



## **Statement von Prof. Dr. Rainer Thomasius, Ärztlicher Leiter des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes und Jugendalters am UKE, im Rahmen der Pressekonferenz am 1. März 2018 in Berlin**

Sehr geehrte Damen und Herren,

die DAK-Studie „WhatsApp, Instagram und Co. – so süchtig macht Social Media“ untersucht erstmals für Deutschland die Nutzungsintensität sowie die mit der Nutzung verbundenen Auswirkungen von sozialen Medien bei 12- bis 17-jährigen Kindern und Jugendlichen. Unter sozialen Medien werden Messenger-Dienste wie WhatsApp oder Snapchat, soziale Netzwerkseiten wie Facebook oder Instagram sowie Foren und Blogs oder Web-Blogs verstanden.

Ein zentrales Ergebnis der Befragung ist, dass die weit überwiegende Mehrheit (85 Prozent) der 12- bis 17-Jährigen soziale Medien normalerweise an 7 Tagen in der Woche nutzt. Weitere 8 Prozent nutzen soziale Medien an 5 bis 6 Tagen in der Woche. Nur sehr wenige Kinder und Jugendliche nutzen soziale Medien seltener als einmal in der Woche oder gar nicht. Die durchschnittliche Nutzungshäufigkeit steigt bei Mädchen und Jungen mit zunehmendem Alter an. Unter den 16- bis 17-Jährigen nutzen nahezu alle Befragten soziale Medien normalerweise jeden Tag. Über alle befragten Altersgruppen hinweg liegt die durchschnittliche Nutzungsdauer pro Tag bei knapp 3 Stunden (166 Minuten). Die Nutzungsdauer der Mädchen (182 Minuten) liegt höher als die Nutzungsdauer der Jungen (151 Minuten). Unter den Befragten, die nach eigener Einschätzung das Abitur erreichen, liegt die Nutzungsdauer (mit 149 Minuten) niedriger als bei Kindern und Jugendlichen mit mittlerem oder niedrigerem Schulabschluss (mit 207 Minuten). Die meiste Zeit verbringen die Kinder und Jugendlichen, die soziale Medien nutzen, mit

der Nutzung von WhatsApp (66 Prozent) bzw. Instagram (14 Prozent) und Snapchat (9 Prozent).

Soziale Netzwerke sind virtuelle Gemeinschaften. Sie dienen dem Informationsaustausch und der Kommunikation. In einem sozialen Netzwerk erstellen die Nutzer ein eigenes Profil mit persönlichen Angaben zu Interessen, Hobbys, Lebenssituation, Familie und Partnerschaft.

Aus entwicklungspsychologischer Sicht sind soziale Netzwerke für die Identitätsentwicklung der meisten jungen Menschen dienlich. Sie befördern die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben. Viele Jugendliche profitieren in ihrer Identitätsentwicklung davon, in kürzester Zeit verschiedene Selbstdarstellungen auszuprobieren und darauf entsprechende Rückmeldung von der Internetgemeinschaft zu erhalten. Bei der Betätigung im sozialen Netzwerk sind sie von lokalen Gegebenheiten ihres Wohnortes unabhängig. Mittels vielfältiger Kommunikationsmöglichkeiten (Chats, Nachrichten, Gruppen) erhalten sie Selbstbestätigung durch Gleichaltrige. Die Anzahl der „Freunde“ dient der Bewertung eigener Beliebtheit. Den meisten Jugendlichen ist es wichtig, einen möglichst authentischen und attraktiven Eindruck zu machen. Andererseits dienen soziale Netzwerke der Erprobung von Kommunikation und Beziehungsgestaltung. Ganz ähnlich wie in einer Gleichaltrigengruppe oder Schulklasse werden Begegnungen im Einzelkontakt und in der Gruppe gestaltet. Dabei können Annäherung und Distanzierung, Fürsorge und Autarkie sowie Bemächtigung und Unterwerfung spielerisch erprobt werden.

In der vorliegenden Untersuchung wurden aber auch die ungünstigen Auswirkungen durch die Nutzung sozialer Medien erfragt. 8 Prozent der 12- bis 17-jährigen Nutzer sozialer Medien geben an, dass sie den Kontakt zu ihren Freunden ausschließlich über soziale Medien pflegen würden. Weitere 9 Prozent sagen, dass dies auf die meisten ihrer Freunde zutrifft. Streit mit den Eltern wegen ihrer Nutzung von sozialen Medien haben 6

Prozent der Befragten sehr häufig oder häufig. Bei 16 Prozent kommt dies zumindest manchmal vor. Zu wenig Schlaf wegen der Nutzung von sozialen Medien gibt jeder fünfte 12- bis 17-Jährige an (17 Prozent), bei 6 Prozent kommt dies eher häufig oder häufig vor.

