



Statement von Prof. Dr. Rainer Thomasius, Ärztlicher Leiter des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes und Jugendalters am UKE, im Rahmen der Pressekonferenz zur Vorstellung der Längsschnittstudie „Mediensucht während der Corona-Pandemie“, am 14. März 2023

Sehr geehrte Damen und Herren,

die andauernde COVID-19 Pandemie hat unseren Umgang mit digitalen Medien nachhaltig verändert. Trotz zunehmender Lockerungen der zu Beginn der Pandemie erlassenen Verordnungen bleiben digitale Medien weiterhin ein wichtiger Bestandteil in der Aufrechterhaltung von Kontakten, der Bekämpfung von Langeweile oder der Beschaffung von Informationen. Digitale Medien können bei einem Teil der Nutzer:innen auch dazu dienen, Gefühle von Einsamkeit, sozialer Isolation und Kontrollverlust sowie Stress und weitere negative Gefühle zu reduzieren. Die bisherige Forschung legt nahe, dass diese Nutzer:innen besonders gefährdet sind, ein riskantes oder pathologisches Nutzungsverhalten zu entwickeln.

Die Diagnose der Computerspielstörung (engl. Gaming Disorder) wurde erstmalig in der elften Version 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

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

persönlichen, sozialen und schulisch-beruflichen Lebensbereichen. In Abgrenzung zu dieser Definition geht riskantes Spielverhalten (engl. hazardous gaming) 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 (riskant oder pathologisch) bei Kindern und Jugendlichen ausgegangen.

Ähnlich problematisch wie Computerspiele kann das Nutzen von sozialen Medien und Streaming-Diensten sein. Soziale Medien ermöglichen einerseits mit Freund:innen und Familie weltweit im Kontakt zu bleiben und sich zu vernetzen. Andererseits birgt der Feed mit immer neuen Fotos, Reels, Videos und Nachrichten ein hohes Suchtpotenzial. Auch das Streamen von Filmen, Serien, Shows und anderen Videos auf Netflix, Amazon Prime, Youtube und Co. bietet für viele junge Menschen eine Rückzugsmöglichkeit aus dem Alltag. Die große Vielfalt an Anbietern, Videoformaten und Inhalten, die jederzeit abrufbar sind, birgt jedoch die Gefahr, die Kontrolle über die eigene Nutzungszeit zu verlieren.

Kinder und Jugendliche stellen aufgrund nicht abgeschlossener neuronaler Reifungsprozesse sowie umfangreicher in der Adoleszenz zu bewältigender Entwicklungsaufgaben eine besonders vulnerable Gruppe für die Herausbildung problematischer 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, sozialen Ängsten, Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS), sowie

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. <https://doi.org/10.1186/s13030-019-0144-5>

Schulabsentismus einher und drohen bei Nicht-Behandlung zu chronifizieren und zu erschwerten schulisch-beruflichen Perspektiven zu führen.

Die DAK/DZSKJ-Längsschnittstudie ermöglicht kindliche sowie jugendliche Nutzungsmuster und elterliches Regelverhalten über den Ausbruch der Pandemie hinweg in Deutschland abzubilden und die Prävalenz des problematischen Nutzungsverhaltens vor und im Verlauf der Pandemie zu vergleichen. Die erste der insgesamt fünf online-Befragungen wurde im September 2019 durchgeführt (Vorkrisenniveau). Weitere Erhebungen fanden im April 2020 (4 Wochen nach Beginn des ersten Lockdowns), November 2020 (regional bedingte Einschränkungen) und Mai 2021 (zunehmende Lockerungen der Einschränkungen) statt. Bei der fünften Erhebung im Juni 2022 waren, im Gegensatz zu den Vorbefragungen, die meisten der pandemiebedingten Einschränkungen wieder aufgehoben.

Bisher publizierte Ergebnisse der vorliegenden Studie zeigten, dass die durchschnittlichen Nutzungszeiten der Kinder und Jugendlichen nach einem signifikanten Anstieg im ersten Corona-Lockdown zwar wieder etwas 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 im Verlauf der Pandemie 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 weiteren Verlauf der Pandemie verändert?

