



Statement von Prof. Dr. Rainer Thomasius, Ärztlicher Leiter des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes und Jugendalters am UKE, im Rahmen des virtuellen Pressegesprächs „Mediensucht während der Corona-Pandemie“, am 4. November 2021

Sehr geehrte Damen und Herren,

Digitale Medien sind aus unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Unter den Bedingungen der anhaltenden Pandemie aufgrund des Coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19) wird den digitalen Medien eine besonders große Bedeutung zugeschrieben. Verordnungen, die zu Beginn der Pandemie zu deren Eindämmung erlassen wurden (wie Schließung von Schulen und Kitas, von Spiel- und Sportplätzen sowie die Umsetzung von weitreichenden Kontaktbeschränkungen und die Verlagerung der Präsenzarbeit ins Home-Office), gelten teilweise noch heute und beeinflussen das Mediennutzungsverhalten von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

Digitale Medien dienen der Aufrechterhaltung von Kontakten, der Bekämpfung von Langeweile und der Gewinnung von Informationen. Hierdurch können sich Gefühle von Einsamkeit sowie Kontrollverlust reduzieren, um Entlastung zu erreichen. Bei einem Teil der Anwender werden digitale Medien wiederholt 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.

Die Diagnose der Computerspielstörung (eng. gaming disorder) wird erstmalig in der Internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD-11) der

Weltgesundheitsorganisation (WHO) aufgeführt¹. Laut der ICD-11 geht die Computerspielstörung mit einem Kontrollverlust, einer Priorisierung gegenüber anderen Aktivitäten sowie einer Fortsetzung der Nutzung trotz negativer Konsequenzen einher. Das Verhalten besteht in der Regel über einen Zeitraum von mindestens 12 Monaten. Hieraus resultieren signifikante Beeinträchtigungen in persönlichen, sozialen und schulisch-beruflichen Lebensbereichen. In Abgrenzung zu dieser Definition geht riskantes Spielverhalten (eng. Hazardous gaming) zwar ebenso mit der Inkaufnahme negativer Folgen aufgrund der zum Beispiel sehr zeitintensiven Nutzung einher, jedoch ohne, dass in diesem Fall Konsequenzen bereits eingetreten sind. Ein Zeitkriterium ist hierfür nicht festgelegt.

Eine riskante Nutzung kann unter bestimmten Voraussetzungen in eine pathologische Nutzung übergehen. Vor der Pandemie wurde von weltweiten Prävalenzen von 1,2 % bis 5,9 %² für problematisches Gaming 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 Muster in der Nutzung digitaler Medien dar. Diese bedeuten i.d.R. 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.

¹ World Health Organization. (2018). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision)*. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>

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.

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

Die DAK/DZSKJ Längsschnittstudie ermöglicht kindliche sowie jugendliche Nutzungsmuster und elterliches Regelverhalten über den Ausbruch der Pandemie in Deutschland hinweg abzubilden und Vergleiche der Prävalenz problematischen Nutzungsverhaltens digitaler Spiele und sozialer Medien vor und etwa ein Jahr nach Beginn des ersten Lockdowns in Deutschland zu ziehen. Die erste der insgesamt vier online-Befragungen wurde im September 2019 durchgeführt (Vorkrisenniveau). Weitere Erhebungstermine waren im April 2020 (4 Wochen nach Beginn des ersten Lockdowns), November 2020 (regional bedingte Einschränkungen) und Mai 2021. Zum letzten Erhebungszeitraum im Mai 2021 war im Gegensatz zu den Vorbefragungen bereits eine zunehmende Lockerung der pandemiebedingten Einschränkungen eingetreten. Allerdings gelten für Familien in Deutschland teilweise noch immer Quarantäneauflagen, Kontaktsperrungen, Home-Office Regelungen sowie das reduzierte Angebot von Sport- und Freizeitangeboten.

Bisher publizierte Ergebnisse der vorliegenden Studie zeigten, dass die durchschnittlichen Nutzungszeiten der Kinder und Jugendlichen nach einem signifikanten Anstieg im ersten Corona-Lockdown um bis zu 66% zwar wieder zurückgingen, insgesamt aber noch nicht ihr prä-pandemisches Ausgangsniveau erreichten.