Mit diesen Fragen nach den ungünstigen Auswirkungen haben wir Probleme adressiert, die mit einer übermäßigen Nutzung sozialer Netzwerke verbunden sein können und denen nicht selten eine verminderte Kontrolle über den Nutzungsumfang zugrunde liegt. Dabei handelt es sich um sehr persönliche Auswirkungen der Nutzung in Familie und Freundeskreis.

### **Suchtgefahren bei der Nutzung sozialer Netzwerke**

In der aktuellen DAK-Studie zeigen 2,6 Prozent der 12- bis 17-Jährigen in Deutschland einen problematischen Gebrauch sozialer Medien – 3,4 Prozent der Mädchen und 1,9 Prozent der Jungen. Dieser Unterschied zwischen den Geschlechtern ist statistisch nicht signifikant. Damit wurde erstmals das Suchtrisiko von sozialen Medien für Kinder und Jugendliche in Deutschland repräsentativ untersucht. Zur Erfassung des Problemverhaltens wurde ein standardisiertes und überprüftes Instrument genutzt, das in den Niederlanden entwickelt wurde, die sogenannte Social Media Disorder Scale (van den Eijnden et al., 2016). Der Fragebogen bezieht sich auf den Kriterienkatalog In der aktuellen, fünften Auflage des amerikanischen Klassifikationssystems „Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders“ (DSM-5, American Psychiatric Association, 2013), nach dem eine einheitliche Diagnostik von problematischem Computerspielverhalten möglich ist. Diese Kriterien wurden für eine problematische Nutzung sozialer Medien adaptiert [nach van den Eijnden et al. (2016) als „Social Media Disorder“ bezeichnet].

Der Fragebogen besteht aus insgesamt neun Fragen, die mit „ja“ oder „nein“ beantwortet werden können. Bei fünf oder mehr „ja“-Antworten wird von einer problematischen Nutzung sozialer Medien ausgegangen.

In der aktuellen Studie antworteten die Befragten auf die einzelnen Fragen wie folgt:

- 34 Prozent haben oft soziale Medien genutzt, um nicht an unangenehme Dinge denken zu müssen.
- 14 Prozent haben oft heimlich soziale Medien genutzt.
- 13 Prozent konnten die Nutzung sozialer Medien nicht stoppen, obwohl andere ihnen sagten, dass sie dies wirklich tun müssten.
- 13 Prozent fühlten sich oft unglücklich, wenn sie keine sozialen Medien nutzen konnten.
- 10 Prozent der Befragten geben an, sie hätten im vergangenen Jahr regelmäßig an nichts anderes denken können als an den Moment, an dem sie wieder soziale Medien nutzen können.
- 9 Prozent haben sich regelmäßig unzufrieden gefühlt, weil sie eigentlich mehr Zeit für soziale Medien aufwenden wollten.
- 6 Prozent geben an, dass es regelmäßig Streit mit anderen durch die Nutzung sozialer Medien gab.
- 5 Prozent haben regelmäßig kein Interesse an Hobbys oder anderen Beschäftigungen entwickelt, weil sie lieber mit sozialen Medien beschäftigt waren.
- 3 Prozent hatten ernsthafte Probleme mit ihren Eltern, Brüdern, Schwestern oder Freunden durch die Nutzung sozialer Medien.

Betroffene weisen in der Untersuchung einen deutlich höheren Mittelwert in der Social Media Disorder Scale auf als Nicht-Betroffene (5,64 versus 0,94 Punkte). Weiterhin berichten Betroffene höhere tägliche Nutzungszeiten sozialer Medien (3,61 Stunden) als Nicht-Betroffene (2,74 Stunden). Betroffene (Mittelwert: 3,50) berichten ferner häufiger von Streit mit den Eltern wegen der Nutzung sozialer Medien als Nicht-Betroffene (Mittelwert: 1,88, Antwortbereich für diese Frage: 0 bis 4 bzw. „nie“ bis „sehr häufig“). Weiterhin schlafen Betroffene (Mittelwert: 2,55) häufiger zu wenig wegen der Nutzung sozialer Medien als Nicht-Betroffene (Mittelwert: 1,90, Antwortbereich für diese Frage: 0 bis 4 bzw. „nie“ bis „sehr häufig“).