Erstmals in 2022 wurde darüber hinaus die Prävalenz riskanter und pathologischer Nutzung von Streaming-Diensten, die Verbreitung des sog. Media-Multitaskings (d.h. die parallele Nutzung mehrerer digitaler Medien), sowie körperliche Folgebeschwerden nach einer mehrstündigen Nutzung von digitalen Medien, erfasst. Folgende Fragestellungen wurden zum Erhebungszeitpunkt daher zusätzlich adressiert:

3. Wie viele Kinder und Jugendliche in Deutschland zeigen eine **riskante** und **pathologische** Nutzung in Bezug auf Streaming-Dienste?
4. Wie verbreitet ist das **Media-Multitasking** bei der Nutzung digitaler Medien? Welche Inhalte werden von den Kindern und Jugendlichen parallel genutzt?
5. Wie häufig berichten die Kinder und Jugendlichen von **körperlichen Beschwerden** nach mehrstündiger Nutzung von digitalen Medien?

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

1. 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 teil (68% Antwortrate). Für alle weiteren Befragungen wurden die Familien kontaktiert, die bereits an den Befragungen zuvor teilgenommen haben, zusätzlich aber auch neue Eltern-Kind-Dyaden befragt. So konnte die Repräsentativität der Stichprobe und eine Vergleichbarkeit der Prävalenzerhebungen unter 10- bis 17-Jährigen für Zeitpunkte vor und

unter der Pandemie gewährleistet werden. An der dritten Befragung (10. November bis 1. Dezember 2020) nahmen insgesamt 1216 Familien teil, von denen 572 bereits an allen vorherigen Erhebungen teilgenommen haben. Die vierte Befragung (19. Mai bis 6. Juni 2021) umfasste 1250 Familien, von denen 422 an allen vier Befragungen teilgenommen haben, und die fünfte Befragung (10. Juni bis 01. Juli 2022) 1217 Familien, von denen 313 an allen fünf Befragungen teilgenommen haben.

Die Studie wurde vom DZSKJ im Auftrag der DAK-Gesundheit entwickelt. Im Rahmen der Befragung wurden standardisierte psychologische Instrumente und Einzelitems zur Nutzung von digitalen Spielen, sozialen Medien und Streaming-Diensten eingesetzt. Unter digitalen Spielen werden im Rahmen der Studie alle Online- und Offline-Spiele verstanden, die auf digitalen Endgeräten genutzt werden (Smartphone, Tablet, Computer, Spielekonsole). Unter sozialen Medien werden Messenger-Dienste (z.B. WhatsApp und Telegram), Video-Streaming-Dienste mit Kommentar und/oder Like-Funktion (z.B. YouTube und TikTok), digitale Fotoalben (z.B. Instagram und Snapchat), Mikroblogging-Dienste (z.B. Twitter und Facebook), sowie Berufsplattformen (z.B. XING und LinkedIn) subsummiert. Unter Streaming-Diensten werden Video-Streaming-Dienste gefasst, über die Filme, Serien, Shows, Dokumentationen, Videos oder Clips angeschaut werden können (z.B. Netflix, Amazon Prime, YouTube, TikTok oder Twitch.tv). Plattformen wie TikTok oder YouTube können also je nach Aktivität als soziales Medium oder als Streaming-Dienst genutzt werden: wenn mit anderen Nutzer:innen interagiert wird (z.B. durch chatten oder kommentieren/ liken von Beiträgen) wird es als Nutzung von sozialen Medien definiert. Werden jedoch nur passiv Videos angeschaut, ohne dass eine aktive Interaktion mit anderen Nutzer:innen stattfindet, wird es als Streaming definiert.

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. Zur

Erfassung der Computerspielstörung sowie dem riskanten Gaming anhand der ICD-11-Kriterien wurde der validierte Fragebogen GADIS-A (engl. Gaming Disorder Scale for Adolescents)³ eingesetzt. Basierend auf den ICD-11-Kriterien zur Computerspielstörung wurden die angepassten und validierten Fragebögen SOMEDIS-A (engl. Social Media Disorder Scale for Adolescents)⁴ und STREDIS-A (engl. Streaming Disorder Scale for Adolescents)⁵ zur Erfassung von riskanter und pathologischer Nutzung von sozialen Medien und Streaming-Diensten eingesetzt. In Bezug auf Nutzungszeiten wurden die regelmäßigen Nutzer:innen digitaler Medien berücksichtigt. Regelmäßig wurde hierbei als mindestens einmal wöchentlich definiert. Die Nutzungszeiten und Prävalenzen wurden jeweils für die repräsentativen Gesamtstichproben der 10- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen errechnet und zwischen den Jahren statistisch verglichen.

Neben den Nutzungszeiten und Prävalenzen problematischer Nutzungsmuster wurde erfasst, wie verbreitet die parallele Nutzung mehrerer digitaler Medien (Media-Multitasking) unter Kindern und Jugendlichen in Deutschland ist und wie häufig von körperlichen Auswirkungen einer mehrstündigen Nutzung von digitalen Medien berichtet wird. Eltern wurden darüber hinaus gefragt, ob sie Regeln zur Mediennutzung ihrer Kinder aufstellen (z.B. bezüglich inhaltlicher, zeitlicher oder örtlicher Nutzung von Medien) und wie konsequent diese umgesetzt werden.

