



Problematische Nutzung sozialer Medien – „Social Media Disorder“

Prof. Dr. Rainer Thomasius

Pressekonferenz DAK-Studie
*„WhatsApp, Instagram und
Co.- so süchtig macht Social
Media“*

Haus der Bundespresse-
konferenz, Berlin
1. März 2018





„WhatsApp, Instagram und Co. – so süchtig macht Social Media“ DAK -Gesundheit, forsa, DZSKJ, 2017

**Die repräsentative Studie ist die erste Untersuchung in Deutschland,
die das Suchtrisiko von sozialen Medien analysiert.**

Zahl der Befragten:

Repräsentative Stichprobe von 1001
Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren

Erhebungszeitraum:

August und September 2017

Erhebungsmethode:

Computergestützte Telefon-Interviews
(CATIs)



Ziel der Studie

Bestimmung der Prävalenz für problematische Nutzung sozialer Medien (sog. „Social Media Disorder“) für die Altersgruppe der 12- bis 17-Jährigen in Deutschland

Berücksichtigt wurden alle Arten sozialer Medien im Internet

- Messenger (WhatsApp, SnapChat)
- Seiten sozialer Netzwerke (Facebook, Twitter, Instagram, Google+, Pinterest)
- Foren
- Blogs und Weblogs



Adaptierte Kriterien der Internetspielstörung nach DSM-5 American Psychiatric Association (APA)

- **Gedankliche Vereinnahmung.** Die Person muss ständig an soziale Medien denken, auch in Lebensphasen, in denen sie nicht genutzt werden (zum Beispiel in der Schule oder am Arbeitsplatz).
- **Entzugerscheinungen.** Die Person erlebt vegetative Entzugssymptome, wie Gereiztheit, Unruhe, Traurigkeit, erhöhte Ängstlichkeit, oder Konzentrationsprobleme, wenn soziale Medien nicht genutzt werden können.
- **Toleranzentwicklung.** Die Person verspürt im Laufe der Zeit das Bedürfnis, mehr und mehr Zeit mit sozialen Medien zu verbringen.
- **Kontrollverlust.** Der Person gelingt es nicht, die Häufigkeit und Dauer der Nutzung sozialer Medien zu begrenzen und die Aufnahme und Beendigung der Nutzung selbstbestimmt zu regulieren.
- **Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen.** Die Person setzt die Nutzung sozialer Medien fort obwohl sie weiß, dass dieses nachteilige psychosoziale Auswirkungen auf ihn hat.



Diagnostische Kriterien der *Internetspielstörung* nach DSM-5 American Psychiatric Association (APA)

- **Verhaltensbezogene Vereinnahmung.** Die Person verliert ihr Interesse an vormals geschätzten Hobbies und Freizeitaktivitäten und interessiert sich nur noch für soziale Medien.
- **Dysfunktionale Stressbewältigung.** Die Person setzt soziale Medien ein, um damit negative Gefühle zu regulieren oder Probleme zu vergessen.
- **Dissimulation.** Die Person belügt Familienmitglieder, Therapeuten oder andere Personen über das tatsächliche Ausmaß der Nutzung sozialer Medien.
- **Gefährdungen und Verluste.** Die Person hat wegen der Nutzung sozialer Medien wichtige Beziehungen, Karrierechancen oder seinen Arbeitsplatz riskiert oder verloren oder seinen Werdegang in anderer Weise gefährdet.

Die APA definiert, dass **fünf (von neun) Kriterien erfüllt** sein sollen, um die Diagnose *Internetspielstörung* zu stellen. Analog dazu kann bei Erfüllung von fünf Kriterien eine Social Media Disorder angenommen werden.