Außerdem sind Betroffene mit einem größeren Anteil ihrer Freunde (Mittelwert: 3,28) nur über soziale Medien in Kontakt als Nicht-Betroffene (Mittelwert: 3,81, Antwortbereich für diese Frage: 0 bis 4 bzw. „mit allen“ bis „mit keinen“).

In der Studie wurden außerdem mit standardisierten Fragebögen Befindlichkeitsstörungen wie etwa eine depressive Symptomatik (mittels Depressionsscreener für Teenager; DesTeen, Pietsch et al., 2011) sowie die Funktionalität der Herkunftsfamilie (Smilkstein, 1978) untersucht. Für eine depressive Symptomatik ergab sich für die Gesamtstichprobe ein Wert von 8.2 Prozent. Allerdings wies etwa jeder dritte Betroffene mit einem problematischen Gebrauch sozialer Medien eine depressive Symptomatik auf, dieser Wert liegt deutlich über dem Wert für alle befragten Jugendlichen. Zusätzlich wurden in ein statistisches Modell unterschiedliche soziodemographische und psychosoziale Aspekte eingebracht. Folgende Merkmale sind mit einer problematischen Nutzung sozialer Medien statistisch signifikant assoziiert:

- niedrigeres Lebensalter
- stärker ausgeprägte depressive Symptomatik
- schlechtere Funktionalität der Familie

Dieser Befund spricht für einen multifaktoriellen Erklärungsansatz für eine problematische Nutzung sozialer Medien.

Wie sind die Befunde der aktuellen DAK-Befragung in den Kenntnisstand aus internationalen Studien einzuordnen? Eine wachsende Zahl wissenschaftlicher Studien weist darauf hin, dass die exzessive Nutzung sozialer Netzwerke mit Symptomen einhergehen kann, die traditionell mit substanzbezogenen Störungen bzw. Substanzabhängigkeiten in Zusammenhang gebracht werden. Merkmale dieser Art beziehen sich auf starkes Eingenommensein, Toleranzentwicklung, Entzugserscheinungen, Kontrollverlust, Fortsetzen der Nutzung trotz negativer Konsequenzen, Täuschen von Familienmitgliedern, Therapeuten oder anderen Personen in Bezug auf das wirkliche Ausmaß der Nutzung sowie Nutzung der

sozialen Netzwerke, um negativen Stimmungen entgegenzuwirken. Ob die unkontrollierte und exzessive Anwendung sozialer Netzwerke tatsächlich als sogenannte Verhaltenssucht aufgefasst werden kann, ist Gegenstand derzeitiger wissenschaftlicher Erörterungen. Eine einheitliche Lehrmeinung gibt es derzeit nicht. Manche Wissenschaftler warnen vor einer Pathologisierung üblichen gesellschaftlichen Lebens und andere stellen die Gemeinsamkeiten sogenannter internetbezogener Störungen („Mediensucht“) mit anderen Verhaltenssuchten heraus. Ein einheitlicher und allgemein anerkannter Begriff für die auf die Internetanwendungen bezogenen Störungen existiert bisher international nicht.

Suchtforscher im deutschsprachigen Raum haben sich auf die übergeordnete Bezeichnung der „internetbezogenen Störungen“ geeinigt (Rumpf et al., 2016). Dieser Sammelbegriff umfasst sowohl eine ausgeprägte Störung mit klinischer Bedeutung im Sinne einer Internetabhängigkeit wie auch mildere Ausprägungsgrade einer fortgesetzten schädlichen oder missbräuchlichen Nutzung, die mit negativen Folgen für die betroffene Person verbunden ist, aber noch nicht die Kriterien einer Abhängigkeit erfüllt. Weiterhin werden hierunter auch riskante Nutzungsweisen verstanden, die als Vorformen einer ausgeprägten Störung angesehen werden.

