

# Mediensucht 2020 – Gaming und Social Media in Zeiten von Corona

DAK-Längsschnittstudie: Befragung von Kindern,  
Jugendlichen (12 – 17 Jahre) und deren Eltern



# Wir brauchen eine Präventionsoffensive gegen Mediensucht

Seit Jahren untersucht die DAK-Gesundheit die Onlinenutzung von Kindern und Jugendlichen. In Zeiten von Corona haben wir noch einmal genauer hingeschaut. Die ersten Zwischenergebnisse unserer neuen Studie „Mediensucht 2020“ sind alarmierend. Nach dem neuen ICD-11 Schlüssel ist das Gaming bei fast 700.000 Kindern und Jugendlichen riskant oder pathologisch. Ähnlich problematisch ist die Nutzung von Social-Media.

Die Covid-19-Krise kann die Situation zusätzlich verschärfen. Im Lockdown sind beim Gaming die Nutzungszeiten werktags nochmals um 75 Prozent angestiegen. Viele Spieler wollen so der Realität entfliehen oder Stress abbauen. Das sind erste Warnsignale, dass sich die Computerspielsucht durch Corona ausweiten könnte. Die DAK-Gesundheit reagiert darauf frühzeitig mit einer breit angelegten Präventionsoffensive.

Wir setzen unsere Forschung fort. Im Frühjahr 2021 untersucht die Längsschnittstudie des Deutschen Zentrums für Suchtfragen, ob und wie sich die Mediensucht verändert hat. Schon jetzt brauchen wir ein verlässliches und umfassendes Frühwarnsystem. Als Vorreiterin bei der Vorsorge bietet die DAK-Gesundheit deshalb als bundesweit erste Krankenkasse ein neues Mediensuchtscreening an. Zum 1. Oktober 2020 startet in fünf Bundesländern ein Pilotprojekt mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ), das rund 70.000 Kinder und Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren nutzen können.

Wir bieten mit einer neuen Online-Anlaufstelle aber auch konkrete Hilfe bei Mediensucht. Partnerin ist die Computersuchthilfe Hamburg am Universitätsklinikum Eppendorf. Unser kostenloses Angebot für Betroffene und Eltern ist offen für Versicherte aller Krankenkassen. Kinder bekommen Hilfe beim Umgang mit Online-Medien – Eltern Orientierung. Nicht zuletzt unterstützen wir die Drogenbeauftragte der Bundesregierung bei der Aufklärung, um gemeinsam die Medienkompetenz in den Familien zu stärken. Machen Sie mit!



Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Andreas Storm', written in a cursive style.

Andreas Storm  
Vorsitzender des Vorstandes der DAK-Gesundheit



## 02 Statement von Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit

## 03 Inhalt

### Ergebnisse der Forsa-Befragung

#### 05 Vorbemerkung

#### 06 1. Befragung von Kindern und Jugendlichen

- 06 1.1 Soziale Medien
- 06 1.1.1 Nutzungsintensität
- 13 1.1.2 Motive für die Nutzung digitaler Medien

- 19 1.2 Digitale Spiele
- 19 1.2.1 Nutzungsintensität
- 26 1.2.2 Motive für die Nutzung digitaler Spiele

#### 32 2. Befragung der Eltern

- 32 2.1 Soziale Medien
- 32 2.1.1 Nutzungsintensität
- 39 2.1.2 Motive für die Nutzung digitaler Medien

- 44 2.2 Digitale Spiele
- 44 2.2.1 Nutzungsintensität
- 50 2.2.2 Motive für die Nutzung digitaler Spiele

#### 55 3. Medien in der Familie

- 55 3.1 Medienregeln in der Familie

### Auswertung der Befragungsergebnisse

#### 66 Riskante und pathologische Nutzung von Games und sozialen Medien durch Kinder und Jugendliche nach Kriterien des ICD-11 und Einfluss des COVID-19- Lockdowns auf Medienzeiten in deutschen Familien

(Statement von Prof. Dr. Rainer Thomasius, Ärztlicher Leiter des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf)

#### 80 Gaming und Social Media - Das Nutzungsverhalten 10- bis 17-Jähriger und ihrer Eltern vor und unter dem Corona-Lockdown

(Auszüge aus dem Folienvortrag von Prof. Dr. Rainer Thomasius im Rahmen der Pressekonferenz am 29.07.2020 in Berlin)

### Präventionsangebote

#### 87 Vorreiter bei der Vorsorge: Medienscreening als Frühwarnsystem Von Franziska Kath, Psychologin bei der DAK-Gesundheit

#### 91 Wo finden Betroffene und Eltern Hilfe? Vorstellung der computersuchthilfe.info als Online-Anlaufstelle für Hilfesuchende Von Maria Austermann, computersuchthilfe.info

**Game- und Social-Media-Konsum  
im Kindes- und Jugendalter -  
Wiederholungsbefragung vor dem  
Hintergrund der Corona-Krise  
(Längsschnittuntersuchung)**

Ergebnisse einer Eltern-Kind-Befragung mit forsa.omninet

15. Mai 2020  
f20.0173/38944 De

forsa Politik- und Sozialforschung GmbH  
Büro Berlin  
Schreiberhauer Straße 30  
10317 Berlin  
Telefon: (0 30) 6 28 82-0

## **Vorbemerkung**

Im Auftrag der DAK-Gesundheit hat forsa Politik- und Sozialforschung GmbH die Eltern-Kind-Befragung vom Herbst 2019 zum Thema „Game- und Social-Media-Konsum im Kindes- und Jugendalter“ vor dem Hintergrund der Corona-Krise in Teilen wiederholt durchgeführt.

Ziel der Studie war es, Informationen über das elterliche Rollenvorbild und elterliche Kontrollverhalten in Bezug auf digitale Spiele und soziale Medien einerseits sowie das kindliche Nutzungsverhalten und erlebte Kontrollverhalten andererseits infolge der Einschränkungen des sozialen Lebens aufgrund der Corona-Pandemie zu erhalten.

Im Rahmen der Studie wurden 824 Elternteile bzw. Erziehungsberechtigte und jeweils ein zugehöriges Kind im Alter von 10 bis 18 Jahren nacheinander befragt. Bei den Teilnehmenden handelt es sich um Elternteile bzw. Erziehungsberechtigte sowie Kinder, die bereits an der Erhebung im Herbst des vergangenen Jahres teilgenommen und sich bereit erklärt haben, sich erneut an dieser Studie zu beteiligen.

Die Befragung wurde als Online-Erhebung mithilfe des Befragungspanels forsa.omninet durchgeführt. Die Erhebung erfolgte vom 20. bis 30. April 2020.

Die Untersuchungsbefunde werden im nachfolgenden Ergebnisbericht vorgestellt.

## **1. Kinder und Jugendliche**

Das erste Kapitel stellt zunächst die Befunde für die Kinder und Jugendlichen dar.

### **1.1 Soziale Medien**

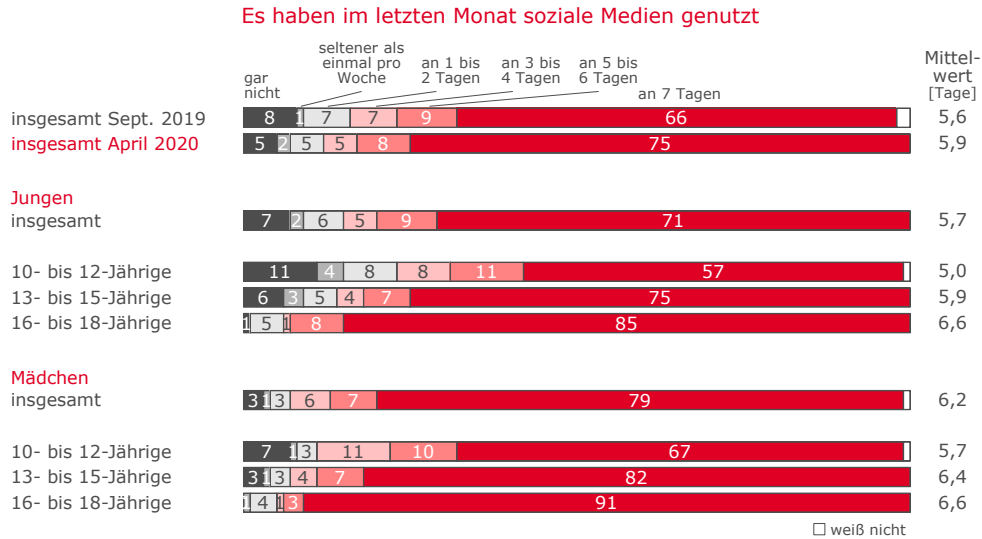
Im Rahmen der Befragung wurden unter den 10- bis 18-jährigen Kindern und Jugendlichen die Nutzungsintensität sowie die möglichen Gründe der Nutzung von sozialen Medien abgefragt. Die Kinder und Jugendlichen wurden gebeten, sich bei ihren Angaben immer auf den letzten Monat ab Mitte März zu beziehen, als die Einschränkungen des sozialen Lebens aufgrund der Corona-Pandemie bundesweit durchgesetzt wurden.

#### **1.1.1 Nutzungsintensität**

Drei Viertel (75 %) der 10- bis 18-Jährigen (und damit mehr noch als im Vorjahr) haben seit Beginn der Einschränkungen aufgrund der Corona-Krise an sieben Tagen in der Woche soziale Medien genutzt. Weitere 8 Prozent haben diese an fünf bis sechs Tagen in der Woche genutzt. Jeweils 5 Prozent geben an, dass sie an drei bis vier Tagen bzw. an ein bis zwei Tagen in der Woche soziale Medien genutzt haben. 5 Prozent haben im vergangenen Monat keine sozialen Medien genutzt.

Sowohl bei den Jungen als auch bei den Mädchen steigt die durchschnittliche Nutzungshäufigkeit mit zunehmendem Alter an. In der Altersgruppe der 16- und 18-Jährigen haben vor allem die Mädchen im letzten Monat jeden Tag soziale Medien genutzt.

## Häufigkeit der Nutzung von sozialen Medien (1) - Kinder

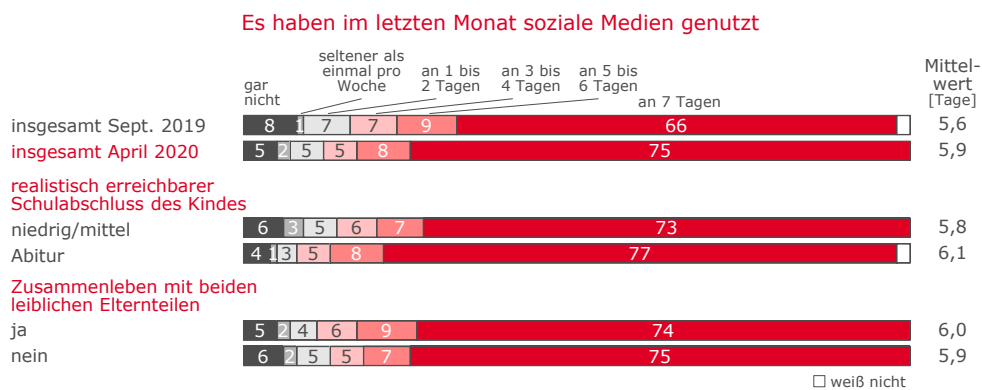


Basis: ungewichtete Werte

Angaben in Prozent

Keine auffälligen Unterschiede zeigen sich hier bei Aufschlüsselung nach dem voraussichtlichen bzw. bereits vorhandenen Schulabschluss.

## Häufigkeit der Nutzung von sozialen Medien (2) - Kinder



Basis: ungewichtete Werte

Angaben in Prozent

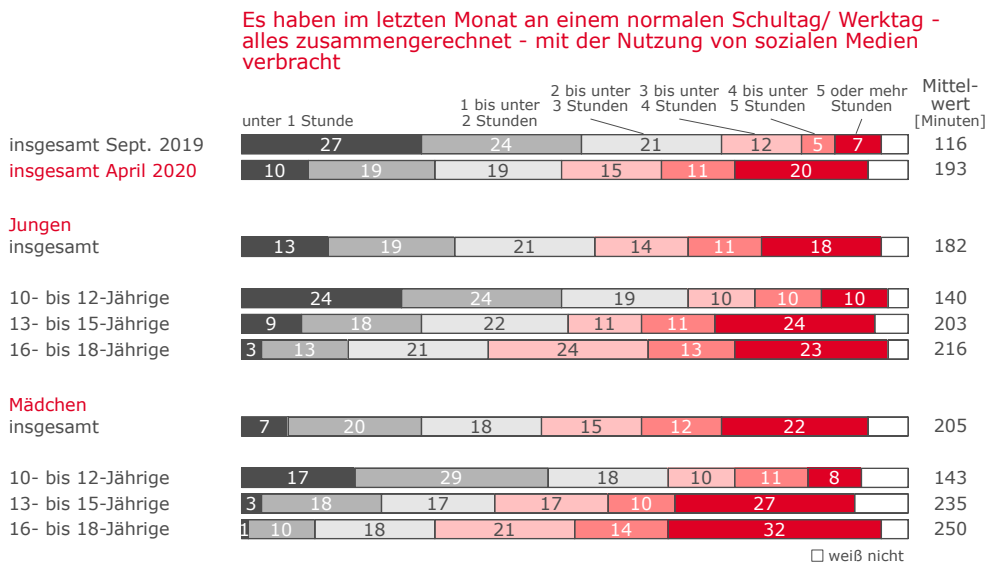


Die 10- bis 18-Jährigen, die zum Zeitpunkt der zweiten Welle mindestens einmal wöchentlich soziale Medien genutzt haben, wurden gebeten einzuschätzen, wie viel Zeit sie im Durchschnitt täglich mit sozialen Medien an Schul- bzw. Werktagen verbracht haben.

Über alle befragten Kinder und Jugendlichen hinweg liegt die durchschnittliche Nutzungsdauer unter der Woche bei 193 Minuten – ein deutlicher Anstieg gegenüber der letzten Befragung im Vorjahr.

Nicht nur die Nutzungshäufigkeit, sondern auch die durchschnittliche Nutzungsdauer unter der Woche ist sowohl bei den Jungen als auch bei den Mädchen mit zunehmendem Alter angestiegen.

## Nutzungsdauer soziale Medien - werktags (1) - Kinder

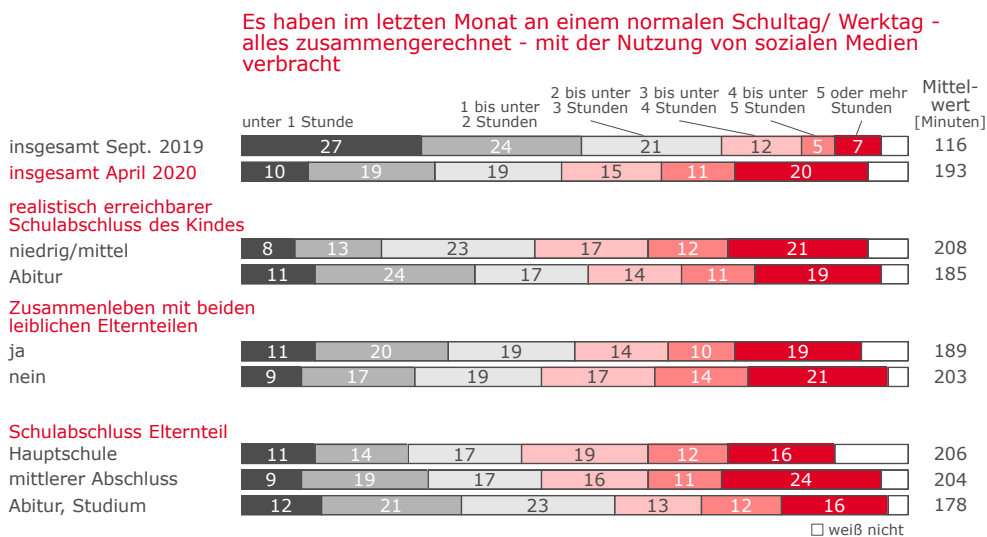


Basis: Kinder, die zum Zeitpunkt der 2. Welle mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben (ungewichtete Werte) Angaben in Prozent

10- bis 18-Jährige, die ihrer eigenen Einschätzung zufolge das Abitur erreichen werden bzw. schon erreicht haben, geben dabei im Durchschnitt eine geringere Nutzungsdauer an als Kinder und Jugendliche mit (voraussichtlich) mittlerem oder niedrigerem Schulabschluss.

Je höher der Schulabschluss des befragten Elternteils, umso weniger Zeit haben die Kinder und Jugendlichen im Durchschnitt an einem ganz normalen Schul- bzw. Werktag mit der Nutzung sozialer Medien verbracht.

## Nutzungsdauer soziale Medien - werktags (2) - Kinder



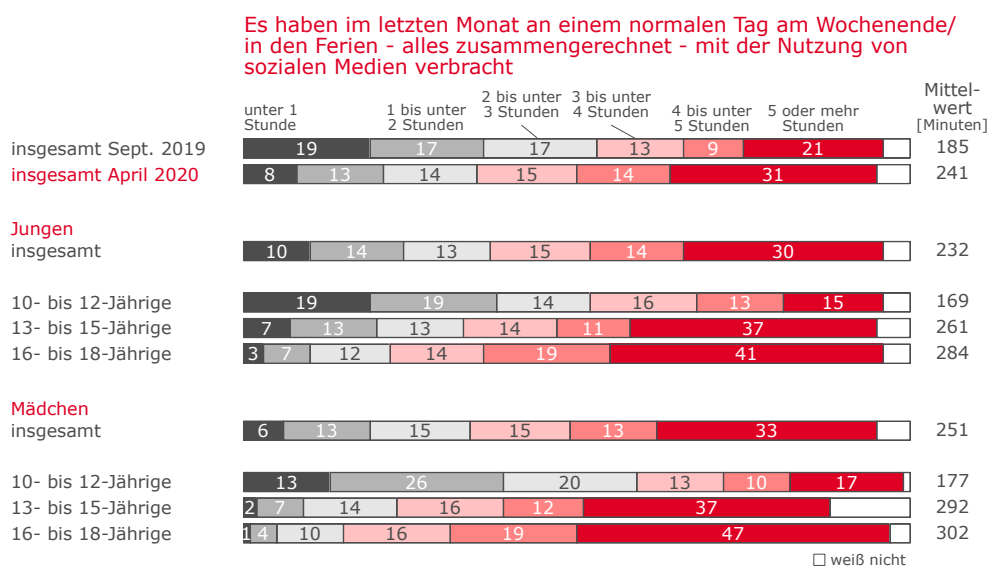
Basis: Kinder, die zum Zeitpunkt der 2. Welle mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben (ungewichtete Werte)      Angaben in Prozent

Am Wochenende oder in den Ferien haben die Kinder und Jugendlichen, die zum Zeitpunkt der zweiten Welle mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben, im Durchschnitt deutlich mehr Zeit mit der Nutzung sozialer Medien verbracht als unter der Woche. Die durchschnittliche tägliche Nutzungsdauer beträgt, nach Angaben der befragten 10- bis 18-Jährigen, an diesen Tagen gut vier Stunden (241 Minuten).

Im Durchschnitt liegt die Nutzungsdauer sozialer Medien am Wochenende um etwa eine Stunde höher noch im Herbst 2019.

Die tägliche Nutzungsdauer am Wochenende steigt mit zunehmendem Alter an - vor allem bei den Mädchen.

## Nutzungsdauer soziale Medien - am Wochenende (1) - Kinder



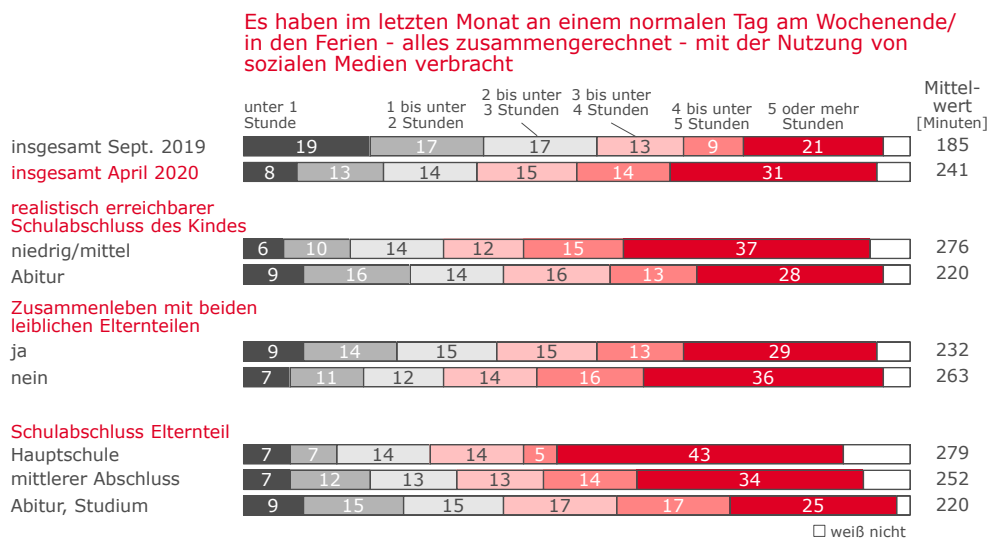
Basis: Kinder, die zum Zeitpunkt der 2. Welle mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben (ungewichtete Werte) Angaben in Prozent

Kinder und Jugendliche, die voraussichtlich höchstens einen mittleren Schulabschluss erreicht haben oder erreichen werden, geben im Durchschnitt eine höhere tägliche Nutzungsdauer für das Wochenende oder die Ferien an als Kinder und Jugendliche mit einem höheren angestrebten oder erzielten Bildungsniveau.

Je höher der Schulabschluss des befragten Elternteils, umso weniger Zeit haben die Kinder und Jugendlichen im Durchschnitt an einem ganz normalen Tag am Wochenende oder in den Ferien mit der Nutzung sozialer Medien verbracht.

Auch die Kinder und Jugendlichen, die noch mit beiden Elternteilen zusammenleben, haben im Durchschnitt weniger Zeit mit der Nutzung sozialer Medien verbracht als diejenigen, für die das nicht zutrifft.

## Nutzungsdauer soziale Medien - am Wochenende (2) - Kinder



Basis: Kinder, die zum Zeitpunkt der 2. Welle mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben (ungewichtete Werte) Angaben in Prozent

### 1.1.2 Motive für die Nutzung sozialer Medien

Den Kindern und Jugendlichen, die im vergangenen Monat soziale Medien genutzt haben, wurde eine Reihe von Gründen zu ihrer Nutzung sozialer Medien mit der Bitte vorgelesen, jeweils anzugeben, inwieweit diese auf sie zutreffen oder für sie nicht zutreffend sind. Ihre Antworten sollten sie dabei wiederum auf den letzten Monat beziehen.

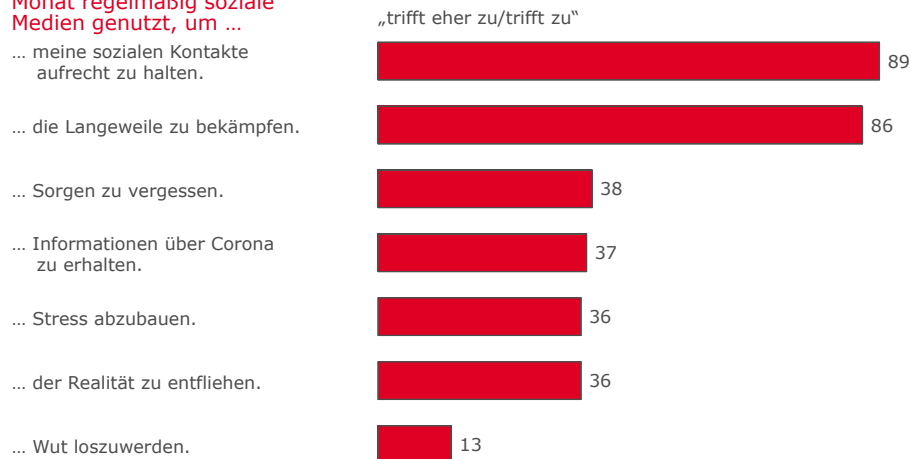
Die weit überwiegende Mehrheit der 10- bis 18-Jährigen gibt an, in diesem Zeitraum regelmäßig Social Media genutzt zu haben, um ihre sozialen Kontakte aufrecht zu halten (89 %) bzw. um ihre Langeweile zu bekämpfen (86 %).

Deutlich seltener haben die befragten Kinder und Jugendlichen regelmäßig soziale Medien genutzt, um ihre Sorgen zu vergessen (38 %), um Informationen über Corona zu erhalten (37 %), um der Realität zu entfliehen (36 %) oder um Stress abzubauen (36 %).

13 Prozent haben seit Beginn der Corona-Einschränkungen regelmäßig soziale Medien genutzt, um Wut abzubauen.

### Nutzung sozialer Medien als Emotionsbewältigungsstrategie (1) - Kinder

Es haben im vergangenen Monat regelmäßig soziale Medien genutzt, um ...



Basis: Nutzer sozialer Medien

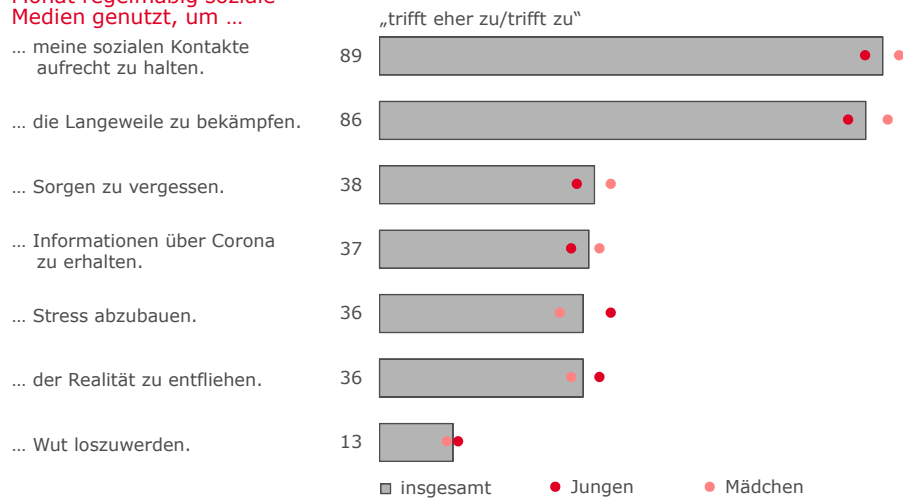
Angaben in Prozent

Mädchen geben etwas häufiger als Jungen an, dass sie im vergangenen Monat soziale Medien genutzt haben, um ihre sozialen Kontakte aufrechtzuerhalten, zur Bekämpfung der Langeweile, um Sorgen zu vergessen oder für Informationen über Corona. Jungen haben hingegen häufiger als Mädchen auf soziale Medien zurückgegriffen, um Stress abzubauen oder um der Realität zu entfliehen.

## Nutzung sozialer Medien als Emotionsbewältigungsstrategie (2) - Kinder

---

Es haben im vergangenen Monat regelmäßig soziale Medien genutzt, um ...