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 Paschke, K., Austermann, M. I., & Thomasius, R. (2021). ICD-11-based assessment of social media use disorder in adolescents: Development and validation of the Social Media Use Disorder Scale for Adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 661483. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.661483>

⁵ Paschke, K., Napp, A. K., & Thomasius, R. (2022). Applying ICD-11 criteria of Gaming Disorder to identify problematic video streaming in adolescents: Conceptualization of a new clinical phenomenon. *Journal of Behavioral Addictions*. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00041>

Die statistischen Analysen wurden mittels etablierter statistischer Verfahren mit nachfolgender Ergebnisinterpretation durch das DZSKJ durchgeführt.

2. Ergebnisse

3.1. Soziodemographie

Die untersuchten 10- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen der repräsentativen Stichprobe im Juni 2022 waren im Mittel 13,7 Jahre alt (SD = 2,2). 95 % von ihnen waren Schüler, 2,6 % machten eine Ausbildung und 2,4 % waren erwerbstätig, im Studium, im Bundesfreiwilligendienst, arbeitssuchend, gingen einer sonstigen Tätigkeit nach oder machten keine Angabe. Auf der Basis der aktuellen Schulleistungen planten, bzw. hatten nach erfolgtem Schulabschluss, 47,1 % das Abitur, 36,1 % einen Realschulabschluss, 4,4 % einen Hauptschulabschluss, 1,3 % einen Förderschulabschluss und 3,3 % keinen Abschluss.

Die Eltern der genannten Kinder und Jugendlichen waren im Mittel 45,8 Jahre alt (SD = 7,6; Altersspanne: 28-77 Jahre). Bei der Frage nach den höchsten Bildungsabschluss gaben 10,3 % der Eltern an, keinen oder einen niedrigen Schulabschluss zu haben, 40,7 % hatten einen mittleren Schulabschluss, 6,4 % Abitur, 19,8 % eine abgeschlossene Ausbildung, 6,5 % einen Bachelor- oder Meistertitel, 13,2 % einen Master oder ein Diplom und 1,2 % eine abgeschlossene Promotion. 1,7 % der Eltern wählten die Antwortoption „Sonstiges“. 61,6 % waren in Vollzeit berufstätig, 28,3 % in Teilzeit und 5,1 % waren, aufgrund von Früh- oder regulärer Berentung oder Tätigkeit als Hausfrau/Hausmann, nicht berufstätig. 5 % waren arbeitssuchend, Sozialhilfeempfänger, studierend, in Elternzeit, langfristig krank oder sonstiges.

3.2. Digitale Spiele

3.2.1. Nutzungszeiten

Zum fünften Messzeitpunkt gaben 85 % der Kinder und Jugendlichen an, digitale Spiele mindestens einmal wöchentlich zu nutzen. Die

Nutzungszeiten dieser regelmäßigen Nutzer:innen betragen 1,9 Stunden unter der Woche und 3 Stunden am Wochenende. Im Längsschnitt lässt sich beobachten, dass die Nutzungszeiten, trotz anfänglicher Rückgänge nach dem ersten Corona-Lockdown, im weiteren Verlauf der Pandemie auf einem ähnlich hohen Niveau stagnieren und immer noch deutlich höher als auf dem Vorkrisenniveau sind (unter der Woche 2019: unter 1,5 Stunden; Wochenende 2019: 2,7 Stunden) ¹. Die Veränderungen der durchschnittlichen Nutzungszeiten der letzten beiden Erhebungszeitpunkte sind nicht statistisch bedeutsam.

Jungen nutzten digitale Spiele mit 2,2 Stunden pro Tag unter der Woche und 3,5 Stunden pro Tag am Wochenende signifikant länger als Mädchen ($p < 0,001$). Die durchschnittliche tägliche Nutzungszeit der Mädchen lag bei 1,6 Stunden unter der Woche und bei 2,3 Stunden am Wochenende.

