

WhatsApp, Instagram und Co. – so süchtig macht Social Media

DAK-Studie: Befragung von Kindern und Jugendlichen
zwischen 12 und 17 Jahren



Das Liken darf nicht zum Leiden werden

Das Internet und die fortschreitende Digitalisierung hat die Art der Vernetzung mit anderen Menschen revolutioniert: Vor allem Kinder und Jugendliche kommunizieren heute vorwiegend in Echtzeit über WhatsApp oder Snapchat. Fotos werden nicht mehr gemeinsam angeschaut, sondern bei Instagram oder Facebook gepostet.

Soziale Medien sind wichtige Kommunikationskanäle – vor allem für jüngere Menschen. Doch das Liken darf nicht zum Leiden werden. Was geschieht, wenn sich das soziale Leben überwiegend ins Virtuelle verschiebt? Wenn Schlaf, Beziehungen und Stimmung unter der Beschäftigung mit sozialen Medien leiden? Viele Kinder und Jugendliche in Deutschland chatten und posten von früh bis in die Nacht. Einige rutschen in die Abhängigkeit. Darauf müssen wir reagieren, damit Betroffene und ihre Familien Hilfe bekommen. Da wir unsere Versicherten ein Leben lang begleiten, setzen wir mit unserer Forschung früh an. Wir wollen die Risiken erkennen, benennen und Hilfe anbieten.

Mit unserer Studie „WhatsApp, Instagram und Co. – so süchtig macht Social Media“ und konkreten Beratungsangeboten gibt die DAK-Gesundheit gemeinsam mit den Suchtexperten rund um Professor Rainer Thomasius vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) Orientierung und unterstützt bei der Prävention sowie bei bereits bestehenden Problemen. Die Analyse ist die erste repräsentative Studie, die das Suchtrisiko von Social Media in Deutschland untersucht.



A handwritten signature in black ink that reads 'Andreas Storm'.

Andreas Storm
Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit



- 04 Studientitel
- 05 Studiendesign
- 06 Studie

Fragenkomplex 1

- 06 Häufigkeit und Dauer der Nutzung von sozialen Medien – unterschieden nach Mädchen und Jungen
- 07 Häufigkeit und Dauer der Nutzung von sozialen Medien – unterschieden nach Bildungsstand
- 08 Nutzungsdauer von sozialen Medien – unterschieden nach Mädchen und Jungen sowie Altersklassen
- 09 Nutzungsdauer von sozialen Medien – unterschieden nach Bildungsstand
- 10 Die beliebtesten sozialen Medien
- 11 Die beliebtesten sozialen Medien – unterschieden nach Mädchen und Jungen
- 12 Nutzungsdauer des Lieblingsmediums – unterschieden nach Mädchen und Jungen sowie Altersklassen
- 13 Nutzungsdauer des Lieblingsmediums – unterschieden nach Bildungsstand
- 14 Auswirkung der Nutzung – unterschieden nach Mädchen und Jungen sowie Altersklassen
- 15 Auswirkung der Nutzung – unterschieden nach Bildungsstand
- 16 Streit wegen der Nutzung – unterschieden nach Mädchen und Jungen sowie Altersklassen
- 17 Streit wegen der Nutzung – unterschieden nach Bildungsstand

- 18 Zu wenig Schlaf wegen der Nutzung – unterschieden nach Mädchen und Jungen sowie Altersklassen
- 19 Zu wenig Schlaf wegen der Nutzung – unterschieden nach Bildungsstand
- 21 Auswirkung der Nutzung – unterschieden nach Mädchen und Jungen
- 21 Auswirkung der Nutzung bei Jungen
- 22 Auswirkung der Nutzung bei Mädchen

Fragenkomplex 2

- 23 Häufigkeit der Nutzung von YouTube – unterschieden nach Mädchen und Jungen und Altersklassen
 - 24 Häufigkeit der Nutzung von YouTube – unterschieden nach Bildungsstand
 - 25 Nutzungsdauer von YouTube – unterschieden nach Mädchen und Jungen sowie Altersklassen
 - 26 Nutzungsdauer von YouTube – unterschieden nach Bildungsstand
-
- 27 Experten und Experten-Statements
 - 36 Service: Hilfsangebote
 - 38 Impressum & Kontakt

**Nutzung von sozialen Medien
bei 12- bis 17-Jährigen**

21. September 2017

forsa Politik- und Sozialforschung GmbH
Büro Berlin
Schreiberhauer Straße 30
10317 Berlin
Telefon: (0 30) 6 28 82-0

Vorbemerkung

Im Auftrag der DAK-Gesundheit hat forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH eine repräsentative Befragung zum Thema „Nutzung von sozialen Medien“ durchgeführt.

Im Rahmen der Untersuchung wurden insgesamt 1.001 Kinder und Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren in der Bundesrepublik Deutschland befragt. Die Ermittlung der Gruppe der Kinder und Jugendlichen erfolgte über ein Screening im Rahmen der wochentäglichen bevölkerungsrepräsentativen Mehrthemenumfrage forsa.omniTel®.¹

Der Fragebogen wurde vom Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) zur Verfügung gestellt. Die Erhebung wurde vom 14. August bis 16. September 2017 mit Hilfe computergestützter Telefoninterviews durchgeführt.

Die Untersuchungsbefunde werden im nachfolgenden Ergebnisbericht vorgestellt.

Die ermittelten Ergebnisse können lediglich mit den bei allen Stichprobenerhebungen möglichen Fehlertoleranzen auf die Gesamtheit der 12- bis 17-Jährigen übertragen werden.

¹ forsa.omniTel® ist eine bevölkerungsrepräsentative Mehrthemenumfrage. Die Erhebung erfolgt anhand von computergestützten Telefoninterviews. Die Auswahl der zu befragenden Personen erfolgt mittels einer mehrstufigen systematischen Zufallsauswahl auf Basis des ADM-Telefon-Mastersamples.

1. Soziale Medien – Nutzung und Auswirkungen

Im Rahmen der Befragung wurde unter 12- bis 17-jährigen Kindern und Jugendlichen die Nutzungsintensität sowie mit der Nutzung verbundene Auswirkungen von sozialen Medien abgefragt. Ergänzend wurde die Nutzungsintensität des Portals YouTube erhoben.