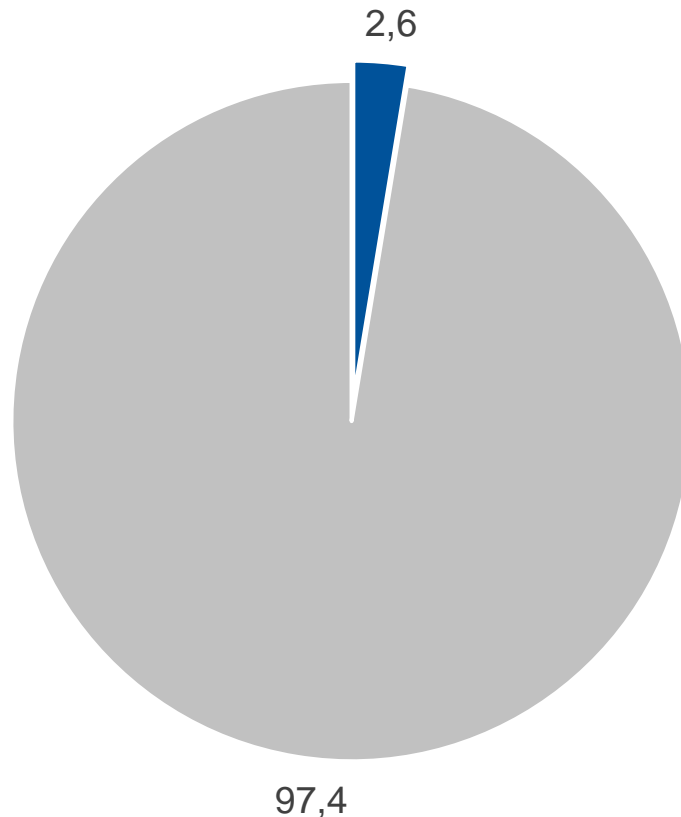
Instrument zur Datenerhebung bei der DAK-Studie „WhatsApp, Instagram und Co. – so süchtig macht Social Media“ Datenerhebung mit der Social Media Disorder Scale (van den Eijnden et al., 2016)

- Der standardisierte Fragebogen besteht aus insgesamt 9 Fragen (Antwortformat: „nein“ oder „ja“)
- Beispielfrage: „Hast Du im vergangenen Jahr regelmäßig kein Interesse an Hobbys oder anderen Beschäftigungen gehabt, weil Du lieber mit sozialen Medien beschäftigt warst?“
- Wenn mehr als 5 Fragen mit „ja“ beantwortet wurden, war der Screening-Befund positiv
- Die Social Media Disorder Scale wurde in den Niederlanden entwickelt und dort bereits in mehreren Studien eingesetzt.

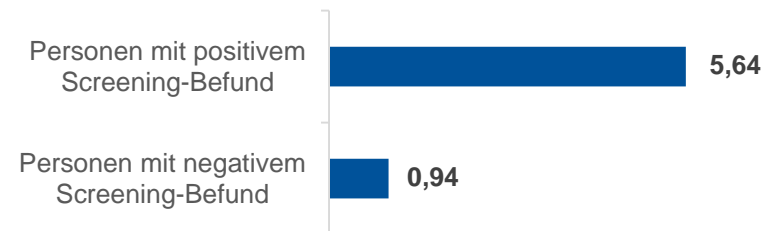


Ergebnis DAK-Studie: Prävalenzschätzung Social Media Disorder

Für die Altersgruppe der 12- bis 17-Jährigen in Deutschland ergab sich für Social Media Disorder eine Prävalenz von 2,6 Prozent



→ Auf alle 12- bis 17-Jährigen in Deutschland hochgerechnet entspricht dieser Prozentsatz etwa 100.000 Betroffenen