Basis: Nutzer sozialer Medien

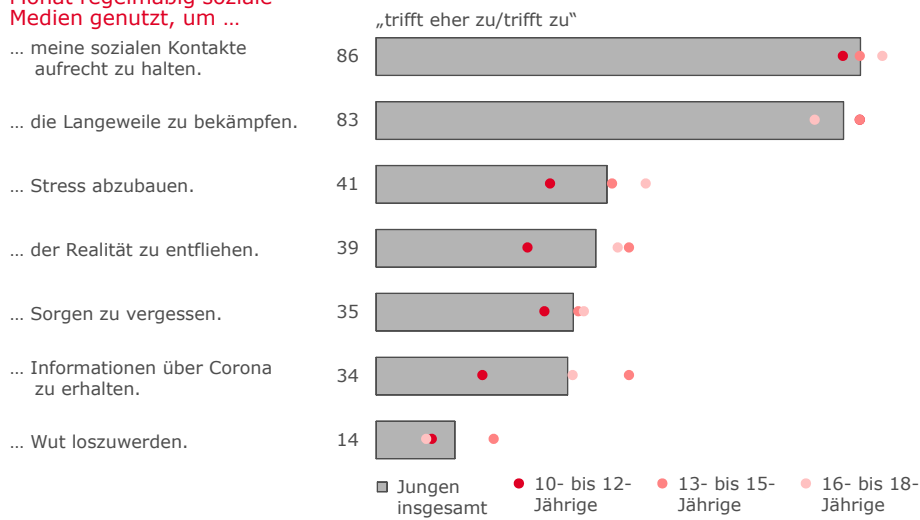
Angaben in Prozent

---

Die 13- bis 18-jährigen Jungen geben deutlich häufiger als die 10- bis 12-jährigen Jungen an, dass sie soziale Medien genutzt haben, um Stress abzubauen, um der Realität zu entfliehen oder für Informationen über Corona.

## Nutzung sozialer Medien als Emotionsbewältigungsstrategie (3) - Kinder

Es haben im vergangenen Monat regelmäßig soziale Medien genutzt, um ...



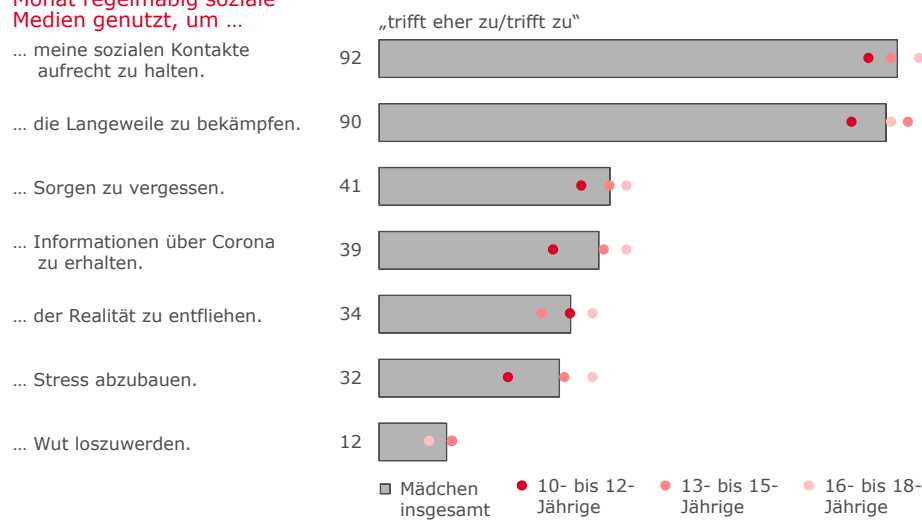
Basis: Nutzer sozialer Medien

Angaben in Prozent

Mit höherem Alter steigt der Anteil der Mädchen, die im vergangenen Monat soziale Medien genutzt haben, um ihre sozialen Kontakte aufrechtzuerhalten bzw. um ihre Sorgen zu vergessen, für Informationen über Corona oder um Stress abzubauen.

## Nutzung sozialer Medien als Emotionsbewältigungsstrategie (4) - Kinder

Es haben im vergangenen Monat regelmäßig soziale Medien genutzt, um ...



Basis: Nutzer sozialer Medien

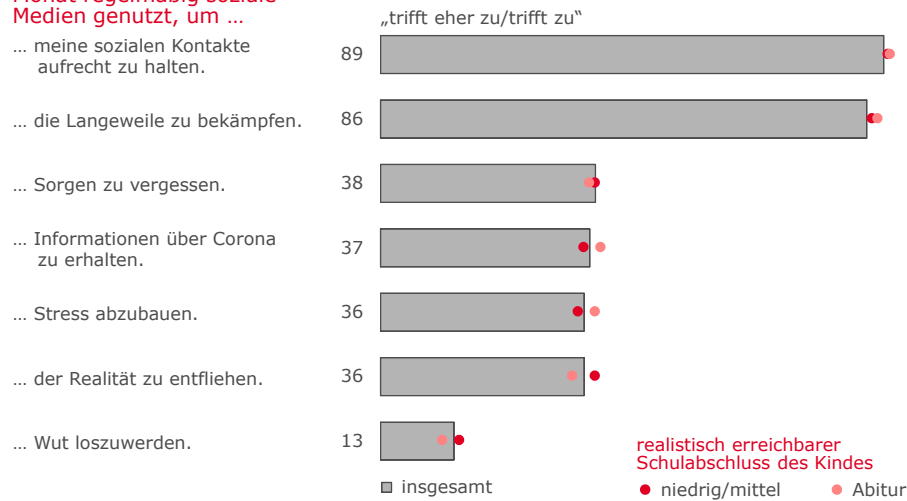
Angaben in Prozent



Hinsichtlich des realistisch erreichbaren oder schon erreichten Schulabschlusses zeigen sich in dieser Frage keine größeren Unterschiede bei den 10- bis 18-Jährigen.

## Nutzung sozialer Medien als Emotionsbewältigungsstrategie (5) - Kinder

Es haben im vergangenen Monat regelmäßig soziale Medien genutzt, um ...



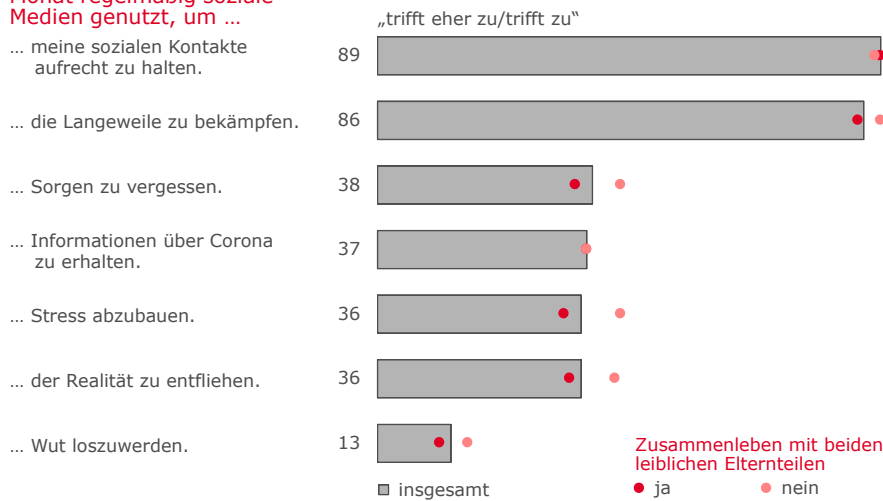
Basis: Nutzer sozialer Medien

Angaben in Prozent

Dass sie im vergangenen Monat soziale Medien genutzt haben, um Sorgen zu vergessen, zum Stressabbau oder um der Realität zu entfliehen, geben die Kinder und Jugendlichen, die nicht mit beiden leiblichen Elternteilen zusammenleben, häufiger an als diejenigen, die mit beiden Elternteilen zusammenleben.

## Nutzung sozialer Medien als Emotionsbewältigungsstrategie (6) - Kinder

Es haben im vergangenen Monat regelmäßig soziale Medien genutzt, um ...



Basis: Nutzer sozialer Medien

Angaben in Prozent

## 1.2 Digitale Spiele

Neben der Nutzung sozialer Medien interessierte das Verhalten der 10- bis 18-Jährigen in Bezug auf digitale Spiele. Erhoben wurden die Nutzungsintensität digitaler Spiele sowie die Motive des Nutzungsverhaltens. Die Kinder und Jugendlichen wurden wiederum gebeten, ihre Angabe auf den letzten Monat seit Mitte März, also seit Beginn der Corona-Einschränkungen zu beziehen.

### 1.2.1 Nutzungsintensität

7 Prozent der befragten Kinder und Jugendlichen geben an, im vergangenen Monat gar keine Spiele am Laptop, PC, Tablet, der Spielekonsole oder am Smartphone – offline und online – gespielt zu haben. 3 Prozent haben seltener als einmal pro Woche digitale Spiele gespielt. 7 Prozent haben digitale Spiele an ein bis zwei Tagen, 15 Prozent an drei bis vier Tagen und 18 Prozent an fünf bis sechs Tagen pro Woche genutzt. Die Hälfte (50 %) hat täglich digitale Spiele gespielt.

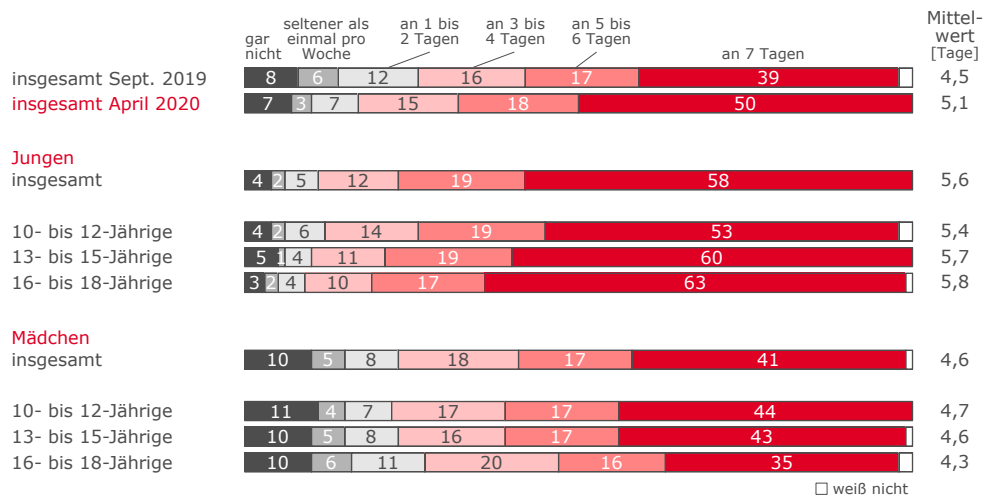
Im Durchschnitt haben die Kinder und Jugendlichen an 5,1 Tagen pro Woche digitale Spiele gespielt – etwas häufiger als in der Befragung im Herbst 2019.

Jungen haben dabei häufiger als Mädchen digitale Spiele genutzt. Je älter die Jungen sind, umso häufiger geben sie eine tägliche Nutzung an.

# Häufigkeit der Nutzung von digitalen Spielen (1)

## - Kinder

Es haben im letzten Monat digitale Spiele genutzt

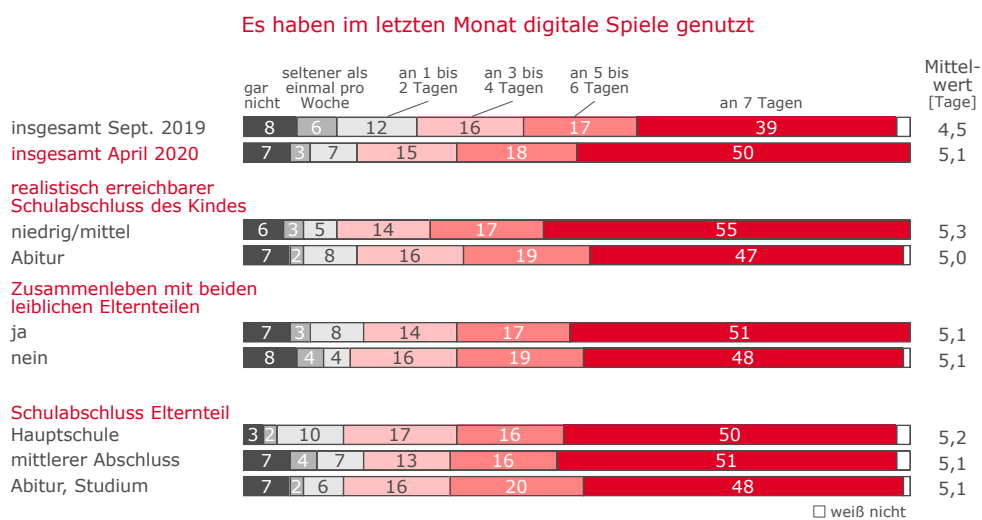


Basis: ungewichtete Werte

Angaben in Prozent

Im Hinblick auf den angestrebten oder erreichten Schulabschluss des Kindes bzw. hinsichtlich des Zusammenlebens mit beiden Elternteilen sowie dem Schulabschluss der Eltern zeigen sich hier nur geringe Unterschiede.

## Häufigkeit der Nutzung von digitalen Spielen (2) - Kinder



Basis: ungewichtete Werte

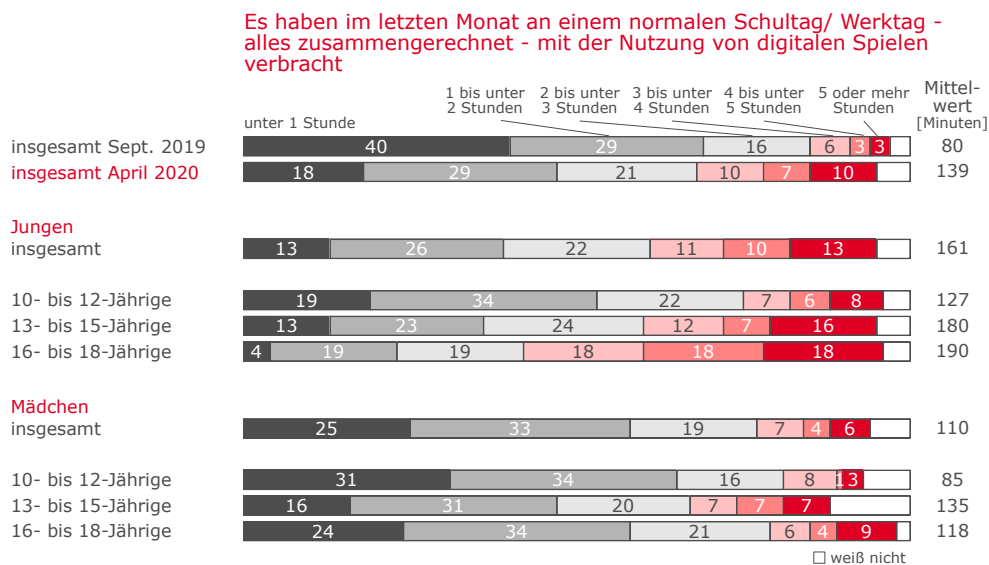
Angaben in Prozent

Durchschnittlich wurden im vergangenen Monat an einem normalen Schul- bzw. Werktag von den Kindern, die zum Zeitpunkt der zweiten Welle mindestens einmal pro Woche digitale Spiele genutzt haben, diese für mehr als zwei Stunden und 15 Minuten (139 Minuten) gespielt. Die Nutzungsdauer digitaler Spiele liegt damit um etwa eine Stunde höher als bei der Vorbefragung.

Hierbei unterscheiden sich die Jungen deutlich von den Mädchen: Während die Jungen durchschnittlich 161 Minuten werktags gespielt haben, haben die Mädchen im Durchschnitt weniger als zwei Stunden (110 Minuten) digitale Spiele gespielt.

Die 13- bis 18-Jährigen haben an einem normalen Schul- oder Werktag deutlich mehr Zeit mit der Nutzung digitaler Spiele verbracht als die Jüngeren – sowohl bei den Jungen als auch bei den Mädchen.

## Nutzungsdauer von digitalen Spielen - werktags (1) - Kinder

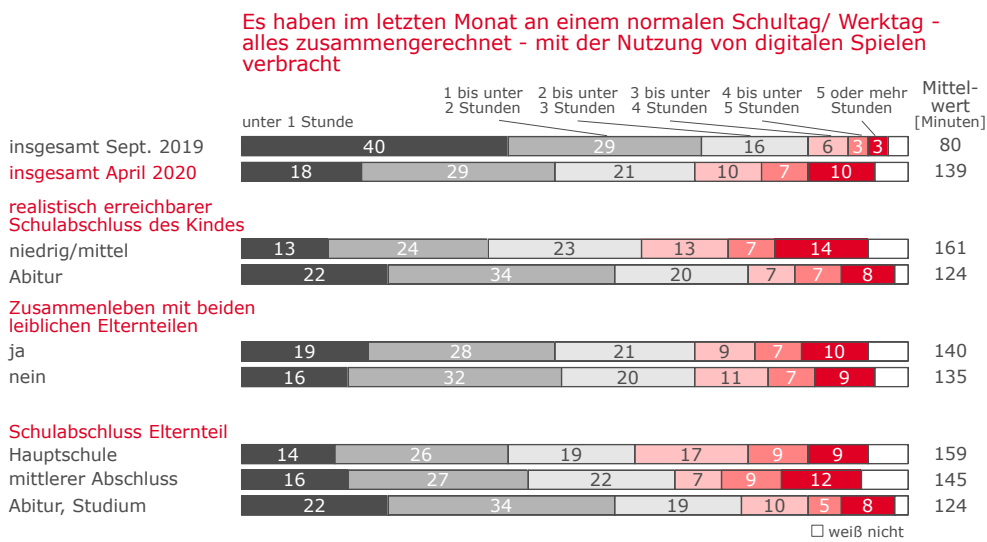


Basis: Kinder, die zum Zeitpunkt der 2. Welle mindestens einmal pro Woche digitale Spiele genutzt haben (ungewichtete Werte)      Angaben in Prozent

Kinder und Jugendliche, die einen höchstens mittleren Bildungsabschluss anstreben oder erreicht haben, haben durchschnittlich werktags länger digitale Spiele genutzt als die Kinder und Jugendlichen, die einen weiterführenden Bildungsabschluss anstreben.

Je höher der Schulabschluss des befragten Elternteils, umso weniger Zeit haben die Kinder und Jugendlichen im Durchschnitt an einem Schul- bzw. Werktag mit der Nutzung digitaler Spiele verbracht.

## Nutzungsdauer von digitalen Spielen - werktags (2) - Kinder

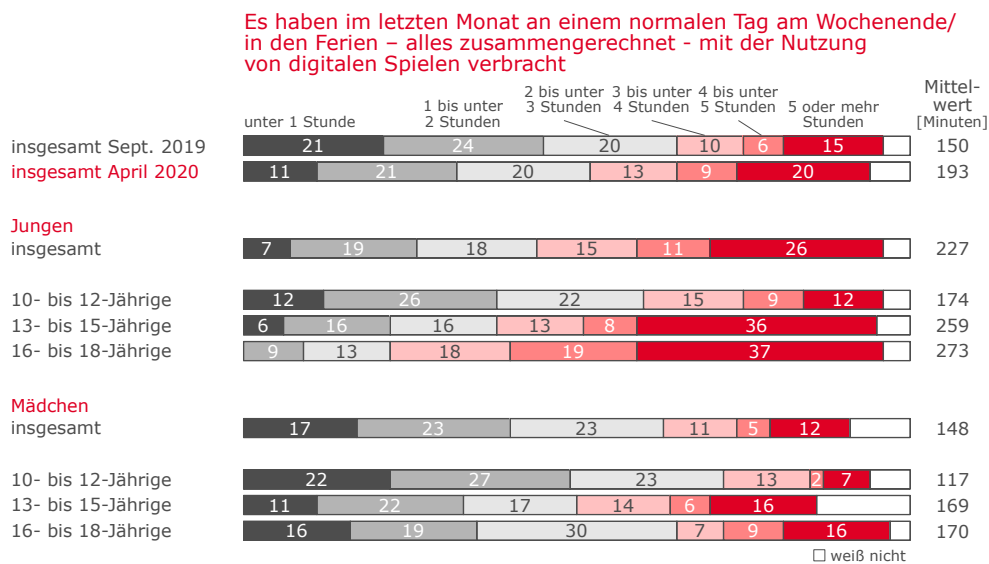


Basis: Kinder, die zum Zeitpunkt der 2. Welle mindestens einmal pro Woche digitale Spiele genutzt haben (ungewichtete Werte)      Angaben in Prozent

Am Wochenende haben die Kinder und Jugendlichen, die zum Zeitpunkt der zweiten Welle zumindest einmal pro Woche digitale Spiele genutzt haben, deutlich mehr Zeit mit der Nutzung von digitalen Spielen als unter der Woche verbracht. So wurden durchschnittlich an einem normalen Tag am Wochenende mehr als drei Stunden digitale Spiele gespielt (193 Minuten). Auch dieser Wert ist im Vergleich zur Vorwelle deutlich gestiegen.

Wiederum haben die Jungen – darunter vor allem die über 13-Jährigen – deutlich mehr Zeit mit der Nutzung digitaler Spiele verbracht als die Mädchen.

## Nutzungsdauer von digitalen Spielen - am Wochenende (1) - Kinder



Basis: Kinder, die zum Zeitpunkt der 2. Welle mindestens einmal pro Woche digitale Spiele genutzt haben (ungewichtete Werte)      Angaben in Prozent

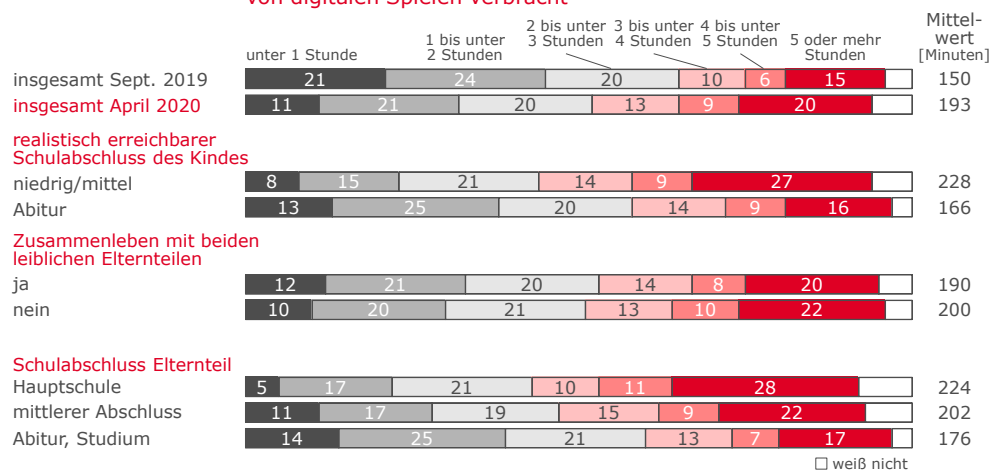


Kinder und Jugendliche, die einen höchstens mittleren Bildungsabschluss anstreben oder erreicht haben, haben durchschnittlich auch am Wochenende länger digitale Spiele gespielt als die Kinder und Jugendlichen, die einen weiterführenden Bildungsabschluss anstreben.

Je höher der Schulabschluss des befragten Elternteils, umso weniger Zeit haben die Kinder und Jugendlichen im Durchschnitt auch am Wochenende oder in den Ferien mit der Nutzung digitaler Spiele verbracht.

## Nutzungsdauer von digitalen Spielen - am Wochenende (2) - Kinder

Es haben im letzten Monat an einem normalen Tag am Wochenende/ in den Ferien – alles zusammengerechnet - mit der Nutzung von digitalen Spielen verbracht



Basis: Kinder, die zum Zeitpunkt der 2. Welle mindestens einmal pro Woche digitale Spiele genutzt haben (ungewichtete Werte) Angaben in Prozent

## 1.2.2 Motive für die Nutzung digitaler Spiele

Im Anschluss wurden den Kindern und Jugendlichen, die im vergangenen Monat digitale Spiele genutzt haben, mehrere Gründe für die Nutzung digitaler Spiele vorgegeben, jeweils verbunden mit der Bitte anzugeben, inwieweit diese auf sie zutreffen. Sie wurden gebeten, ihre Angaben auf den vergangenen Monat zu beziehen.

Nahezu alle befragten Kinder und Jugendlichen (89 %) geben an, im vergangenen Monat regelmäßig digitale Spiele gespielt zu haben, um die Langeweile zu bekämpfen.

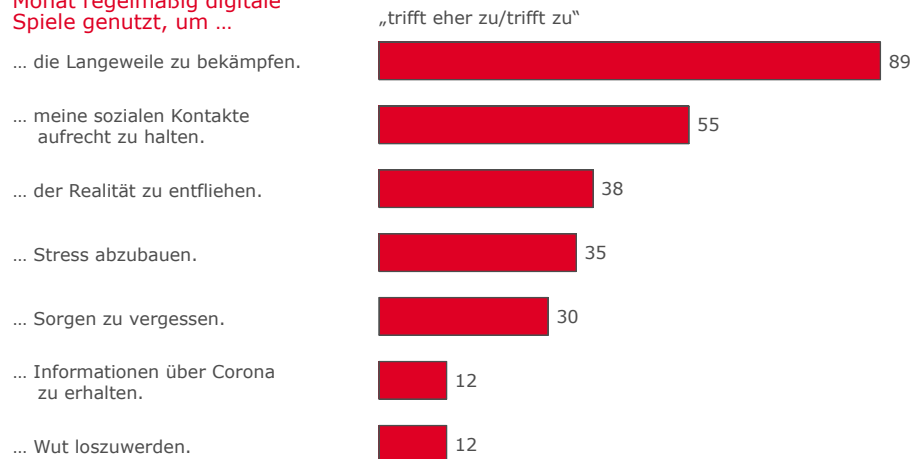
Etwas mehr als die Hälfte (55 %) hat versucht, mit Hilfe der digitalen Spiele ihre sozialen Kontakte aufrechtzuerhalten.

Jeweils gut ein Drittel hat im vergangenen Monat digitale Spiele gespielt, um der Realität zu entfliehen (38 %), zum Stressabbau (35 %) bzw. um Sorgen zu vergessen (30 %).

Jeweils 12 Prozent haben digitale Spiele gespielt, um Informationen über Corona zu erhalten oder um Wut loszuwerden.

## Nutzung digitaler Spiele als Emotionsbewältigungsstrategie (1) - Kinder

Es haben im vergangenen Monat regelmäßig digitale Spiele genutzt, um ...



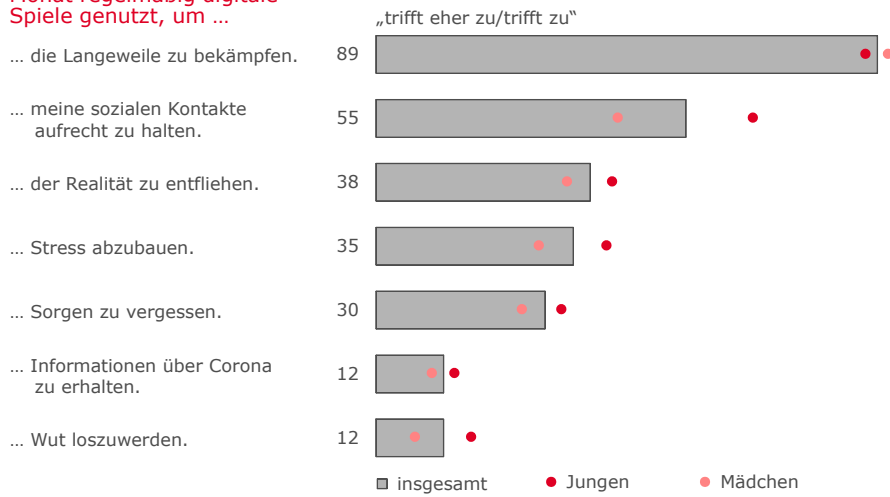
Basis: Nutzer digitaler Spiele

Angaben in Prozent

Die Jungen geben z.T. deutlich häufiger als die Mädchen an, dass sie aus den verschiedenen Gründen digitale Spiele genutzt haben – mit Ausnahme der Bekämpfung der Langeweile.