Mit diesem Ergebnisbericht der Längsschnittstudie werden folgende Fragestellungen adressiert:

1. Setzt sich der Trend bei den sinkenden durchschnittlichen Nutzungszeiten für digitale Spiele und soziale Medien in Richtung ihres prä-pandemischen Ausgangsniveaus weiter fort?
2. Wie haben sich riskantes und pathologisches Nutzungsverhalten in Bezug auf digitale Spiele und soziale Medien im Verlauf der Pandemie verändert?
3. Welche Nutzungsmotive werden von Kindern und Jugendlichen angegeben?
4. Welche Medienregeln sind in deutschen Haushalten etabliert? Verändern sich die Regeln im Verlauf der Pandemie?

Aktuell existieren keine vergleichbaren längsschnittlichen Studien, die die Nutzungsmuster von Kindern und Jugendlichen sowie elterliches Regelverhalten vor und unter dem Verlauf der Pandemie so umfangreich abbilden.

Methodik

Zum ersten Erhebungszeitpunkt (13. bis 27. September 2019) nahmen 1221 Kinder und Jugendliche im Alter von 10-17 Jahren sowie je ein Elternteil aus repräsentativ ausgewählten deutschen Haushalten an einer Online-Befragung durch die Forsa Politik- und Sozialforschung GmbH teil. Für die zweite Erhebung (20. bis 30. April 2020) wurden die gleichen Haushalte wie im September 2019 kontaktiert. Von diesen nahmen 824 Familien an der zweiten Befragung teil (67.49% Antwortrate). An der dritten Befragung (10. November bis 01. Dezember 2020) nahmen 572 der zuvor befragten Eltern-Kind Dyaden teil. Im Rahmen der vierten Befragung (09. Mai bis 06. Juni 2021) konnten 422 der zuvor erreichten Eltern-Kind Dyaden eingeschlossen werden. Aus Repräsentativitätsgründen erfolgte zum dritten und vierten Erhebungszeitpunkt eine Stichprobenauffüllung auf N = 1216 bzw. N = 1250 Eltern-Kind-Dyaden. So kann eine Vergleichbarkeit der Prävalenzerhebungen unter 10- bis 17-Jährigen für Zeitpunkte vor und unter der Pandemie gewährleistet werden. Die Studie

wurde vom DZSKJ im Auftrag der DAK Gesundheit entwickelt. Im Rahmen der Befragung wurden standardisierte Instrumente 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 10- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen berücksichtigt, die Angaben zu ihrer wöchentlichen Nutzung machten (N = 1218). Zur Erfassung der aktuellen ICD-11-Kriterien zur Computerspielstörung sowie zum riskanten Gaming wurde der validierte Fragebogen GADIS-A (Gaming Disorder Scale for Adolescents)³ eingesetzt. Die riskante bzw. pathologische Nutzung sozialer Medien wurde mittels der SMDS (Social Media Disorder Scale)⁴ erhoben. Vier der neun Items spiegeln Kriterien der ICD-11 für Gaming Disorder wider und wurden zur Prävalenzschätzung herangezogen. In Bezug auf Nutzungszeiten wurden die regelmäßigen Nutzer digitaler Medien berücksichtigt, die an allen vier Befragungen teilnahmen. Regelmäßig wurde hierbei als mindestens einmal wöchentlich definiert. Prävalenzen

³ Paschke, K., Austermann, M. I., & 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. <https://doi.org/10.3390/jcm9040993>

⁴ 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>

wurden jeweils für die repräsentativen Gesamtstichproben errechnet und statistisch verglichen.

Ergebnisse

Soziodemographie

Die untersuchten Kinder und Jugendlichen waren zum Zeitpunkt der ersten Erhebung im Mittel 13,79 Jahre alt (SD = 2,54; Altersspanne: 10-19 Jahre). 89% von ihnen waren Schüler, 7% machten eine Ausbildung, 1% war erwerbstätig und 1% waren im Studium, im Bundesfreiwilligendienst, freiwilligem Wehrdienst, arbeitssuchend oder gingen einer sonstigen Tätigkeit nach. Auf der Basis der aktuellen Schulleistungen planten bzw. hatten nach erfolgtem Schulabschluss 53% das Abitur, 35% einen Realschulabschluss, 7% einen Hauptschulabschluss, 2% einen Förderschulabschluss und 2% keinen Abschluss.