In der jüngeren wissenschaftlichen Literatur werden verschiedene Modelle für die Entwicklung einer internetbezogenen Störung und speziell für eine suchartige Anwendung sozialer Netzwerke beschrieben (vgl. Kuss & Griffiths, 2017). Im Rahmen sozialpsychologischer Modellbildung wird die exzessive Verwendung sozialer Netzwerke mit geringem Selbstwertgefühl und geringen Selbstdarstellungskompetenzen der Betroffenen sowie deren Bevorzugung virtueller sozialer Interaktion gegenüber einer Face-to-Face-Kommunikation aufgefasst. Vor dem Hintergrund des sozio-kognitiven Modells ist die exzessive Anwendung mit verbessertem Selbstwirksamkeitserleben und positiven Bewertungen eigener Fähigkeiten und Fertigkeiten bei der Internetkommunikation verbunden.

Darüber hinaus wird angenommen, dass junge Menschen zur übermäßigen Nutzung neigen, wenn sie die Erfahrung machen, durch die Internetanwendung eine Linderung bei alltäglichen Konflikten und Stressoren inklusive Einsamkeitsgefühlen und Depressivität zu erfahren.

Untersuchungen von erwachsenen exzessiven Nutzern haben Schwächen im direkten und realen Kommunikationsverhalten nachgewiesen (vgl. Kuss & Griffiths, 2017). Soziale Medien offerieren eine Vielzahl unmittelbarer Rückmeldungen, Selbstwirksamkeitserfahrungen und Befriedigungen, welche wiederum zu einer fortgesetzten und gesteigerten Anwendung führen können, mit der Konsequenz einer Verstärkung der zugrundeliegenden Kommunikationsprobleme, inklusive der Negierung realer Beziehungen und Probleme in Schulausbildung und Berufsausübung. Die daraus resultierende Depressivität und Frustration kann zur Aggravierung der exzessiven Nutzung sozialer Medien beitragen und sich im Sinne eines Suchtkreislaufs niederschlagen.

In einer groß angelegten Schüleruntersuchung mit 10.930 Adoleszenten aus 6 europäischen Ländern (Griechenland, Spanien, Polen, Niederlande, Rumänien, Island) wiesen Teilnehmer mit einem besonders hohen Zeitaufwand für soziale Netzwerke internalisierende Probleme (Ängstlichkeit, Depressivität, soziale Zurückgezogenheit), schlechtere Schulleistungen und ein geringes Ausmaß an Freizeitinteressen und -aktivitäten auf (Tsitsika et al., 2014). In einer chinesischen Untersuchung von 920 Mittelschülern erwiesen sich hohe Ausprägungen von Neurotizismus und Extraversion als wichtige Prädiktoren (Wang et al., 2015). Eine Repräsentativuntersuchung der erwachsenen belgischen Bevölkerung (n = 1000) belegte exzessive Anwendungen bei Teilnehmern mit verminderten Scores für emotionale Stabilität, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit, Selbstkontrolle und Selbstwert. Dem gegenüber waren die Indikatoren für Einsamkeitsgefühle und Depressivität bei den exzessiven Nutzern sozialer Netzwerke erhöht (De Cock et al., 2014).

**Prävention von Suchtgefährdung und Jugendschutz**

Eine Expertengruppe hat jüngst auf Initiative der Drogenbeauftragten für den Drogen- und Suchtrat der Bundesregierung Empfehlungen für die Prävention internetbezogener Störungen ausgearbeitet (Rumpf et al., 2017). In dem Empfehlungskatalog wird dem Schutz von Minderjährigen besondere Relevanz beigemessen. Es wird darauf hingewiesen, dass die notwendige Umsetzung des Jugendschutzes hinsichtlich pornographischer Darstellungen, Glücksspielofferten sowie gewaltbezogener Inhalte im Internet gestärkt werden muss. Im Einzelnen werden folgende Empfehlungen gegeben:

- In sozialen Netzwerken muss verstärkt auf Datenschutzbelange geachtet werden.
- Selbst- und fremdgefährdende Verhaltensweisen im Sinne physischer oder psychischer Grenzüberschreitungen müssen geahndet werden.
- Anbieter von jugendgeeigneten Seiten sollten darauf verpflichtet werden, keine Verlinkungen zu oder Bewerbungen von illegalen Anbietern vorzunehmen.
- Die unkontrollierte oder unreflektierte Nutzung von digitalen Medien sollte in öffentlichen Bildungs- sowie Kinder- und Jugendbetreuungseinrichtungen vermieden werden.
- Einer unkontrollierten Nutzung mobiler digitaler Endgeräte während des Schulunterrichts soll entgegengewirkt werden.
- Bildungspolitische Initiativen unter Verwendung digitaler Medien, welche in Kindergärten oder Grundschulen vorgehalten werden, sollten durch alters- und kontextspezifische Gütekriterien getragen und mit entsprechenden Gütesiegeln ausgestattet werden.