## Nutzung digitaler Spiele als Emotionsbewältigungsstrategie (2) - Kinder

Es haben im vergangenen Monat regelmäßig digitale Spiele genutzt, um ...



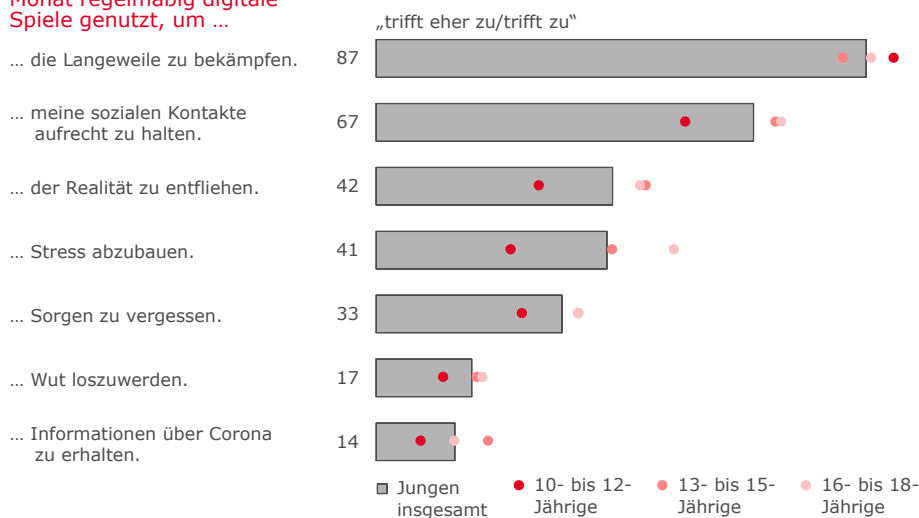
Basis: Nutzer digitaler Spiele

Angaben in Prozent

Etwas häufiger als die älteren Jungen geben die 10- bis 12-jährigen Jungen an, dass sie digitale Spiele genutzt haben, um ihre Langeweile zu bekämpfen. Die anderen Gründe für die Nutzung digitaler Spiele haben häufiger für die 13- bis 18-jährigen Jungen eine Rolle gespielt.

## Nutzung digitaler Spiele als Emotionsbewältigungsstrategie (3) - Kinder

Es haben im vergangenen Monat regelmäßig digitale Spiele genutzt, um ...



Basis: Nutzer digitaler Spiele

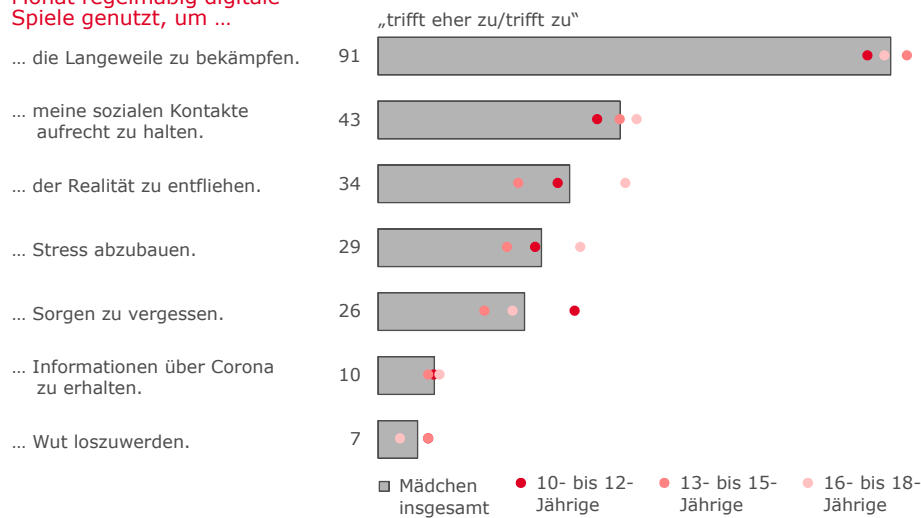
Angaben in Prozent

Bei den Mädchen geben überdurchschnittlich häufig die 16- bis 18-Jährigen an, dass sie im vergangenen Monat digitale Spiele gespielt haben, um ihre sozialen Kontakte aufrechtzuerhalten oder um der Realität zu entfliehen bzw. zum Abbau von Stress.

Dass sie digitale Spiele gespielt haben, um Sorgen zu vergessen, geben die jüngeren, 10- bis 12-jährigen Kinder häufiger als die älteren Kinder und Jugendlichen an.

## Nutzung digitaler Spiele als Emotionsbewältigungsstrategie (4) - Kinder

Es haben im vergangenen Monat regelmäßig digitale Spiele genutzt, um ...



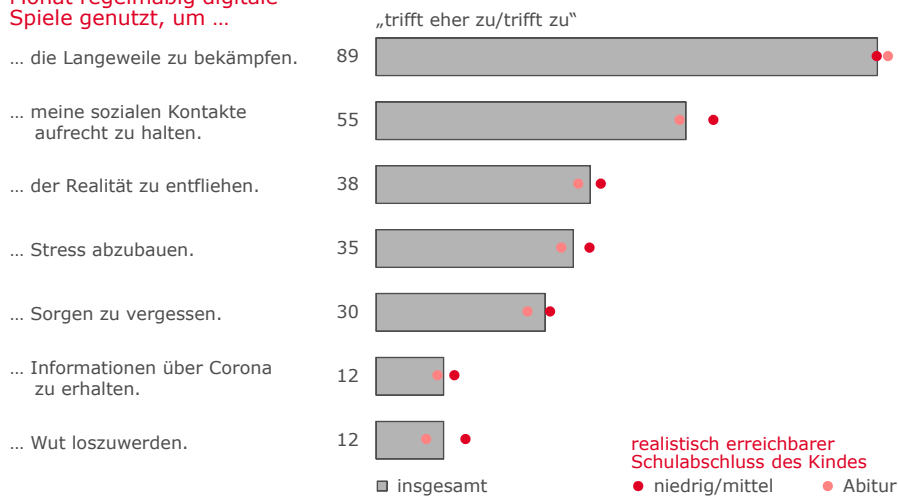
Basis: Nutzer digitaler Spiele

Angaben in Prozent

Im Hinblick auf den angestrebten oder erreichten Schulabschluss zeigen sich hier nur geringe Unterschiede.

## Nutzung digitaler Spiele als Emotionsbewältigungsstrategie (5) - Kinder

Es haben im vergangenen Monat regelmäßig digitale Spiele genutzt, um ...



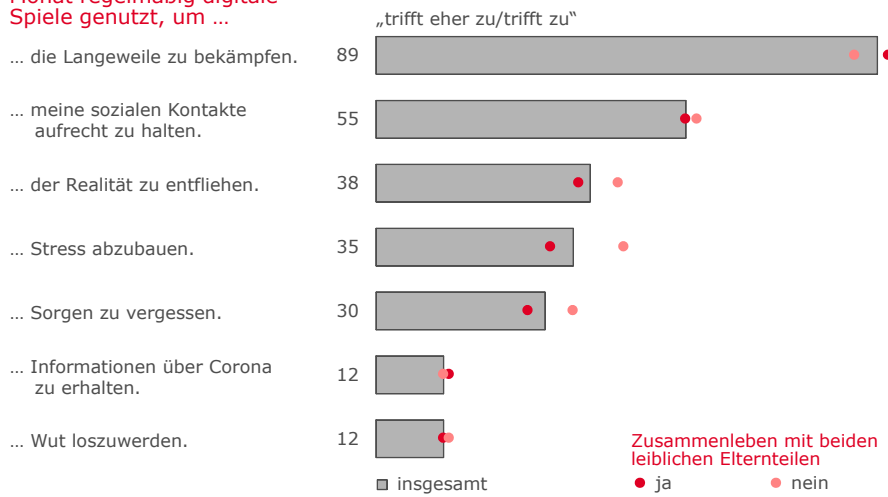
Basis: Nutzer digitaler Spiele

Angaben in Prozent

Die 10- bis 18-Jährigen, die nicht mit ihren beiden leiblichen Elternteilen zusammenleben, geben häufiger als diejenigen an, die mit beiden Eltern zusammenleben, dass sie im vergangenen Monat digitale Spiele gespielt haben, um der Realität zu entfliehen, Stress abzubauen oder Sorgen zu vergessen.

## Nutzung digitaler Spiele als Emotionsbewältigungsstrategie (6) - Kinder

Es haben im vergangenen Monat regelmäßig digitale Spiele genutzt, um ...



Basis: Nutzer digitaler Spiele

Angaben in Prozent

## **2. Eltern**

Das zweite Kapitel stellt nun die Befunde für die Eltern dar.

### **2.1 Soziale Medien**

Im Rahmen der Befragung wurden auch unter den Eltern die Nutzungsintensität sowie die Gründe der Nutzung von sozialen Medien abgefragt. Sie wurden ebenfalls gebeten, sich bei ihren Angaben immer auf den letzten Monat seit Mitte März zu beziehen, also seit Beginn der Einschränkungen des sozialen Lebens infolge der Corona-Pandemie.

#### **2.1.1 Nutzungsintensität**

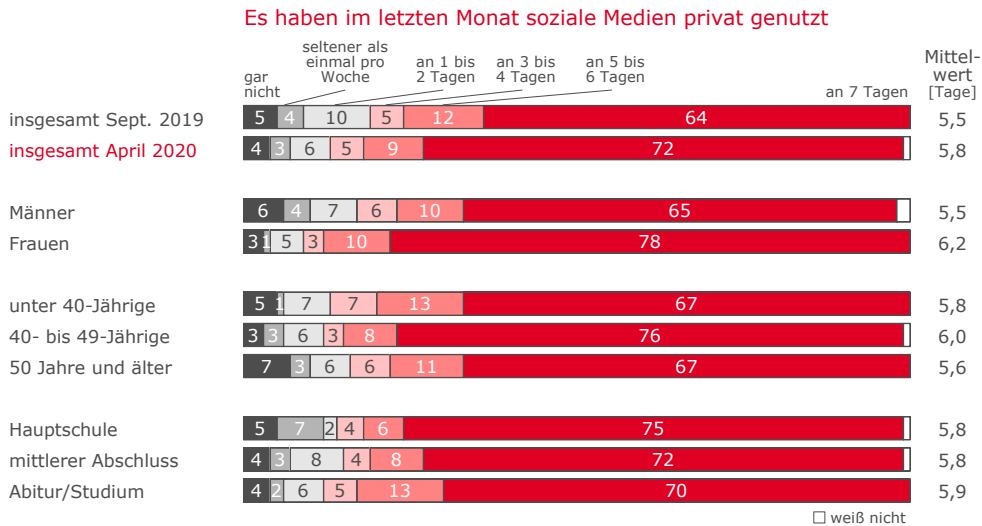
Fast drei Viertel der Eltern (72 %) haben normalerweise an jedem Tag in der Woche privat soziale Medien genutzt. 9 Prozent haben an fünf bis sechs Tagen, 5 Prozent an drei bis vier Tagen und 6 Prozent an ein bis zwei Tagen pro Woche mit der Nutzung sozialer Medien verbracht. 3 Prozent haben soziale Medien im vergangenen Monat seltener als einmal pro Woche, weitere 4 Prozent haben diese gar nicht genutzt.

Die Nutzungsintensität sozialer Medien durch die Eltern unterscheidet sich also kaum von der der Kinder und Jugendlichen.

Frauen haben soziale Medien noch etwas häufiger als Männer genutzt.



## Häufigkeit der Nutzung von sozialen Medien (1) - Eltern

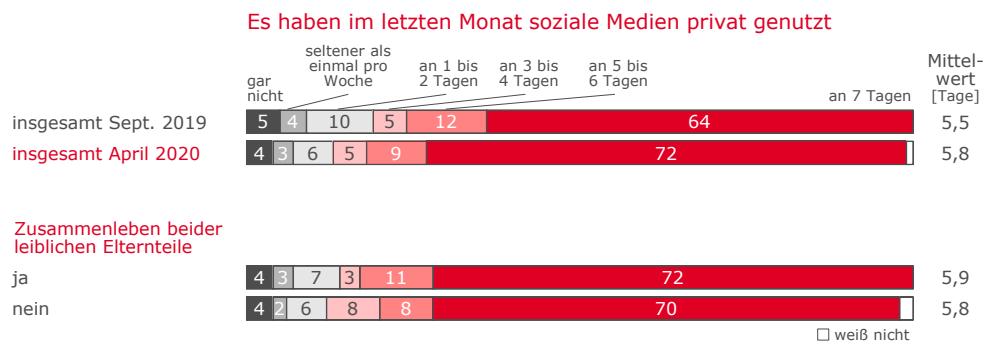


Basis: ungewichtete Werte

Angaben in Prozent

Keine Unterschiede zeigen sich hierbei, ob die befragten Eltern noch mit dem anderen Elternteil des Kindes zusammenleben oder nicht.

## Häufigkeit der Nutzung von sozialen Medien (2) - Eltern



Basis: ungewichtete Werte

Angaben in Prozent

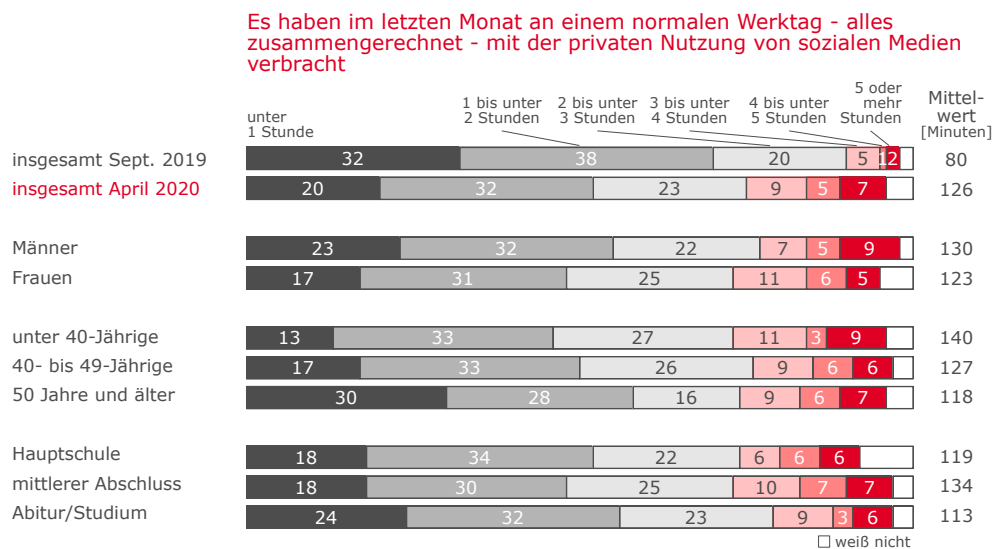
An einem normalen Werktag haben die Eltern, die zum Zeitpunkt der zweiten Welle mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben, durchschnittlich etwas mehr als zwei Stunden (126 Minuten) mit der privaten Nutzung von sozialen Medien verbracht.

20 Prozent der Eltern haben weniger als eine Stunde, 32 Prozent ein bis unter zwei Stunden mit der Nutzung von sozialen Medien verbracht. 23 Prozent haben soziale Medien werktags für zwei bis unter drei Stunden, 9 Prozent für drei bis unter vier Stunden und 12 Prozent für mindestens vier Stunden genutzt.

Auch unter den Eltern ist die Nutzungsdauer im Hinblick auf soziale Medien gegenüber der ersten Erhebung gestiegen.

Durchschnittlich die längste Nutzungsdauer haben die unter 40-jährigen Eltern.

## Nutzungsdauer soziale Medien - werktags (1) - Eltern

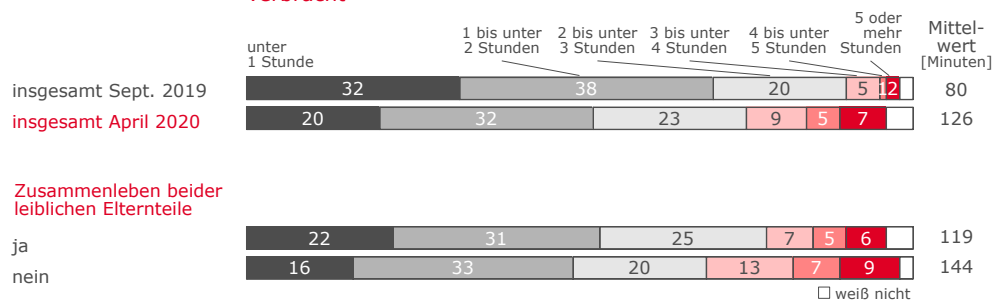


Basis: Eltern, die zum Zeitpunkt der 2. Welle mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben (ungewichtete Werte)      Angaben in Prozent

Elternteile, die noch mit dem anderen Elternteil zusammenleben, haben durchschnittlich etwas weniger Zeit mit der Nutzung sozialer Medien verbracht als diejenigen, die nicht mehr mit dem anderen Elternteil zusammenleben.

## Nutzungsdauer soziale Medien - werktags (2) - Eltern

Es haben im letzten Monat an einem normalen Werktag - alles zusammengerechnet - mit der privaten Nutzung von sozialen Medien verbracht



Basis: Eltern, die zum Zeitpunkt der 2. Welle mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben (ungewichtete Werte)      Angaben in Prozent

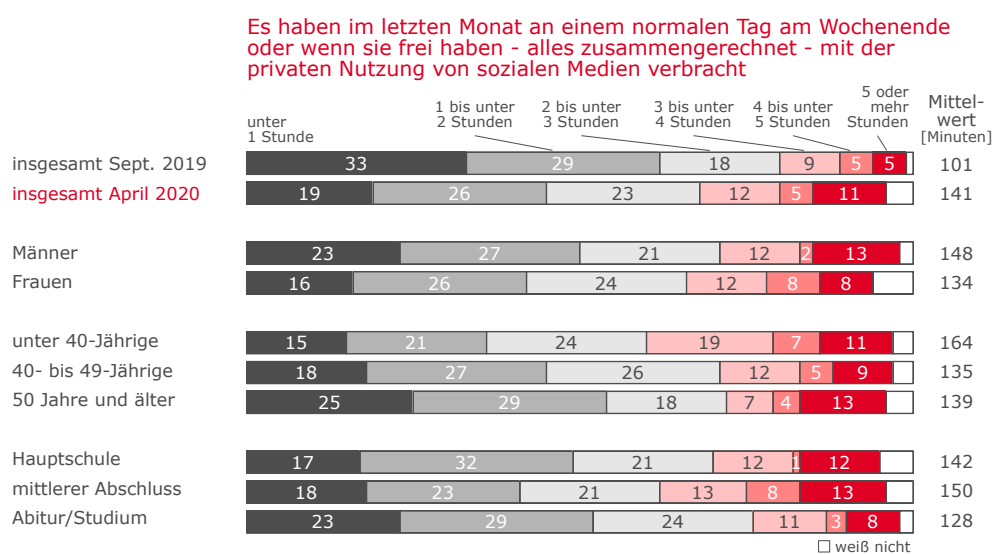
An einem Tag am Wochenende haben die Eltern, die zum Zeitpunkt der zweiten Welle mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben, etwas mehr Zeit mit sozialen Medien verbracht als unter der Woche, nämlich durchschnittlich 141 Minuten.

19 Prozent haben am Wochenende soziale Medien täglich bis zu einer Stunde, 26 Prozent für ein bis unter zwei Stunden, 23 Prozent für zwei bis unter drei Stunden genutzt. 12 Prozent haben soziale Medien an einem Tag am Wochenende für drei bis unter vier Stunden und 16 Prozent für mindestens vier Stunden genutzt.

Auch am Wochenende ist die Nutzungsdauer sozialer Medien unter den Eltern gegenüber der Befragung im Vorjahr gestiegen.

Die höchste Nutzungsdauer am Wochenende haben wiederum vor allem die unter 40-jährigen Eltern.

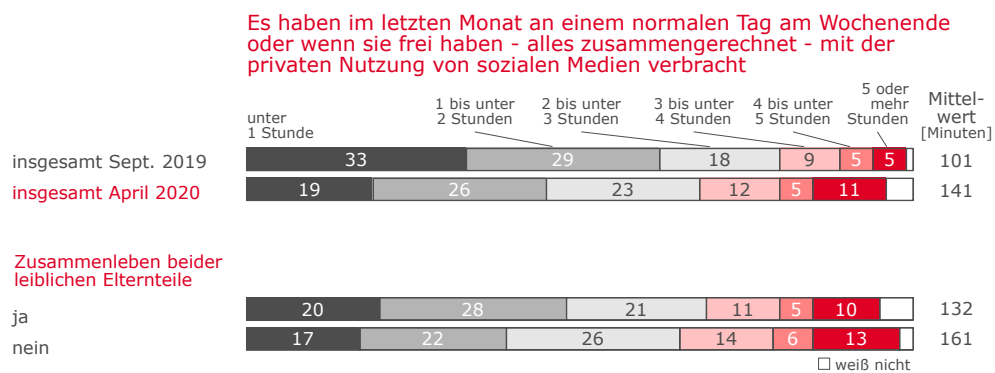
## Nutzungsdauer soziale Medien - am Wochenende (1) - Eltern



Basis: Eltern, die zum Zeitpunkt der 2. Welle mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben (ungewichtete Werte)      Angaben in Prozent

Elternteile, die nicht mehr mit dem anderen Elternteil zusammenleben, haben durchschnittlich am Wochenende mehr Zeit mit der Nutzung sozialer Medien verbracht als diejenigen, die noch mit dem anderen Elternteil zusammenleben.

## Nutzungsdauer soziale Medien - am Wochenende (2) - Eltern



Basis: Eltern, die zum Zeitpunkt der 2. Welle mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben (ungewichtete Werte) Angaben in Prozent

### 2.1.2 Motive der Nutzung sozialer Medien

Die große Mehrheit der Eltern (88 %), die im vergangenen Monat soziale Medien genutzt haben, geben an, in diesem Zeitraum regelmäßig mit der Nutzung sozialer Medien verbracht zu haben, um ihre sozialen Kontakte aufrechtzuerhalten.

67 Prozent haben soziale Medien genutzt, um Informationen über Corona zu erhalten, 58 Prozent zur Bekämpfung der Langeweile.

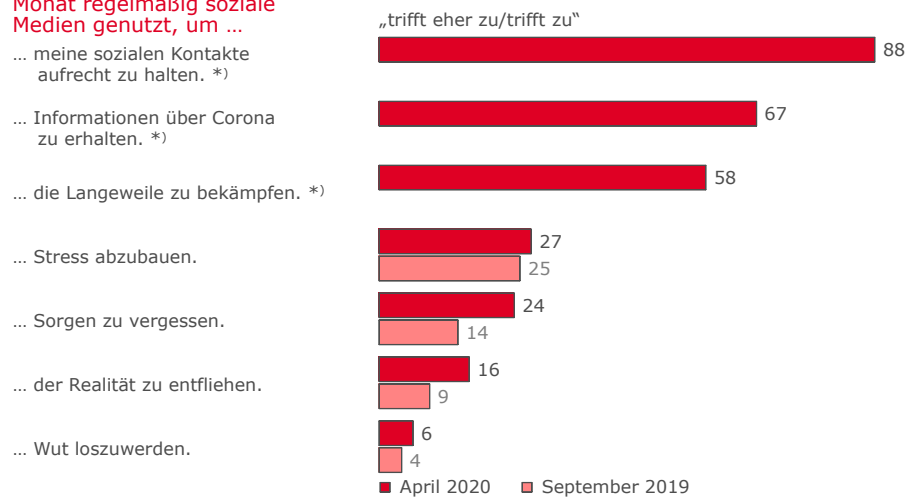
Dass sie im vergangenen Monat soziale Medien genutzt haben, um Stress abzubauen (27 %) bzw. Sorgen zu vergessen (24 %), gibt jeweils gut ein Viertel der Eltern an.

16 Prozent haben soziale Medien genutzt, um der Realität zu entfliehen, 6 Prozent, um Wut loszuwerden.

Dabei zeigen sich keine größeren Unterschiede gegenüber der Befragung im Vorjahr.

### Nutzung sozialer Medien als Emotionsbewältigungsstrategie (1) - Eltern

Es haben im letzten Monat regelmäßig soziale Medien genutzt, um ...

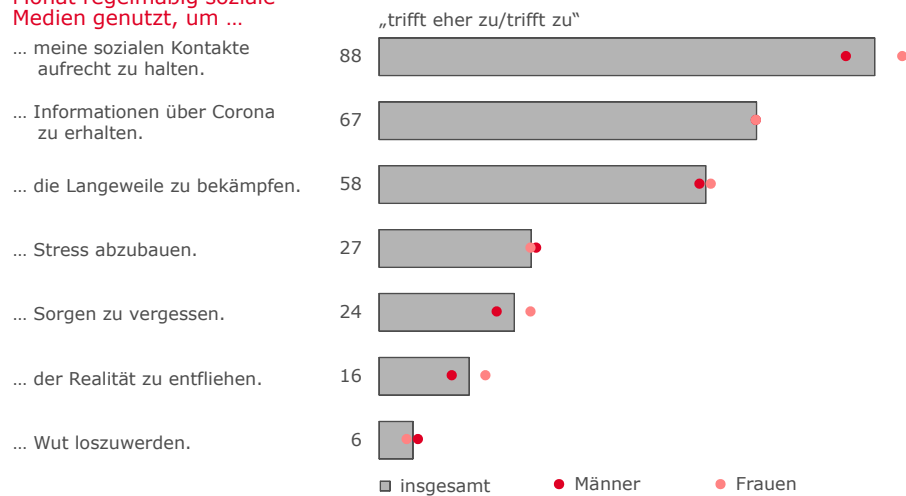


Angaben in Prozent

Frauen geben noch häufiger als Männer an, dass sie im vergangenen Monat zur Aufrechterhaltung ihrer sozialen Kontakte soziale Medien genutzt haben.

## Nutzung sozialer Medien als Emotionsbewältigungsstrategie (2) - Eltern

Es haben im letzten Monat regelmäßig soziale Medien genutzt, um ...



Basis: Nutzer sozialer Medien

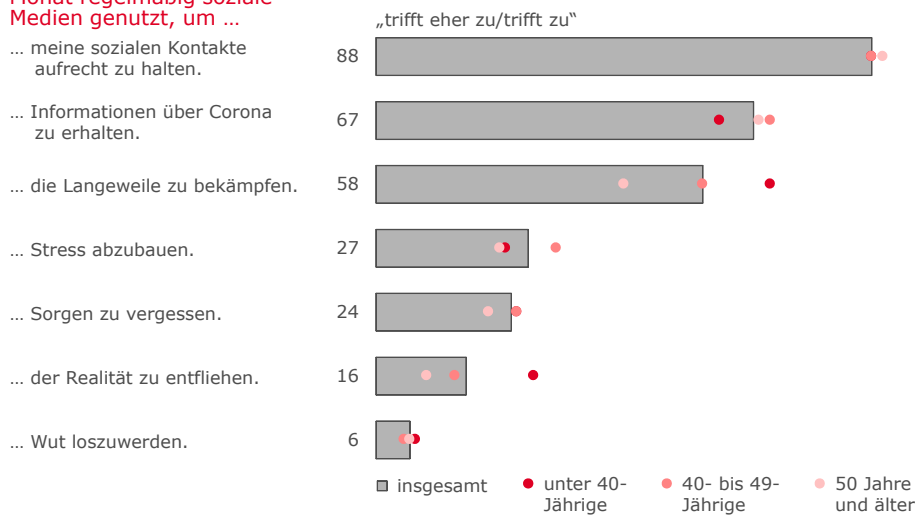
Angaben in Prozent



Überdurchschnittlich häufig geben die unter 40-jährigen Eltern an, dass sie im vergangenen Monat soziale Medien genutzt haben, um die Langeweile zu bekämpfen und der Realität zu entfliehen.