Die Eltern der genannten Kinder und Jugendlichen waren zum Zeitpunkt der ersten Erhebung 46,2 Jahre alt (SD = 7.6; Altersspanne: 28-75 Jahre). 18% hatten keinen oder einen niedrigen Schulabschluss, 29% einen mittleren Schulabschluss, 10% Abitur, 19% eine abgeschlossene Ausbildung, 6% einen Bachelor- oder Meistertitel, 15% einen Master oder ein Diplom und 1% eine abgeschlossene Promotion. 1% der Eltern wählten die Antwortoption „Sonstiges“ in Bezug auf ihren Bildungsabschluss. 58% waren in Vollzeit berufstätig, 30% in Teilzeit und 6% nicht berufstätig aufgrund von Früh- oder regulärer Berentung oder Tätigkeit als Hausfrau/Hausmann. 3% waren arbeitssuchend, Sozialhilfeempfänger, studierend, in Elternzeit oder langfristig krank.

Digitale Spiele

Nutzungszeiten

Zum vierten Messzeitpunkt gaben 79,7 % der Kinder und Jugendlichen an, digitale Spiele mindestens einmal wöchentlich zu nutzen. Die Nutzungszeiten dieser regelmäßigen Nutzer betragen 1,8 Stunden unter der Woche und 2,9 Stunden am Wochenende und sind somit noch deutlich höher als zum Vorkrisenniveau (unter der Woche: unter 1,5 Stunden; Wochenende: 2,5 Stunden¹). Die Veränderungen der durchschnittlichen Nutzungszeiten der letzten beiden Erhebungszeitpunkte sind nicht statistisch bedeutsam. Im Vergleich zur ersten Erhebung im September 2019 ist allerdings ein Anstieg von 26 Minuten unter der Woche und 20 Minuten am Wochenende zu verzeichnen. Die Anzahl unregelmäßiger Nutzer digitaler Spiele hat im Vergleich zum Jahr 2019 hochsignifikant zugenommen ($p < 0,001$) um 4,5 %¹.

Jungen nutzen digitale Spiele mit etwas über 2 Stunden pro Tag unter der Woche signifikant länger (123,8 Minuten) als Mädchen. Ihre durchschnittliche Nutzungszeit pro Tag unter der Woche liegt bei 85 Minuten, also etwas unter 1,5 Stunden ($p < 0,001$).

Auch nutzen Jungen weiterhin digitale Spiele am Wochenende signifikant länger (205 Minuten) als Mädchen (126 Minuten) ($p < 0,001$). Die durchschnittliche Nutzungszeit digitaler Spiele an einem Tag am Wochenende bei den Jungen beträgt knapp 3,5 Stunden (205 Minuten) und bei den Mädchen rund 2 Stunden (126 Minuten).

Prävalenzen

Für 9,2% der Kinder und Jugendlichen waren im Jahr 2021 die ICD-11-Kriterien für riskantes Computerspielverhalten (Hazardous Gaming, HG) erfüllt (N=108). Dies entspricht in der Hochrechnung 492.200 Kindern und Jugendlichen in Deutschland (2019: 535.000; 42.800 mehr¹). Der Unterschied in der Anzahl riskanter Gamer vor und unter der Corona-

Pandemie liegt bei unter einem Prozent und ist statistisch nicht signifikant ($p = 0,354$). Weitere 4,1% der Kinder und Jugendlichen erfüllten bei der Befragung im Mai 2021 die ICD-11-Kriterien einer Gaming Disorder (GD), d.h. eines pathologischen Computerspielverhaltens im Hinblick auf die vorangegangenen 12 Monate ($N=48$). Auf die Gesamtbevölkerung gerechnet, entspricht dies 219.350 Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Das sind 1,4 % mehr als vor Beginn der Pandemie in Deutschland (September 2019: 144.550; 74.800 mehr^{II}). Der Unterschied ist statistisch signifikant ($p=0,05$).