3.2.2. Prävalenzen

Für 11,8 % der Kinder und Jugendlichen waren im Juni 2022 die ICD-11-Kriterien für riskantes Computerspielverhalten (engl. hazardous gaming) erfüllt – ein signifikanter Anstieg zum Vorjahr ($p < 0,001$). Hochgerechnet entspricht dies ungefähr 622.500 10- bis 17-jährigen Kindern und Jugendlichen in Deutschland, die riskante Nutzungsmuster aufweisen. Weitere 6,3 % der Kinder und Jugendlichen erfüllten die ICD-11-Kriterien einer Gaming Disorder, d.h. eines pathologischen Computerspielverhaltens im Hinblick auf die vorangegangenen 12 Monate. Auf die altersgleiche Gesamtbevölkerung gerechnet entspricht dies 332.400 Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Das sind mehr als doppelt so viel Betroffene, als noch vor Beginn der Pandemie (2019: 144.450). Mit steigender Anzahl der riskanten und pathologischen Nutzer:innen sank in 2022 die Zahl der Kinder und Jugendliche, die digitale Spiele nie oder nur unregelmäßig spielen, von 19,3 % im Vorjahr auf 15,2 %.

Jungen waren im Mai 2021 mit einem Anteil von 76,5 % der problematischen (d.h. riskanter oder pathologischer) Nutzer:innen noch mehr als dreimal häufiger betroffen als Mädchen. Im Juni 2022 machten die Jungen mit 68,4 % weiterhin den größeren Teil der problematischen Nutzer:innen von digitalen Spielen aus ($p < 0,001$), jedoch stieg der Anteil der Mädchen unter den problematischen Nutzer:innen von 23,5 % innerhalb eines Jahres auf 31,6 %. Dieses Muster bestätigt auch die separate Betrachtung der Geschlechter: So hat der Anteil pathologischer Nutzerinnen unter allen befragten Mädchen von 1,7 % im Jahr 2021 auf 4,1 % im Jahr 2022 signifikant zugenommen ($p < 0,05$), nicht aber der Anteil pathologischer Nutzer unter den Jungen (2021: 6,8%; 2022: 7,6%; $p > 0,05$).

Außerdem ist zu beobachten, dass 14- bis 17-Jährige signifikant häufiger die Kriterien für pathologisches Gaming erfüllen, als 10- bis 13-Jährige ($p < 0,05$). Unter den 10- bis 13-Jährigen wiesen 5 % ein pathologisches Spielverhalten auf, während es 7,4 % unter den 14- bis 17-Jährigen waren.

3.1.3 Zusammenhang zwischen Nutzungsmuster und Nutzungszeiten

Die täglichen Nutzungszeiten riskanter Nutzer:innen für digitale Spiele lagen im Juni 2022 bei 3 Stunden und die täglichen Nutzungszeiten pathologischer Nutzer:innen bei 4,9 Stunden.⁶ Die Nutzungszeiten unauffälliger regelmäßiger Nutzer:innen waren mit 2,1 Stunden im Vergleich zu riskanten und pathologischen Nutzer:innen signifikant niedriger ($p < 0,001$). Auch der Unterschied zwischen den riskanten und pathologischen Nutzer:innen ist statistisch signifikant ($p < 0,001$). Innerhalb der Nutzergruppen lässt sich im Vergleich zu 2019 und 2022 ein signifikanter Anstieg der Nutzungszeiten für die pathologischen Nutzer:innen beobachten (Wachstum um 63 Minuten), während es keine

⁶ Es wurde ein Mittelwert aus den Nutzungszeiten werktags und am Wochenende gebildet.

signifikanten Veränderungen in den Nutzungszeiten der riskanten Nutzer:innen gab.

3.3. Soziale Medien

3.3.1. Nutzungszeiten

89 % der Kinder und Jugendlichen nutzten soziale Medien im Juni 2022 mindestens einmal wöchentlich, die meisten von ihnen auch täglich (65 %). Die Nutzungszeiten sozialer Medien lagen bei 2,7 Stunden pro Tag unter der Woche und bei 3,8 Stunden pro Tag am Wochenende. Das ist eine signifikante Zunahme der Nutzungszeiten verglichen zum Vorjahr ($p < 0,001$).ⁱⁱ Trotz weiterer Lockerung der pandemiebedingten Beschränkungen stiegen die Nutzungszeiten im Verlauf der Pandemie nun erstmals wieder an. Am Wochenende waren die durchschnittlichen Nutzungszeiten fast wieder so hoch, wie zu Beginn der Pandemie.

Jungen und Mädchen unterschieden sich nicht signifikant in den Nutzungszeiten sozialer Medien unter der Woche (Jungen: 153 Minuten; Mädchen: 170 Minuten) und am Wochenende (Jungen: 222 Minuten; Mädchen: 232 Minuten).

