



Statement von Prof. Dr. Rainer Thomasius, Ärztlicher Leiter des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes und Jugendalters am UKE, im Rahmen der Pressekonferenz „Präventionsoffensive Mediensucht 2020 – Gaming und Social-Media-Nutzung in Corona-Zeiten“, am 29. Juli 2020 in Berlin

Sehr geehrte Damen und Herren,

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 Absatzraten¹. 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.

¹ <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>

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 %² 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

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

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:

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 Gaming, HG) wurde der validierte Fragebogen GADIS-A (Gaming

Disorder Scale for Adolescents³) eingesetzt. Die riskante bzw. pathologische Nutzung sozialer Medien wurde mittels der SMDS (Social Media Disorder Scale⁴) 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

³ 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.

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

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 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, $p=0,045$).

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 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%).

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.

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 Elternteil⁵. Eine Wiederholungsbefragung mit 824 Familien⁶ 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 vorgelegt⁷.

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

⁵ Insgesamt 2.442 befragte Kinder/Jugendliche und Erziehungsberechtigte

⁶ Insgesamt 1.648 befragte Kinder/Jugendliche und Erziehungsberechtigte

⁷ 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.

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.

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 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 Nutzer⁸ 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.

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

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%) 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% berichten, 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 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 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).

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

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 Chatten⁹:

- 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.

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

- 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.