Jungen zeigten sich im Jahr 2019 mit einer Prävalenz von 7,4% signifikant häufiger von riskantem Gaming betroffen als Mädchen mit einer Prävalenz von 2,6% ($p=0,045$). Im Jahr 2021 waren 7,2 % der Jungen und 2 % der Mädchen betroffen. Der Geschlechterunterschied ist statistisch hoch bedeutsam ($p<0,001$).

In separater Betrachtung der Geschlechter hat sich die Häufigkeit riskanter Nutzung für Jungen und Mädchen nicht signifikant verändert:

Die schmale Differenz zwischen den Prävalenzen im Jahr 2019 und im Jahr 2021 unter den Mädchen ist statistisch nicht bedeutsam ($p=0,14$).

Dies trifft auch auf die Differenz der Jahresprävalenzen bei den Jungen zu ($p=0,8$).

Jungen zeigten sich mit einer Prävalenz von 1,9% im Jahr 2019 signifikant häufiger von pathologischem Gaming betroffen als Mädchen mit einer Prävalenz von 0,8% ($p=0,045$). Im Jahr 2021 waren 3,2 % der Jungen und 0,9 % der Mädchen betroffen mit statistisch hoch bedeutsamem Unterschied ($p<0,001$).

In separater Betrachtung der Geschlechter hat sich die Häufigkeit pathologischer Nutzung bei den Mädchen im Vergleich zu 2019 nicht signifikant verändert ($p=0,703$). Hingegen hat die Prävalenz

pathologischen Nutzungsverhaltens bei den Jungen signifikant zugenommen ($p < 0,05$).

Außerdem ist zu beobachten, dass jüngere Kinder und Jugendliche signifikant häufiger die Kriterien für riskantes und pathologisches Gaming erfüllen als ältere Jugendliche ($p < 0,05$). Von den 10- bis 14-Jährigen erfüllen 6,7% die Kriterien für ein riskantes Spielverhalten und 2,6% für ein pathologisches Spielverhalten. In der Altersgruppe der 15- bis 19-Jährigen sind es 2,5%, die die Kriterien für ein riskantes Spielverhalten erfüllen, und 1,5% erfüllen die Kriterien für pathologisches Gaming.

Zusammenhang zwischen Nutzungsmuster und Nutzungszeiten

Die Nutzungszeiten riskanter Nutzer für digitale Spiele liegen aktuell bei 3,6 Stunden. Im Vergleich dazu liegen pathologische Nutzer bei 4 Stunden. Die Nutzungszeiten normaler Nutzer sind im Vergleich zu riskanten und pathologischen Nutzern signifikant niedriger ($p < 0,001$). Obwohl pathologische Nutzer im Jahr 2021 wieder höhere Nutzungszeiten vorweisen als riskante Nutzer, ist der Unterschied der gemittelten Nutzungszeiten in diesen beiden Gruppen erneut nicht statistisch signifikant ($p = 0,57$). Die Nutzungszeiten von digitalen Spielen können im Jahr 2021 zu 15% die Ausprägungen der Symptome pathologischer Nutzung vorhersagen (über die Punktzahl im GADIS-A Fragebogen $R^2 = 0,15$, $p < 0,001$). Innerhalb der Nutzergruppen sind im Jahresvergleich 2019 und 2021 Anstiege der gemittelten Nutzungszeit zu verzeichnen. Eine signifikante Differenz lässt sich bei der riskanten Nutzung digitaler Spiele ($p = 0,02$) feststellen. Hier zeigt sich ein Wachstum von 42 Minuten.

Soziale Medien

Nutzungszeiten

89% der Kinder und Jugendlichen nutzten soziale Medien mindestens einmal wöchentlich. Die aktuellen Nutzungszeiten sozialer Medien liegen bei 2,3 Stunden pro Tag unter der Woche und bei 3,2 Stunden pro Tag am

Wochenende. Die Veränderungen der durchschnittlichen Nutzungszeiten der letzten beiden Erhebungszeitpunkte (Welle 3 vs. Welle 4) sind nicht statistisch bedeutsam. Die aktuellen Nutzungszeiten sind noch immer höher als zum Vorkrisenniveau (unter der Woche: 1,9 Stunden; 3,0 Stunden^{III}). Allerdings ist auch hier im Vergleich zur Ersterhebung im September 2019 ein Anstieg von 23 Minuten unter der Woche und 14 Minuten am Wochenende zu verzeichnen.