## Nutzung sozialer Medien als Emotionsbewältigungsstrategie (3) - Eltern

Es haben im letzten Monat regelmäßig soziale Medien genutzt, um ...



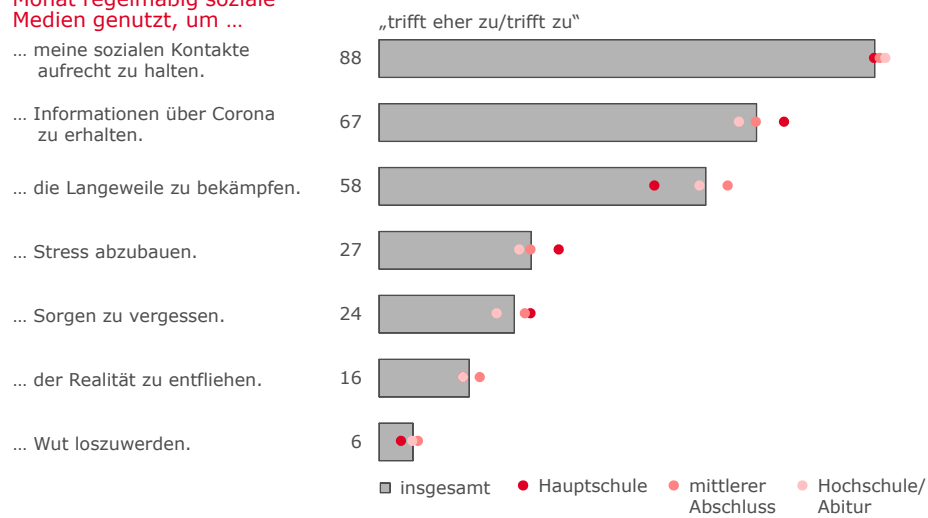
Basis: Nutzer sozialer Medien

Angaben in Prozent

Häufiger als die Eltern mit einem Hauptschulabschluss geben die höher Gebildeten an, im vergangenen Monat soziale Medien genutzt zu haben, um die Langeweile zu bekämpfen.

## Nutzung sozialer Medien als Emotionsbewältigungsstrategie (4) - Eltern

Es haben im letzten Monat regelmäßig soziale Medien genutzt, um ...



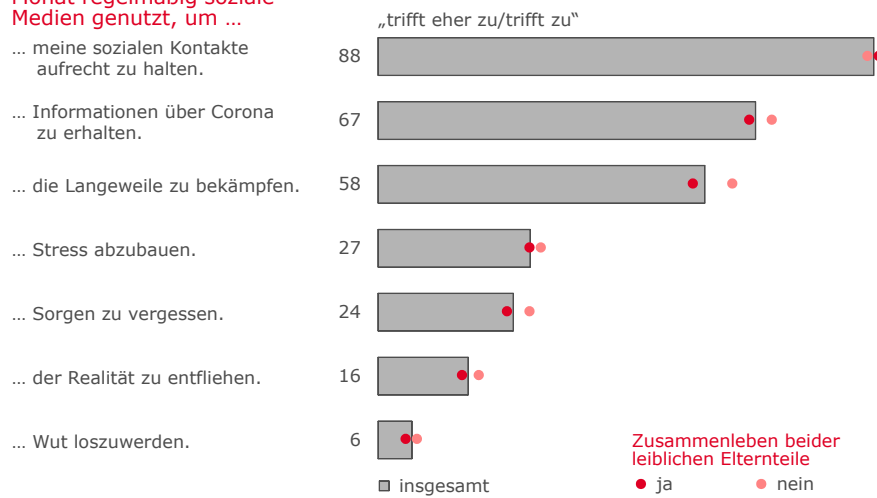
Basis: Nutzer sozialer Medien

Angaben in Prozent

Diejenigen, die vom anderen Elternteil getrennt leben, geben etwas häufiger als Eltern an, die mit dem anderen Elternteil zusammenleben, dass sie soziale Medien genutzt haben, um die Langeweile zu bekämpfen.

## Nutzung sozialer Medien als Emotionsbewältigungsstrategie (5) - Eltern

Es haben im letzten Monat regelmäßig soziale Medien genutzt, um ...



Basis: Nutzer sozialer Medien

Angaben in Prozent

## 2.2 Digitale Spiele

Neben der Nutzung sozialer Medien interessierte auch bei den Eltern das Verhalten in Bezug auf digitale Spiele. Erhoben wurden die Nutzungsintensität digitaler Spiele sowie die Motive für die Nutzung. Die Eltern wurden wiederum gebeten, ihre Angaben auf den letzten Monat zu beziehen.

### 2.2.1 Nutzungsintensität

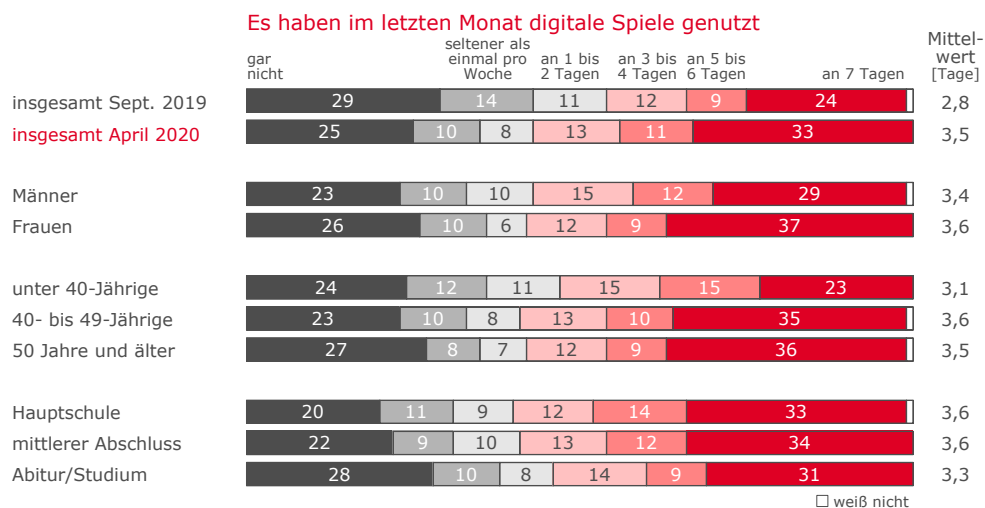
Digitale Spiele wurden von 33 Prozent der Eltern an sieben Tagen pro Woche genutzt. 11 Prozent haben diese an fünf bis sechs Tagen, 13 Prozent an drei bis vier Tagen, 8 Prozent an ein bis zwei Tagen und 10 Prozent seltener als einmal pro Woche genutzt.

25 Prozent haben keine digitalen Spiele gespielt.

Dass sie täglich digitale Spiele genutzt haben, geben die über 40-jährigen Eltern häufiger als die jüngeren Eltern an.

## Häufigkeit der Nutzung von digitalen Spielen (1)

- Eltern

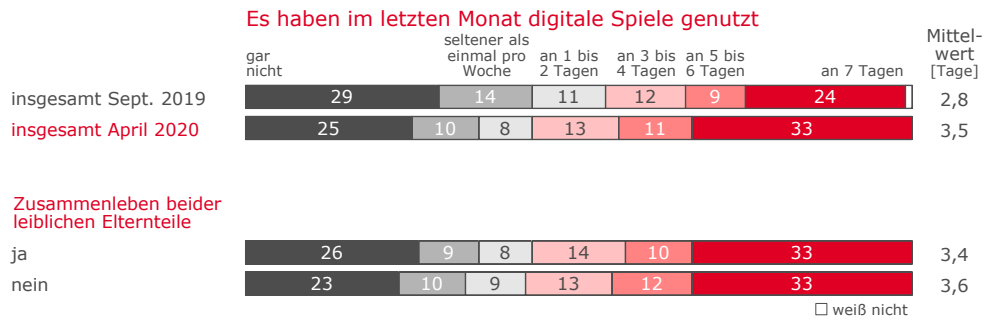


Basis: ungewichtete Werte

Angaben in Prozent

Bei der Aufschlüsselung nach dem Zusammenleben mit dem anderen Elternteil zeigen sich hier keine größeren Unterschiede.

## Häufigkeit der Nutzung von digitalen Spielen (2) - Eltern



Basis: ungewichtete Werte

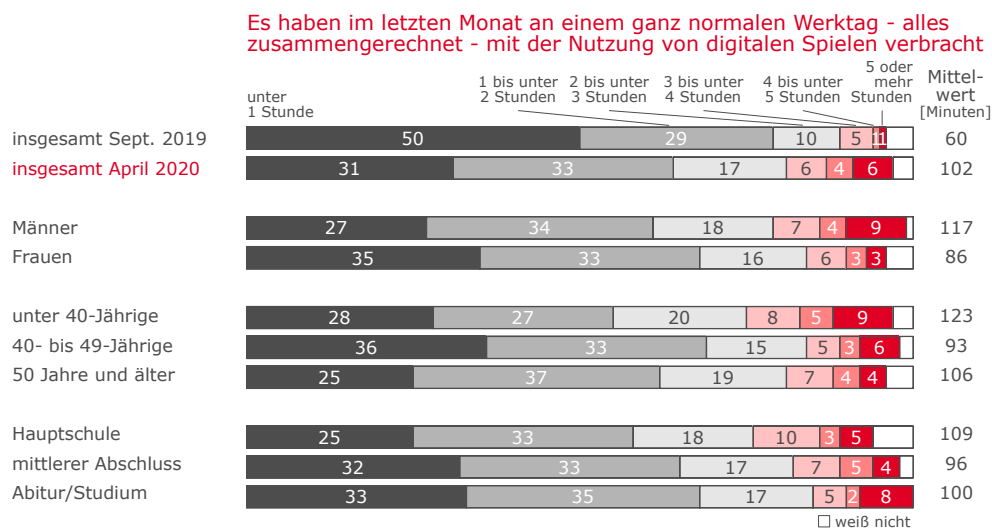
Angaben in Prozent

Durchschnittlich haben die Eltern, die zum Zeitpunkt der zweiten Welle mindestens einmal pro Woche digitale Spiele genutzt haben, diese an einem normalen Werktag für mehr als eineinhalb Stunden genutzt (102 Minuten) – ein Anstieg von gut 40 Minuten gegenüber der Befragung im Vorjahr.

31 Prozent haben werktäglich weniger als eine Stunde, 33 Prozent ein bis unter zwei Stunden mit digitalen Spielen verbracht. 17 Prozent der Eltern haben zwei bis unter drei Stunden, 16 Prozent mindestens drei Stunden digitale Spiele genutzt.

Am meisten Zeit mit digitalen Spielen haben Männer und unter 40-Jährige verbracht.

## Nutzungsdauer von digitalen Spielen - werktags (1) - Eltern

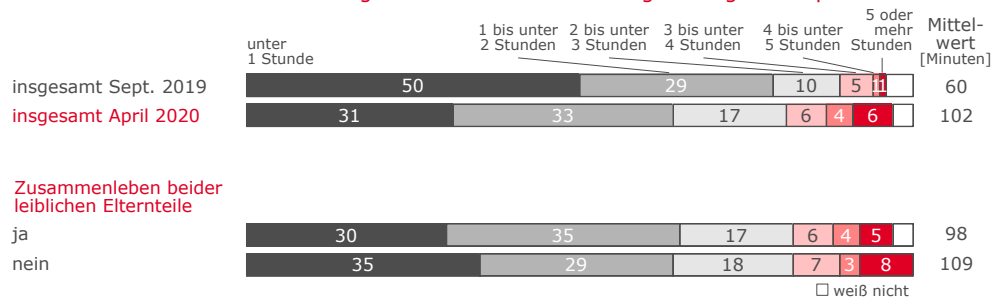


Basis: Eltern, die zum Zeitpunkt der 2. Welle mindestens einmal pro Woche digitale Spiele genutzt haben (ungewichtete Werte)      Angaben in Prozent

Eltern, die nicht mit dem anderen Elternteil zusammenleben, haben im vergangenen Monat werktäglich im Schnitt 11 Minuten mehr mit digitalen Spielen verbracht als diejenigen, die noch zusammenleben.

## Nutzungsdauer von digitalen Spielen - werktags (2) - Eltern

Es haben im letzten Monat an einem ganz normalen Werktag - alles zusammengerechnet - mit der Nutzung von digitalen Spielen verbracht



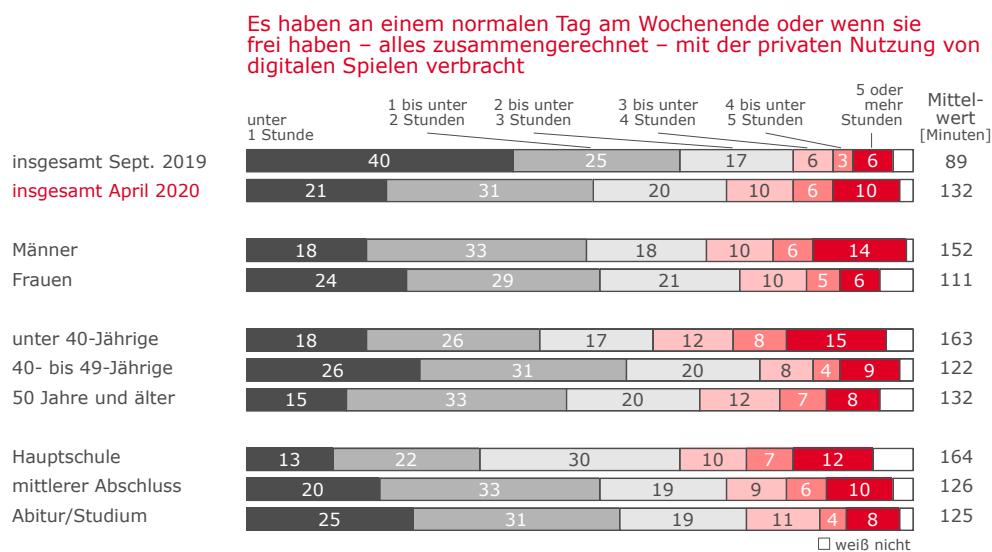
Basis: Eltern, die zum Zeitpunkt der 2. Welle mindestens einmal pro Woche digitale Spiele genutzt haben (ungewichtete Werte) Angaben in Prozent

An einem Tag am Wochenende haben die Eltern, die zum Zeitpunkt der zweiten Welle mindestens einmal wöchentlich digitale Spiele gespielt haben, diese durchschnittlich für 132 Minuten genutzt – wiederum ein Anstieg von mehr als 40 Minuten im Vergleich zur Befragung im Herbst 2019.

21 Prozent der Eltern haben an einem normalen Tag am Wochenende weniger als eine Stunde, 31 Prozent ein bis unter zwei Stunden und 20 Prozent zwei bis unter drei Stunden digitale Spiele genutzt. 10 Prozent haben im vergangenen Monat an einem Tag am Wochenende drei bis unter vier Stunden und 16 Prozent vier Stunden oder länger mit der Nutzung digitaler Spiele verbracht.

Männer, unter 40-Jährige und Hauptschulabsolventen haben am Wochenende überdurchschnittlich lange digitale Spiele genutzt.

## Nutzungsdauer von digitalen Spielen - am Wochenende (1) - Eltern



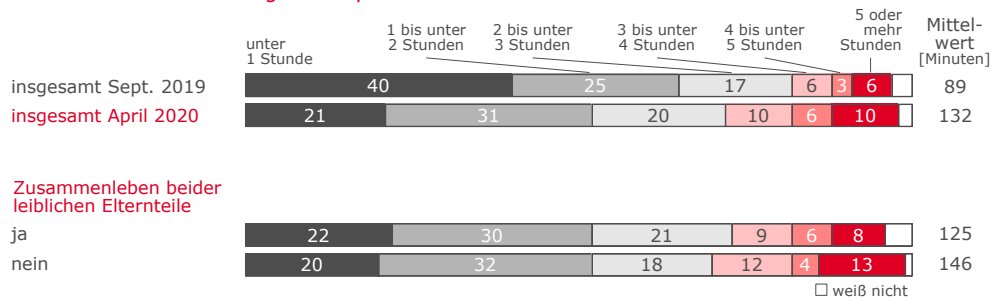
Basis: Eltern, die zum Zeitpunkt der 2. Welle mindestens einmal pro Woche digitale Spiele genutzt haben (ungewichtete Werte) Angaben in Prozent



Eltern, die nicht mit dem anderen Elternteil zusammenleben, haben auch am Wochenende mehr Zeit mit digitalen Spielen verbracht als diejenigen, die noch zusammenleben.

## Nutzungsdauer von digitalen Spielen - am Wochenende (2) - Eltern

Es haben an einem normalen Tag am Wochenende oder wenn sie frei haben – alles zusammengerechnet – mit der privaten Nutzung von digitalen Spielen verbracht



Basis: Eltern, die zum Zeitpunkt der 2. Welle mindestens einmal pro Woche digitale Spiele genutzt haben (ungewichtete Werte) Angaben in Prozent

## 2.2.2 Motive der Nutzung digitaler Spiele

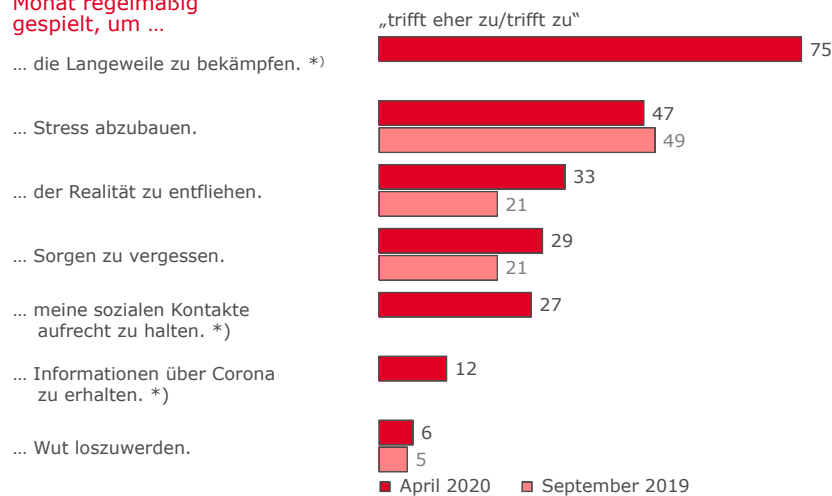
Drei Viertel der Eltern (75 %), die im vergangenen Monat digitale Spiele genutzt haben, geben an, Zeit mit der Nutzung digitaler Spiele verbracht zu haben, um die Langeweile zu bekämpfen.

Etwa die Hälfte (47 %) hat zum Abbau von Stress digitale Spiele genutzt. 33 Prozent haben Zeit mit digitalen Spielen verbracht, um der Realität zu entfliehen, 29 Prozent, um Sorgen zu vergessen und 27 Prozent zur Aufrechterhaltung ihrer sozialen Kontakte.

Nur wenige haben seit Beginn der Einschränkungen des sozialen Lebens infolge der Corona-Krise digitale Spiele genutzt, um Informationen über diesen Virus zu erhalten (12 %) oder um Wut loszuwerden (6 %).

## Nutzung digitaler Spiele als Emotionsbewältigungsstrategie (1) - Eltern

Es haben im vergangenen Monat regelmäßig gespielt, um ...



\*) im September 2019 nicht abgefragt  
Basis: Nutzer digitaler Spiele

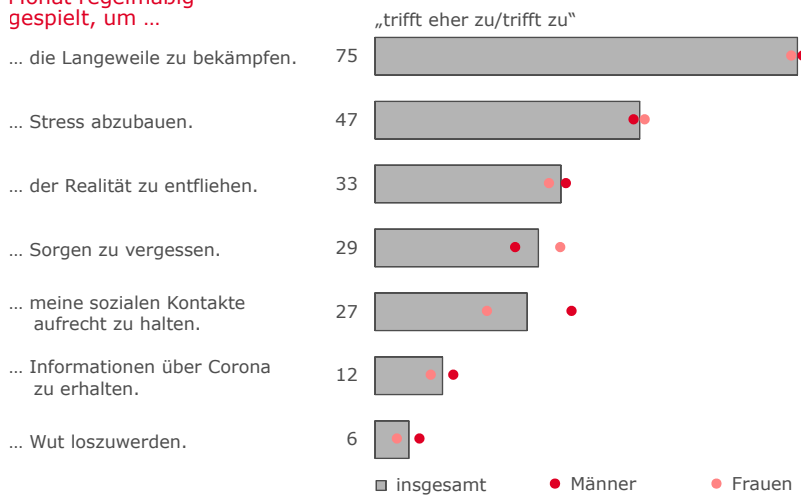
Angaben in Prozent

Dass sie im vergangenen Monat zur Aufrechterhaltung ihrer sozialen Kontakte digitale Spiele genutzt haben, geben Männer deutlich häufiger als Frauen an.

Frauen hingegen haben etwas häufiger als Männer digitale Spiele genutzt, um Sorgen zu vergessen.

## Nutzung digitaler Spiele als Emotionsbewältigungsstrategie (2) - Eltern

Es haben im vergangenen Monat regelmäßig gespielt, um ...



Basis: Nutzer digitaler Spiele

Angaben in Prozent

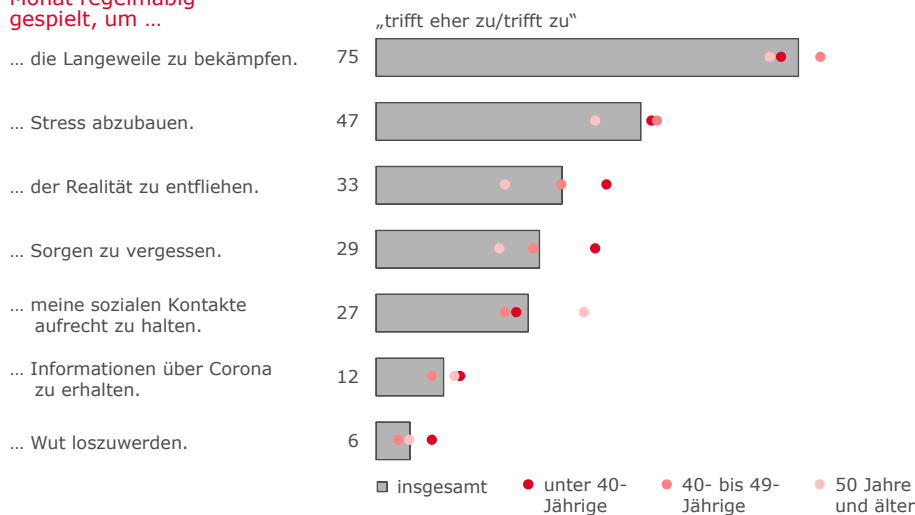
Jüngere Eltern unter 40 Jahre geben etwas häufiger als der Durchschnitt an, dass sie im vergangenen Monat digitale Spiele gespielt haben, um der Realität zu entfliehen und Sorgen zu vergessen.

Die unter 50-jährigen Eltern haben deutlich häufiger als die Älteren Zeit mit der Nutzung digitaler Spiele verbracht, um Stress abzubauen.

Dass sie digitale Spiele gespielt haben, um ihre sozialen Kontakte aufrechtzuerhalten, geben die über 50-jährigen Eltern häufiger als die jüngeren Eltern an.

## Nutzung digitaler Spiele als Emotionsbewältigungsstrategie (3) - Eltern

Es haben im vergangenen Monat regelmäßig gespielt, um ...



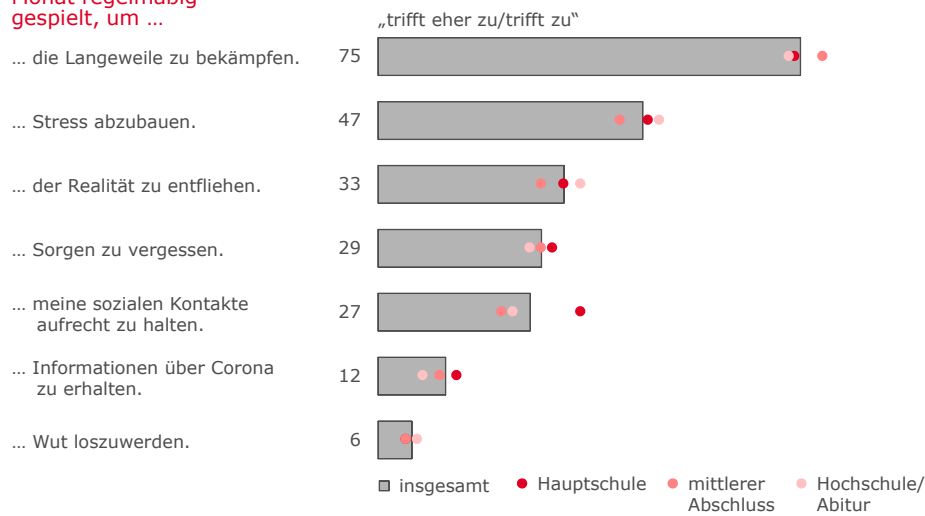
Basis: Nutzer digitaler Spiele

Angaben in Prozent

Eltern mit einem Hauptschulabschluss geben überdurchschnittlich häufig an, dass sie im vergangenen Monat digitale Spiele gespielt haben, um ihre sozialen Kontakte aufrechtzuerhalten.

## Nutzung digitaler Spiele als Emotionsbewältigungsstrategie (4) - Eltern

Es haben im vergangenen Monat regelmäßig gespielt, um ...



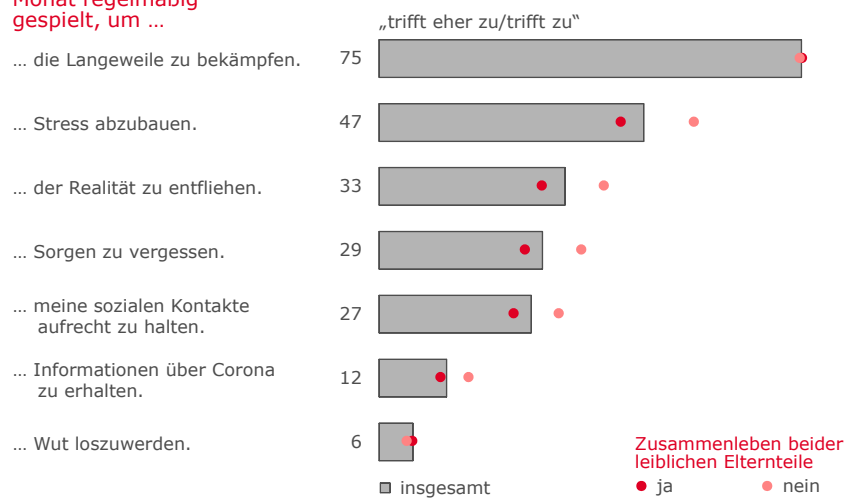
Basis: Nutzer digitaler Spiele

Angaben in Prozent

Bei den meisten Motiven zur Nutzung digitaler Spiele im vergangenen Monat geben Eltern, die nicht mit dem anderen Elternteil zusammenleben, häufiger als die Eltern, die mit dem anderen Elternteil zusammenleben an, dass diese auf sie zutreffen.

## Nutzung digitaler Spiele als Emotionsbewältigungsstrategie (5) - Eltern

Es haben im vergangenen Monat regelmäßig gespielt, um ...



Basis: Nutzer digitaler Spiele

Angaben in Prozent

### 3. Medien in der Familie

#### 3.1 Medienregeln in der Familie

Den Eltern wurden verschiedene Aussagen vorgegeben, mit der Bitte anzugeben, wie sehr diese Medienregeln bei ihnen in der Familie zutreffen.

