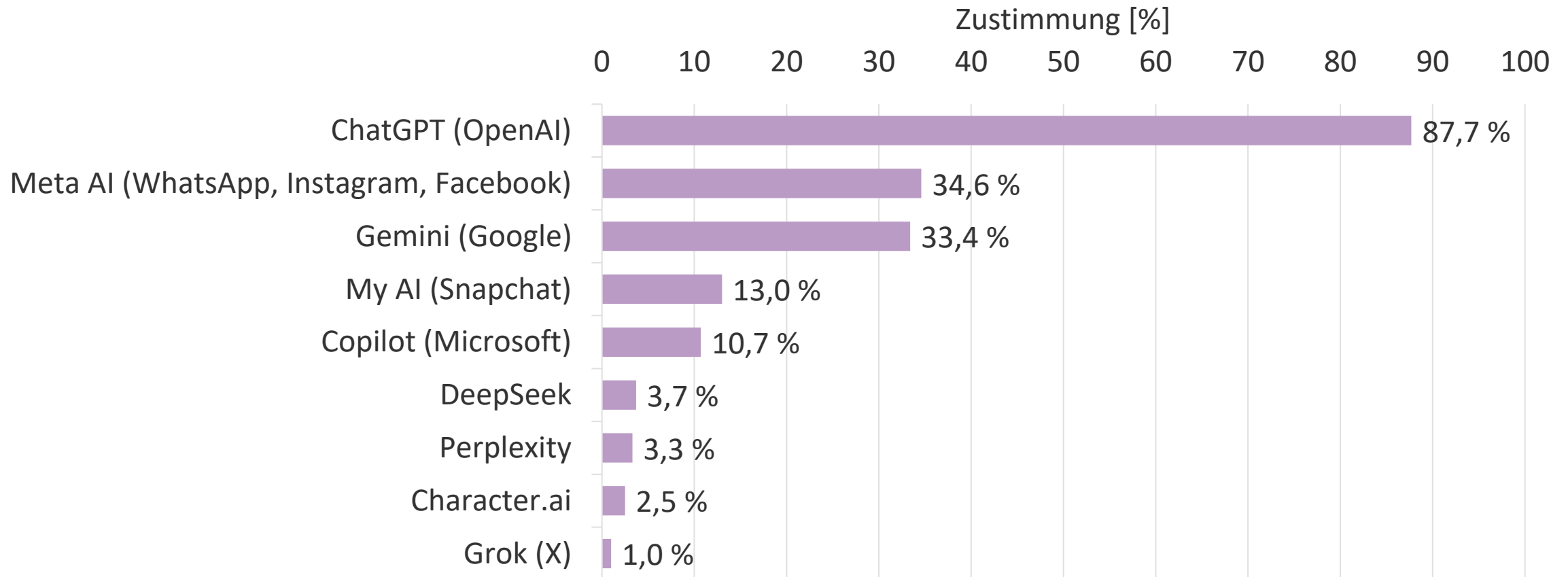
Regelmäßige Nutzung (mind. wöchentlich) von gKI-Chatbots