3.3.2. Prävalenzen

16,4 % der Kinder und Jugendlichen erfüllten, nach Anwendung der ICD-11-Kriterien des riskanten Gamings auf die Nutzung sozialer Medien, die Kriterien eines riskanten Nutzungsverhaltens. Auf die Gesamtbevölkerung gerechnet, entspricht dies 865.300 betroffenen Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Das ist eine Verdopplung der Anzahl riskanter Nutzer:innen von sozialen Medien seit 2019 (2019: 438.700). Auch die pathologische Nutzung sozialer Medien nahm nochmals deutlich zu. 6,3 % der Kinder und Jugendlichen erfüllten bei der Befragung im Juni 2022 die Kriterien einer „Social Media Disorder“ (Anwendung der ICD-11-Kriterien einer Gaming Disorder auf soziale Medien), d.h. einer pathologischen Nutzung sozialer Medien im Hinblick auf die vorangegangenen 12 Monate. Auf die altersgleiche Gesamtbevölkerung gerechnet entspricht dies

321.800 Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Auch hier hat sich die Zahl der Betroffenen im Vergleich zu 2019 mehr als verdoppelt. Mit steigender Prävalenz des riskanten und pathologischen Nutzungsverhaltens reduzierte sich die Anzahl unauffälliger Nutzer:innen von sozialen Medien unter den Kindern und Jugendlichen (2021: 71,9 %, 2022: 65,4 %). Die Anzahl der unregelmäßigen Nutzer:innen, eingeschlossen derjenigen, die gar keine sozialen Medien nutzen, hat sich verglichen zum Vorjahr nicht signifikant geändert.

In der Repräsentativstichprobe im Jahr 2021 war der Anteil der Jungen unter den problematischen Nutzer:innen von sozialen Medien mit 56 % etwas höher als der Anteil der Mädchen. Dieser Unterschied war jedoch nicht statistisch bedeutsam. Die Erhebung im Juni 2022 ergab einen leichten Anstieg des Mädchenanteils unter den problematischen Nutzer:innen von 44 % auf 47,9 %. Dies bestätigt auch die separate Betrachtung der Geschlechter: der Anteil pathologischer Social Media Nutzerinnen unter den Mädchen ist im Vergleich zum Vorjahr signifikant von 3,2 % auf 6,4 % gestiegen ($p < 0,05$), während sich der Anteil pathologischer Social Media Nutzer unter den Jungen nicht signifikant veränderte (2021: 5,3 %; 2022: 6,3 %; $p > 0,05$).

Außerdem ist zu beobachten, dass 14- bis 17-Jährige signifikant häufiger die Kriterien für eine pathologische Nutzung sozialer Medien erfüllten als 10- bis 13-Jährige ($p < 0,05$). Unter den 10- bis 13-Jährigen erfüllten 5 % die Kriterien für eine pathologische Nutzung sozialer Medien, während es in der Altersgruppe der 14- bis 17-Jährigen 8,2 % waren.

3.3.3. Zusammenhang zwischen Nutzungsmuster und Nutzungszeiten

Die Nutzungszeiten riskanter Nutzer:innen von sozialen Medien lagen in der fünften Welle bei 4,3 Stunden und bei 4,6 Stunden für pathologische Nutzer:innen.⁷ Die Nutzungszeiten der riskanten und pathologischen

⁷ Es wurde ein Mittelwert aus den Nutzungszeiten werktags und am Wochenende gebildet.

Nutzergruppe unterschieden sich statistisch nicht signifikant. Die Nutzungszeiten regelmäßiger unauffälliger Nutzer:innen lagen mit 2,9 Stunden im Vergleich zu riskanten und pathologischen Nutzer:innen signifikant niedriger ($p < 0,001$). Innerhalb der Nutzergruppen sind im Vergleich zu 2019 vor allem in der pathologischen und riskanten Nutzergruppe deutliche Anstiege der Nutzungszeiten zu verzeichnen.

3.4. Streaming-Dienste

3.4.1. Nutzungszeiten

83 % der Kinder und Jugendlichen nutzten Streaming-Dienste mindestens einmal wöchentlich, 32 % nutzten sie täglich. Die Nutzungszeiten von Streaming-Diensten lagen bei der fünften Befragung bei durchschnittlich 1,8 Stunden pro Tag unter der Woche und bei 2,8 Stunden pro Tag am Wochenende. Verglichen zu Mai 2021 entspricht dies einen signifikanten Rückgang um durchschnittlich 34 % (- 63 Minuten), sodass die Nutzungszeiten nun wieder ähnlich hoch sind, wie noch bei der dritten Befragung im November 2020.ⁱⁱⁱ

Es gab keine bedeutsamen Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen in den Nutzungszeiten von Streaming-Diensten unter der Woche (Jungen: 103 Minuten; Mädchen: 112 Minuten; $p > 0,05$) oder am Wochenende (Jungen: 160 Minuten; Mädchen: 177 Minuten; $p > 0,05$).