Jungen und Mädchen unterscheiden sich nicht signifikant in den Nutzungszeiten sozialer Medien unter der Woche (Jungen: 137 Minuten; Mädchen: 142 Minuten) und am Wochenende (Jungen: 189 Minuten; Mädchen: 203 Minuten). Im Vergleich zum letzten Bericht hat sich die Nutzungszeit sozialer Medien bei den Mädchen reduziert, während sie bei den Jungen gleichgeblieben ist.

Der Unterschied in den Nutzungszeiten sozialer Medien unter der Woche bei Jungen (137 Minuten) und Mädchen (142 Minuten) ist nicht statistisch signifikant ($p=0,953$ n.s.). Auch der Unterschied in den Nutzungszeiten sozialer Medien am Wochenende bei Jungen (189 Minuten) und Mädchen (203 Minuten) ist nicht statistisch signifikant ($p=0,787$ n.s.).

Prävalenzen

10,4 % der Kinder und Jugendlichen erfüllten die Kriterien eines riskanten Nutzungsverhaltens nach Übertragung der ICD-11-Kriterien des riskanten Gamings auf die Nutzung sozialer Medien (N=118). Auf die Gesamtbevölkerung gerechnet, entspricht dies 556.400 Kindern und Jugendlichen in Deutschland (2019: 438.700; 117.700 mehr^{IV}). Das sind 2,2% mehr als noch im Jahr 2019.

Zudem errechnete sich eine Prävalenz pathologischer Nutzung von 4,6% (N=52), entsprechend 246.100 aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland. Das sind 1,4% mehr als im September 2019 (171.200;

75.200 mehr). Der Unterschied im Vergleich zum Jahr 2019 ist hochsignifikant.

Mit steigender Prävalenz riskanten und pathologischen Nutzungsverhaltens reduzierte sich die Anzahl unauffälliger Nutzer sozialer Medien unter den Jugendlichen. Dafür gibt es aber auch einen hochsignifikanten Zuwachs unregelmäßiger Nutzer, eingeschlossen derjenigen, die gar keine sozialen Medien nutzen.

In der Repräsentativstichprobe im Jahr 2019 erfüllten Jungen mit 5% signifikant häufiger die Kriterien für ein riskantes Nutzungsverhalten sozialer Medien als Mädchen mit 3,2 % ($p=0,025$).

Im Jahr 2021 ist dieser Geschlechtsunterschied nicht mehr signifikant. Hier zählen sich jeweils rund 5% zu den riskanten Nutzern sozialer Medien ($p=0,85$). Die Prävalenz riskanter Nutzung sozialer Medien hat bei den Mädchen signifikant zugenommen ($p=0,0037$).

In den Jahren 2019 und 2021 sind jeweils fast doppelt so viel Jungen wie Mädchen von einem pathologischen Nutzungsverhalten sozialer Medien betroffen. Im Jahr 2019 ist dieser Geschlechtsunterschied nicht signifikant (Jungen: 2,1%, Mädchen: 1,1%; $p=0,096$), dafür aber im Jahr 2021 ($p=0,03$).

In separater Betrachtung der Geschlechter hat die Häufigkeit pathologischer Nutzung nur bei den Jungen ($p=0,047$), nicht aber bei den Mädchen ($p=0,26$) signifikant zugenommen: 1% mehr Jungen als noch im Jahr 2019 erfüllen die Kriterien riskanten Nutzungsverhaltens.

Außerdem ist zu beobachten, dass jüngere Kinder und Jugendliche signifikant häufiger die Kriterien für eine riskante oder pathologische Nutzung sozialer Medien erfüllen als ältere Jugendliche ($p<0,05$). Von den 10- bis 14-Jährigen erfüllen 7,2% die Kriterien für eine riskante Nutzung

sozialer Medien und 3,3% für ein pathologisches Nutzungsverhalten. In der Altersgruppe der 15- bis 19-Jährigen sind es 3,2%, die die Kriterien für eine riskante Social Media-Nutzung erfüllen, und 1,3% erfüllen die Kriterien für pathologisches Nutzungsverhalten.