Dieses erste Kapitel stellt zunächst die Befunde in Bezug auf die sozialen Medien dar. Unter sozialen Medien wurden Angebote wie WhatsApp, SnapChat, soziale Netzwerkseiten wie Facebook, Twitter, Instagram, Google+, Pinterest und Foren und Blogs oder Weblogs verstanden.

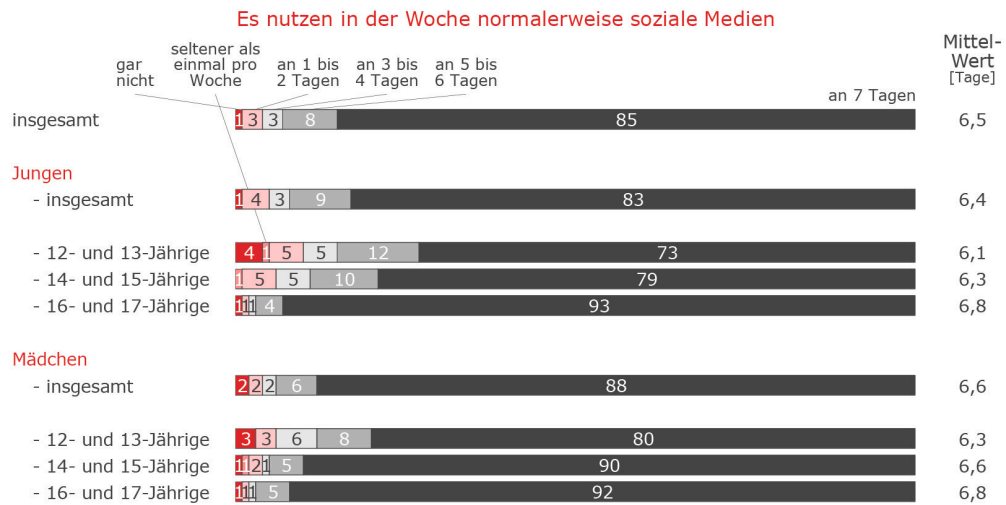
1.1 Häufigkeit und Dauer der Nutzung

Die Kinder und Jugendlichen wurden gebeten, sich bei ihren Angaben zur Nutzungsintensität immer auf die letzten zwölf Monate zu beziehen.

Die weit überwiegende Mehrheit (85 %) der 12- bis 17-Jährigen nutzt normalerweise an sieben Tagen in der Woche soziale Medien. Weitere 8 Prozent nutzen diese an fünf bis sechs Tagen in der Woche. Nur sehr wenige Kinder und Jugendliche nutzen soziale Medien seltener als einmal in der Woche oder gar nicht.

Sowohl bei den Mädchen als auch bei den Jungen steigt die durchschnittliche Nutzungshäufigkeit mit zunehmendem Alter an. In der Altersgruppe der 16- und 17-Jährigen nutzen nahezu alle Befragten soziale Medien normalerweise jeden Tag.

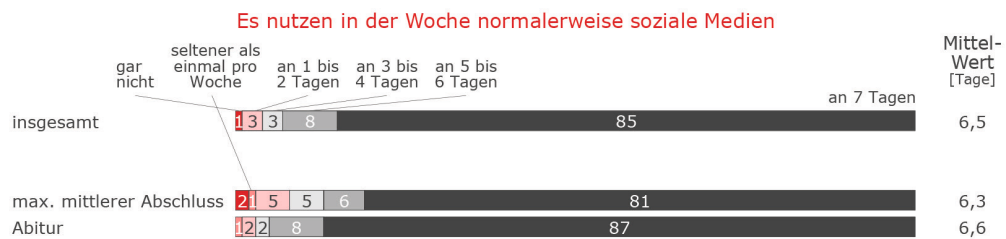
Häufigkeit der Nutzung von sozialen Medien (1)



Angaben in Prozent

Keine auffälligen Unterschiede zeigen sich hier bei Aufschlüsselung nach dem voraussichtlichen bzw. bereits vorhandenen Schulabschluss.

Häufigkeit der Nutzung von sozialen Medien (2)



Angaben in Prozent

Die 12- bis 17-Jährigen, die soziale Medien nutzen, wurden gebeten einzuschätzen, wie viel Zeit sie damit durchschnittlich pro Tag verbringen.

Über alle diese Befragten hinweg liegt die durchschnittliche Nutzungsdauer pro Tag bei knapp drei Stunden (166 Minuten).

Die durchschnittliche Nutzungsdauer der Mädchen ist höher als die der Jungen. Darüber hinaus steigt nicht nur die Nutzungshäufigkeit, sondern auch die durchschnittliche Nutzungsdauer mit zunehmendem Alter der Befragten an.

Nutzungsdauer soziale Medien (1)

Es verbringen - alles zusammengerechnet - durchschnittlich pro Tag mit der Nutzung von sozialen Medien am Computer, Tablet oder am Smartphone

	unter 60 Minuten	1 bis unter 2 Stunden	2 bis unter 3 Stunden	3 bis unter 4 Stunden	4 oder mehr Stunden	Mittelwert [Minuten]
insgesamt	14	22	22	18	24	166,0
Jungen						
- insgesamt	18	22	21	19	20	151,3
- 12- und 13-Jährige	24	23	24	16	13	135,8
- 14- und 15-Jährige	18	23	20	16	23	151,2
- 16- und 17-Jährige	13	21	20	25	21	164,8
Mädchen						
- insgesamt	10	21	22	17	30	181,7
- 12- und 13-Jährige	20	25	21	19	15	138,6
- 14- und 15-Jährige	5	23	22	15	35	193,5
- 16- und 17-Jährige	7	17	23	16	37	209,1

Basis: Nutzer sozialer Medien

Angaben in Prozent

12- bis 17-Jährige, die ihrer eigenen Einschätzung zufolge das Abitur erreichen werden bzw. schon haben, geben im Durchschnitt eine geringere Nutzungsdauer an als Kinder und Jugendliche mit (voraussichtlich) mittlerem oder niedrigerem Schulabschluss.

