

### Gemeinsame Pressemitteilung

## **Studie: So süchtig machen WhatsApp, Instagram und Co. Untersuchung von DAK-Gesundheit und Deutschem Zentrum für Suchtfragen zeigt Social-Media-Abhängigkeit bei 12- bis 17-Jährigen**

**Berlin, 1. März 2018. WhatsApp, Instagram oder Snapchat können süchtig machen. Nach einer neuen DAK-Studie erfüllen 2,6 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland die Kriterien für eine Abhängigkeit nach der sogenannten „Social Media Disorder Scale“. Das Suchtrisiko wurde jetzt erstmals in einer repräsentativen Untersuchung der Krankenkasse DAK-Gesundheit und des Deutschen Zentrums für Suchtfragen am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) analysiert. Laut Studie verbringen Jungen und Mädchen zwischen zwölf und 17 Jahren durchschnittlich rund zweieinhalb Stunden täglich mit sozialen Medien. Durch die intensive Nutzung entstehen gesundheitliche Probleme. Es gibt sogar einen Zusammenhang zwischen Social-Media-Sucht und Depressionen. Die sozialen Probleme sind vielfältig: zu wenig Schlaf, Realitätsflucht und Streit mit den Eltern.**

„Viele Kinder und Jugendliche chatten, posten und liken von früh bis in die Nacht“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. „Einige rutschen in die Abhängigkeit. Darauf müssen wir reagieren, damit Betroffene und ihre Familien Hilfe bekommen. Das Liken darf nicht zum Leiden werden.“ Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Marlene Mortler, erklärt: „Soziale Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr weg zu denken. Die Studie bestätigt jedoch, was wir schon lange ahnten: Ein Zuviel an Smartphone und Co. schaden der Gesundheit und dem Familienleben. Damit es uns gut geht, brauchen wir eine vernünftige Online-offline-Balance. Wer nur im Netz Kontakte hat, der dürfte im realen Leben ziemlich einsam sein.“

### **100.000 Kinder und Jugendliche abhängig von Social Media**

Für die DAK-Studie „WhatsApp, Instagram und Co. – so süchtig macht Social Media“ hat das Forsa-Institut 1.001 Kinder und Jugendliche im Alter von zwölf bis 17 Jahren befragt. Erstmals wurde mit dieser Analyse die Häufigkeit einer Social-Media-Abhängigkeit in einer für Deutschland repräsentativen Stichprobe untersucht. Grundlage sind wissenschaftliche Kriterien aus den Niederlanden (Social Media Disorder Scale). Werden mindestens fünf von

neun Standardfragen mit „ja“ beantwortet, liegt laut Fragebogen eine Social-Media-Abhängigkeit vor. Kernergebnis der DAK-Studie: 2,6 Prozent der Befragten sind bereits süchtig nach Social Media – Mädchen mit 3,4 Prozent etwas häufiger als Jungen (1,9 Prozent). Auf alle 12- bis 17-Jährigen in Deutschland hochgerechnet entspricht dieser Prozentsatz etwa 100.000 Betroffenen.

### **Mädchen länger online**

Mädchen sind länger in sozialen Medien unterwegs als Jungen – im Schnitt knapp über drei Stunden pro Tag (Jungen: 2,5 Stunden pro Tag). Je älter die Befragten werden, desto mehr Zeit verbringen sie bei WhatsApp, Instagram und Co.: Mädchen zwischen 16 und 17 Jahren sind fast 3,5 Stunden pro Tag in sozialen Medien, gleichaltrige Jungen nur 2,75 Stunden. Mit Abstand die beliebteste Anwendung ist WhatsApp, gefolgt von Instagram und Snapchat. „Je länger und häufiger die Kinder und Jugendlichen online sind, desto höher ist das Suchtrisiko“, sagt Professor Rainer Thomasius, Ärztlicher Leiter Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters am UKE. „Wir beobachten, dass Eltern häufig keine klaren Regeln zum Umgang mit sozialen Medien aufstellen. Die sind aber dringend nötig, damit ihre Kinder nicht unbemerkt in die Abhängigkeit rutschen.“

### **Social-Media-Sucht und Depressionen**

Besonders alarmierend sei der Zusammenhang zwischen Social-Media-Sucht und Depressionen, sagt Thomasius: Wer von sozialen Medien abhängig ist, dessen Risiko, an einer Depression zu erkranken, ist um den Faktor 4,6 höher als bei Nicht-Süchtigen – so das Ergebnis der DAK-Studie: Jeder dritte Jugendliche mit einer Social Media Disorder berichtet über Symptome einer Depression. „Über Ursache und Wirkung haben wir noch keine Erkenntnisse“, kommentiert der Suchtexperte. „Natürlich kann es auch sein, dass sich depressive Kinder und Jugendliche häufiger in die virtuelle Welt zurückziehen und deshalb ein Suchtverhalten entwickeln. In jedem Fall verstärken sich die beiden Faktoren, so dass eine ernste gesundheitliche Gefahr droht.“