Zusammenhang zwischen Nutzungsmuster und Nutzungszeiten

Die Nutzungszeiten riskanter Nutzer für soziale Medien liegen aktuell bei 3,5 Stunden und bei 4,2 Stunden für pathologische Nutzer. Die Nutzungszeiten normaler Nutzer im Vergleich zu riskanten ($p=0,001$) und pathologischen Nutzern ($p<0,001$) liegen signifikant niedriger. Obwohl pathologische Nutzer im Jahr 2021 wieder höhere Nutzungszeiten vorweisen als riskante Nutzer, ist der Unterschied der gemittelten Nutzungszeiten in diesen beiden Gruppen erneut nicht statistisch signifikant ($p=0,15$). Die Nutzungszeiten von sozialen Medien können im Jahr 2021 zu 6% die Ausprägungen der Symptome pathologischer Nutzung vorhersagen (über die Punktzahl im ICD-11 SMDS Fragebogen $R^2=0,06$, $p<0,001$). Innerhalb der Nutzergruppen sind im Jahresvergleich 2019 und 2021 Anstiege der gemittelten Nutzungszeit zu verzeichnen. Auf soziale Medien bezogen ist diese Differenz allerdings nicht signifikant.

Nutzungsmotive

Insgesamt stellen digitale Medien für Kinder und Jugendliche weiterhin ein relevantes Mittel zum Umgang mit herausfordernden Situationen dar. Hauptmotive dabei sind die Bekämpfung von Langeweile (71%) und die Aufrechterhaltung sozialer Kontakte (73%). 40% der befragten Jugendlichen gaben an digitale Medien zu nutzen, um Informationen über die aktuelle Corona-Situation zu erhalten. Ein Drittel der befragten Kinder und Jugendlichen (33%) nutzen Medien, um Stress abzubauen, während etwas weniger Kinder und Jugendliche angaben, durch die Nutzung ihre Sorgen zu vergessen (27%). 19% der befragten Nutzer berichten durch digitale Medien der Realität zu entfliehen, während 13% angaben, dadurch ihre Wut loszuwerden.

Elterliche Medienregeln

Bezüglich der Medienregeln durch die Eltern lassen sich keine bedeutsamen Veränderungen zum Vorkrisenniveau feststellen. Etwas über die Hälfte aller Eltern (54%) gibt an, die Art der digitalen Medien durch Regeln einzuschränken. Ein ähnlicher Wert findet sich auch in Bezug auf die zeitliche Nutzung (49%). Die inhaltliche Nutzung wird bei 67% der befragten Eltern reglementiert. Die konsequente Umsetzung der Regeln geben 68% der Eltern an.

Zusammenfassung der Ergebnisse und Ausblick

Trotz der beobachteten Reduktion der Nutzungszeiten digitaler Spiele und sozialer Medien nach dem ersten Corona-Lockdown in Deutschland, liegen die aktuellen Nutzungszeiten mit 1,8 (Games) bzw. 2,3 Stunden (Soziale Medien) unter der Woche und 2,9 (Games) bzw. 3,2 Stunden (Soziale Medien) am Wochenende aktuell noch immer deutlich über dem Vorkrisenniveau. Gegenüber dem Jahr 2019 liegt der Nutzungsanstieg bei 31,3% unter der Woche und 12,9% am Wochenende. Bei den sozialen Medien lässt sich über denselben Zeitraum ein Anstieg von 19,8% unter der Woche und 7,6% am Wochenende verzeichnen. Jungen spielen weiterhin häufiger und länger digitale Spiele als Mädchen. Keine signifikanten Geschlechtsunterschiede sind in den Nutzungszeiten sozialer Medien zu verzeichnen.

Die problematische Nutzung digitaler Spiele und sozialer Medien hat unter der Corona-Pandemie signifikant zugenommen. Die Zunahme pathologischer Nutzungsmuster ist auf eine signifikant angestiegene Häufigkeit von Jungen unter den pathologischen Gamern und Social Media-Nutzern zurückzuführen. Um die Veränderungen weiterhin statistisch zu erfassen und die Entwicklung weiter zu verfolgen wird eine erneute Befragung im kommenden Jahr angestrebt.