65 Prozent geben an, dass es in ihrer Familie „medienfreie“ Zeiten für alle Familienmitglieder gibt. 64 Prozent setzen die aufgestellten Regeln zu sozialen Medien bzw. digitalen Spielen nach eigenen Angaben konsequent um, ebenso viele Eltern haben feste Regeln zur inhaltlichen Nutzung von sozialen Medien bzw. digitalen Spielen für die Kinder aufgestellt.

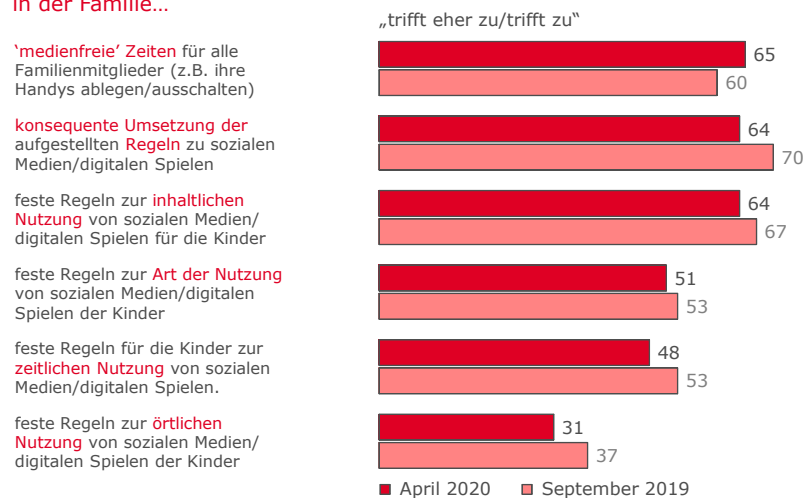
Dass es feste Regeln zur Art der Nutzung von sozialen Medien bzw. digitalen Spielen der Kinder gibt, sagt mit 51 Prozent die Hälfte der Eltern. Ähnlich viele (48 %) meinen, dass es feste Regeln zur zeitlichen Nutzung von sozialen Medien bzw. digitalen Spielen der Kinder gibt.

Dass es feste Regeln zur örtlichen Nutzung von sozialen Medien bzw. digitalen Spielen der Kinder gibt, geben 31 Prozent der Eltern an.

Insgesamt unterscheiden sich die Werte nicht wesentlich gegenüber der Befragung im Vorjahr.

## Medienregeln in der Familie aus Perspektive der Eltern (1) - Eltern

### Aussagen zu Medienregeln in der Familie...



Angaben in Prozent

Dass es Regeln zur zeitlichen Nutzung der digitalen Geräte gibt, geben Männer etwas häufiger als Frauen an.

## Medienregeln in der Familie aus Perspektive der Eltern (2) - Eltern

---

### Aussagen zu Medienregeln in der Familie...

'medienfreie' Zeiten für alle Familienmitglieder (z.B. ihre Handys ablegen/ausschalten)

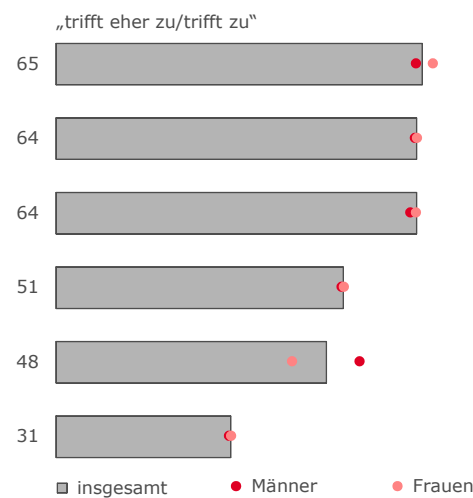
konsequente Umsetzung der aufgestellten Regeln zu sozialen Medien/digitalen Spielen

feste Regeln zur inhaltlichen Nutzung von sozialen Medien/digitalen Spielen für die Kinder

feste Regeln zur Art der Nutzung von sozialen Medien/digitalen Spielen der Kinder

feste Regeln für die Kinder zur zeitlichen Nutzung von sozialen Medien/digitalen Spielen.

feste Regeln zur örtlichen Nutzung von sozialen Medien/digitalen Spielen der Kinder



Angaben in Prozent

---



Insbesondere bei den 40- bis 49-jährigen Eltern gibt es „medienfreie“ Zeiten für alle Familienmitglieder.

Bei den anderen Medienregeln geben die jüngeren Eltern häufiger als die Älteren an, dass diese bei ihnen zu Hause aufgestellt wurden.

## Medienregeln in der Familie aus Perspektive der Eltern (3) - Eltern

### Aussagen zu Medienregeln in der Familie...

'medienfreie' Zeiten für alle Familienmitglieder (z.B. ihre Handys ablegen/ausschalten)

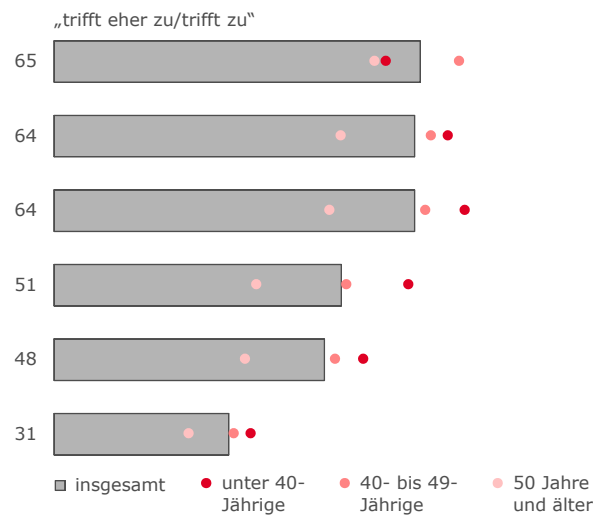
konsequente Umsetzung der aufgestellten Regeln zu sozialen Medien/digitalen Spielen

festе Regeln zur inhaltlichen Nutzung von sozialen Medien/digitalen Spielen für die Kinder

festе Regeln zur Art der Nutzung von sozialen Medien/digitalen Spielen der Kinder

festе Regeln für die Kinder zur zeitlichen Nutzung von sozialen Medien/digitalen Spielen.

festе Regeln zur örtlichen Nutzung von sozialen Medien/digitalen Spielen der Kinder



Angaben in Prozent

Die höher Gebildeten geben häufiger als die geringer Gebildeten an, dass sie die aufgestellten Medienregeln konsequent umsetzen.

## Medienregeln in der Familie aus Perspektive der Eltern (4) - Eltern

### Aussagen zu Medienregeln in der Familie...

'medienfreie' Zeiten für alle Familienmitglieder (z.B. ihre Handys ablegen/ausschalten)

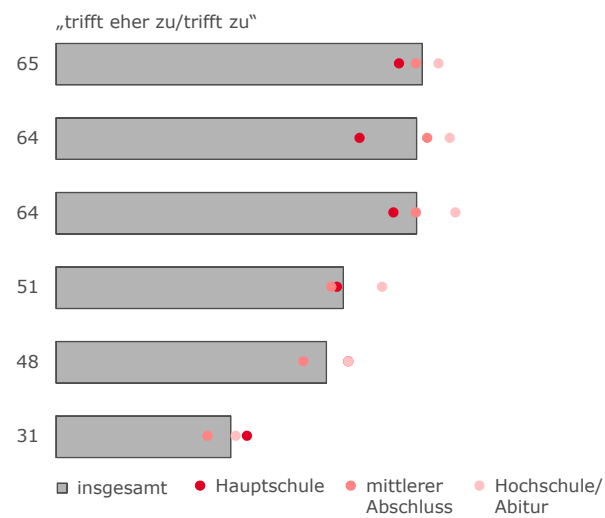
konsequente Umsetzung der aufgestellten Regeln zu sozialen Medien/digitalen Spielen

festе Regeln zur inhaltlichen Nutzung von sozialen Medien/digitalen Spielen für die Kinder

festе Regeln zur Art der Nutzung von sozialen Medien/digitalen Spielen der Kinder

festе Regeln für die Kinder zur zeitlichen Nutzung von sozialen Medien/digitalen Spielen.

festе Regeln zur örtlichen Nutzung von sozialen Medien/digitalen Spielen der Kinder



Angaben in Prozent

Ob die Eltern noch zusammenleben oder nicht, hat keinen Einfluss auf die Gestaltung der Medienregeln.

## Medienregeln in der Familie aus Perspektive der Eltern (5) - Eltern

### Aussagen zu Medienregeln in der Familie...

'medienfreie' Zeiten für alle Familienmitglieder (z.B. ihre Handys ablegen/ausschalten)

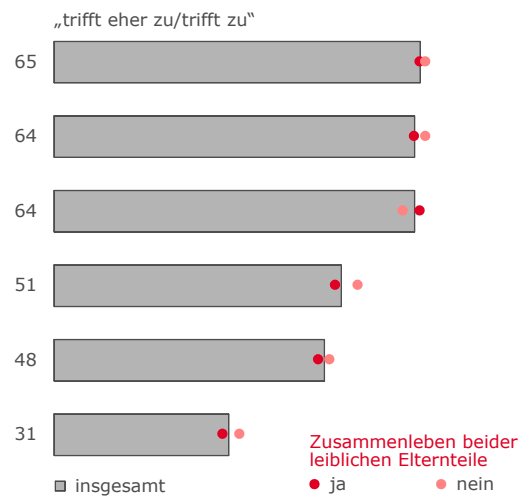
konsequente Umsetzung der aufgestellten Regeln zu sozialen Medien/digitalen Spielen

feste Regeln zur inhaltlichen Nutzung von sozialen Medien/digitalen Spielen für die Kinder

feste Regeln zur Art der Nutzung von sozialen Medien/digitalen Spielen der Kinder

feste Regeln für die Kinder zur zeitlichen Nutzung von sozialen Medien/digitalen Spielen.

feste Regeln zur örtlichen Nutzung von sozialen Medien/digitalen Spielen der Kinder



Angaben in Prozent

Auch die Kinder und Jugendlichen wurden um eine Einschätzung zu den Medienregeln in der Familie gebeten.

80 Prozent geben an, ihre Eltern wüssten, was sie an Smartphone, Konsole, Tablet, Laptop oder PC machen.

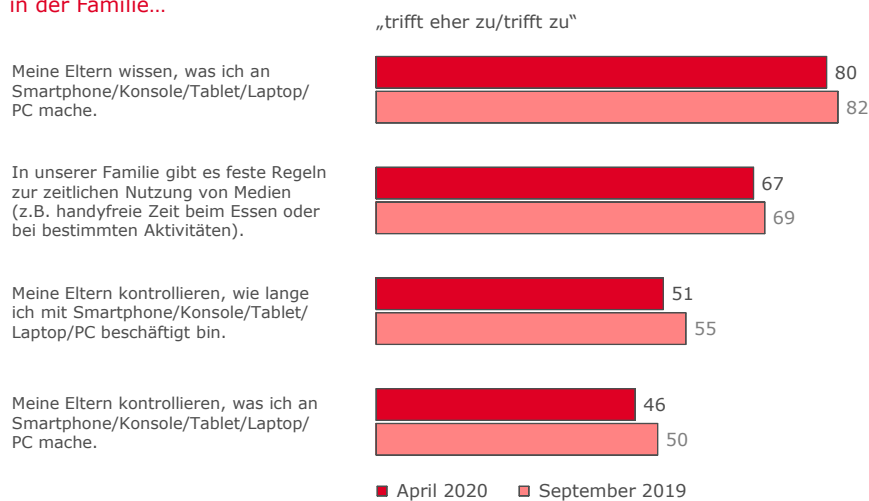
67 Prozent der Kinder und Jugendlichen geben an, dass es feste Regeln zur zeitlichen Nutzung von Medien gibt. Bei 51 Prozent der Kinder kontrollieren die Eltern, wie lange sie mit ihrem digitalen Gerät beschäftigt sind und bei 46 Prozent kontrollieren die Eltern auch, was sie an ihrem digitalen Gerät machen.

Auch in dieser Frage zeigen sich im Vergleich zu der Befragung im Vorjahr keine auffälligen Unterschiede.

## Medienregeln in der Familie aus Perspektive der Kinder (1) - Kinder

---

### Aussagen zu Medienregeln in der Familie...



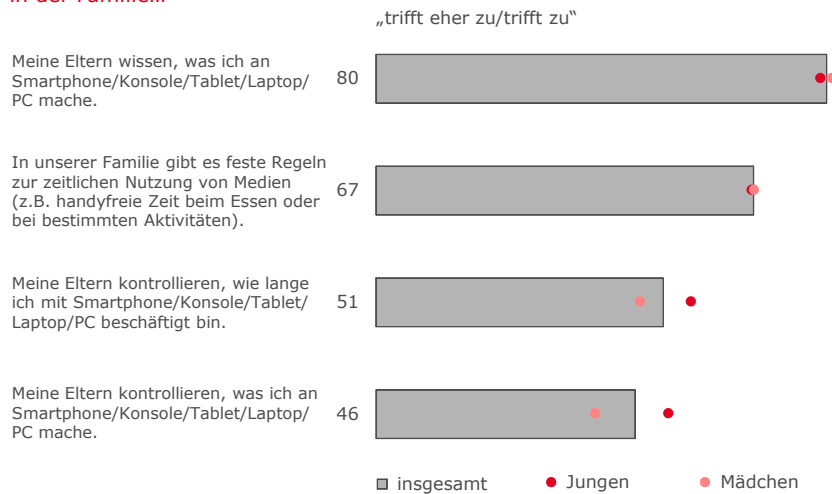
Angaben in Prozent

---

Jungen geben etwas häufiger als Mädchen an, dass ihre Eltern kontrollieren, wie lange und womit sie an ihrem Smartphone und Co. beschäftigt sind.

## Medienregeln in der Familie aus Perspektive der Kinder (2) - Kinder

### Aussagen zu Medienregeln in der Familie...

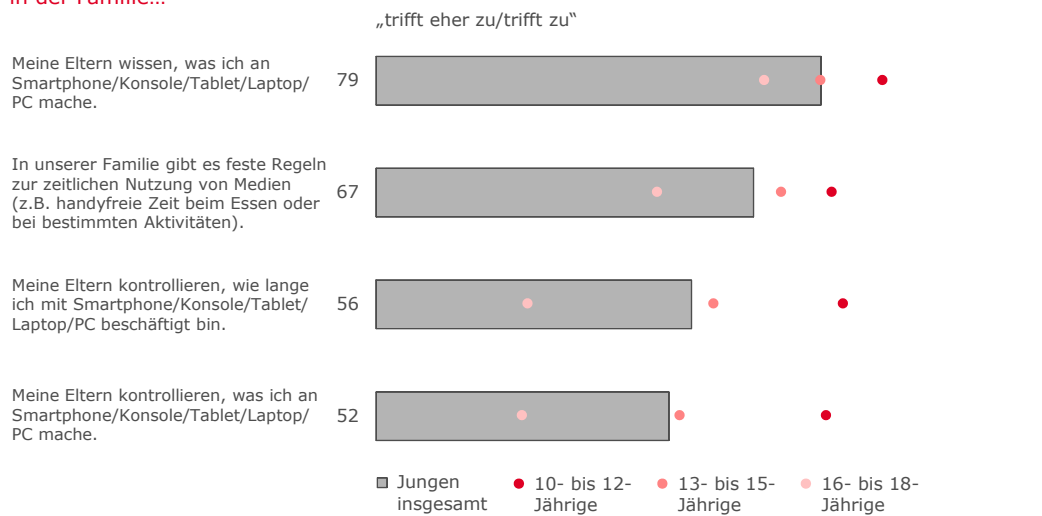


Angaben in Prozent

Feste Regeln und Kontrollen durch die Eltern gibt es vor allem bei den 10- bis 12-jährigen und auch noch bei den 13- bis 15-jährigen Jungen.

## Medienregeln in der Familie aus Perspektive der Kinder (3) - Kinder

### Aussagen zu Medienregeln in der Familie...

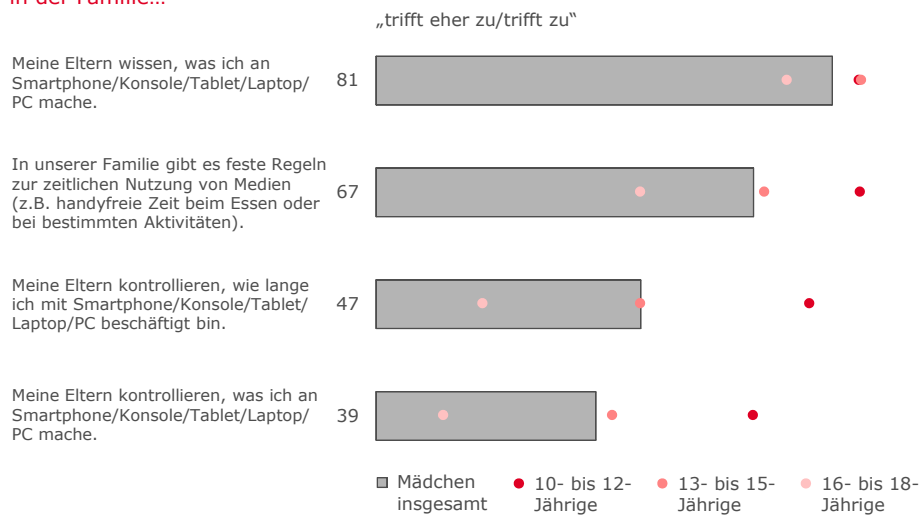


Angaben in Prozent

Auch bei den Mädchen werden eher bei den jüngeren Kindern feste Regeln und Kontrollen hinsichtlich deren Nutzung von digitalen Geräten durch die Eltern aufgestellt bzw. durchgeführt.

## Medienregeln in der Familie aus Perspektive der Kinder (4) - Kinder

### Aussagen zu Medienregeln in der Familie...

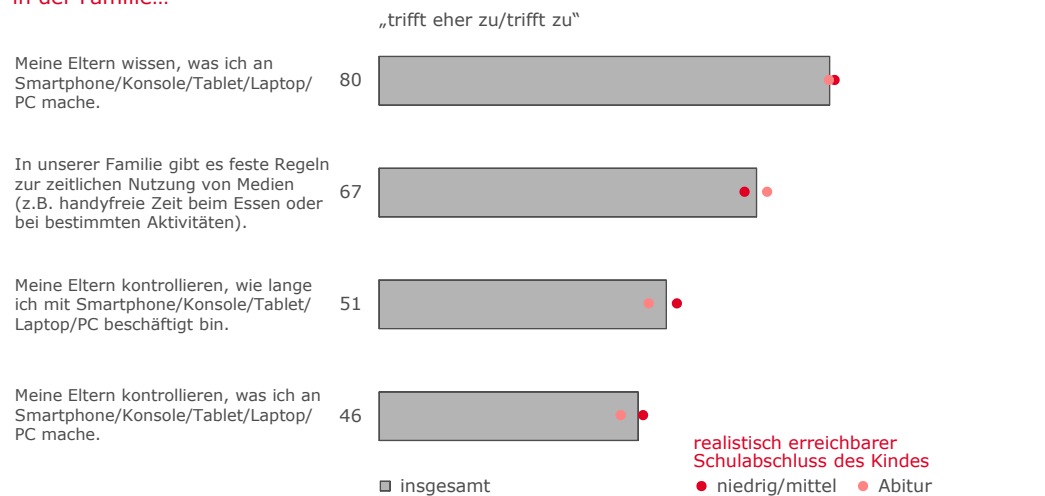


Angaben in Prozent

Hinsichtlich des realistisch erreichbaren bzw. bereits erreichten Schulabschlusses der Kinder und Jugendlichen zeigen sich hier keine nennenswerten Unterschiede.

## Medienregeln in der Familie aus Perspektive der Kinder (5) - Kinder

### Aussagen zu Medienregeln in der Familie...



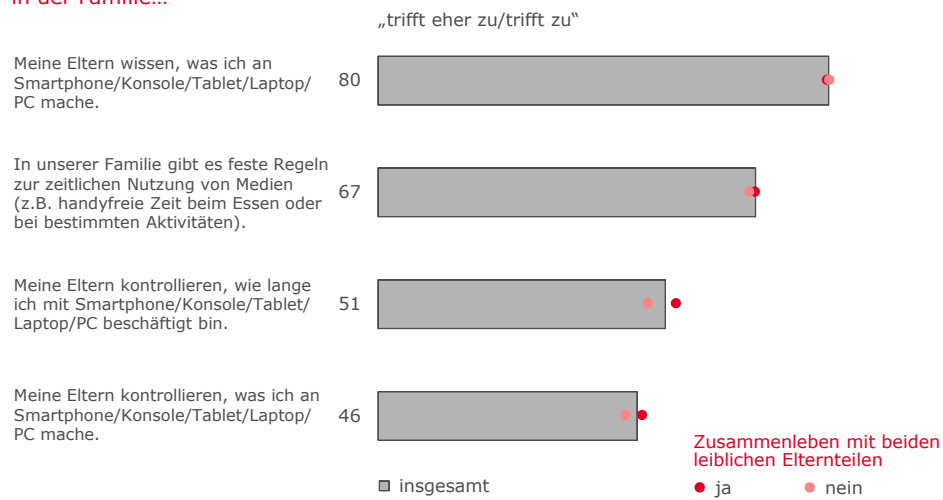
Angaben in Prozent



Ebenfalls keine größeren Unterschiede hinsichtlich der Medienregeln zeigen sich in Abhängigkeit von der Frage, ob das Kind noch mit beiden Elternteilen zusammenlebt oder nicht.

## Medienregeln in der Familie aus Perspektive der Kinder (6) - Kinder

### Aussagen zu Medienregeln in der Familie...



Angaben in Prozent

# Riskante und pathologische Nutzung von Games und sozialen Medien durch Kinder und Jugendliche nach Kriterien des ICD-11 und Einfluss des COVID-19-Lockdowns auf Medienzeiten in deutschen Familien

Statement von Prof. Dr. Rainer Thomasius, Ärztlicher Leiter des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, im Rahmen der Pressekonferenz am 29.07.2020 in Berlin



## Einleitung

Digitale Medien sind aus unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Unter Lockdown-Bedingungen der aktuellen Pandemie aufgrund des neuartigen Coronavirus' (COVID-19) zeigte sich weltweit eine Zunahme von Anwendungs-Downloads und Absatzzraten<sup>1</sup>. In den ersten Wochen der Pandemie hat Deutschland eine Vielzahl von Verordnungen erlassen, um die Ausbreitung des Virus' zu verlangsamen. Hierzu gehören u.a. die landesweite Schließung von Schulen und Kitas, von Spiel- und Sportplätzen sowie die Umsetzung von weitreichenden Kontaktbeschränkungen ab Mitte März 2020.

Digitalen Medien kam und kommt eine wichtige Bedeutung zu, so in der Aufrechterhaltung von Kontakten, der Bekämpfung von Langeweile und zur Gewinnung von Informationen. Hierdurch können sich Gefühle von Einsamkeit sowie Kontrollverlust reduzieren, und somit digitale Medien entlastende Funktionen übernehmen. Bei einem Teil der Nutzer werden digitale Medien gleichzeitig als Strategie genutzt, um Stress und negative Gefühle zu reduzieren. Die bisherige Forschung legt nahe, dass diese Nutzer besonders gefährdet sind, ein riskantes oder pathologisches Nutzungsverhalten zu entwickeln.

---

Digitale Medien  
sind aus unserer Gesellschaft  
nicht mehr wegzudenken

Nach den neuen Kriterien für die Computerspielstörung (Gaming Disorder) der ab 01.01.2022 in Kraft tretenden Internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD-11) der Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht das Computerspielverhalten mit einem Kontrollverlust, einer Priorisierung gegenüber anderen Aktivitäten sowie einer Fortsetzung der Nutzung trotz negativer Konsequenzen einher. Das Verhalten soll über

einen Zeitraum von mindestens 12 Monaten bestehen. Hieraus resultieren signifikante Beeinträchtigungen in persönlichen, sozialen und schulisch-beruflichen Lebensbereichen. In Abgrenzung zu dieser Definition geht riskantes Spielverhalten zwar ebenso mit der Inkaufnahme negativer Folgen aufgrund der zum Beispiel sehr zeitintensiven Nutzung einher, jedoch ohne dass in diesem Fall Konsequenzen bereits eingetreten sein müssen. Ein Zeitkriterium ist für die Diagnose eines riskanten Spielverhaltens nicht festgelegt.

Eine riskante Nutzung kann unter bestimmten Voraussetzungen in eine pathologische Nutzung übergehen.

Weltweit wird von Prävalenzen von 1.2 % bis 5.9 %<sup>2</sup> für pathologische Nutzungsmuster bei Kindern und Jugendlichen ausgegangen. Kinder und Jugendliche stellen aufgrund nicht abgeschlossener neuronaler Reifungsprozesse sowie umfangreicher in der Adoleszenz zu bewältigender Entwicklungsaufgaben eine besonders vulnerable Gruppe für die Herausbildung riskanter und pathologischer Nutzungsmuster dar. Pathologische Mediennutzung bedeutet eine große Belastung für die Betroffenen und deren Familien. Sie gehen häufig mit komorbiden psychischen Störungen, wie Depression und sozialen Ängsten sowie Schulabsentismus einher und drohen bei Nicht-Behandlung zu chronifizieren und zu erschwerten schulisch-beruflichen Perspektiven zu führen.

In vorliegender Studie werden im Rahmen einer längsschnittlichen Untersuchung an einer in Deutschland repräsentativen Gruppe von Kindern und Jugendlichen mit je einem Elternteil die Prävalenz riskanter und pathologischer Nutzung von digitalen Spielen und sozialen Medien zu mehreren Zeitpunkten bestimmt. Darüber hinaus werden Nutzungszeiten, familiäre Mediennutzungsregeln und Nutzungsmotive vor (September 2019) und während des Corona-Lockdowns (April 2020) sowie nach Ablauf eines weiteren Jahres untersucht, um dadurch den Einfluss der COVID-19-Restriktionen auf die Nutzungsmuster näher analysieren zu können.

Die psychosoziale Situation von Kindern und ihren Familien hat in der öffentlichen Debatte während des Lockdowns zunächst nur eine untergeordnete Rolle gespielt. Dabei konnte gezeigt werden, dass soziale Isolation eine massive Belastung darstellt, die mit Hilfe digitaler Medien zumindest etwas gelindert werden kann.

Mit diesem Zwischenbericht werden folgende Fragestellungen adressiert:

---

Eine riskante Nutzung kann unter bestimmten Voraussetzungen in eine pathologische Nutzung übergehen

---

Die DAK-Studie zeigt Nutzungsmotive von Kindern und Jugendlichen unter dem Lockdown auf

Diese Studie ist die erste uns bekannte Untersuchung, in der die genannten Fragestellungen längsschnittlich verfolgt werden

1. Wie hoch war die Prävalenz riskanter und pathologischer Nutzung von digitalen Spielen bzw. sozialen Medien bei Kindern und Jugendlichen nach den neuen WHO-Kriterien vor Beginn der COVID-19-Pandemie?
2. Welche Nutzungsmotive werden von Kindern und Jugendlichen unter dem Lockdown genannt?
3. In welchem Ausmaß haben sich Nutzungszeiten durch den Lockdown verändert?
4. Welche Medienregeln sind in deutschen Haushalten etabliert? Zeigt sich eine Veränderung durch den Lockdown?

Diese Studie ist die erste uns bekannte Untersuchung, in der die genannten Fragestellungen längsschnittlich verfolgt werden. Ziel ist es auf fundierter Basis Maßnahmen für die Präventionsarbeit abzuleiten.