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

## gKI-Chatbots – genutzte Chatbots

„Welchen Chatbot hast Du bereits selbst ausprobiert?“





## gKI-Chatbots – Bindungsverhalten

Ausgewählte Items

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

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

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



Abbildung mit ChatGPT generiert

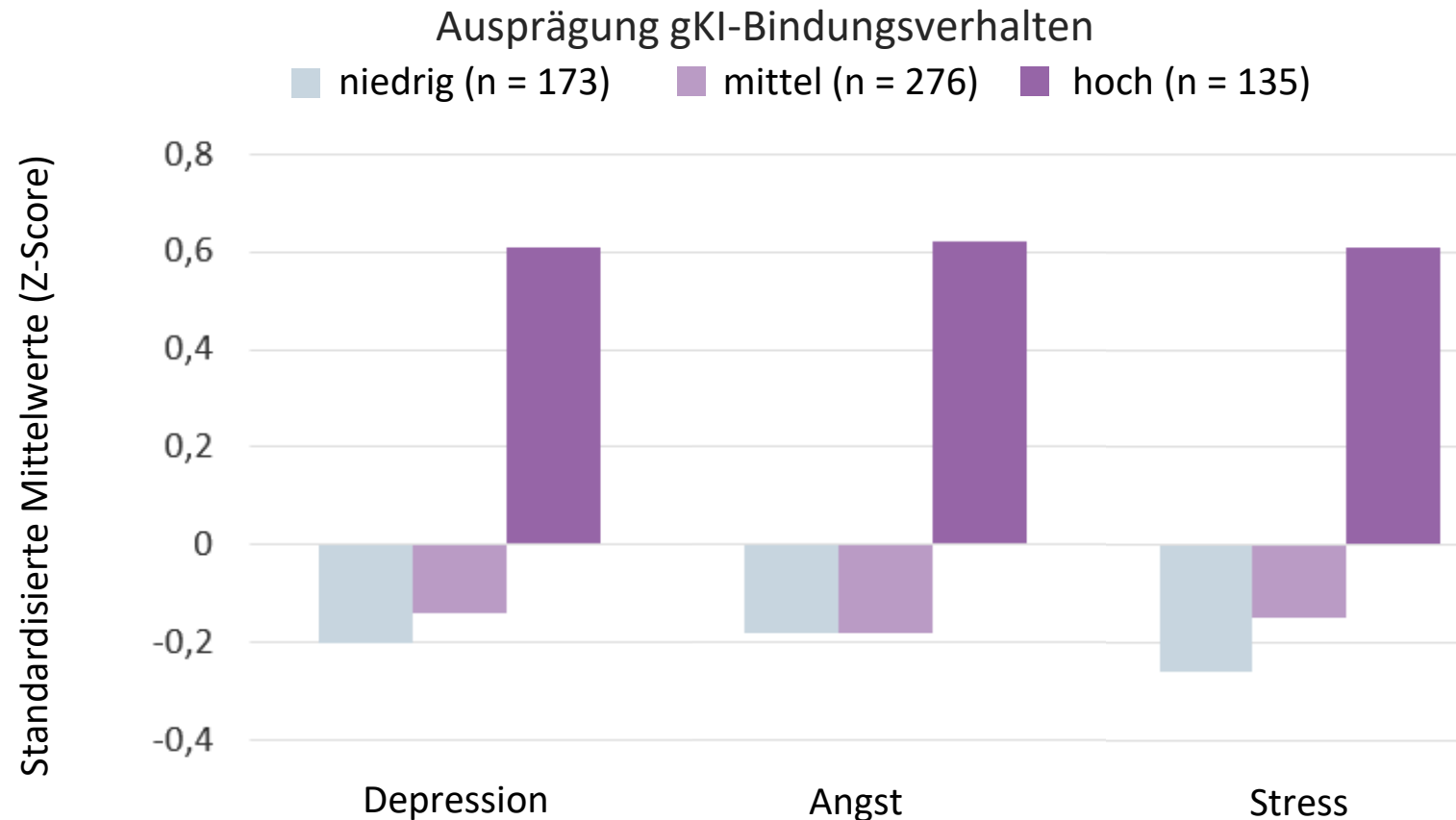
Knapp **jede:r Zehnte** (9,8 %) nutzt Chatbots, um sich von negativen Gefühlen abzulenken.\*

