

DAK-Suchtstudie: Millionen Kinder haben Probleme durch Medienkonsum

- **Längsschnittuntersuchung des UKE Hamburg analysiert Gaming, Social Media und Streaming bei 10- bis 17-Jährigen**
- **„Phubbing“-Trend: So stört das Smartphone soziale Kontakte**
- **DAK-Chef Storm fordert neues Schulfach Gesundheit**
- **Kasse startet neues Mediensuchtscreening zur Früherkennung**

Hamburg, 12. März 2025. Gaming, Social Media und Streaming: In Deutschland haben Millionen Kinder und Jugendliche Probleme durch Medienkonsum. Trotz erster positiver Trends bleibt die Mediensucht besorgniserregend hoch. Bei mehr als 25 Prozent aller 10- bis 17-Jährigen gibt es eine riskante oder pathologische Nutzung sozialer Medien: insgesamt sind rund 1,3 Millionen junge Menschen betroffen. Das zeigt die aktuelle gemeinsamen Längsschnittuntersuchung von DAK-Gesundheit und Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE). Demnach sind die Suchtprobleme bei Gaming und Social Media im letzten Jahr zwar leicht zurückgegangen, liegen aber noch immer über dem vorpandemischen Niveau von 2019. Als Reaktion auf Ergebnisse fordert DAK-Chef Andreas Storm in einem Appell an die Kultusminister der Länder ein Schulfach Gesundheit. Ein Handyverbot löse das Problem nicht. Die Kasse selbst bietet mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt*innen (BVKJ) ein neues Mediensuchtscreening zur Früherkennung an.

„Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen ist zu einem dauerhaften und ernstesten 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 10- 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).

Soziale Konflikte: Viele erleben „Phubbing“

Erstmalig wurde in der Erhebung des Deutschen Zentrum 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-Suchterperte 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.“

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.

Die DAK-Gesundheit ist mit 5,5 Millionen Versicherten die drittgrößte Krankenkasse Deutschlands und engagiert sich besonders für Kinder- und Jugendgesundheit.