### **Weitere Probleme durch soziale Medien**

Laut Untersuchung haben soziale Medien bei den befragten Kindern und Jugendlichen häufig negative soziale Auswirkungen in verschiedenen Bereichen – auch wenn sie nicht als süchtig gelten:

- Jeder dritte Befragte nutzt soziale Medien um nicht an unangenehme Dinge denken zu müssen. Bei den Mädchen trifft dies sogar auf vier von zehn Befragten zu.
- Knapp ein Viertel der Befragten bekommt wegen der Nutzung sozialer Medien manchmal, häufig oder sogar sehr häufig zu wenig Schlaf.
- 22 Prozent streiten manchmal, häufig oder sehr häufig mit den Eltern über die Nutzung sozialer Medien – öfter betroffen sind die 12- bis 13-Jährigen (32 Prozent).
- 14 Prozent gaben an, soziale Medien oft heimlich zu nutzen. Ebenso viele können die Nutzung nicht stoppen, obwohl andere ihnen sagten, dass sie dies dringend tun müssen.
- 13 Prozent sind unglücklich, wenn sie keine sozialen Medien nutzen können.
- Acht Prozent der Befragten sind mit allen Freunden ausschließlich über soziale Medien in Kontakt.
- Fünf Prozent der Befragten haben regelmäßig kein Interesse mehr an Hobbys oder anderen Beschäftigungen, weil sie lieber Social Media nutzen.

### **Bundesdrogenbeauftragte fordert Aufklärung und Jugendschutz**

„Ich stelle immer wieder fest, dass Eltern, wenn es um die Onlinenutzung ihrer Kinder geht, Orientierung suchen, und zwar von kompetenter Hand. Kinder müssen lernen, mit digitalen Medien umzugehen. Sie sollten nicht nur die Technik beherrschen, sondern auch die Chancen und Risiken dieser Medien erkennen. Beides muss zum Stoff gehören, wenn wir die Digitalisierung der Schulen so vorantreiben, wie es im Koalitionsvertrag beschrieben ist. Klar ist zudem, dass auch der Jugendschutz noch besser auf die Angebote im Netz antworten muss als es bisher gelingt, gerade mit Blick auf die Suchtpotenziale“, sagt Marlene Mortler, Drogenbeauftragte der Bundesregierung.

### **DAK-Gesundheit setzt Aufklärung fort**

„Soziale Medien sind wichtige Kommunikationskanäle für Kinder und Jugendliche“, sagt DAK-Vorstandsvorsitzender Andreas Storm. „Da wir unsere Versicherten ein Leben lang begleiten, setzen wir mit unserer Forschung früh an. Wir wollen die Risiken erkennen, benennen und Hilfe anbieten.“ Mit der Studie „WhatsApp, Instagram und Co. – so süchtig macht Social Media“ untersucht die Krankenkasse das Thema Internetsucht nun

bereits im dritten Jahr. Die Studie zeige, dass der intensive Gebrauch von sozialen Medien zu gesundheitlichen und sozialen Problemen führe. Frühere Untersuchungen hätten ergeben, dass bei vielen Eltern offenbar eine große Verunsicherung bei der Internetnutzung ihrer Kinder herrsche und nur selten Regeln vorgegeben würden.

### **Suchtexperte fordert Schutz von Minderjährigen**

Um die Suchtgefahr der sozialen Medien einzudämmen, plädiert Suchtexperte Professor Dr. Rainer Thomasius für Aufklärung und einen verstärkten Jugendschutz. „Eltern, Lehrer und Erzieher brauchen Unterstützung, damit sie Kinder auf ihrem Weg zu medienkompetenten Anwendern begleiten“, sagt Thomasius. „Außerdem muss der Jugendschutz durch strenge Regeln für die Anbieter sozialer Medien gestärkt werden. Auch technische Lösungen zur Selbstbeschränkung sind sinnvolle Instrumente, um das Konsumverhalten besser zu kontrollieren.“

Als Konsequenz aus den aktuellen Umfrageergebnissen setzt die DAK-Gesundheit ihre Aufklärungskampagne zum Thema Internetsucht fort. Die Krankenkasse finanziert Broschüren, die Jugendliche, Eltern und Lehrkräfte gezielt informieren. Herausgegeben werden die Hefte mit ausführlichen Hintergrundinformationen, Beispielen und einem Selbsttest vom Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

Außerdem schaltet die DAK-Gesundheit gemeinsam mit den Suchtexperten des UKE in Kürze eine kostenlose Hotline und einen Experten-Chat für Betroffene und Angehörige.

Weitere Informationen gibt es auch im Internet unter: [www.computersuchthilfe.info](http://www.computersuchthilfe.info) oder unter: [www.dak.de/internetsucht](http://www.dak.de/internetsucht)