### Methodik

In der Zeit vom 13. bis 17. September 2019 wurden 10- bis 17-jährige Kinder und Jugendliche sowie je ein Elternteil aus 1221 repräsentativ ausgewählten deutschen Haushalten über einen Online-Fragebogen durch die Forsa Politik- und Sozialforschung GmbH befragt. Eine Zwischenerhebung fand einen Monat nach Beginn des deutschen Lockdowns in der Zeit vom 20. bis 30. April 2020 statt. Hierzu wurden die gleichen Haushalte wie im September 2019 kontaktiert. Von diesen nahmen 824 Familien an der zweiten Befragung teil (67.49% Antwortrate). Die Studie wurde vom DZSKJ im Auftrag der DAK Gesundheit entwickelt. Im Rahmen der Befragung wurden standardisierte Fragebögen und Einzelitems zum Nutzungsverhalten digitaler Spiele und sozialer Medien sowie zu Nutzungsmotiven und Nutzungsregeln eingesetzt. Unter digitalen Spielen wurden alle Spiele verstanden, die auf digitalen Endgeräten genutzt werden (Smartphone, Tablet, Computer, Spielekonsole). Unter sozialen Medien wurden Messenger-Dienste wie WhatsApp und Threema, Video- und Streaming-Dienste mit Kommentar und/oder Like-Funktion wie YouTube und TikTok, digitale Fotoalben wie Instagram und Snapchat, Mikroblogging-Dienste wie Twitter und Facebook sowie Berufsplattformen wie XING und LinkedIn subsummiert. Die statistischen Analysen wurden mittels etablierter statistischer Verfahren mit nachfolgender Ergebnisinterpretation durch das DZSKJ durchgeführt.

Zur Ermittlung der Prävalenz einer riskanten oder pathologischen Mediennutzung wurden die Kinder und Jugendlichen der ersten Erhebung berücksichtigt, die Angaben zu ihrer wöchentlichen Nutzung machten. Bei 15 Kindern und Jugendlichen fehlten Angaben in Bezug auf digitale Spiele und bei 14 Kindern und Jugendlichen in Bezug auf soziale Medien. Damit basieren die Prävalenzschätzungen auf einer Gesamtzahl von 1206 (Gaming) bzw. 1207 Kindern und Jugendlichen (soziale Medien). Zur Erfassung der aktuellen ICD-11-Kriterien zur Computerspielstörung (Gaming Disorder, GD) sowie zum riskanten Gaming (Hazardous Ga-

Ziel der Untersuchung ist es , auf fundierter Basis Maßnahmen für die Präventionsarbeit abzuleiten

ming, HG) wurde der validierte Fragebogen GADIS-A (Gaming Disorder Scale for Adolescents<sup>3</sup>) eingesetzt. Die riskante bzw. pathologische Nutzung sozialer Medien wurde mittels der SMDS (Social Media Disorder Scale<sup>4</sup>) erhoben. Vier der neun Items spiegeln Kriterien der ICD-11 für GD wider. Die Zustimmung zu diesen Fragen wurde für die Prävalenzschätzungen evaluiert. In Bezug auf Nutzungszeiten wurden die regelmäßigen Nutzer digitaler Medien berücksichtigt, von denen Vergleichswerte vor und unter COVID-19-Bedingungen vorlagen. Regelmäßig wurde hierbei als mindestens einmal wöchentlich definiert.

## Ergebnisse

### Stichprobenbeschreibung

Die untersuchten Kinder und Jugendlichen waren zum Zeitpunkt der ersten Erhebung im Mittel 13.04 Jahre alt (Altersspanne: 10-17 Jahre). 92.8% von ihnen waren Schüler, 5.3% machten eine Ausbildung und 1.9% waren im Studium, im Bundesfreiwilligendienst, freiwilligem Wehrdienst, arbeitssuchend oder gingen einer sonstigen Tätigkeit nach. Auf der Basis der aktuellen Schulleistungen planten bzw. hatten nach erfolgreichem Schulabschluss 55.2% das Abitur, 36.3% einen Realschulabschluss, 4.6% einen Hauptschulabschluss, 0.9% einen Förderschulabschluss und 3% keinen Abschluss.

Die Eltern der genannten Kinder und Jugendlichen waren zum Zeitpunkt der ersten Erhebung 46.21 Jahre alt (Altersspanne: 28-75 Jahre). 8.7% hatten keinen oder einen niedrigen Schulabschluss, 31.7% einen mittleren Schulabschluss, 13.3% Abitur, 15.6% eine abgeschlossene Ausbildung, 6.6% einen Bachelor- oder Meistertitel, 16.6% einen Master oder ein Diplom und 3.8% eine abgeschlossene Promotion. 3.9% der Eltern wählten die Antwortoption „Sonstiges“ in Bezug auf ihren Bildungsabschluss. 59.3% waren in Vollzeit berufstätig, 28.9% in Teilzeit und 6.5% nicht berufstätig aufgrund von Früh- oder regulärer Berentung oder Tätigkeit als Hausfrau/Hausmann. 5.3% waren arbeitssuchend, Sozialhilfeempfänger, studierend, in Elternzeit oder langfristig krank.

Zum zweiten Messzeitpunkt gaben 89 der Kinder und Jugendlichen an, nicht oder unregelmäßig digitale Spiele zu nutzen. Die übrigen 735 regelmäßigen Gamer wurden in Bezug auf ihre Spielzeiten näher untersucht. Bei den Eltern gaben 282 keine oder eine unregelmäßige Nutzung von Games an.

Entsprechend wurden 542 Eltern für die Untersuchung der Spielzeiten berücksichtigt. In Bezug auf soziale Medien berichteten 63 Kinder und Jugendliche von keiner oder unregelmäßiger Nutzung. Die Nutzungszeiten wurden entsprechend für 767 Kinder und Jugendliche über die zwei Messzeitpunkte verglichen. 60 Eltern waren keine oder unregelmäßige

---

Die untersuchten Kinder und Jugendlichen waren zum Zeitpunkt der ersten Erhebung im Mittel 13.04 Jahre alt

---

Die Eltern der genannten Kinder und Jugendlichen waren zum Zeitpunkt der ersten Erhebung 46.21 Jahre alt

Nutzer sozialer Medien. 765 Eltern wurden als regelmäßige Nutzer klassifiziert. Ihre Nutzungszeiten wurden näher untersucht.

Neben 15,8% Nicht- bzw. unregelmäßigen Gamern (N=119), zeigten 71,5% der Kinder und Jugendlichen ein unauffälliges Spielverhalten (N=862). Für 10% der Kinder und Jugendlichen waren die ICD-11-Kriterien für riskantes Computerspielverhalten (Hazardous Gaming, HG) erfüllt (N=121). Dies entspricht etwa 535.000 aller 10- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen in Deutschland. Betroffen waren 14,3% der Jungen (entsprechend 391.820 der Jungen in Deutschland) und 5,1% der Mädchen (entsprechend 133.110 der Mädchen in Deutschland) mit statistisch hoch bedeutsamem Unterschied ( $p < 0,001$ ). 2,7% der Kinder und Jugendlichen erfüllten bei der Befragung im September 2019 die der ICD-11-Kriterien einer Gaming Disorder (GD), d.h. eines pathologischen Computerspielverhaltens im Hinblick auf die vorangegangenen 12 Monate (N=33). Auf die Gesamtbevölkerung gerechnet, entspricht dies 144.450 der 10- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen in Deutschland. Jungen zeigten sich mit einer Prävalenz von 3,7% (entsprechend 101.380 der Jungen in Deutschland) statistisch häufiger betroffen als Mädchen mit einer Prävalenz von 1,6% (entsprechend 41.760 der Mädchen in Deutschland,  $p = 0,045$ ).

---

8,2% der Kinder und Jugendlichen erfüllten die Kriterien eines riskanten Nutzungsverhaltens nach Übertragung der ICD-11-Kriterien des Hazardous Gaming auf die Nutzung sozialer Medien

9,4% der Kinder und Jugendlichen nutzen soziale Medien nicht oder nur unregelmäßig (N=114). Bei mehr als drei Viertel der Befragten konnte auf ein unauffälliges Nutzungsverhalten geschlossen werden (79,2%, N=956). 8,2% der Kinder und Jugendlichen erfüllten die Kriterien eines riskanten Nutzungsverhaltens nach Übertragung der ICD-11-Kriterien des Hazardous Gaming auf die Nutzung sozialer Medien (N=99). Auf die Gesamtbevölkerung gerechnet, entspricht dies etwa 438.700 10- bis 17-jährigen Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Bei den Jungen zählten mit 9,9% (entsprechend 271.260 der Jungen in Deutschland) statistisch mehr Betroffene zu den riskanten Nutzern als bei den Mädchen mit 6,3% (entsprechend 164.430 der Mädchen in Deutschland;  $p = 0,025$ ). Zudem errechnete sich eine Prävalenz pathologischer Nutzung von 3,2% (N=38), entsprechend 171.200 aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland. Ein statistisch bedeutsamer Geschlechtsunterschied zeigt sich hier nicht (Jungen: 4,0% [entsprechend 109.600 der Jungen in Deutschland], Mädchen: 2,2% [entsprechend 57.420 der Mädchen in Deutschland];  $p = 0,096$ ).

Sowohl die befragten Eltern von Kindern und Jugendlichen mit riskanter bzw. pathologischer Mediennutzung als auch die Kinder und Jugendlichen selbst zeigten gegenüber unauffälligen und Nicht-Nutzern längere Nutzungszeiten. Den größten Einfluss hatten dabei die Nutzungszeiten der Kinder und Jugendlichen selbst. Die Nutzungszeiten von digitalen Spielen und sozialen Medien konnten zu 27% bzw. 9% die Ausprägung

der Symptome pathologischer Nutzung vorhersagen (über die Punktzahl in den Fragebögen, Gaming:  $R^2=0,27$ ; soziale Medien:  $R^2=0,09$ ). Über die Nutzungszeiten der Eltern konnten in Bezug auf Gaming 6% ( $R^2=0,06$ ) und in Bezug auf soziale Mediennutzung der Kinder und Jugendlichen 2% ( $R^2=0,02$ ) der Symptomausprägung vorhergesagt werden.

### Nutzungszeiten

#### Kinder und Jugendliche

Im September 2019 wurden digitale Spiele regelmäßig, d.h. mindestens einmal wöchentlich, von 84% der Kinder und Jugendlichen genutzt. 40% berichteten eine tägliche Nutzung. Unter dem Lockdown erhöhte sich im April die Häufigkeit auf 97% regelmäßige und 54% tägliche Nutzer statistisch bedeutsam. Die regelmäßigen Gamer spielten im September 2019 an nicht freien Tagen im Mittel täglich 79,2 Minuten, an freien Tagen 149,4 Minuten. Sowohl unter der Woche als auch an Wochenenden und in den Ferien erhöhte sich die individuelle tägliche Nutzungszeit statistisch bedeutsam auf im Mittel 138,6 Minuten unter der Woche und auf 193,1 Minuten an den Wochenenden ( $p<0,001$ ).

Soziale Medien wurden zum Zeitpunkt der ersten Befragung von 90% der Kinder und Jugendlichen regelmäßig, d.h. einmal pro Woche, genutzt, 66% gebrauchten sie täglich. Unter dem Lockdown stieg die Häufigkeit regelmäßiger Nutzer nicht statistisch bedeutsam an (93%), die Häufigkeit der täglichen Nutzer jedoch schon (auf 75%,  $p<0,001$ ). Regelmäßige Nutzer sozialer Medien gaben im September durchschnittliche tägliche Nutzungszeiten von 116 Minuten an Werktagen und 192,9 Minuten am Wochenende an. Sowohl unter der Woche (192,9 Minuten) als auch an den Wochenenden (241,0 Minuten) stieg die tägliche Nutzungsdauer unter dem Lockdown statistisch bedeutsam an ( $p<0,001$ ).

#### Eltern

Im Rahmen der ersten Befragung konnten 55% der Eltern als regelmäßige Gamer identifiziert werden. 24% gaben eine tägliche Nutzung an. Im April hatten sich die Anteile mit 66% regelmäßigen und 33% täglichen Gamern statistisch bedeutsam erhöht. Für die regelmäßigen elterlichen Gamer wurden tägliche Spielzeiten von 59 Minuten werktags und 101,8 Minuten an Wochenenden und freien Tagen ermittelt. Unter dem COVID-19-Lockdown nahmen die Spielzeiten unter der Woche (auf 88,1 Minuten), und an freien Tagen (auf 131,6 Minuten) statistisch bedeutsam zu ( $p<0,001$ ).

91% der Eltern gaben im September 2019 an soziale Medien regelmäßig zu nutzen, 66% täglich. Wie bei den Kindern, war in Bezug auf die regelmäßige Nutzung kein statistisch bedeutsamer Anstieg der Häufigkeiten zu beobachten (auf 93%). Der Anteil täglicher Nutzer nahm

---

Soziale Medien wurden zum Zeitpunkt der ersten Befragung von 90% der Kinder und Jugendlichen regelmäßig, d.h. einmal pro Woche, genutzt, 66% gebrauchten sie täglich

---

91% der Eltern gaben im September 2019 an, soziale Medien regelmäßig zu nutzen, 66% täglich

jedoch statistisch bedeutsam zu (auf 72%). An Werktagen wurden im September durchschnittlich täglich 80,3 Minuten von den Eltern mit sozialen Medien verbracht, an freien Tagen 100,8 Minuten. Sowohl werktags (auf 126,5 Minuten) als auch an freien Tagen (auf 141,1 Minuten) nahmen die täglichen Nutzungszeiten unter Lockdown-Bedingungen statistisch signifikant zu ( $p < 0,001$ ).

### Nutzungsmotive

#### Kinder und Jugendliche

Die große Mehrzahl der Kinder und Jugendlichen berichteten, digitale Spiele vorrangig zur Bekämpfung von Langeweile zu nutzen (89%). 55% gaben an, über die Spiele ihre sozialen Kontakte aufrecht zu erhalten. 12% nutzen Spiele um COVID-19-Informationen zu erhalten. Etwa ein Drittel der Kinder und Jugendlichen nutzten Spiele, um der Realität zu entfliehen (38%), Stress abzubauen (35%) oder/und Sorgen zu vergessen (30%). 12% gaben an, darüber Wut abzubauen (12%).

---

Die große Mehrzahl der Kinder und Jugendlichen berichteten, digitale Spiele vorrangig zur Bekämpfung von Langeweile zu nutzen (89%)

Auch soziale Medien wurden von der großen Mehrheit der kindlichen und jugendlichen Nutzer zur Bekämpfung von Langeweile genutzt (86%). 89% berichten, darüber ihre sozialen Kontakte aufrecht zu erhalten. Etwas mehr als ein Drittel möchte über sozialen Medien Informationen über die COVID-19-Situation erhalten (37%). Ein ähnlicher Prozentsatz gibt an, über soziale Medien Sorgen zu vergessen (38%), Stress abzubauen (36%) und der Realität zu entfliehen (36%). 13% bestätigen darüber Wut loszuwerden.

#### Eltern

Drei Viertel der Eltern bekämpften mit Hilfe digitaler Spiele Langeweile (75%) und ein Viertel förderte die Aufrechterhaltung sozialer Kontakte (27%). 12% tauschten sich im Rahmen der Spiele über COVID-19-Informationen aus. Etwa ein Drittel bis die Hälfte der Eltern nutzten digitale Spiele zur Flucht aus der Realität (33%), zum Abbau von Stress (47%) und zum Vergessen von Sorgen (29%). 6% berichteten darüber Wut zu reduzieren.

---

Drei Viertel der Eltern bekämpften mit Hilfe digitaler Spiele Langeweile (75%) und ein Viertel förderte die Aufrechterhaltung sozialer Kontakte (27%)

Auch die Eltern nutzten soziale Medien vorrangig zur Pflege sozialer Kontakte (89%). Etwas mehr als die Hälfte gab an, damit Langeweile zu bekämpfen (58%). Zwei Drittel suchten über soziale Medien mehr Informationen rund um das Thema COVID-19 (67%). Zur Flucht aus der Realität wurden sie von 16%, zum Stressabbau von 27% und zum Vergessen von Sorgen von 24% genutzt. 6% bestätigten das Motiv der Wutreduktion.

### Familiäre Medienregeln

#### Kinder und Jugendliche

69% der Kinder und Jugendlichen berichteten von Regeln zur zeitlichen



Nutzung digitaler Geräte zum Zeitpunkt der ersten Messung und 67% von ihnen zum Zeitpunkt der zweiten Messung. Die Mehrzahl der Eltern hatte aus Sicht der Kinder zu beiden Messzeitpunkten Kenntnis über die genutzten digitalen Inhalte ihrer Kinder (82% und 80%). Im September hätten 50% der Eltern, im April 46% der Eltern digitale Inhalte nach Angaben der Kinder kontrolliert. Die Nutzungsdauer hätten 55% (September) bzw. 51% (April) kontrolliert.

### Eltern

Von den Eltern berichteten im September 37% über Regeln zur örtlichen Nutzung von digitalen Geräten und 31% im April. Bezüglich der Zugangswege gaben 53% der Eltern zum ersten und 51% der Eltern zum zweiten Messzeitpunkt bestehende Regeln an. Zur inhaltlichen Nutzung bestanden laut Eltern bei 67% (September) bzw. 64% (April) der Haushalte Regeln. Die konsequente Umsetzung bestätigten 70% zur ersten und 64% zur zweiten Befragung.

Insgesamt sind die Angaben zu den Medienregeln zu beiden Untersuchungszeitpunkten vergleichbar.

## Zusammenfassung und Bewertung

### Zusammenfassung

Erstmalig werden derzeit in einer Längsschnittstudie des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und der DAK-Gesundheit die Häufigkeiten pathologischer und riskanter Internetnutzung für digitale Spiele und soziale Medien bei Kindern und Jugendlichen nach den neuen Kriterien der ICD-11 (WHO) zu mehreren Zeitpunkten wiederholt untersucht. Die Datenerhebung erfolgt im Rahmen von Online-Befragungen durch die Forsa Politik- und Sozialforschung GmbH. Die erste Erhebung fand im September 2019 statt. Befragt wurde eine für Deutschland repräsentative Stichprobe von 1.221 Kindern und Jugendlichen im Alter von 10 bis 17 Jahren mit jeweils einem Elternteil<sup>5</sup>. Eine Wiederholungsbefragung mit 824 Familien<sup>6</sup> wurde im April 2020 durchgeführt, um speziell das Nutzungsverhalten im Zusammenhang mit den Beschränkungen während des Corona-Lockdowns zu untersuchen. Erste Zwischenergebnisse der Studie werden mit diesem Bericht vorgelegt<sup>7</sup>.

In der ersten Erhebung im September 2019 wiesen 10% der 10- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen riskantes Nutzungsverhalten für digitale Spiele auf sowie 8,2% für soziale Medien. Pathologisches Gaming wurde bei 2,7% der Kinder und Jugendlichen insgesamt bzw. statistisch bedeutsam häufiger bei 3,7% der Jungen gegenüber 1,6% der Mädchen gefunden. Hinsichtlich der Häufigkeit für eine Abhängigkeit von sozialen Medien (3,2%) unterscheiden sich Jungen (4%) und Mädchen (2,2%) nicht signifikant voneinander.

---

In der ersten Erhebung im September 2019 wiesen 10% der 10- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen riskantes Nutzungsverhalten für digitale Spiele auf sowie 8,2% für soziale Medien

---

10% der Kinder und Jugendlichen erfüllten bei der Befragung im September 2019 die ICD-11-Kriterien für riskantes Computerspielverhalten

Während des Corona-Lockdowns stiegen die Nutzungsumfänge von digitalen Spielen und sozialen Medien sowohl bei Kindern und Jugendlichen als auch bei ihren Eltern deutlich an

10% der Kinder und Jugendlichen erfüllten bei der Befragung im September 2019 die ICD-11-Kriterien für riskantes Computerspielverhalten (Hazardous Gaming, HG) (N=121). Dies entspricht etwa 535.000 aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland. Betroffen waren 14.3% der Jungen und 5.1% der Mädchen mit statistisch hoch bedeutsamem Unterschied. 2.7% der Kinder und Jugendlichen erfüllten darüber hinaus in den vorangegangenen 12 Monaten die ICD-11-Kriterien einer Gaming Disorder (GD), d.h. eines pathologischen Computerspielverhaltens (N=33). Auf die Gesamtbevölkerung gerechnet, entspricht dies etwa 144.450 Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Jungen waren mit einer Prävalenz von 3.7% statistisch häufiger betroffen als Mädchen mit einer Prävalenz von 1.6%.

Hinsichtlich eines riskanten Nutzungsverhaltens sozialer Medien waren in dieser Befragung 8.2% der Kinder und Jugendliche betroffen. Sie erfüllten die Kriterien eines riskanten Nutzungsverhaltens nach Übertragung der ICD-11-Kriterien des Hazardous Gaming auf die Nutzung sozialer Medien (N=99). Auf die Gesamtbevölkerung gerechnet, entspricht dies etwa 438.700 Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Bei den Jungen zählten mit 9.9% statistisch mehr Betroffene zu den riskanten Nutzern als bei den Mädchen mit 6.3%. Zudem errechnete sich eine Prävalenz pathologischer Nutzung von 3.2% (N=38), entsprechend 171.200 aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland. Ein statistisch bedeutsamer Geschlechtsunterschied zeigte sich hier nicht (Jungen: 4.0%, Mädchen: 2.2%).

Die größte Vorhersagekraft für problematisches Nutzungsverhalten ergab sich statistisch aus den Nutzungszeiten der Kinder und Jugendlichen. Elterliche Nutzungszeiten hatten ebenfalls eine statistisch bedeutsame, jedoch deutlich geringere Vorhersagekraft.

Die Nutzungszeiten für digitale Spiele erlaubten es, zu einem Anteil von 27% eine problematische Nutzung vorherzusagen bzw. für soziale Medien zu 9%. Über die Nutzungszeiten der Eltern wurde in Bezug auf problematisches Gaming ein Anteil von 6% und in Bezug auf soziale Medien von 2% der Symptomausprägung pathologischer Nutzung vorhergesagt.

Während des Corona-Lockdowns stiegen die Nutzungsumfänge von digitalen Spielen und sozialen Medien sowohl bei Kindern und Jugendlichen als auch bei ihren Eltern deutlich an. Kinder und Jugendliche mit riskanter bzw. pathologischer Mediennutzung wiesen gegenüber unauffälligen und Nicht-Nutzern besonders hohe Steigerungsraten bei den Nutzungszeiten auf. Unter Kindern und Jugendlichen, die digitale Spiele

Im September 2019 berichteten noch 39,8% der Kinder und Jugendlichen über eine tägliche Nutzung digitaler Spiele. Unter dem Lockdown erhöhte sich ihr Anteil auf 54,3%

und soziale Foren mindestens einmal wöchentlich nutzen, bewegen sich die Zuwächse je nach Gelegenheit und Medium zwischen 29% und 75%.

Im September 2019 berichteten noch 39,8% der Kinder und Jugendlichen über eine tägliche Nutzung digitaler Spiele. Unter dem Lockdown erhöhte sich ihr Anteil auf 54,3%. Das entspricht einem Anstieg um 36,4%. Sowohl unter der Woche als auch an Wochenenden und in den Ferien erhöhte sich die tägliche Nutzungszeit der regelmäßigen Nutzer<sup>8</sup> auf im Mittel 138,6 Minuten unter der Woche (Anstieg um 75%) und auf 193,1 Minuten (Anstieg um 29,3%) an den Wochenenden.

Soziale Medien wurden zum Zeitpunkt der ersten Befragung von 66% der Kinder und Jugendlichen täglich genutzt. Unter dem Lockdown stieg ihr Anteil auf 75,1% an. Sowohl unter der Woche (mit 192,9 Minuten bzw. einem Anstieg um 66,4%) als auch an den Wochenenden (mit 241,0 Minuten bzw. einem Anstieg um 30,5%) stieg die tägliche Nutzungsdauer der regelmäßigen Nutzer unter dem Lockdown bedeutsam an.

Bei den Eltern stieg der Anteil der täglich Spiele nutzenden Befragten von 24,3% auf 33,1% an (Anstieg um 36,2%). Die Spielzeiten stiegen bei den regelmäßigen Nutzern unter der Woche auf 88,1 Minuten an (Anstieg um 49,3%) und an freien Tagen auf 131,6 Minuten (Anstieg um 29,2%).

65,6% der Eltern gaben im September 2019 an soziale Medien täglich zu nutzen. Ihr Anteil stieg während des Corona-Lockdowns auf 71,8% (Anstieg um 9,5%) an. Sowohl werktags (mit 126,5 Minuten) als auch an freien Tagen (mit 141,1 Minuten) nahmen die täglichen Nutzungszeiten der regelmäßigen Nutzer unter Lockdown-Bedingungen um 57,5% bzw. 39,9% zu.

Die Nutzung von digitalen Spielen und sozialen Medien erfolgte sowohl durch die befragten Kinder und Jugendlichen als auch durch die befragten Eltern vorrangig zur Bekämpfung von Langeweile sowie zur Aufrechterhaltung sozialer Kontakte. Etwa ein Drittel der Kinder und Jugendlichen setzten Spiele und Medien ein um Sorgen zu vergessen, Stress abzubauen und der Realität zu entfliehen.

Die große Mehrzahl der Kinder und Jugendlichen berichtete digitale Spiele vorrangig zur Bekämpfung von Langeweile zu nutzen (89%). 55% gaben an, über die Spiele ihre sozialen Kontakte aufrecht zu erhalten. 12% nutzten Spiele um COVID-19-Informationen zu erhalten. Etwa ein Drittel der Kinder und Jugendlichen setzten nach eigenen Angaben Spiele ein, um der Realität zu entfliehen (38%), Stress abzubauen (35%)

---

Die Nutzung von digitalen Spielen und sozialen Medien erfolgte sowohl durch die befragten Kinder und Jugendlichen als auch durch die befragten Eltern vorrangig zur Bekämpfung von Langeweile sowie zur Aufrechterhaltung sozialer Kontakte

---

Etwa ein Drittel der Kinder und Jugendlichen setzten Spiele und Medien ein um Sorgen zu vergessen, Stress abzubauen und der Realität zu entfliehen

oder/und um Sorgen zu vergessen (30%). 12% gaben an, darüber Wut abzubauen (12%). Auch soziale Medien wurden von der großen Mehrheit der jungen Nutzer zur Bekämpfung von Langeweile verwendet (86%). 89% berichteten, darüber ihre sozialen Kontakte aufrecht zu erhalten. Etwas mehr als ein Drittel wollte über soziale Medien Informationen über die COVID-19-Situation erhalten (37%). Ein ähnlicher Prozentsatz gab an, über soziale Medien Sorgen zu vergessen (38%), Stress abzubauen (36%) und der Realität zu entfliehen (36%). 13% bestätigten darüber Wut zu entladen.

Drei Viertel der Eltern bekämpften mit Hilfe digitaler Spiele Langeweile (75%) und ein Viertel förderte damit die Aufrechterhaltung sozialer Kontakte (27%). 12% tauschten sich im Rahmen der Spiele über COVID-19-Informationen aus. Etwa ein Drittel bis die Hälfte der Eltern nutzten digitale Spiele zur Flucht aus der Realität (33%), zum Abbau von Stress (47%) und zum Vergessen von Sorgen (29%). 6% berichteten darüber Wut zu entladen. Ähnlich ihrer Kinder nutzten auch die Eltern soziale Medien vorrangig zur Pflege sozialer Kontakte (88%). Etwas mehr als die Hälfte gab an, damit Langeweile zu bekämpfen (58%). Zwei Drittel suchten über soziale Medien Informationen rund um das Thema COVID-19 (67%). Zur Flucht aus der Realität wurden sie von 16%, zum Stressabbau von 27% und zum Vergessen von Sorgen von 24% genutzt. 6% der befragten Eltern bestätigten das Motiv der Wutreduktion.