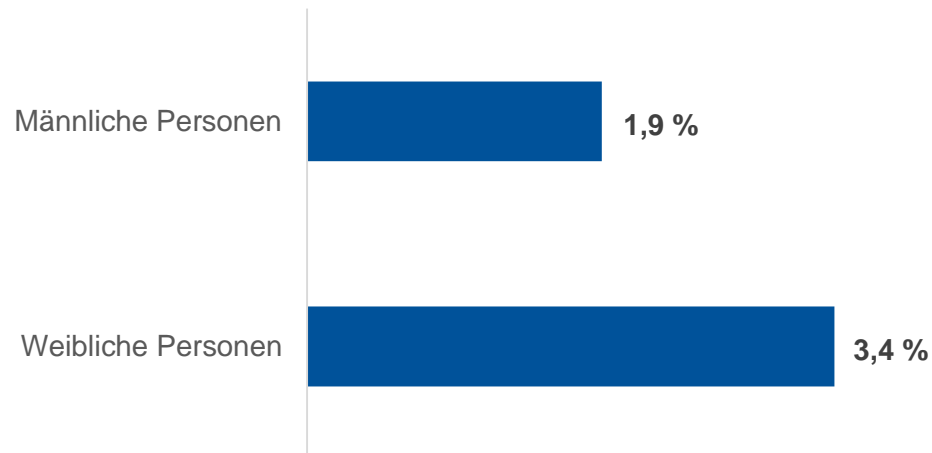




DAK-Studie: Prävalenzschätzung Social Media Disorder Vergleich beider Geschlechter

Es zeigte sich kein statistisch signifikanter Geschlechtsunterschied in der Prävalenz von Social Media Disorder.

Vergleich der Häufigkeiten





DAK-Studie: Prävalenzschätzung Social Media Disorder Vergleich Lebensalter

Es zeigte sich kein Altersunterschied zwischen Betroffenen und Nicht-Betroffenen.

Mittelwertsvergleich (Lebensalter)





DAK-Studie: Prävalenzschätzung Social Media Disorder Vergleich Nutzungszeit von sozialen Medien (Mittelwertvergleich)

Betroffene nutzen täglich deutlich länger soziale Medien als Nicht-Betroffene.

Mittelwertvergleich (Tägliche Nutzungszeit)



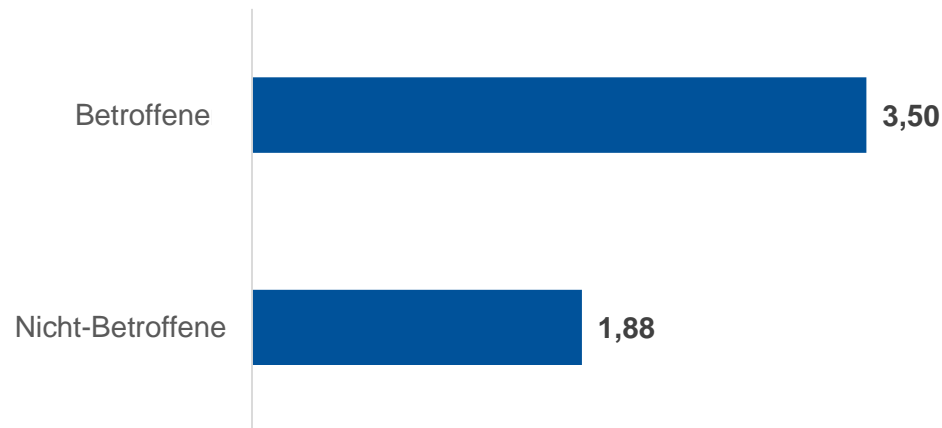


DAK-Studie: Auswirkungen Social Media Disorder

Vergleich Streit wegen sozialen Medien (Mittelwertvergleich)

Betroffene haben deutlich häufiger Streit mit ihren Eltern wegen der Nutzung sozialer Medien als Nicht-Betroffene.

Mittelwertvergleich (Streit wegen sozialer Medien, Range 0 bis 4, nie bis sehr häufig)





DAK-Studie: Auswirkungen Social Media Disorder Vergleich Schlafmangel wegen sozialer Medien (Mittelwertvergleich)

Betroffene schlafen häufiger zu wenig wegen der Nutzung sozialer Medien als Nicht-Betroffene.