Nutzungsdauer soziale Medien (2)

Es verbringen - alles zusammengerechnet - durchschnittlich pro Tag mit der Nutzung von sozialen Medien am Computer, Tablet oder am Smartphone

	unter 60 Minuten	1 bis unter 2 Stunden	2 bis unter 3 Stunden	3 bis unter 4 Stunden	4 oder mehr Stunden	Mittelwert [Minuten]
insgesamt	14	22	22	18	24	166,0
max. mittlerer Abschluss	10	13	21	19	37	206,6
Abitur	16	25	22	18	19	149,2

Basis: Nutzer sozialer Medien

Angaben in Prozent

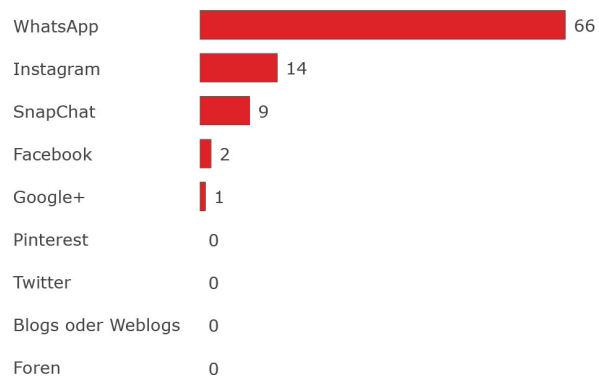
1.2 Die meistgenutzten sozialen Medien

Am meisten Zeit verbringen die befragten 12- bis 17-Jährigen, die soziale Medien nutzen, mit der Nutzung von WhatsApp (66 %).

An zweiter bzw. dritter Stelle folgen Instagram (14 %) und SnapChat (9 %). Facebook nennen 2 Prozent und Google+ 1 Prozent auf die Frage nach dem sozialen Medium, mit dem sie aktuell am meisten Zeit verbringen.

Die beliebtesten sozialen Medien der Jugendlichen

Aktuell verbringen am meisten Zeit mit:



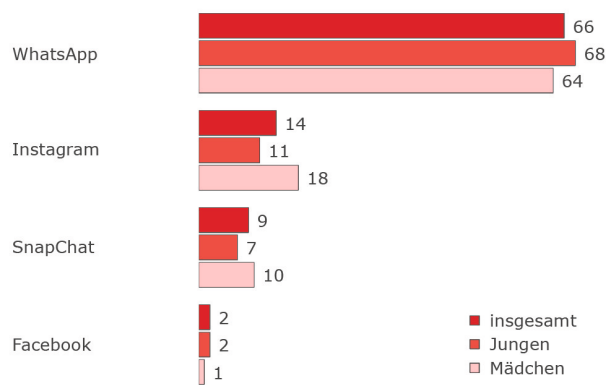
Basis: Nutzer sozialer Medien

Angaben in Prozent

Etwas häufiger als Jungen geben Mädchen Instagram als das soziale Medium an, mit dem sie aktuell am meisten Zeit verbringen.

Die beliebtesten sozialen Medien der Jugendlichen - Geschlecht

Aktuell verbringen am meisten Zeit mit:



Basis: Mädchen, die soziale Medien nutzen

Angaben in Prozent

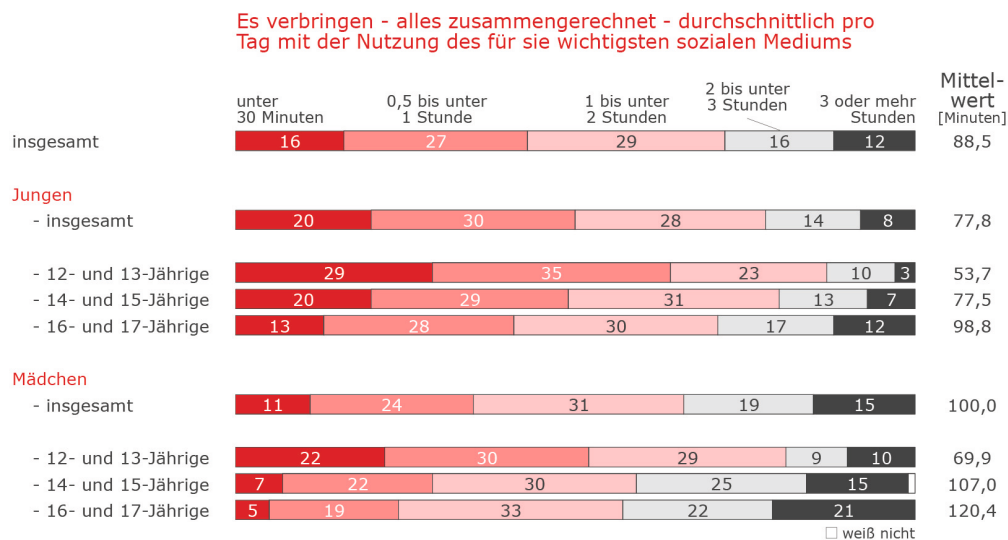
Mit der Nutzung des für sie aktuell wichtigsten sozialen Mediums verbringen die befragten Kinder und Jugendlichen ihrer eigenen Einschätzung zufolge durchschnittlich knapp eineinhalb Stunden pro Tag (88,5 Minuten).

Mehr als die Hälfte gibt dabei an, dieses soziale Medium mindestens eine Stunde pro Tage zu nutzen.

Bei den Mädchen ist, korrespondierend zur durchschnittlichen täglichen Nutzungsdauer sozialer Medien insgesamt, auch die durchschnittliche tägliche Nutzungsdauer des „Lieblingsmediums“ höher als bei den Jungen.

Bei beiden Geschlechtern steigt die tägliche Nutzungsdauer des „Lieblingsmediums“ mit zunehmendem Alter.

Nutzungsdauer des Lieblingsmediums (1)

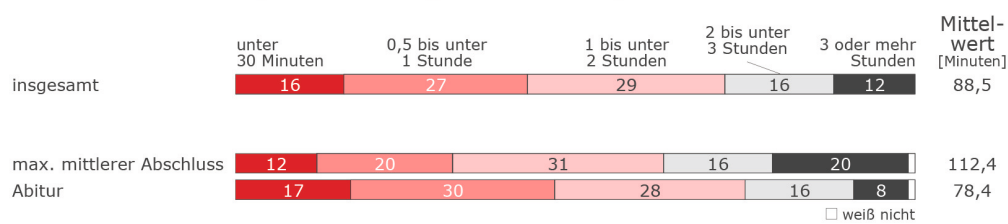


Basis: Befragte, die mit einem sozialen Medium die meiste Zeit verbringen bzw. auf dieses am wenigsten verzichten wollen. Angaben in Prozent

Kinder und Jugendliche, die voraussichtlich höchstens einen mittleren Schulabschluss erreichen werden oder haben, geben im Durchschnitt eine höhere Nutzungsdauer an als Kinder und Jugendliche mit einem höheren angestrebten oder erzielten Bildungsniveau.