Das Aufstellen von Medienregeln in den Haushalten sowie deren konsequente Umsetzung waren unter den Beschränkungen des Corona-Lockdowns mit den Umfängen vor dem Lockdown vergleichbar.

Im September 2019 berichteten noch 37% der befragten Eltern mit ihren Kindern Regeln zur Örtlichkeit der Nutzung von digitalen Geräten ausgehandelt zu haben. In der Zeit während des Corona-Lockdowns bestätigten 31% aller Eltern dies. Bezüglich der Zugangswege zum Internet oder Computer sagten die Eltern zum ersten Messzeitpunkt noch in 53% der Fälle entsprechende Regeln etabliert zu haben gegenüber 51% zum zweiten Messzeitpunkt. Regeln zum zeitlichen Umfang der Nutzung nahmen von 53% zum ersten Messzeitpunkt auf 48% zum zweiten Messzeitpunkt ab. Zur Frage der Medieninhalte bestanden laut Eltern in 67% der Haushalte im September 2019 definierte Regelwerke bzw. in 64% der Fälle im April 2020. Die konsequente Umsetzung dieser Regeln bestätigten 70% der befragten Eltern bei der ersten und 64% bei der zweiten Befragung.

Die Studienergebnisse aus den Befragungen im September 2019 und im April 2020 decken Mängel bei der elterlichen Anleitung und Aufsicht der Kinder hinsichtlich der Verwendung von digitalen Spielen und

---

Die Studienergebnisse aus den Befragungen im September 2019 und im April 2020 decken Mängel bei der elterlichen Anleitung und Aufsicht der Kinder hinsichtlich der Verwendung von digitalen Spielen und sozialen Foren auf

---

Trotz hoher Nutzungszeiten besteht das Bedürfnis immer höhere Zeitkontingente für das Zocken, Chatten oder Posten zu investieren

sozialen Foren auf. In fast der Hälfte der befragten Haushalte fehlten Regelwerke für eine zeitliche Befristung der Nutzung. Art und Inhalte der von den Kindern genutzten Spiele und Foren werden in etwa jedem dritten Haushalt zu wenig oder gar nicht durch Regeln angeleitet. Wo Regeln bestehen, werden diese in einem Drittel der Haushalte nicht konsequent verfolgt und umgesetzt. Aus entwicklungspsychologischer und medienpädagogischer Sicht erwachsen aus diesen Erkenntnissen hohe Bedarfe an Prävention und Elternschulung.

### Folgen eines pathologischen Nutzungsverhaltens

Kinder und Jugendliche mit einem pathologischen Nutzungsverhalten an digitalen Spielen oder sozialen Medien verbringen einen Großteil ihrer Zeit am Computer, Smartphone, der Konsole oder dem Tablet und vernachlässigen dadurch andere Aktivitäten. Trotz hoher Nutzungszeiten besteht das Bedürfnis immer höhere Zeitkontingente für das Zocken, Chatten oder Posten zu investieren. Häufig nutzen betroffene Kinder und Jugendliche das Medium bis lang in die Nacht hinein und entwickeln einen verschobenen Tag-Nacht-Rhythmus. Wenn die Jugendlichen am Internetzugang oder an der Rückkehr zum Spiel gehindert werden, reagieren sie mit Unruhe, starker Wut und Widersetzen. Andere Freizeitinteressen sowie schulische und familiäre Verpflichtungen werden zusehends vernachlässigt. Familienangehörige und andere nahestehende Personen werden hinsichtlich des Umfangs der Nutzung zu täuschen versucht. Die sozialen Kontakte engen sich auf virtuelle Kontakte im Internet ein. Da persönliche, familiäre und schulische Ziele in den Hintergrund treten, werden alterstypische Entwicklungsaufgaben nicht angemessen gelöst. Ein Stillstand in der psychosozialen Reifung ist die Folge.

### Warnsignale

Die ersten Anzeichen für ein pathologisches Nutzungsverhalten von digitalen Spielen und sozialen Foren werden häufig von den Betroffenen selbst gar nicht bemerkt oder über lange Zeit nicht als störend empfunden. Häufig sind es Angehörige, die im Verhalten der betroffenen Kinder bzw. Jugendlichen Veränderungen wahrnehmen:

- Reale Sozialkontakte nehmen an Zahl ab, der Jugendliche scheint persönlichen Begegnungen aus dem Weg zu gehen, Gespräche verlaufen eher flüchtig und oberflächlich.
- Die Zeitspanne, in der das Medium nicht genutzt wird, verkürzt sich, sonstige Freizeitaktivitäten werden vernachlässigt oder sogar vollständig aufgegeben.
- Das Medium wird bis in die Nacht hinein genutzt, der Nutzer/die Nutzerin schläft deutlich weniger oder in einem anderen Rhythmus als früher, er/sie ist sehr oft müde.
- Der Nutzer/ die Nutzerin ist launisch, wütend, aggressiv, depressiv

---

Die ersten Anzeichen für ein pathologisches Nutzungsverhalten von digitalen Spielen und sozialen Foren werden häufig von den Betroffenen selbst gar nicht bemerkt

---

Eltern sollten ihre Kinder zu einem möglichst sicheren und verantwortungsbewussten Umgang mit neuen Medien anleiten

verstimmt, vielleicht auch ängstlich, vor allem, wenn er/sie keinen Zugang zu dem Medium hat. Er/sie verhandelt immer wieder vehement über Nutzungszeiten, wird laut, droht und/oder nutzt das Medium nachts heimlich.

- Es kommt zu Versäumnissen bei der Erfüllung von Aufgaben und Verpflichtungen (z.B. erhalten die Eltern einen Anruf von der Schule oder von der Ausbildungsstelle wegen zunehmender Fehlzeiten des Kindes, anstehende Erledigungen werden wochenlang aufgeschoben).

---

Bis zum Schulbeginn sollen Kinder nur analog und nicht mit Hilfe digitaler Medien lernen und spielen

Viele Angehörige und insbesondere Eltern, machen in der Folgezeit belastende Erfahrungen: Wenn sie versuchen, die betroffene Person offen auf das bestehende Problem anzusprechen, reagiert er/sie zumeist gereizt, und es kommt zum Streit. Trotz dieser Reaktionen sollten Eltern ihre Sorgen ernst nehmen. Die Betroffenen selbst haben oft große Schwierigkeiten ihr Nutzungsverhalten realistisch einzuschätzen und sind deshalb auf Hilfe von außen angewiesen.

#### **Elternrat – In welchem Alter ist wie viel und welche Art des Internetzugangs empfehlenswert?**

Eltern sollten ihre Kinder zu einem möglichst sicheren und verantwortungsbewussten Umgang mit neuen Medien anleiten:

- Eltern sollten informiert sein – hilfreich ist, Inhalte der Domänen, die das Kind aufsucht sowie deren Suchtpotenzial und Alterskennzeichnungen zu kennen
- Eltern sollten Interesse zeigen – hilfreich ist, Nutzungsmotive, Vorlieben und Spielverhalten des Kindes 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 aufzeigen

---

Kein Internetzugang sollte Kindern unter 8 Jahren gestattet sein.

Die Gemeinsame Suchtkommission der kinder- und jugendpsychiatrischen Fachverbände und Fachgesellschaft gibt für Kinder und Jugendliche Empfehlungen zur Nutzungsdauer, zum PC im eigenen Zimmer sowie zum Internetzugang und Chatten<sup>9</sup>:

- Bis zum Schulbeginn sollen Kinder nur analog und nicht mit Hilfe digitaler Medien lernen und spielen.
- Vor dem Besuch der 5. Klasse sollten Kinder kein eigenes Smartphone besitzen. Danach sollte die Nutzung unter elterlicher Steuerung, Aufsicht und Medienkompetenzvermittlung erfolgen.
- Kinder im Alter von 7 bis 10 Jahren sollten digitale Medien maximal

45 Minuten am Tag nutzen; Kinder von 11 bis 13 Jahren maximal eine Stunde; Jugendliche ab 14 Jahren maximal 1,5 Stunden am Tag.

- Ein PC im eigenen Zimmer ist frühestens ab 12 Jahren sinnvoll, Regeln müssen vereinbart und kontrolliert werden.
- Kein Internetzugang sollte Kindern unter 8 Jahren gestattet sein. Ab dem 8. Lebensjahr sollten nur für Kinder geeignete Seiten unter Aufsicht und Anleitung aufgesucht werden bzw. ab 12 Jahren auch alleine.
- Chatten sollte nicht vor 8 Jahren erlaubt werden, danach nicht ohne Kontrolle und nur in kindgerechten Angeboten, ab 11 Jahren sollten Regeln vereinbart und kontrolliert werden.

### Zitierte Literatur

<sup>1</sup><https://qz.com/1810453/apps-in-china-see-a-spike-in-usage-amidst-coronavirus/>

<https://www.weforum.org/agenda/2020/03/covid-19-coronavirus-media-entertainment-sports/>

<https://www.emarketer.com/content/coronavirus-china-us-covid-19-impact-retail-travel>

<sup>2</sup>Sugaya N, Shirasaka T, Takahashi K, et al. (2019) Bio-psycho-social factors of children and adolescents with internet gaming disorder: a systematic review. *BioPsychoSocial Medicine* 13(1): 3. DOI: 10.1186/s13030-019-0144-5.

<sup>3</sup>Paschke, K, Austermann, MI, & Thomasius, R (2020). Assessing ICD-11 Gaming Disorder in Adolescent Gamers: Development and Validation of the Gaming Disorder Scale for Adolescents (GADIS-A). *Journal of clinical medicine*, 9(4), 993.

<sup>4</sup>Van Den Eijnden, RJ, Lemmens, JS, & Valkenburg, PM (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487.

<sup>5</sup>Insgesamt 2.442 befragte Kinder/Jugendliche und Erziehungsberechtigte

<sup>6</sup>Insgesamt 1.648 befragte Kinder/Jugendliche und Erziehungsberechtigte

<sup>7</sup>Die nächste längsschnittliche Untersuchung der beschriebenen Stichprobe ist ein Jahr nach der Ersterhebung geplant. Entsprechend des Zeitkriteriums der ICD-11 können dann neue Prävalenzschätzungen von riskantem und pathologischem Nutzungsverhalten digitaler Spiele und sozialer Medien vorgenommen werden. Die Vorhersagekraft von Nutzungszeiten und Nutzungsmotiven soll ebenso im längsschnittlichen Studienansatz überprüft werden.

<sup>8</sup>Unter regelmäßigen Nutzern wurden alle Befragten subsumiert, die digitale Spiele bzw. soziale Foren mindestens einmal wöchentlich verwenden bzw. aufsuchen.

<sup>9</sup>Vgl. Forum für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, 29. Jahrgang, Heft 4 (2019); S. 76-79.

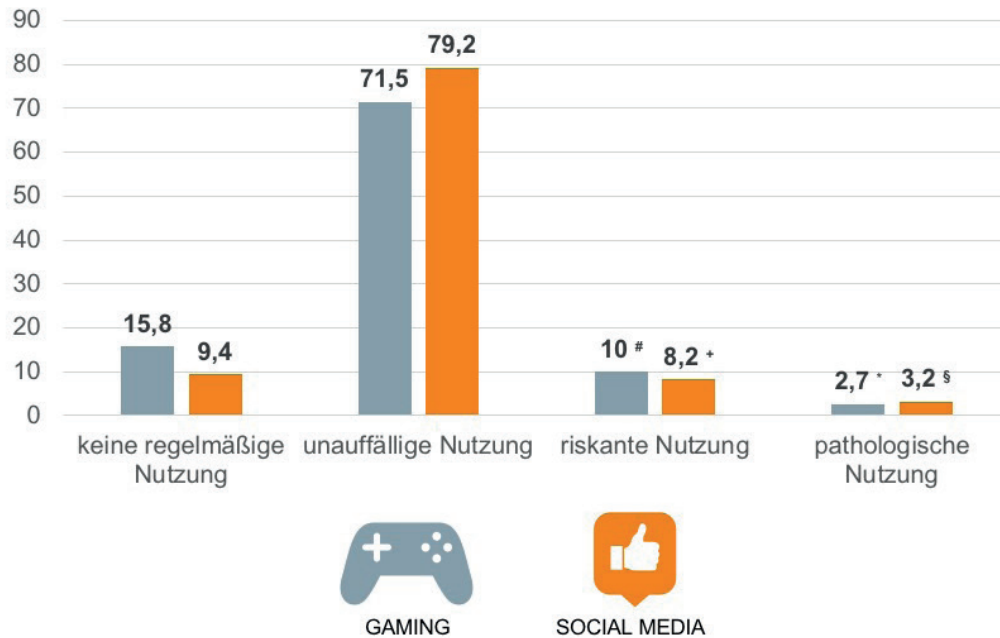
# Kernergebnisse der Studie in Grafiken

Gaming und Social-Media –Das Nutzungsverhalten 10- bis 17-Jähriger und ihrer Eltern vor und unter dem Corona-Lockdown. Von Prof. Dr. Rainer Thomasius



## Nutzung digitaler Medien [in %] vor Corona-Lockdown

Kinder und Jugendliche: Prävalenzen der Nutzungsmuster nach ICD-11 Erhebung September 2019



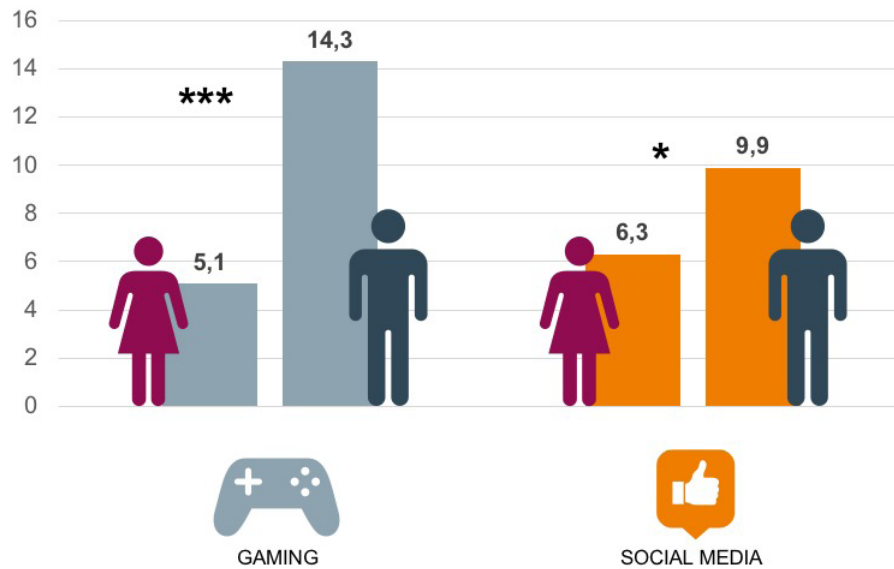
# Entspricht ca. **535.000** der 10- bis 17-Jährigen in Deutschland  
 + Entspricht ca. **438.700** der 10- bis 17-Jährigen in Deutschland

\* Entspricht ca. **144.500** der 10- bis 17-Jährigen in Deutschland  
 § Entspricht ca. **171.200** der 10- bis 17-Jährigen in Deutschland



## Riskante Nutzung digitaler Medien [in %] vor Corona-Lockdown

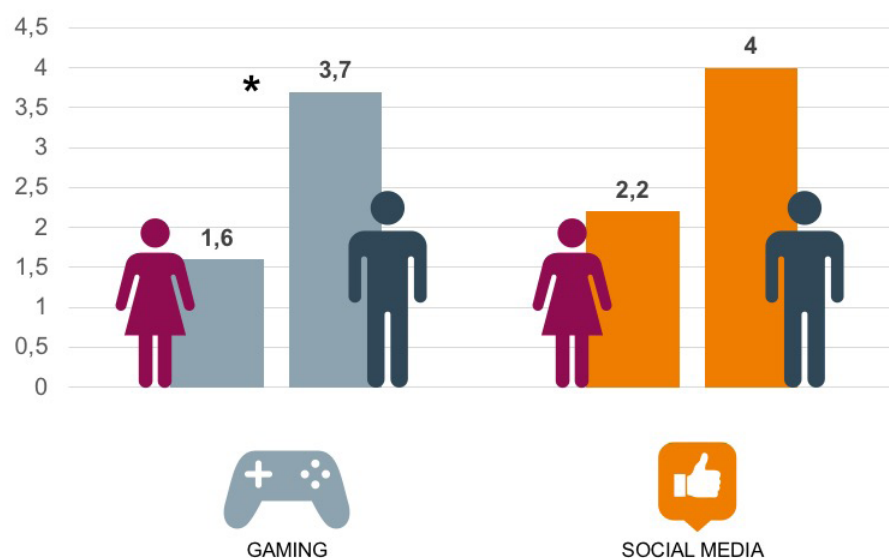
Mädchen- und Jungen-Prävalenzen nach ICD-11  
Erhebung September 2019



\*  $p < 0.05$   
\*\*\*  $p < 0.001$

## Pathologische Nutzung digitaler Medien [in %] vor Corona-Lockdown

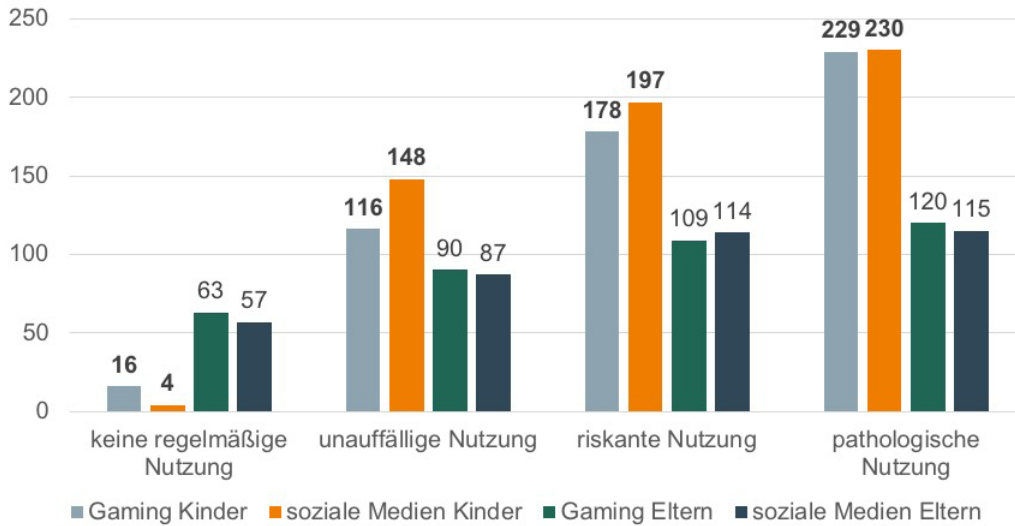
Mädchen- und Jungen-Prävalenzen nach ICD-11  
Erhebung September 2019



\*  $p < 0.05$

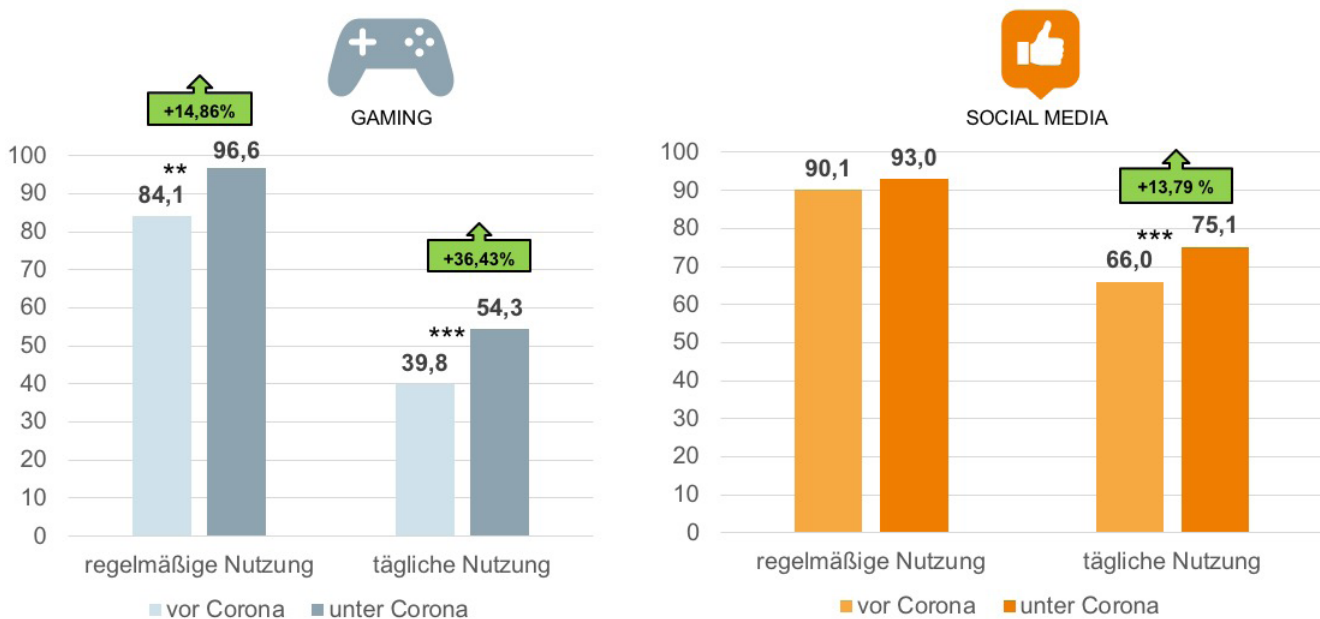
## Nutzung digitaler Medien [in Minuten] vor Corona-Lockdown

Mittlere tägliche Nutzungszeiten in Abhängigkeit vom Nutzungsverhalten



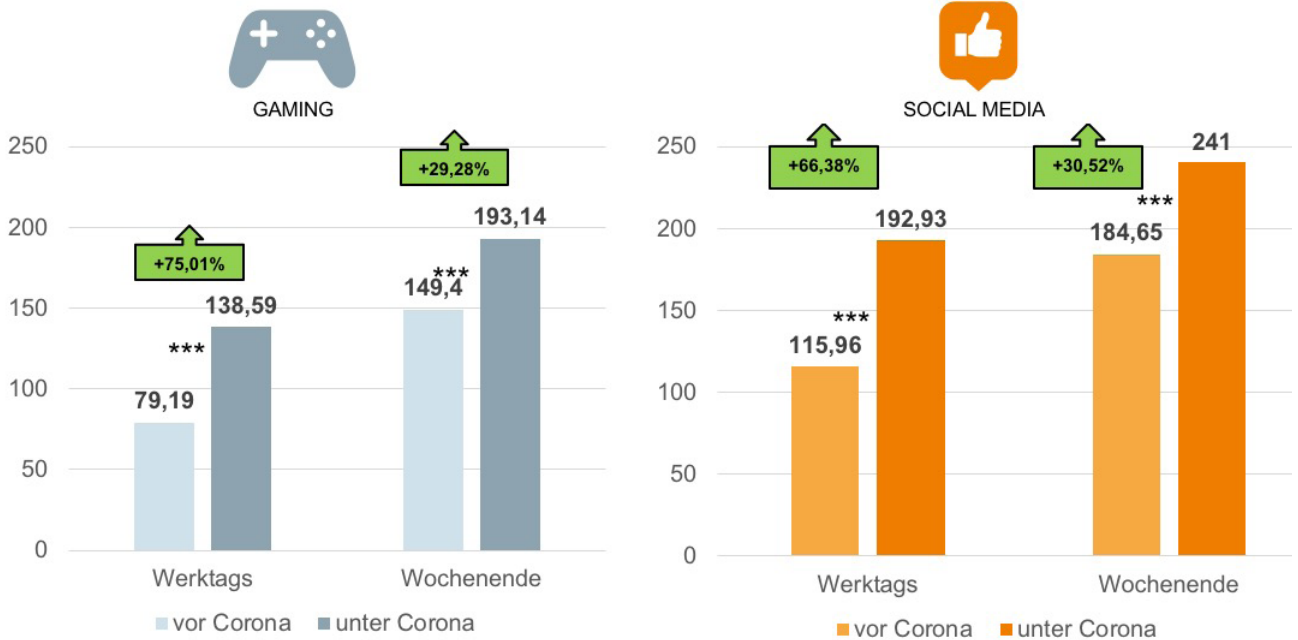
Über die **Nutzungszeiten** kann die Ausprägung **pathologischer Nutzung** bei Kindern und Jugendlichen statistisch bedeutsam im Modell vorhergesagt werden. Den größten Anteil haben hier die kindlichen Gaming-Zeiten gefolgt von den kindlichen Soziale-Medien-Zeiten. Die elterlichen Nutzungszeiten haben einen signifikanten, jedoch geringen Einfluss.