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

\*Cut-Off: „mindestens manchmal“



# gKI-Bindungsverhalten und psychosoziale Belastungen

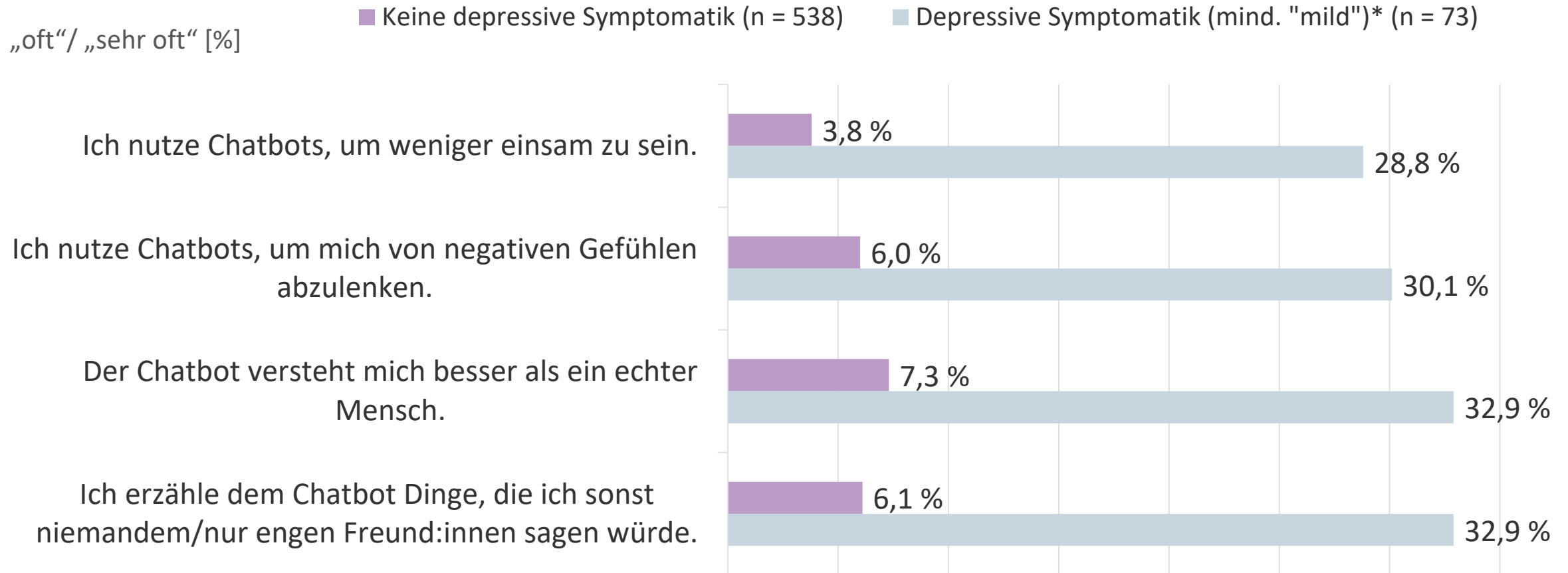


Kinder und Jugendliche mit höheren **psychosozialen Belastungen** zeigen eine erhöhte **Bindung zu gKI-Chatbots**.

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

# gKI-Bindungsverhalten und depressive Symptomatik

*Ausgewählte Items*



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

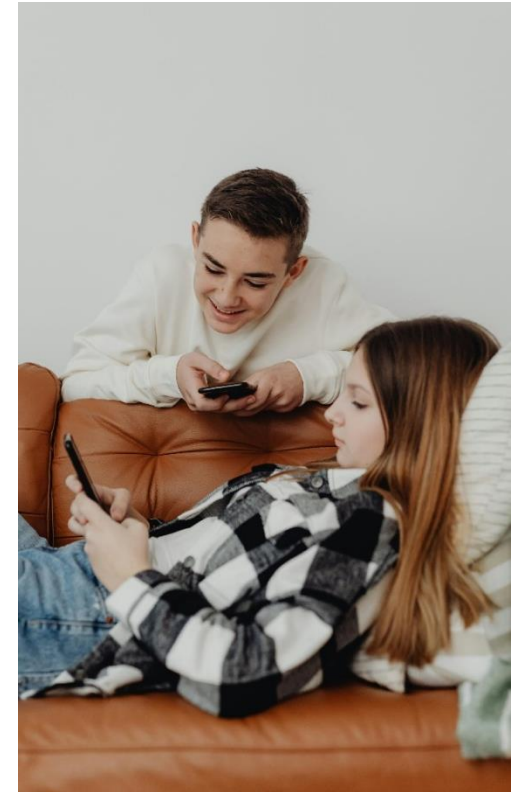
# Zusammenfassung

## Prävalenzen problematischer Nutzung

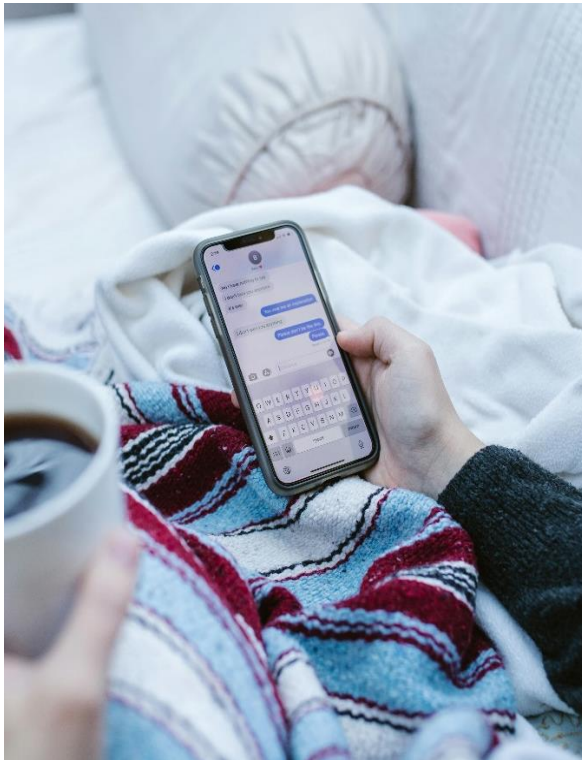
- Deskriptiv zunehmende Trends **pathologischer** Mediennutzung (Gaming, Social Media, Online-Videos).
- Signifikante Zunahme **riskanter** Nutzung von **Online-Videos** (+ 60 %), pathologische Nutzung auf Höchstwert seit Messbeginn.