Nutzungsdauer des Lieblingsmediums (2)

Es verbringen - alles zusammengerechnet - durchschnittlich pro Tag mit der Nutzung des für sie wichtigsten sozialen Mediums



Basis: Befragte, die mit einem sozialen Medium die meiste Zeit verbringen bzw. auf dieses am wenigsten verzichten wollen. Angaben in Prozent

1.3 Auswirkungen der Nutzung

8 Prozent der 12- bis 17-jährigen Social-Media-Nutzer geben an, dass sie mit allen ihren Freunden nur über soziale Medien Kontakt haben. Weitere 9 Prozent sagen, dass dies auf die meisten ihrer Freunde zutrifft.

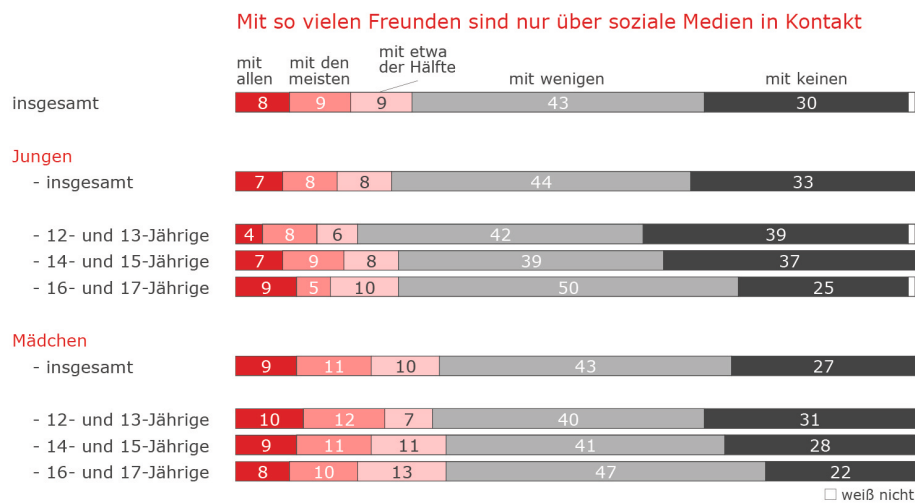
9 Prozent der 12- bis 17-Jährigen sagen, dass sie mit etwa der Hälfte ihrer Freunde ausschließlich über soziale Medien in Kontakt sind.

43 Prozent sind nur mit wenigen und 30 Prozent mit gar keinen Freunden ausschließlich über soziale Medien in Kontakt.

Jüngere geben tendenziell etwas häufiger als Ältere an, dass sie keine Freunde haben, mit denen sie ausschließlich über soziale Medien in Kontakt sind.

Die Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen sind diesbezüglich eher gering.

Freunde-Kontakt ausschließlich über soziale Medien (1)

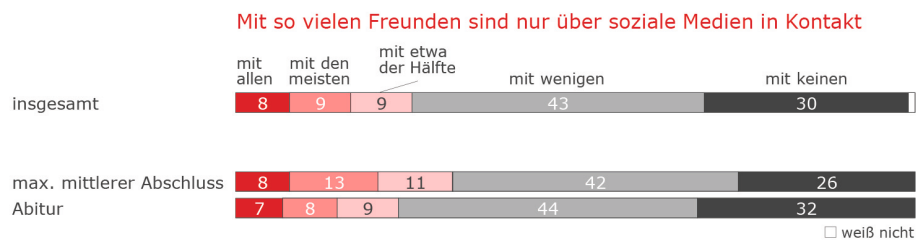


Basis: Nutzer sozialer Medien

Angaben in Prozent

Auch die Unterschiede bei Aufschlüsselung nach dem Bildungsniveau sind hier vergleichsweise gering.

Freunde-Kontakt ausschließlich über soziale Medien (2)



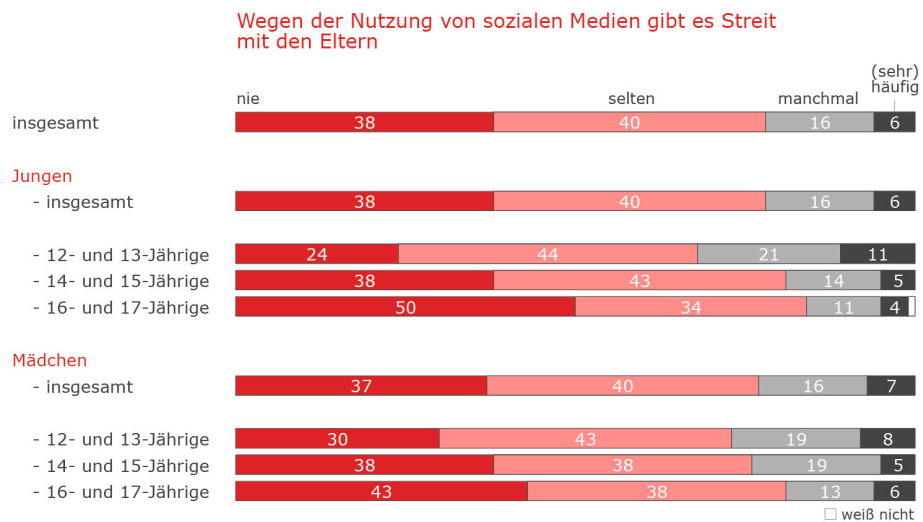
Basis: Nutzer sozialer Medien

Angaben in Prozent

Streit mit den Eltern wegen ihrer Nutzung von sozialen Medien haben 6 Prozent der jungen Social-Media-Nutzer sehr häufig oder häufig. Bei 16 Prozent kommt dies zumindest manchmal vor. 40 Prozent geben an, sie würden sich nur selten deswegen mit ihren Eltern streiten. Bei 38 Prozent ist die Nutzung sozialer Medien, den Angaben der befragten Kinder und Jugendlichen zufolge, nie Anlass für einen Streit mit den Eltern.

Je jünger die befragten Jungen und Mädchen sind, umso häufiger geben sie an, dass es wegen ihrer Nutzung sozialer Medien zum Streit mit den Eltern kommt, allerdings bei den meisten nur selten.