Die Folgen exzessiver Mediennutzung sind weitreichend. Kinder und Jugendliche mit einem pathologischen Nutzungsverhalten von 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 Kinder und 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.

Das zuvor beschriebene Ausmaß der Medienabhängigkeiten und die damit einhergehenden Nutzungszeiten machen deutlich, wie wichtig die Entwicklung von wissenschaftlich fundierten Präventions- und Therapieangeboten für Eltern und Kinder ist. Im Vergleich zum Zeitpunkt vor der Pandemie zeigten sich im elterlichen Regelverhalten weiterhin keine bedeutsamen Veränderungen.

Der Einbezug der Eltern in Prävention und Therapie ist ein unumgänglicher Faktor, da Eltern häufig als erstes Veränderungen bei ihren Kindern feststellen und Verhaltensweisen ihrer Kinder durch ihre Funktion als Modell und der Definition von Rahmenbedingungen beeinflussen können. Im Anbetracht der steigenden Zahlen von Kindern und Jugendlichen mit

pathologischem oder riskantem Nutzungsverhalten sollten Präventionsangebote zur Unterstützung von Eltern geschaffen werden.

Insgesamt stellen digitale Medien für Kinder und Jugendliche weiterhin ein relevantes Mittel zum Umgang mit herausfordernden Situationen dar. Hauptmotive dabei sind die Bekämpfung von Langeweile und die Aufrechterhaltung sozialer Kontakte. Auch Kinder und Jugendliche sollten durch Präventionsangebote über kurz- und langfristige Folgen von riskanten und pathologischen Nutzungsmustern aufgeklärt werden und im Umgang mit herausfordernden Lebenssituationen hinreichend gestärkt werden.

Abschließend lässt sich sagen, dass digitale Medien auch in Zukunft eine wichtige Rolle im Lebenskontext von Kindern und Jugendlichen spielen werden. Für die Gruppe der Kinder und Jugendlichen mit einem problematischen Nutzungsmuster ist die altersgerechte Entwicklung gefährdet. Einer kontinuierlichen wissenschaftlichen Erfassung und Umsetzung von Präventiv- und Therapieangeboten kommt daher eine zentrale Bedeutung zu.

I

Prozentuale Abnahmen/Zunahmen der Nutzungszeiten über die vier Messzeitpunkte

	Gaming werktags	Gaming Wochenende
September 2019 bis April 2020	+ 59 %	+ 23,8%
April 2020 bis November 2020	- 12,8%	+ 1,5%
November 2020 bis Mai 2021	- 5,2%	- 10,2%
<u>Gesamt:</u> September 2019 bis Mai 2021	+ 31,3%	+ 12,9%

II

II

Hochrechnungen für die Anzahl der Kinder und Jugendlichen in Deutschland, die digitale Spiele nutzen:

	2019	2021	Prozentuale Ab-/Zunahmen
Keine/unregelmäßige Nutzung	845.300	1.086.500	+ 28,5%
Unauffällige Nutzung	3.825.250	3.552.400	- 7,1%
Riskante Nutzung	535.000	492.200	- 8%
Pathologische Nutzung	144.450	219.350	+ 51,8%

III

Prozentuale Abnahmen/Zunahmen der Nutzungszeiten über die vier Messzeitpunkte

	Soziale Medien werktags	Soziale Medien Wochenende
September 2019 bis April 2020	+ 62,9 %	+ 29,1%
April 2020 bis November 2020	- 22,2 %	- 11 %
November 2020 bis Mai 2021	- 5,4%	- 6,2 %
<u>Gesamt:</u> September 2019 bis Mai 2021	+ 19,8 %	+ 7,6 %

IV

Hochrechnungen für die Anzahl der Kinder und Jugendlichen in Deutschland, die soziale Medien nutzen:

	2019	2021	Prozentuale Ab-/Zunahmen
Keine/unregelmäßige Nutzung	502.900	588.500	+ 17%
Unauffällige Nutzung	4.237.200	3.959.000	- 6,5%
Riskante Nutzung	438.700	556.400	+ 26,8%
Pathologische Nutzung	171.200	246.100	+ 43,7%