Mittelwertvergleich (Schlafmangel & soziale Medien, Range 0 bis 4, nie bis sehr häufig)





DAK-Studie: Auswirkungen Social Media Disorder

Vergleich Kontakt nur über sozialen Medien (Mittelwertvergleich)

Betroffene sind mit einem größeren Anteil ihrer Freunde nur über soziale Medien in Kontakt als Nicht-Betroffene.

Mittelwertvergleich (Kontakt nur über soziale Medien, Range 0 bis 4, mit allen bis mit keinen)





DAK-Studie: Zusammenhang Social Media Disorder – Depression Depressive Symptomatik erfasst mit dem Depressionsscreener für Teenager (Pietsch et al., 2011)

- Eine depressive Symptomatik weisen aktuell 8.2% der deutschen 12- bis 17-Jährigen auf.
- Etwa jede dritte Person (34.6%) mit einer Social Media Disorder berichtet zusätzlich über eine depressive Symptomatik.
- Eine depressive Symptomatik tritt weitaus häufiger bei Jugendlichen mit einer Social Media Disorder als bei Befragten ohne Social Media Disorder auf.



DAK-Studie: Korrelate von Social Media Disorder

Kategoriales Modell der Einflussvariablen (Logistische Regression)

Mit der problematischen Nutzung sind niedrigeres Lebensalter, stärker ausgeprägte depressive Symptomatik und schlechtere Funktionalität der Familie verbunden.

Merkmal	Social Media Disorder
Geschlecht	1.85
Alter	0.75*
Notensumme	1.07
Depressive Symptomatik	1.14*
Interpersonales Vertrauen	0.63
Körperbild	0.88
Familienfunktionalität	0.76**
Nagelkerkes R ²	0.17

* $p < 0.05$. ** $p < 0.01$. *** $p < 0.001$.



Soziale Netzwerke aus entwicklungspsycho-(patho-)logischer Sicht

Soziale Netzwerke sind der Identitätsentwicklung und Beförderung von Entwicklungsaufgaben in der Adoleszenz dienlich:

- Ausprobieren verschiedener Selbstdarstellungen im erwachsenenfreien Raum
- rasche Rückmeldungen aus der Internetgemeinschaft
- Selbstbestätigung durch Gleichaltrige
- Erprobung von Kommunikation und Beziehungsgestaltung
- Unabhängigkeit vom Wohnort

Exzessive Nutzung sozialer Netzwerke behindert die Identitätsentwicklung:

- ausschließliche / einseitige Kontaktpflege über soziale Netzwerke (17%)
- Streit mit den Eltern (22%)
- Schlafdefizit (17%)
- Suchtentwicklung (2% - 3%)



Bedingungsfaktoren der exzessiven Nutzung von sozialen Netzwerken

Personenbezogene Faktoren:

- geringes Selbstwertgefühl, emotionale Instabilität
- geringe Selbstdarstellungskompetenzen
- Schwächen im face-to-face Kommunikationsverhalten
- Ängstlichkeit, Depressivität, soziale Zurückgezogenheit
- wenig Freizeitinteressen, schlechtere Schulleistungen

Kompensationsversuche in sozialen Netzwerken:

- verbessertes Selbstwirksamkeitserleben
- positive Bewertung eigener Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Linderung von alltäglichen Konflikten und Stressoren
- Linderung von Einsamkeitsgefühlen und Depressivität
- Gefühl des Verstandenwerdens und Angenommenseins



Jugendschutz und Suchtprävention

Empfehlungen der Expertengruppe bei der Drogenbeauftragten der Bundesregierung

Anwendungen sozialer Netzwerke:

- Datenschutz beachten
- selbst- und fremdgefährdendes Verhalten ahnden
- keine Verlinkung / Bewerbung illegaler Anbieter
- keine unreflektierte Nutzung in Bildungs- und Kinder- und Jugendbetreuungseinrichtungen
- keine unkontrollierte Nutzung digitaler Endgeräte im Schulunterricht
- alters- und kontextspezifische Gütesiegel für Initiativen in Kindergärten und Grundschulen