Streit wegen der Nutzung von sozialen Medien (1)

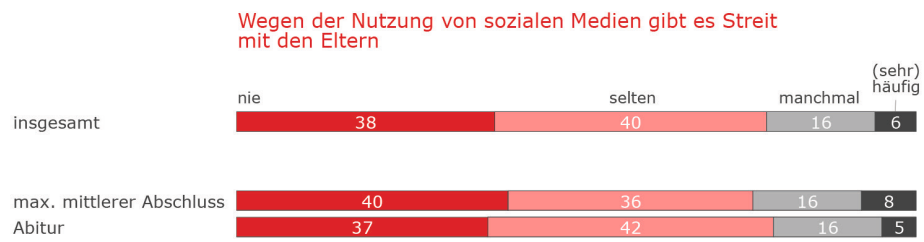


Basis: Nutzer sozialer Medien

Angaben in Prozent

Bei Aufschlüsselung nach dem Bildungsniveau der Befragten zeigen sich diesbezüglich keine nennenswerten Unterschiede.

Streit wegen der Nutzung von sozialen Medien (2)



Basis: Nutzer sozialer Medien

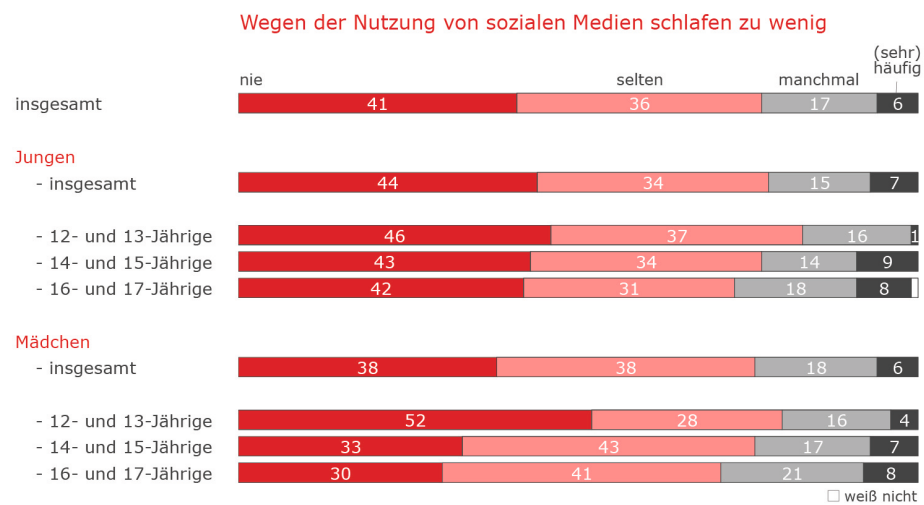
Angaben in Prozent

41 Prozent der befragten Kinder und Jugendlichen geben an, dass sie wegen ihrer Nutzung von sozialen Medien nie zu wenig schlafen würden. Weitere 36 Prozent meinen, dies sei nur selten der Fall.

Knapp jeder fünfte 12- bis 17-Jährige gibt an, wegen der eigenen Social-Media-Nutzung manchmal zu wenig schlafen (17 %), bei 6 Prozent kommt dies sehr häufig oder häufig vor.

Je älter die befragten Jungen und Mädchen sind, umso häufiger geben sie an, zumindest manchmal wegen der Nutzung sozialer Medien zu wenig zu schlafen.

Zu wenig Schlaf wegen der Nutzung von sozialen Medien (1)

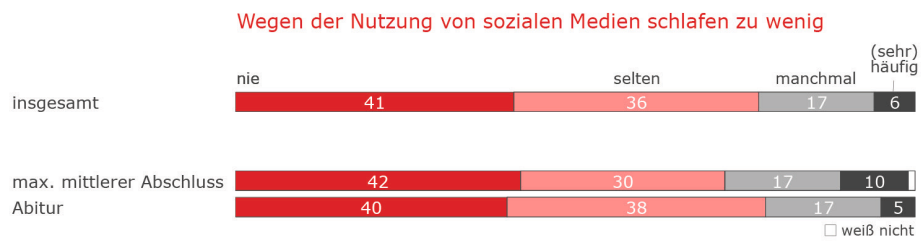


Basis: Nutzer sozialer Medien

Angaben in Prozent

Nur geringe Unterschiede zeigen sich bei Aufschlüsselung nach dem Bildungsniveau.

Zu wenig Schlaf wegen der Nutzung von sozialen Medien (2)



Basis: Nutzer sozialer Medien

Angaben in Prozent

Den Kindern und Jugendlichen wurde eine Reihe von Aussagen zu möglichen Auswirkungen ihrer Nutzung sozialer Medien mit der Bitte vorgelesen, jeweils anzugeben, ob diese auf sie zutreffen oder für sie nicht zutreffend sind. Ihre Antworten sollten sie wiederum auf die letzten zwölf Monate beziehen.

Rund jeder dritte (34 %) 12- bis 17-Jährige gibt an, in den letzten zwölf Monaten oft soziale Medien genutzt zu haben, um nicht an unangenehme Dinge denken zu müssen. Mädchen taten dies deutlich häufiger als Jungen, wobei der entsprechende Anteil mit zunehmendem Alter steigt.

14 Prozent haben soziale Medien oft heimlich genutzt. Dass sie ihre Nutzung oft verheimlicht haben, geben eher die Kinder im Alter von 12 bis 13 Jahren an. Ebenfalls 14 Prozent geben an, sie hätten die Nutzung sozialer Medien nicht stoppen können, obwohl andere ihnen sagten, dass sie dies dringend tun müssen. 13 Prozent stimmen der Aussage zu, sie hätten sich oft unglücklich gefühlt, wenn sie keine sozialen Medien nutzen konnten.