3.4.2. Prävalenzen

Erstmals wurden bei der fünften Befragung auch die riskante und pathologische Nutzung von Streaming-Diensten erhoben. 13,9 % der Kinder und Jugendlichen erfüllten, nach Übertragung der ICD-11-Kriterien des riskanten Gamings auf die Nutzung von Streaming-Diensten, die Kriterien eines riskanten Nutzungsverhaltens. Auf die altersgleiche Gesamtbevölkerung gerechnet entspricht das 733.400 Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Die pathologische Nutzung von Streaming-Diensten war mit 2,3 % betroffener Kinder und Jugendliche insgesamt weniger verbreitet als die pathologische Nutzung von digitalen Spielen (6,3

%) oder sozialen Medien (6,7 %). Hochgerechnet entspricht das 126.600 10- bis 17-jährigen Kindern und Jugendlichen, die die Kontrolle über ihr Streaming-Nutzungsverhalten verloren haben. 17,2 % der befragten Kinder und Jugendlichen gaben an, nie oder nur sehr selten Streaming-Dienste zu nutzen. Ungefähr gleich viele Jungen wie Mädchen erfüllten die Kriterien einer problematischen Nutzung von Streaming-Diensten.

Wie auch schon bei der pathologischen Nutzung von digitalen Spielen und sozialen Medien beobachtet wurde, waren auch bei der pathologischen Nutzung von Streaming-Diensten ältere Kinder und Jugendliche signifikant häufiger betroffen als jüngere ($p < 0,05$). Unter den 10- bis 13-Jährigen erfüllten 1,3 % die Kriterien für eine pathologische Nutzung von Streaming-Diensten, während es in der Altersgruppe der 14- bis 17-Jährigen 3,3 % waren.

3.5. Problematische Nutzung mehrerer digitaler Medien

Um zu untersuchen, wie viele Kinder und Jugendliche von einer problematischen (d.h. riskanten oder pathologischen) Nutzung von mehr als einem digitalen Medium betroffen sind, wurden die prozentualen Überschneidungen problematischer Nutzungsmuster von digitalen Spielen, sozialen Medien und Streaming-Diensten errechnet. 5,1 % aller befragten Kinder und Jugendliche zeigten sowohl ein problematisches Gaming als auch eine problematische Nutzung von sozialen Medien. Hochgerechnet entspricht dies rund 270.000 10- bis 17-jährigen Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ähnlich viele Kinder und Jugendliche zeigten eine problematische Nutzung sowohl von digitalen Spielen als auch von Streaming-Diensten (4,7 %). Weitere 4,5 % waren von einer gleichzeitigen problematischen Nutzung von Streaming-Diensten und sozialen Medien betroffen. 1,1 % aller befragten Kinder und Jugendliche waren von einer medienübergreifenden Problematik betroffen, d.h. sie wiesen problematische Nutzungsmuster im Hinblick aller drei Medien auf.

3.6. Elterliche Medienregeln

Bezüglich der elterlichen Medienregeln lassen sich wenig bedeutsamen Veränderungen zum Vorkrisenniveau feststellen. 73,3 % der Eltern gaben an, Regeln zur *inhaltlichen Nutzung* von digitalen Medien zu haben, während 60,2 % der Eltern die *Art der Nutzung* (z.B. über welche Zugangswege das Kind das Internet nutzen darf) reglementiert. 72,3 % der Eltern gaben an, diese Regeln auch *konsequent umzusetzen*. Regeln zur *zeitlichen Nutzung* werden insgesamt am wenigsten aufgestellt: Im Juni 2022 gaben nur 54,6 % der Eltern an, ihren Kindern zeitliche Grenzen zur Mediennutzung zu setzen. Vor der Pandemie waren es im Vergleich noch 58,8 % der Eltern.

3.7. Media-Multitasking

Im Juni 2022 wurde erstmalig erfasst, wie verbreitet die parallele Nutzung mehrerer digitaler Medien (Media-Multitasking) unter Kindern und Jugendlichen in Deutschland ist. Bis zu 85 % der Kinder und Jugendlichen gaben an, Media-Multitasking zu nutzen (mindestens „selten“).