Technische Voraussetzungen für Selbstbeschränkungen:

- zeitliche Filter und Sperren
- Beschränkungen beim finanziellen Einsatz (z.B. wöchentliche Kontingente, Obergrenzen, eingeschränkte Bezahlmodalitäten)



Jugendschutz und Suchtprävention

Empfehlungen der Expertengruppe bei der Drogenbeauftragten der Bundesregierung

Appell an die Vorbildfunktion der Erwachsenen:

- Notwendigkeit medienfreier Zeiten, Räume und Situationen
- Förderung von Erfolgserlebnissen und Selbstwirksamkeit
- Anregungen für konstruktiven Umgang mit Misserfolgen und Stress
- Kinder und Jugendliche zu medienkompetenten Anwendern erziehen

Medienspezifische Präventionsmaßnahmen:

- orientiert an Entwicklungsphasen des Kindes- und Jugendalters
- Einbeziehung der Eltern als wichtige Zielgruppe
- Bereitstellung universeller (Kindergarten, Schule) und selektiver Prävention (Fachberatung)
- Integration in ressourcenorientierte Programme der Lebenskompetenz- (Life-Skills-Ansätze) und Gesundheitsförderung



Elternrat



Elternrat

In welchem Alter ist wie viel und welche Art des Internetzugangs empfehlenswert?

Eltern sollten ihre Kinder zum einem sicheren und verantwortungsbewussten Umgang mit sozialen Foren und Internetspielen anleiten:

- *Eltern sollten informiert sein* – hilfreich ist, Inhalte der Domänen, deren Suchtpotenzial und Alterskennzeichnungen zu kennen
- *Eltern sollten Interesse zeigen* – hilfreich ist, Anwendungsmotive, Vorlieben und Spielverhalten zu ergründen
- *Eltern sollten Grenzen setzen* – hilfreich ist, eine Antwort auf das „Wann“, „Wo“ und „Was“ zu geben
- *Eltern sollten Alternativen anbieten* – hilfreich ist, Vorschläge für eine ausgewogene Freizeitgestaltung mit positiven Erlebnissen und Möglichkeiten der aktiven Stressbewältigung aufzuzeigen



Broschüren: Methode und Design

www.computersuchthilfe.info





Broschüren: Methode und Design

www.computersuchthilfe.info

Textbasis:

Schriftliche Antworten
auf einen Fragen-
katalog durch fünf
Expertinnen /
Experten in der
Behandlung von
Menschen mit
pathologischem
Internetgebrauch

Redaktion:

DZSKJ

Layout:

Werbeagentur

Wochentag	Uhrzeit von	Uhrzeit bis	Stunden	Was? (Ein, Drei...)	Alternative Aktivität (Sport, Freizeit...)	Mit wem?	Stimmung
MONTAG	15:00 17:00 19:00	17:00 19:00 20:00	2 1 4	COUNTER-STRIK COUNTER-STRIK CHATTEN	BESUCH/TREFFEN SPORT	FREUNDE FREUNDE	X X X X X
DIENSTAG	14:00 16:00	15:30 20:00	3 2	LOL CHATTEN, MUIK			X X X
MITWOCHE	15:00 19:00	18:00 21:00	3,5	LOL, CHATTEN	LESEN		X X
DONNERSTAG	15:30 20:00	19:00 22:00	1 4	CHATTEN COUNTER-STRIK			X X X
FREITAG	15:00 18:00	16:00 22:00	2 5,5	LOL LOL	PARTY	FREUNDE	X X X
SAMSTAG	10:00 13:00 19:30	12:00 18:30 23:00	1 6	MUSIK + FILME LOL			X X X
SONNTAG	11:00 14:00	12:00 20:00	6 35,0				X X