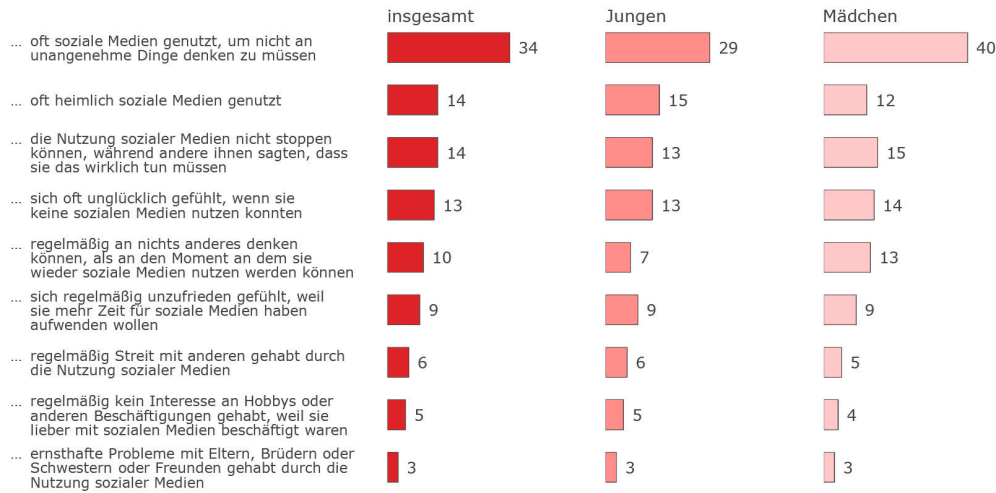
10 Prozent geben an, sie hätten regelmäßig an nichts anderes denken können, als an den Moment, an dem sie wieder soziale Medien nutzen werden können. Für Mädchen gilt dies etwas häufiger als für Jungen.

9 Prozent haben sich regelmäßig unzufrieden gefühlt, weil sie mehr Zeit für soziale Medien haben aufwenden wollen. Dies bejahen die Jüngeren tendenziell etwas häufiger als die Älteren.

Dass sie mit anderen regelmäßig Streit durch ihre Social-Media-Nutzung hatten (6 %), dass sie regelmäßig kein Interesse an Hobbys oder anderen Beschäftigungen hatten, weil sie lieber mit sozialen Medien beschäftigt waren (5 %) und dass sie durch ihre Social-Media-Nutzung ernsthafte Probleme mit ihren Eltern, Brüdern oder Schwestern oder Freunden hatten (3 %), geben jeweils nur wenige der befragten 12- bis 17-Jährigen an.

Auswirkungen der Social Media-Nutzung

Es haben im vergangenen Jahr ...

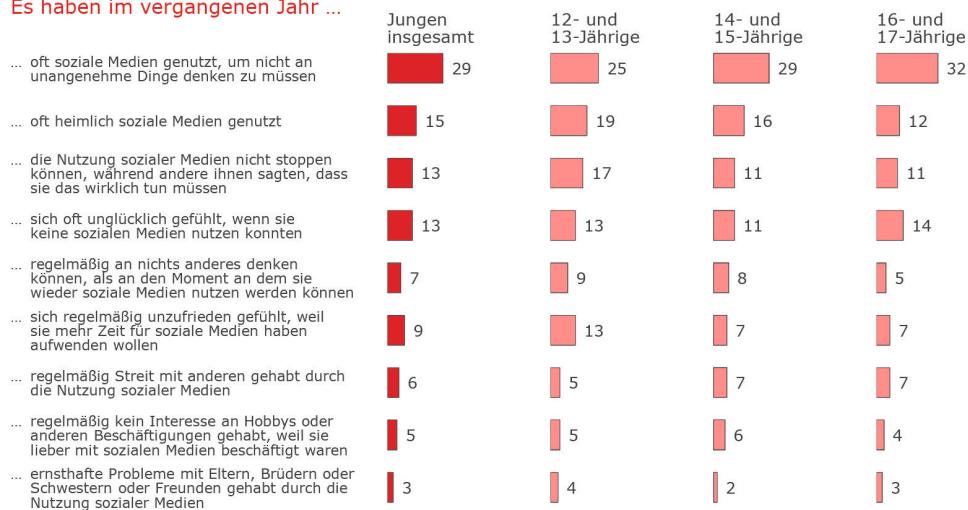


Basis: Nutzer sozialer Medien

Angaben in Prozent

Auswirkungen der Social Media-Nutzung - Jungen

Es haben im vergangenen Jahr ...

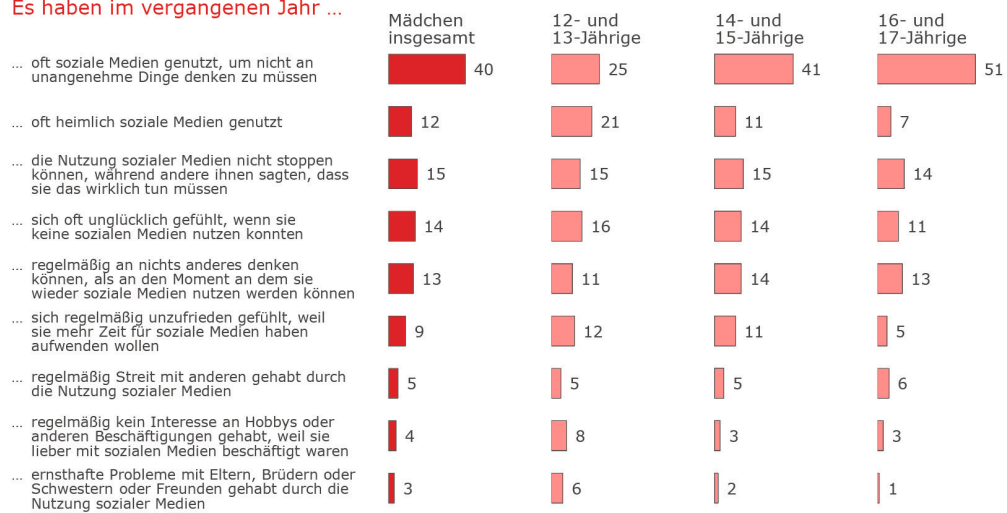


Basis: Nutzer sozialer Medien

Angaben in Prozent

Auswirkungen der Social Media-Nutzung - Mädchen

Es haben im vergangenen Jahr ...