Darüber hinaus stellte sich heraus, dass Media-Multitasking unter pathologischen Nutzer:innen von digitalen Medien deutlich verbreiteter ist, als unter den riskanten und unauffälligen Nutzer:innen ($p < 0,001$). Je nach primär genutztem Medium (digitale Spiele, soziale Medien oder Streaming-Dienste) gaben bis zu 64,6 % der pathologischen Nutzer:innen an, häufig oder sehr häufig mehrere digitale Medien parallel zu nutzen, während es nur bis zu 39,6 % unter den riskanten, und bis zu 23,4 % unter den unauffälligen Nutzer:innen waren. Auch der Unterschied zwischen riskanter und unauffälliger Nutzergruppe ist statistisch bedeutsam ($p < 0,001$).

Die beliebtesten Inhalte beim Media-Multitasking unter den Gamer:innen waren Messenger-Dienste (49 %), Streaming-Dienste (45 %) und soziale

Medien (32 %). Nutzer:innen von sozialen Medien gaben an, parallel am liebsten digitale Spiele zu spielen (50 %), zu streamen (43 %) oder Messenger-Dienste zu nutzen (42 %). Unter den Nutzer:innen von Streaming-Diensten waren Messenger-Dienste (62 %) und andere soziale Medien (42 %) eine beliebte parallele Aktivität.

3.8. Körperliche Auswirkungen

Um zu erfassen, wie sich lange Mediennutzungszeiten auf den Körper der Kinder und Jugendlichen auswirken, wurden die Kinder und Jugendlichen zusätzlich gefragt, wie häufig sie unter Nackenschmerzen, juckenden oder trockenen Augen oder Schmerzen im Handgelenk oder im Unterarm leiden, nachdem sie mehrere Stunden mit digitalen Medien verbracht haben. Rund ein Drittel (32,1 %) der befragten Kinder und Jugendlichen gaben an, nach einer mehrstündigen Nutzung von digitalen Geräten an Nackenschmerzen zu leiden (mindestens „manchmal“). 23,4 % der Kinder und Jugendliche berichteten von trockenen oder juckenden Augen, während 16,9% angaben, Schmerzen im Unterarm oder in der Hand zu haben.

4. Zusammenfassung der Ergebnisse und Ausblick

Während die Nutzungszeiten der regelmäßigen Nutzer:innen von digitalen Spielen mit durchschnittlich 1,9 Stunden unter der Woche und 3 Stunden am Wochenende vergleichbar mit den Nutzungszeiten im Vorjahr (2021) sind, gab es von 2021 auf 2022 einen signifikanten Anstieg in den durchschnittlichen Nutzungszeiten der regelmäßigen Nutzer:innen von sozialen Medien um 17,1 % (unter der Woche) bzw. 16,2 % (am Wochenende). Jungen spielen weiterhin länger digitale Spiele als Mädchen während es keine signifikanten Geschlechtsunterschiede in den Nutzungszeiten sozialer Medien gibt. Im Längsschnitt (2019-2022) zeigt sich, dass die aktuellen Nutzungszeiten von digitalen Spielen und sozialen Medien trotz der beobachteten Reduktion nach dem ersten Corona-

Lockdown noch immer deutlich über dem Vorkrisenniveau liegen. Gegenüber dem Jahr 2019 liegt der Nutzungszeitanstieg bei digitalen Spielen bei 33,7 % unter der Woche und 14,5 % am Wochenende. Bei den sozialen Medien lässt sich über den selben Zeitraum ein Anstieg von 35,5 % unter der Woche und 21,1 % am Wochenende verzeichnen.

Des Weiteren sind die riskanten und pathologischen Nutzungsmuster bezüglich digitaler Spiele und sozialer Medien zwischen 2021 und 2022 weiter angestiegen. Diese Zunahme pathologischer Nutzungsmuster ist auf eine signifikant angestiegene Häufigkeit von Mädchen unter den pathologischen Nutzer:innen von digitalen Spielen und sozialen Medien zurückzuführen. Seit 2019 hat sich die Zahl der pathologischen Nutzer:innen von digitalen Spiele und sozialen Medien unter Kindern und Jugendlichen in Deutschland bereits mehr als verdoppelt.

Erstmalig wurden im Juni 2022 auch problematische Nutzungsmuster in Bezug auf Streaming-Dienste erhoben. Verglichen mit den Prävalenzen für digitale Spiele und soziale Medien zeigen etwas weniger Kinder und Jugendliche pathologisches Streaming-Verhalten (2,4 %). Riskante Nutzungsmuster waren mit 13,9 % ähnlich verbreitet wie bei digitalen Spielen (11,8 %) und sozialen Medien (16,4 %).