Wichtig ist die Förderung von technischen Lösungen für die nutzerseitige Selbstbeschränkung von Anwendungen, damit gefährdete Nutzer ihr Konsumverhalten besser kontrollieren können. Besondere Bedeutung kommt dabei den inhaltlichen und zeitlichen Filtern und Sperren zu. Selbstbeschränkungen sollten auch für den finanziellen Einsatz ermöglicht



werden (Festlegung von wöchentlichen Nutzungskontingenten, finanziellen Obergrenzen oder eingeschränkten Bezahlmodalitäten).

Angeregt wird auch, im Zuge der voranschreitenden Digitalisierung der Gesellschaft an die Vorbildfunktion der Erwachsenen zu appellieren und ein Bewusstsein für die Notwendigkeit medienfreier Zeiten, Räume und Situationen zu schaffen. Für spezielle Präventionsangebote mit der Zielgruppe Kinder und Jugendliche sowie Eltern und Multiplikatoren lässt sich aus der Präventions- und Medienwirksamkeitsforschung ableiten, dass Erfolgserlebnisse und Selbstwirksamkeit im realen Leben gefördert werden müssen. Auch sollten Eltern und die mit der Erziehung von Kindern und Jugendlichen betrauten Berufsgruppen den konstruktiven Umgang mit Misserfolgen und stressbelastenden Situationen im realen Leben fördern. Und nicht zuletzt müssen erwachsene Bezugspersonen dabei unterstützt werden, Kinder und Jugendliche zu medienkompetenten Anwendern zu erziehen.

Präventionsmaßnahmen sollten sich an kindlichen und jugendlichen Entwicklungsphasen orientieren und auf eine Vermeidung von zeitlich, inhaltlich oder funktional problematischer Nutzung des Internets zielen. Dabei sind Eltern als eine wesentliche Zielgruppe für die Prävention einzubeziehen. Universelle Maßnahmen (z.B. in Kindergarten und Schule) sowie Interventionen im Rahmen von selektiver Prävention (z.B. in Fachberatungsstellen) sind gleichermaßen von Bedeutung. In Ermangelung wissenschaftlich evaluierter spezifischer Präventionsangebote bieten sich derzeit vor allem suchtspezifische, ressourcenorientierte Programme der Lebenskompetenzförderung (sogenannte Life-Skills-Ansätze) an. Es wird empfohlen, die Förderung von Medienkompetenz in bestehende Präventionsprogramme (z.B. Entwicklungsförderung, Gesundheitsförderung, Förderung sozialer Kompetenzen, Suchtprävention) einzubinden.

**Zitierte Literatur**

- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5), 5th edition. Washington, DC, VA: American Psychiatric Association.
- De Cock, R., Vangeel, J., Klein A., et al. (2014). Compulsive use of social networking sites in Belgium: Prevalence, profile, and the role of attitude toward work and school. *Cyber Psychol. Behav. Soc. Netw.*, 17, 166-171.
- Kuss, D.J., Griffiths M.D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 14, 311; doi:10.3390/ijerph14030311.
- Pietsch, K., Allgaier, A.K., Frühe, B., Rohde, S., Hosie, S., Heinrich, M., Schulte-Körne, G. (2011). Screening for depression in adolescent paediatric patients: validity of the new Depression Screener for Teenagers (DesTeen). *Journal of Affective Disorders*, 133, 69–75.
- Rumpf, H.J., Arnaud, N., Batra, A., et al. (2016). Memorandum Internetbezogene Störungen der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie (DG-Sucht). *Sucht*, 62, 167-172.
- Rumpf, H.J., Batra, A., Bleckmann, P., et al. (2017). Empfehlungen der Expertengruppe zur Prävention von Internetbezogenen Störungen. *Sucht*, 63, 217-225.
- Smilkstein, G. (1978). The family APGAR: A proposal for family function test and its use by physicians. *Journal of Family Practice*, 6, 1231–1239.
- Tsitsika, A.K., Tzavela, E.C., Janikian, M., et al. (2014). Online social networking in adolescence: Patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning. *J. Adolesc. Health*, 55, 141-147.
- van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens J. S., & Valkenburg P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487.
- Wang, C.W., Ho, R.T.H., Chan, C.L.W., Tse, S. (2015). Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addict. Behav.*, 42, 32-35.