Basis: Nutzer sozialer Medien

Angaben in Prozent

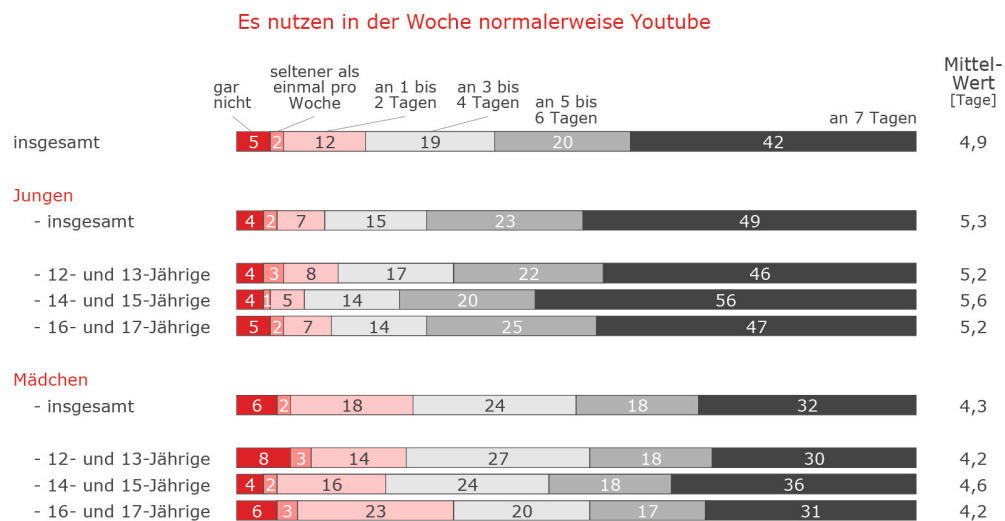
2. YouTube – Nutzung

Abschließend wurde noch die Nutzungsintensität von YouTube erhoben. 42 Prozent der 12- bis 17-Jährigen nutzten YouTube im vergangenen Jahr an sieben Tagen in der Woche. 20 Prozent nutzten das Portal an fünf oder sechs Tagen, 19 Prozent an drei oder vier Tagen und 12 Prozent an einem oder zwei Tagen.

Lediglich 5 Prozent der Befragten nutzen YouTube gar nicht und kaum einer (2 %) nutzt es seltener als einmal pro Woche.

Die durchschnittliche Nutzungshäufigkeit der Jungen ist höher als die der Mädchen. Zudem nutzen die 14- und 15-Jährigen beider Geschlechter YouTube geringfügig häufiger als die anderen Altersgruppen.

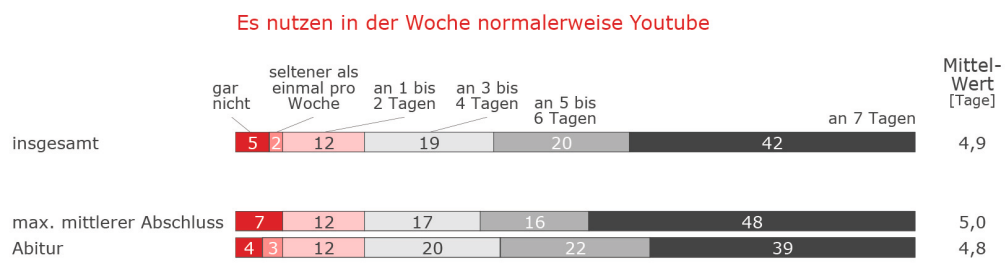
Häufigkeit der Nutzung von YouTube (1)



Angaben in Prozent

Computerspielende Kinder und Jugendliche mit niedrigerem Bildungsniveau geben etwas häufiger als diejenigen mit höherem Bildungsniveau an, YouTube täglich zu nutzen.

Häufigkeit der Nutzung von YouTube (2)



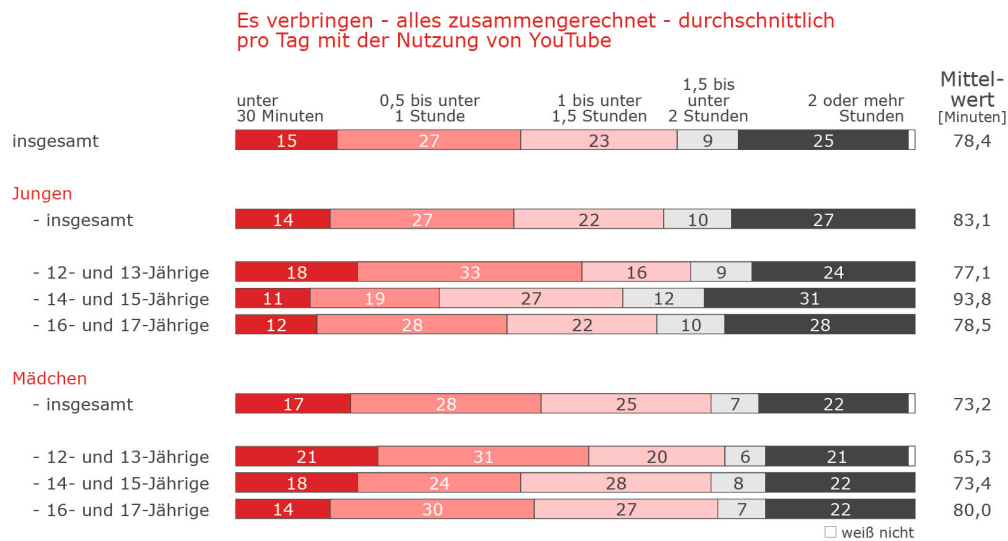
Angaben in Prozent

Die durchschnittliche tägliche Nutzungsdauer von YouTube liegt bei den 12- bis 17-Jährigen YouTube-Nutzern bei knapp 80 Minuten.

Dabei nutzen insgesamt 42 Prozent das Portal weniger als eine Stunde pro Tag und 32 Prozent verbringen damit durchschnittlich ein bis unter zwei Stunden am Tag. Jeder Vierte (25 %) gibt an, YouTube täglich zwei oder mehr Stunden zu nutzen.

Die durchschnittliche Nutzungsdauer variiert in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht und ist unter den 14- und 15-jährigen Jungen überdurchschnittlich hoch.

Nutzungsdauer YouTube (1)



Basis: Nutzer von YouTube

Angaben in Prozent

YouTube-Nutzer mit einem (voraussichtlich) maximal mittleren Schulabschluss geben insgesamt eine höhere durchschnittliche Nutzungsdauer an, als diejenigen mit höherem Bildungsniveau.