Die Ergebnisse der fünften Erhebungswelle zeigen darüber hinaus, dass ein Teil der befragten Kinder und Jugendlichen problematische Nutzungsmuster in Hinblick mehrerer digitaler Medien zeigen. Dennoch zeigt der überwiegende Teil (> 50 %) der problematischen Nutzer:innen von digitalen Spielen, sozialen Medien und Streaming-Diensten auffällige Nutzungsmuster bezogen auf nur ein Medium. Dies verdeutlicht, dass die problematische Nutzung von Streaming-Diensten, Games oder sozialen Medien voneinander abgrenzbare Phänomene sind, die individueller Betrachtung verdienen.

Eine weitere Erkenntnis der aktuellen Erhebung ist, dass eine parallele Nutzung mehrerer digitaler Geräte (Media-Multitasking) unter Kindern und Jugendlichen ein weit verbreitetes Phänomen ist. Dabei ist die Nutzung eines „Second Screen“ vor allem unter pathologischen Nutzer:innen von digitalen Medien geläufig. Auch wenn es weiterer Längsschnittstudien bedarf, könnten diese Ergebnisse darauf hinweisen, dass eine unachtsame Mediennutzung ein Risikofaktor in der Ausbildung pathologischer Nutzungsmuster ist. Demnach ist es von zentraler Bedeutung, Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, einen bewussten Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln und eigene Multitasking-Gewohnheiten zu reflektieren und zu regulieren.

Die Folgen exzessiver Mediennutzung sind weitreichend. Kinder und Jugendliche mit einem pathologischen Nutzungsverhalten von digitalen Spielen, sozialen Medien und Streaming-Diensten verbringen einen Großteil ihrer Zeit am Computer, Smartphone, der Konsole, dem Fernseher oder dem Tablet und vernachlässigen dadurch andere Aktivitäten. Trotz hoher Nutzungszeiten scheint das Bedürfnis zu bestehen, immer höhere Zeitkontingente für das Zocken, Chatten, Posten oder Streamen zu investieren. Wenn betroffene Kinder und Jugendliche 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 vernachlässigt. Familienangehörige und andere nahestehende Personen werden hinsichtlich des Umfangs der Nutzung zu täuschen versucht. Da persönliche, familiäre und schulische Ziele in den Hintergrund treten, werden alterstypische Entwicklungsaufgaben nicht angemessen gelöst. Die psychosoziale Reifung ist gefährdet.

Digitale Medien werden auch in Zukunft eine wichtige Rolle im Lebenskontext von Kindern und Jugendlichen spielen. Das zuvor beschriebene Ausmaß der problematischen Mediennutzung und die damit einhergehenden höheren Nutzungszeiten machen deutlich, wie wichtig

eine kontinuierliche wissenschaftliche Erfassung der Entwicklungen auch über die Pandemie hinaus ist. Die Ausweitung wissenschaftlicher Erkenntnisse bezüglich Ätiologie und Auswirkungen von medienbezogenen Störungen ist für die Entwicklung und Optimierung von Präventions- und Therapieangeboten maßgeblich. Über unsere Webseite www.mediensuchthilfe.info finden Betroffene, Angehörige und Fachkräfte ein digitales Informationsangebot rund um das Thema medienbezogene Störungen im Kindes- und Jugendalter.

i

Prozentuale Abnahmen/Zunahmen der Nutzungszeiten von digitalen Spielen über fünf Messzeitpunkte

	Gaming werktags	Gaming Wochenende
September 2019 bis April 2020	+ 57 %	+ 18,2%
April 2020 bis November 2020	- 16,3%	-3,8%
November 2020 bis Mai 2021	- 2,7%	- 2,3%
Mai 2021 bis Juni 2022	+ 4,5%	+2,8%
<u>Gesamt:</u> September 2019 bis Juni 2022	+ 33,7%	+ 14,5%

ii

Prozentuale Abnahmen/Zunahmen der Nutzungszeiten von Social Media über fünf Messzeitpunkte

	Social Media werktags	Social Media Wochenende
September 2019 bis April 2020	+ 52%	+ 22,2%
April 2020 bis November 2020	- 25,5%	- 14,3%
November 2020 bis Mai 2021	+ 2,2%	- 0,5%
Mai 2021 bis Juni 2022	+ 17,1%	+ 16,2%
<u>Gesamt:</u> September 2019 bis Juni 2022	+ 35,5%	+ 21,1%

iii

Prozentuale Abnahmen/Zunahmen der Nutzungszeiten von Streaming-Diensten über drei Messzeitpunkte

	Streaming werktags	Streaming Wochenende
November 2020 bis Mai 2021	+ 63,4%	+ 42,1%
Mai 2021 bis Juni 2022	- 37,1%	- 30,9%