## Nutzungshäufigkeiten [%] der Kinder und Jugendlichen vor und unter Corona-Lockdown



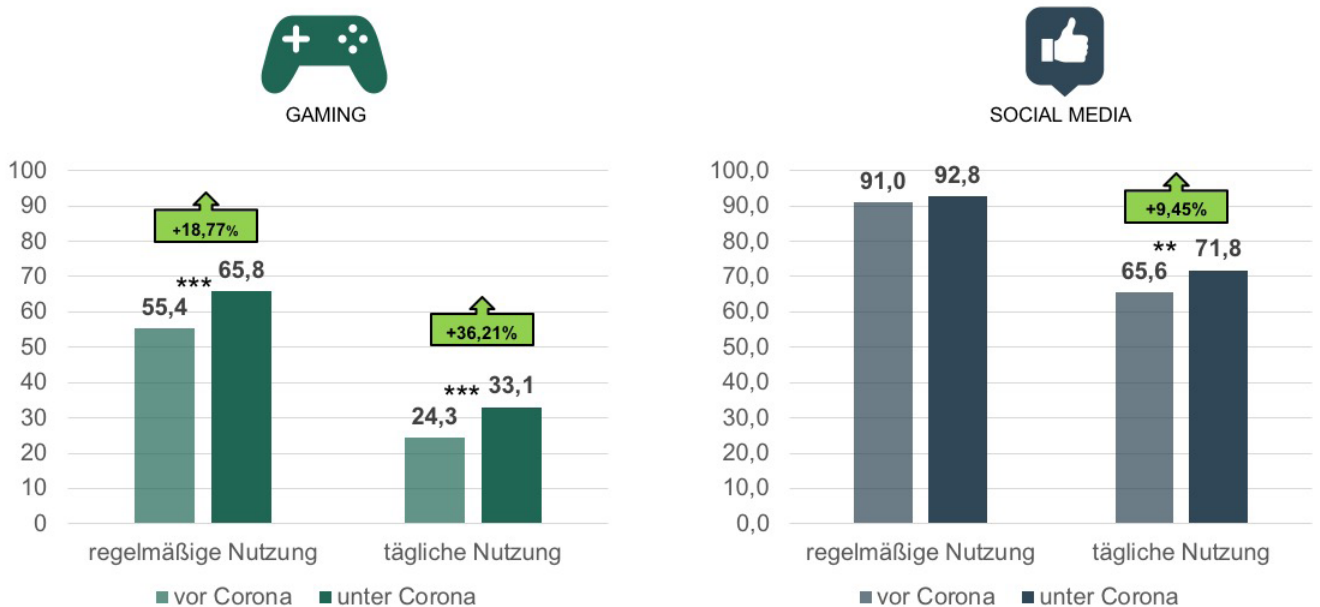
Regelmäßige Nutzung = Nutzung mindestens 1x die Woche  
 Signifikanzen: \*\* p < 0.01, \*\*\* p < 0.001

## Nutzungszeiten [in Minuten] der regelmäßigen Nutzer (Kinder und Jugendliche) vor und unter Corona-Lockdown



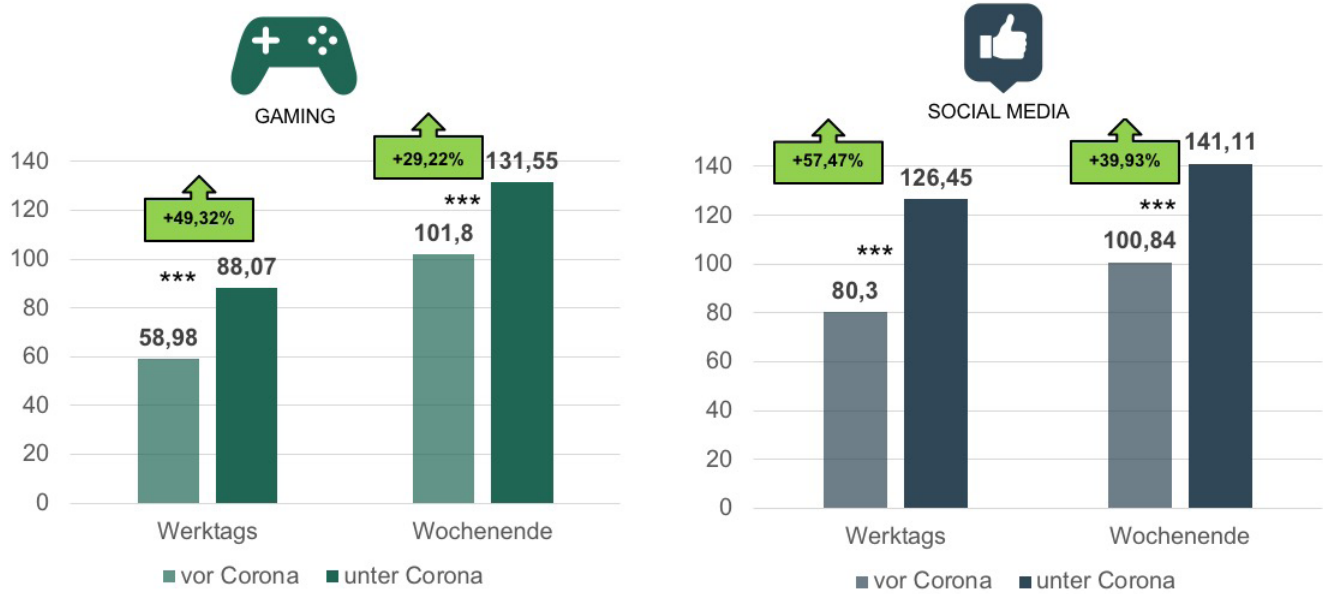
Regelmäßige Nutzung = Nutzung mindestens 1x die Woche  
 Signifikanz: \*\*\* p < 0.001

## Nutzungshäufigkeit [in %] der Eltern vor und unter Corona-Lockdown



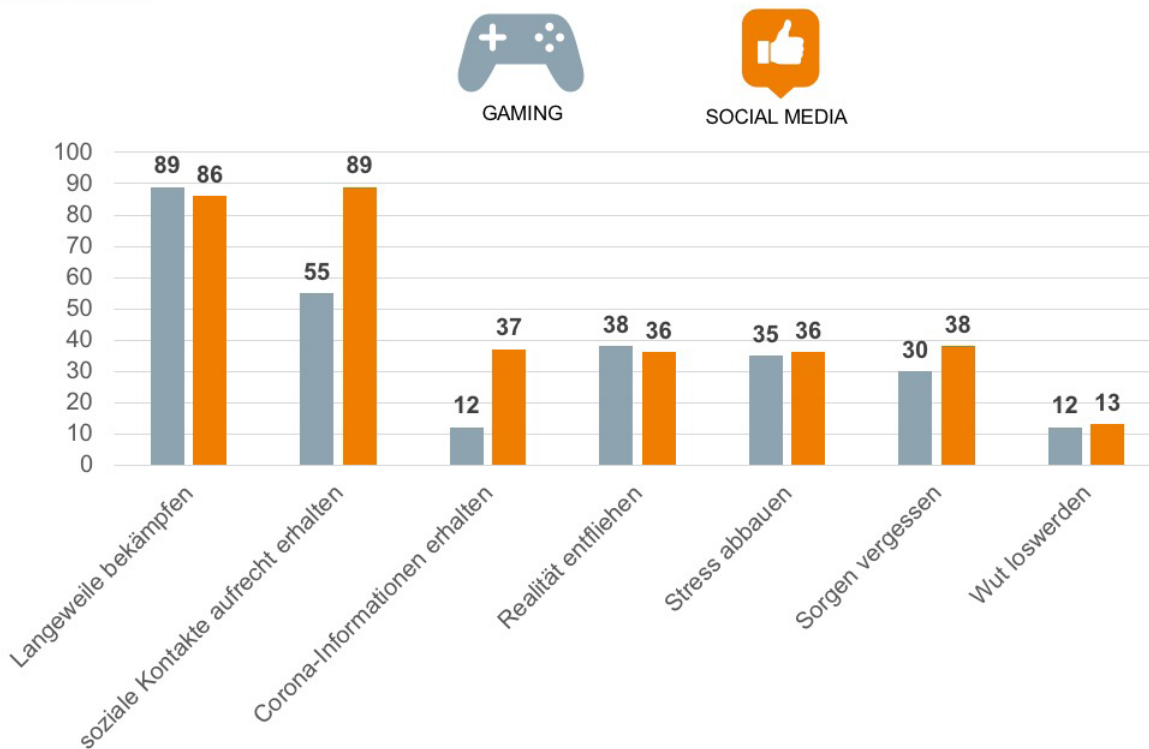
Regelmäßige Nutzung = Nutzung mindestens 1x die Woche  
 Signifikanz: \*\* p < 0.01, \*\*\* p < 0.001

## Nutzungszeiten [in Minuten] der regelmäßigen elterlichen Nutzer vor und unter Corona-Lockdown

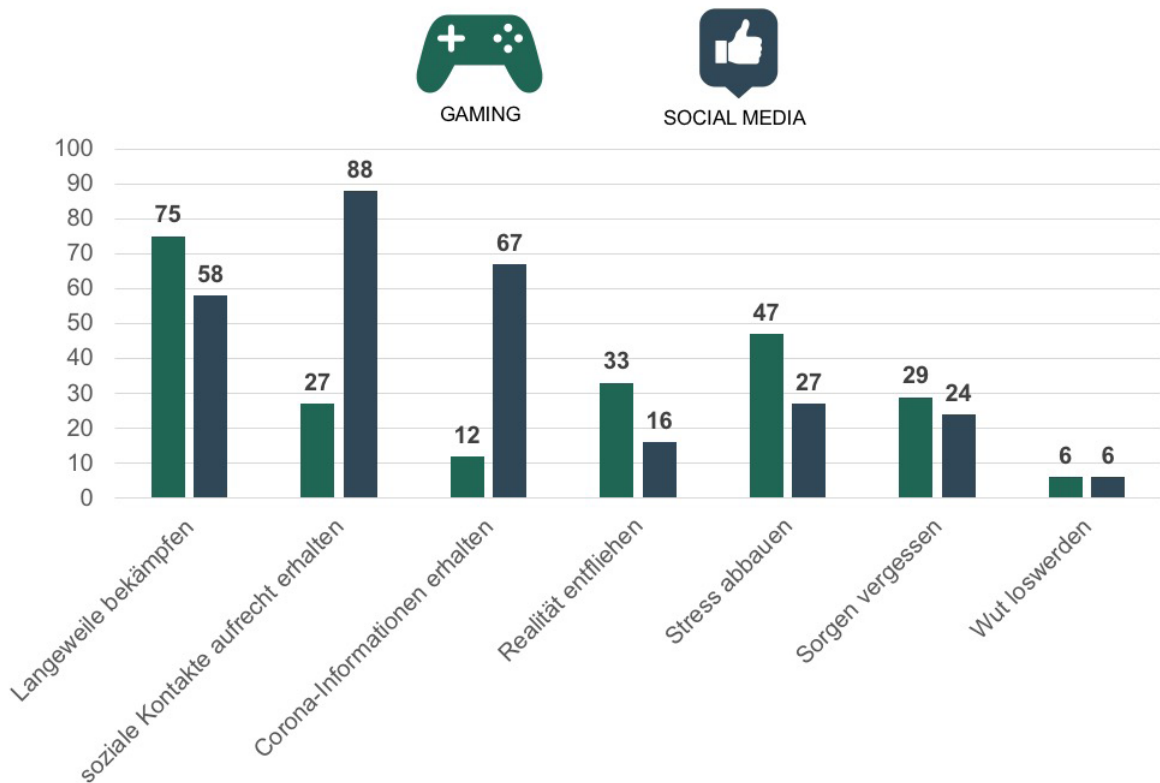


Regelmäßige Nutzung = Nutzung mindestens 1x die Woche  
 Signifikanzen: \*\*\*  $p < 0.001$

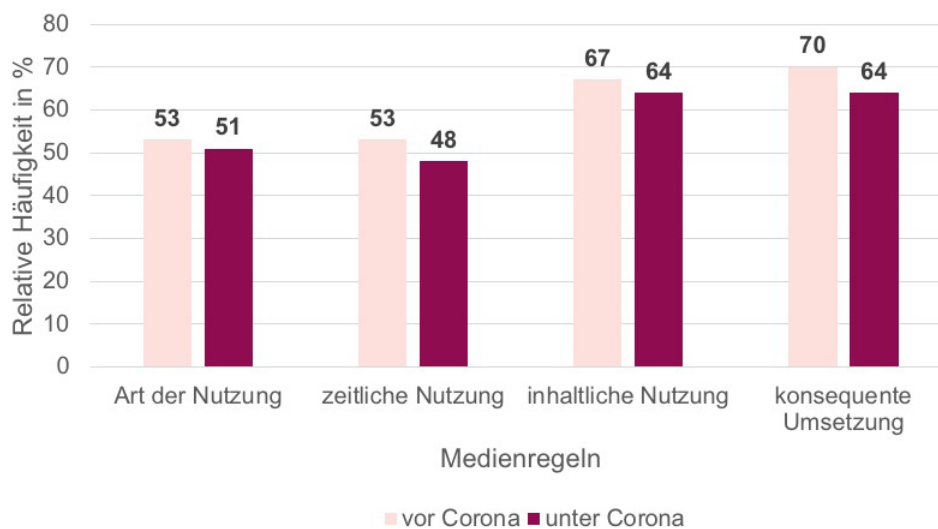
## Nutzungsmotive der Kinder und Jugendlichen [in %] unter Corona-Lockdown



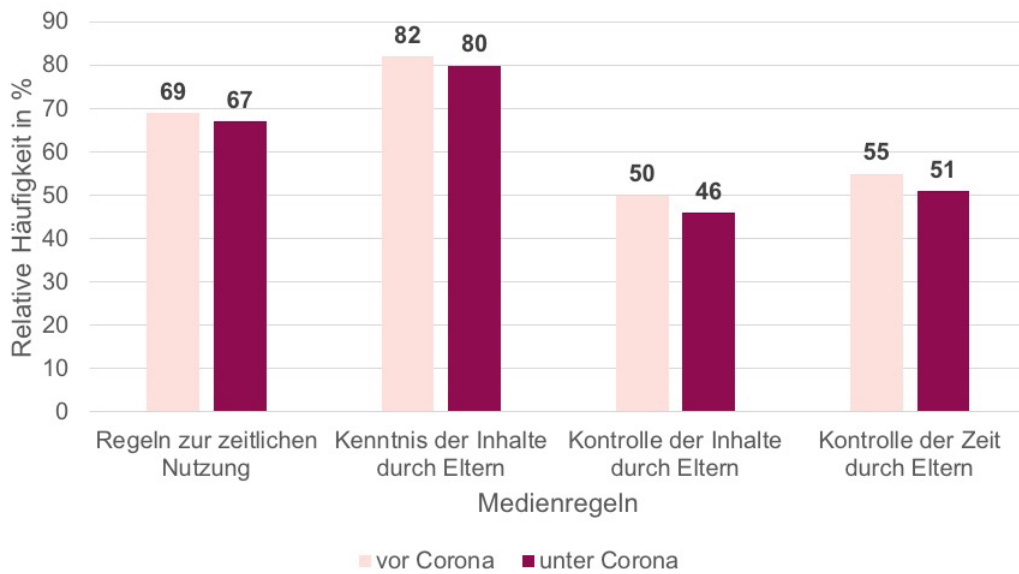
## Nutzungsmotive der Eltern [in %] unter Corona-Lockdown



## Medienregeln und deren Umsetzung [%] vor und unter Corona-Lockdown aus Sicht der Eltern



## Medienregeln und deren Umsetzung vor und unter Corona-Lockdown aus Sicht der Kinder



# Vorreiter bei der Vorsorge

## Medienscreening als Frühwarnsystem

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat im April 2019 die Gaming Disorder (Online und Offline) als eine weitere stoff-ungebundene Verhaltensabhängigkeit neben der Glücksspielsucht in die ICD-11 aufgenommen und damit den Suchtstörungen zugeordnet. Der ICD-Schlüssel ist die offizielle internationale Klassifikation von Krankheiten.

Als Vorreiter bei der Vorsorge bietet die DAK-Gesundheit als erste Krankenkasse bundesweit das erste Mediensuchtscreening für ihre Versicherten im Rahmen der J-Untersuchungen an. Es handelt sich hierbei um eine zusätzliche Früherkennungsuntersuchung für Kinder und Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren, die als ein Frühwarnsystem zur Suchtgefährdung und Einschätzung des Spiel- und Onlineverhaltens zum Einsatz kommt. Ab dem 1. Oktober 2020 startet das Pilotprojekt mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) in den Ländern Nordrhein-Westfalen, Sachsen, Sachsen-Anhalt, und Thüringen sowie in Bremen.

Die Kinder und Jugendliche füllen beim Kinder- und Jugendarzt einen Fragebogen zu ihrem Medienverhalten aus, der auf der sogenannten GADIS-A-Skala basiert. Die Skala ist das international erste validierte Screening-Instrument für Kinder und Jugendliche und ein Ergebnis der gemeinsamen Studie zwischen DAK-Gesundheit und dem Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kinder- und Jugendalters (DZSKJ) zur Computerspielsucht. Dieses Instrument kommt erstmals in der breiten Praxis zum Einsatz. Bei auffälligem Screening erfolgt eine Beratung durch den Kinderarzt und ein Verweis auf die neu ausgerichtete Online-Anlaufstelle [computersuchthilfe.info](https://computersuchthilfe.info) für Betroffene und Eltern, die weiterführende Informationen bereithält. In schwerwiegenden Fällen erfolgt eine Überweisung an Kinder- und Jugendpsychiater.

### **Vierstufiges Vorgehen:**

1. Der oder die Jugendliche füllt den Fragebogen bei der Jugendvorsorgeuntersuchung J1 und J2 aus
2. Der Kinder- und Jugendarzt wertet die Antworten aus
3. bei „auffälligem“ Ergebnis erfolgt eine Beratung durch den Arzt und ein Verweis auf die Online-Anlaufstelle [computersuchthilfe.info](https://computersuchthilfe.info)
4. ggf. Überweisung an einen Kinder- und Jugendpsychiater

## GAMing Disorder Scale for Adolescents (GADIS-A)

Die folgenden Aussagen beziehen sich auf Deine Nutzung digitaler Spiele (am Smartphone, Tablet, Computer, Konsole). Wenn Du an die letzten 12 Monate denkst, wie sehr stimmst Du den folgenden Aussagen zu?

1. Ich spiele oft häufiger und länger, als ich es geplant oder mit meinen Eltern vereinbart habe.

- |                              |                          |                                 |                          |                          |
|------------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| stimme überhaupt<br>nicht zu | stimme eher<br>nicht zu  | stimme teilweise<br>zu/nicht zu | stimme eher zu           | stimme völlig zu         |

2. Ich kann oft nicht aufhören zu spielen, obwohl es vernünftig wäre, dies zu tun, oder andere (z.B. meine Eltern) mir gesagt haben, ich solle aufhören.

- |                              |                          |                                 |                          |                          |
|------------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| stimme überhaupt<br>nicht zu | stimme eher<br>nicht zu  | stimme teilweise<br>zu/nicht zu | stimme eher zu           | stimme völlig zu         |

3. Ich verfolge oft keine Interessen außerhalb der digitalen Welt (z.B. Freunde oder Partner im wirklichen Leben treffen, Vereine besuchen, Bücher lesen, Musik machen), weil ich lieber spiele.

- |                              |                          |                                 |                          |                          |
|------------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| stimme überhaupt<br>nicht zu | stimme eher<br>nicht zu  | stimme teilweise<br>zu/nicht zu | stimme eher zu           | stimme völlig zu         |

4. Ich vernachlässige meine täglichen Pflichten (z.B. Lebensmittel einkaufen, putzen, aufräumen, Verpflichtungen für Schule / Lehrstelle / Job), weil ich lieber spiele.

- |                              |                          |                                 |                          |                          |
|------------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| stimme überhaupt<br>nicht zu | stimme eher<br>nicht zu  | stimme teilweise<br>zu/nicht zu | stimme eher zu           | stimme völlig zu         |

5. Normalerweise spiele ich weiter, auch wenn es mir Stress mit anderen (z.B. meinen Eltern, Geschwistern, Freunden, Partner/Partnerin, Lehrern) bereitet.

- |                              |                          |                                 |                          |                          |
|------------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| stimme überhaupt<br>nicht zu | stimme eher<br>nicht zu  | stimme teilweise<br>zu/nicht zu | stimme eher zu           | stimme völlig zu         |

6. Ich spiele weiter, obwohl es meine Leistungen in der Schule / meine Lehrstelle / meinen Job beeinträchtigt (z.B. durch Verspätung, Fehlzeiten, Vernachlässigung der Hausaufgaben, schlechtere Noten).

- |                              |                          |                                 |                          |                          |
|------------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| stimme überhaupt<br>nicht zu | stimme eher<br>nicht zu  | stimme teilweise<br>zu/nicht zu | stimme eher zu           | stimme völlig zu         |



7. Durch das Spielen vernachlässige ich mein Aussehen, meine Hygiene und/oder meine Gesundheit (z.B. in Bezug auf Schlaf, Ernährung, Bewegung).

- stimme überhaupt nicht zu     
  stimme eher nicht zu     
  stimme teilweise zu/nicht zu     
  stimme eher zu     
  stimme völlig zu

8. Durch das Spielen riskiere ich, wichtige Kontakte (Freunde, Familie, Partner) zu verlieren oder habe sie bereits verloren.

- stimme überhaupt nicht zu     
  stimme eher nicht zu     
  stimme teilweise zu/nicht zu     
  stimme eher zu     
  stimme völlig zu

9. Durch das Spielen habe ich Nachteile in der Schule / der Lehre / im Job (z.B. schlechte Noten, Versetzungsgefährdung / kein Abschluss, keine Lehrstelle oder Studienplatz, schlechtes Zeugnis, Abmahnung / Entlassung).

- stimme überhaupt nicht zu     
  stimme eher nicht zu     
  stimme teilweise zu/nicht zu     
  stimme eher zu     
  stimme völlig zu

Bitte beantworte nun die folgende Frage:

10. Wie häufig hattest Du im vergangenen Jahr solche Probleme, Konflikte oder Schwierigkeiten wegen des Spielens? Kam das nur an einzelnen Tagen vor, gab es längere Phasen von mehreren Tagen oder Wochen, oder war das nahezu täglich?

- überhaupt nicht     
  nur an einzelnen Tagen     
  über längere Phasen     
  nahezu täglich

Zusätzliche Fragen:

11. Erlebst Du die zuvor genannten Probleme, Konflikte und Schwierigkeiten durch das Spielen seit mindestens einem Jahr?

- ja     
  nein

12. Wenn Frage 10 mit "über längere Phasen" beantwortet wurde:

Hattest Du solch längere Phasen, in denen Du Probleme, Konflikte oder Schwierigkeiten wegen des Spielens erlebstest, häufiger oder kam das nur einmal vor?

- einmal     
  häufiger als einmal

13. Wenn Frage 10 mit "über längere Phasen" beantwortet wurde:

Wie lange dauerte eine solche Phase, in der Du über einen längeren Zeitraum Probleme, Konflikte oder Schwierigkeiten wegen Deines Spielens hattest, maximal an?

- weniger als eine Woche     
  eine Woche bis weniger als ein Monat     
  ein Monat bis weniger als drei Monate     
  drei bis weniger als neun Monate     
  neun Monate und mehr

### GADIS-A - Auswertung

Punkte:

0	1	2	3	4
stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme teilweise zu/nicht zu	stimme eher zu	stimme völlig zu

Faktor	Items	$\Sigma$	Summenwert	Cut-off	Cut-off erfüllt
Kognitiv-behaviorale Symptome	1,2,4,5	16	<input type="text"/>	>9	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Negative Konsequenzen	3,6,7,8,9	20	<input type="text"/>	>5	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Zeitkriterium	Item	Antwort	Kriterium	Kriterium trifft zu
Frequenz	10	<input type="text"/>	über längere Phasen oder nahezu täglich	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Das Screening von Adoleszenten hinsichtlich einer vorliegenden Computerspielstörung (eng. *gaming disorder*) ist positiv, wenn die Cut-off-Werte beider Faktoren erreicht werden und das Zeitkriterium zutrifft. Ist lediglich der Cut-off für den Faktor „Kognitiv-behaviorale Symptome“ erfüllt, deutet dies auf eine riskante Nutzung digitaler Spiele hin (eng. *hazardous gaming*), die ein erhöhtes Risiko für negative Konsequenzen aufgrund des Computerspielverhaltens indiziert. Wird lediglich der Cut-Off für den Faktor „negative Konsequenzen“ erfüllt, liefert dies einen Hinweis auf das Bestehen unspezifischer psychischer Probleme, die weiter untersucht werden sollten. Werden Cut-off-Werte ohne zutreffendes Zeitkriterium erreicht, könnte dies ebenfalls hinweisgebend auf riskante Verhaltensweisen sein, die weiter beobachtet bzw. weiter eruiert werden sollten.

**Originalpublikation:**

Paschke, K.; Austermann, M.I.; Thomasius, R. Assessing ICD-11 Gaming Disorder in Adolescent Gamers: Development and Validation of the Gaming Disorder Scale for Adolescents (GADIS-A). *J. Clin. Med.* 2020, 9, 993.

# Online-Anlaufstelle

## Wo finden Betroffene und Eltern Hilfe?

Wenn die Entscheidung getroffen ist, mit einem Helfer über die Probleme im Zusammenhang mit dem Internet-/Computergebrauch zu sprechen, sollte professionelle Unterstützung aufgesucht werden, die leicht und ohne längere Anmeldezeit erreichbar ist. Dies können folgende Personen und Einrichtungen sein:

- Der Hausarzt oder die Hausärztin
- Eine Suchtberatungsstelle (die Nutzung der Angebote ist in der Regel kostenlos)
- Weitere spezialisierte Anlaufstellen in ganz Deutschland im Internet, wie z.B. die Webseite des Fachverbandes Medienabhängigkeit oder die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

### **Computersuchthilfe.info – Seriöse Informationen und schnelle Hilfen**

Darüber hinaus hat das DZSKJ gemeinsam mit der DAK-Gesundheit sein digitales Informationsangebot zur Mediensucht mit einer Online-Anlaufstelle erweitert. Über den Link [www.computersuchthilfe.info](http://www.computersuchthilfe.info) finden Betroffene und Angehörige umfangreiche Informationen zu den folgenden Schwerpunkten:

- Sucht – was ist das überhaupt?
- Hilfen für Betroffene
- Tipps für Angehörige
- Studienergebnisse, Fachinterviews und Fachliteratur

Des Weiteren werden auf der Seite sämtliche Informations- und Hilfsmaterialien zum Thema Mediensucht zum Download angeboten, beispielsweise die Informationsbroschüren „Gaming- und Social-Media-Sucht“ für Betroffene und Angehörige, Ergebnisberichte, Präsentationen und ein Medientagebuch, das Betroffene bei der Rückgewinnung ihrer Selbstkontrolle unterstützen soll.

Außerdem verfügt die Seite über einen wissenschaftlich geprüften Selbsttest zur Computerspielabhängigkeit, der Betroffenen eine erste Einschätzung zu ihrem Nutzungsverhalten ermöglicht. Enthalten sind Fragen zum Umgang mit digitalen Spielen und dadurch entstehende negative Konsequenzen.

Das Tool „Hilfe in meiner Nähe“ bietet Betroffenen und Angehörigen eine deutschlandweite Übersicht zu Beratungs- und Behandlungsangeboten in ihrer Umgebung. Über 350 Beratungsstellen, Kliniken und Praxen im Schwerpunkt "(Medien)sucht" sind dort hinterlegt. So kann das Tool z. B. auch Hausärzten bei der schnellen Vermittlung von Betroffenen und ihren Angehörigen zu lokalen Unterstützungsangeboten behilflich sein.

---

#### **Kontakt virtuell:**

[hallo@computersuchthilfe.info](mailto:hallo@computersuchthilfe.info)  
[www.computersuchthilfe.info](http://www.computersuchthilfe.info)

#### **Kontakt real:**

Telefon 040 7410 59307  
 Fax 040 7410 56571

Deutsches Zentrum für Suchtfragen  
 des Kindes- und Jugendalters  
 (DZSKJ)  
 Universitätsklinikum Hamburg-  
 Eppendorf (UKE)  
 Martitnistr. 52  
 20246 Hamburg



---

**Herausgeber und Kontakt:**

**DAK-Gesundheit**

Gesetzliche Krankenversicherung

Nagelsweg 27–31

20097 Hamburg

Tel.: 040 2364 855 9411

Email: [presse@dak.de](mailto:presse@dak.de)

[www.dak.de](http://www.dak.de)

**Vorstandsvorsitzender**

Andreas Storm

**Verantwortlich**

Jörg Bodanowitz, Bereichsleiter

Unternehmenskommunikation

Rüdiger Scharf, Leiter Public Relations

**Redaktion**

Rüdiger Scharf, Leiter Public Relations

**Grafik**

Natalia Degenhardt

**Fotos**

[istockphoto.de](https://www.istockphoto.de), [gettyimages.de](https://www.gettyimages.de)

**Rechte**

Nachdruck oder Aufnahme in Online-Dienste ist auch auszugsweise nur unter Angabe der Quelle gestattet.

Diese Studie wurde in 07/2020 gedruckt. Nachträglich kann es zum Beispiel durch gesetzliche oder personelle Änderungen zu Abweichungen kommen. Nähere Auskünfte erhalten Sie bei der DAK-Gesundheit.



## Sie haben Fragen. Wir die Antworten. 24 Stunden an 365 Tagen.

**DAK-Versicherungsexperten** informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.

**DAKdirekt 040 325 325 555** zum Ortstarif.

**DAK-Medizinexperten** antworten auf alle Fragen zu medizinischen Themen. Mit Kinder- und Sportmedizin-Hotline.

**DAKGesundheitdirekt 040 325 325 800** zum Ortstarif.

**DAK-Medizinexperten** helfen Ihnen weltweit bei Erkrankungen im Urlaub.

**DAKAuslanddirekt 0049 40 325 325 900**

**DAK-Onlineservice.** Einfach, bequem und sicher: der Service für Kunden der DAK-Gesundheit – mit persönlichem Postfach. Registrieren und Passwort zuschicken lassen:

[www.dak.de/meinedak](http://www.dak.de/meinedak)

---

### Herausgeber:

#### **DAK-Gesundheit**

Gesetzliche Krankenversicherung  
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg  
Internet: [www.dak.de](http://www.dak.de), [presse@dak.de](mailto:presse@dak.de)



Unsere Studie wurde in 07/2020 gedruckt. Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen. Aktuelle Auskünfte erhalten Sie in Ihrem Servicezentrum der DAK-Gesundheit.

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*