## Elterliche Medienerziehung

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



# Zusammenfassung



## gKI-Chatbots

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

## Einordnung der Ergebnisse & Implikationen

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



**Gesetz**



**Gesellschaft**



**Schule**



**Eltern**

# Implikationen



## Gesetz

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



## Gesellschaft

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



## Schule

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



## Eltern

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

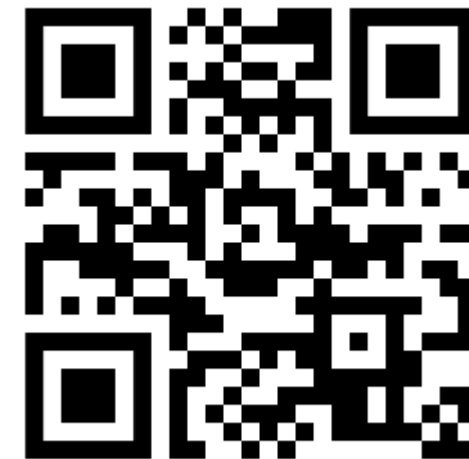
# Gemeinsame Stellungnahme zur Nutzung digitaler Medien und psychischer Gesundheit von Kindern und Jugendlichen



# Informationsportal für junge Betroffene und Interessierte



The screenshot shows the website interface for 'Medien Sucht Hilfe'. At the top left is the logo, and to its right is a navigation menu with the following items: 'Sucht - was ist das?', 'Hilfe bei Sucht', 'Tipps für Angehörige', 'Unsere Studien', and 'Über uns'. The main content area features a large blue square graphic on the left and a purple square graphic on the right. The central text reads 'Tipps und Hilfen zur problematischen Nutzung digitaler Medien'. Below this, a vertical orange line is followed by the text 'Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)'. At the bottom of the main content area, there is a navigation bar with a left arrow, five dots (the second is filled), and a right arrow. A yellow plus sign is located in the bottom right corner of the main content area.



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



H A M B U R G

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

Martinistraße 52 | D-20246 Hamburg

**PD Dr. Kerstin Paschke**

Ärztliche Leitung/ Projektleitung

sekretariat.dzskj@uke.de

**Hanna Wiedemann**

**Nele Schlichter**

**Katharina Busch**

Wissenschaftliche Projektmitarbeiterinnen

**Lucie Gebhardt**

Studentische Hilfskraft

# STATEMENTS

---

# STATEMENT DR. MICHAEL HUBMANN

- Wenn bereits mehr als jede und jeder vierte 10- bis 17-Jährige solche Systeme mehrmals pro Woche nutzt und ab 15 Jahren sogar mehr als die Hälfte mindestens wöchentlich, zeigt das, **wie schnell neue digitale Angebote zum Alltag werden.**
- Besorgniserregend ist, dass ein Teil der Kinder Chatbots auch nutzt, um **mit Einsamkeit oder negativen Gefühlen umzugehen.**
- Die Nutzung digitaler Medien ist ein **komplexes gesellschaftliches Thema**, das sich **nicht allein durch Altersgrenzen lösen lässt.**
- Gleichzeitig darf diese Komplexität **keine Ausrede sein**, auf notwendige regulatorische Maßnahmen zu verzichten. Kinder und Jugendliche **brauchen auch im digitalen Raum wirksamen Schutz.**



Dr. Michael Hubmann,  
Präsident des BVKJ

# STATEMENT VERENA HOLLER

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



Verena Holler,  
Mitgründerin Smarter Start ab 14

# STATEMENT ANDREAS STORM

- Die **anhaltend hohe Mediensucht** zeigt den großen Handlungsbedarf. Für eine **sinnvolle Altersregulierung** braucht es jetzt eine **rasche gesetzliche Regelung** bis zur Sommerpause.
- Damit erste Maßnahmen dann bereits im kommenden Schuljahr greifen, sollten wir **unabhängig von einer EU-weiten Lösung** handeln.
- Der wachsende Trend der **Chatbot-Nutzung** zeigt, dass wir es mit einer neuen Qualität digitaler Medien zu tun haben. Umso wichtiger ist eine **frühzeitige Vermittlung von Medienkompetenz** in der Schule.



Andreas Storm,  
Vorstandschef der DAK-Gesundheit

**Vielen  
Dank**

# MEDIENSUCHT- SCREENING

---

Vorsorgeangebot für  
DAK-Versicherte

# DAK-ANGEBOT: MEDIENSUCHTSCREENING



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



Die **zusätzliche Früherkennungsuntersuchung** ist ein Angebot für Jungen und Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren. Wir waren die ersten, die eine valide Abfrage der Diagnosekriterien nach ICD-11 im Rahmen der J-Untersuchungen etabliert haben. Bereits im Oktober 2020 gibt es diese zusätzliche Vorsorgeuntersuchung in fünf Bundesländern: **Bremen, Nordrhein-Westfalen, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen**.



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



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