Nutzungsdauer YouTube (2)

Es verbringen - alles zusammengerechnet - durchschnittlich pro Tag mit der Nutzung von YouTube

	unter 30 Minuten	0,5 bis unter 1 Stunde	1 bis unter 1,5 Stunden	1,5 bis unter 2 Stunden	2 oder mehr Stunden	Mittelwert [Minuten]
insgesamt	15	27	23	9	25	78,4
max. mittlerer Abschluss	8	21	21	12	38	100,0
Abitur	19	30	25	7	19	68,7

□ weiß nicht

Basis: Nutzer von YouTube

Angaben in Prozent

Ein Zuviel an Smartphone und Co. schadet der Gesundheit und dem Familienleben

Statement von Marlene Mortler,
Drogenbeauftragte der Bundesregierung



„Soziale Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Die Studie bestätigt jedoch, was wir schon lange ahnten: Ein Zuviel an Smartphone und Co. schadet der Gesundheit und dem Familienleben. Damit es uns gut geht, brauchen wir eine vernünftige Online-Offline-Balance. Wer nur im Netz Kontakte hat, der dürfte im realen Leben ziemlich einsam sein.

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

Die Experten

Die DAK-Studie „WhatsApp, Instagram und Co. – so süchtig macht Social Media“ entstand in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)

Die Aufgaben des „Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters“ (DZSKJ) als universitäre Einrichtung umfassen Forschung, Konzeptentwicklung und Evaluation sowie Qualitätssicherung und Qualitätsentwicklung, letztere mit dem Schwerpunkt der indizierten Suchtprävention. Hierbei wirkt das DZSKJ in die Arbeitsfelder der Schule, Jugendhilfe, Suchthilfe und der medizinischen Versorgung hinein und kooperiert im Sinne einer fachlichen Schnittstelle mit den in der Hamburger Suchtprävention und Suchthilfe für Kinder und Jugendliche tätigen Einrichtungen.

Die Forschungs- und Evaluationsaufgaben beziehen sich auf Grundlagen und Ursachen für Suchtgefährdung und -entwicklung, auf die Prävention, Früherkennung und Frühintervention bei Suchtmittelkonsum und -missbrauch sowie auf die Behandlung von Suchtgefährdung und Suchtstörung im Kindes- und Jugendalter und bei jungen Erwachsenen. In transdisziplinärer Perspektive werden Konzepte und Maßnahmen der Suchtprävention sowie der Beratung und Behandlung von Kindern und Jugendlichen in Bezug auf ihre nachhaltige Wirksamkeit überprüft. Das DZSKJ nimmt auch Lehraufgaben für Hamburger Institutionen wahr, die Aus- und Weiterbildung, Schulungen und Fortbildungsmaßnahmen umfassen.

Die Ziele sind dabei, das Wissen über Suchtrisiken und Auswirkungen von Suchtstörungen zu erhöhen und evidenzbasierte Kenntnisse zu gewinnen und zu verbreiten, die zur weiteren Entwicklung und Anwendung von Methoden und tragfähigen Konzepten der Prävention, Beratung und Behandlung von suchtgefährdeten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sowie von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Suchtstörungen beitragen, sodass die erreichte Qualität in diesen Feldern gesichert und gefördert wird.

Die Anzeichen einer Sucht

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



Sehr geehrte Damen und Herren,

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

85 Prozent der 12- bis 17-Jährigen nutzen soziale Netzwerke täglich. Unter den 16- bis 17-Jährigen sind es nahezu alle Befragten. Dabei ist die Nutzungsdauer der Mädchen höher als die der Jungen.

Ein zentrales Ergebnis der Befragung ist, dass die weit überwiegende Mehrheit (85 Prozent) der 12- bis 17-Jährigen soziale Medien normalerweise an 7 Tagen in der Woche nutzt. Weitere 8 Prozent nutzen soziale Medien an 5 bis 6 Tagen in der Woche. Nur sehr wenige Kinder und Jugendliche nutzen soziale Medien seltener als einmal in der Woche oder gar nicht. Die durchschnittliche Nutzungshäufigkeit steigt bei Mädchen und Jungen mit zunehmendem Alter an. Unter den 16- bis 17-Jährigen nutzen nahezu alle Befragten soziale Medien normalerweise jeden Tag. Über alle befragten Altersgruppen hinweg liegt die durchschnittliche Nutzungsdauer pro Tag bei knapp 3 Stunden (166 Minuten). Die Nutzungsdauer der Mädchen (182 Minuten) liegt höher als die Nutzungsdauer der Jungen (151 Minuten). Unter den Befragten, die nach eigener Einschätzung das Abitur erreichen, liegt die Nutzungsdauer (mit 149 Minuten) niedriger als bei Kindern und Jugendlichen mit mittlerem oder niedrigerem Schulabschluss (mit 207 Minuten). Die meiste Zeit verbringen die Kinder und Jugendlichen, die soziale Medien nutzen, mit der Nutzung von WhatsApp (66 Prozent) bzw. Instagram (14 Prozent) und Snapchat (9 Prozent).

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

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

In der vorliegenden Untersuchung wurden aber auch die ungünstigen Auswirkungen durch die Nutzung sozialer Medien erfragt. 8 Prozent der 12- bis 17-jährigen Nutzer sozialer Medien geben an, dass sie den Kontakt zu ihren Freunden ausschließlich über soziale Medien pflegen würden. Weitere 9 Prozent sagen, dass dies auf die meisten ihrer Freunde zutrifft. Streit mit den Eltern wegen ihrer Nutzung von sozialen Medien haben 6 Prozent der Befragten sehr häufig oder häufig. Bei 16 Prozent kommt dies zumindest manchmal vor. Zu wenig Schlaf wegen der Nutzung von sozialen Medien gibt jeder fünfte 12- bis 17-Jährige an (17 Prozent), bei 6 Prozent kommt dies eher häufig oder häufig vor.

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

Suchtgefahren bei der Nutzung sozialer Netzwerke

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

Viele Jugendliche profitieren in ihrer Identitätsentwicklung von der Nutzung sozialer Netzwerke. Sie können Selbstdarstellungen ausprobieren und erhalten darauf ein entsprechendes Feedback.

Mit der DAK-Studie wurde erstmals das Suchtrisiko von sozialen Medien für Kinder und Jugendliche in Deutschland repräsentativ untersucht. 2,6 Prozent der 12-17-Jährigen zeigen einen problematischen Gebrauch.

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

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

13 Prozent der befragten Kinder und Jugendlichen konnten die Nutzung sozialer Netzwerke nicht beenden, obwohl ihnen dazu geraten wurde.

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

Betroffene weisen in der Untersuchung einen deutlich höheren Mittelwert in der Social Media Disorder Scale auf als Nicht-Betroffene (5,64 versus 0,94 Punkte). Weiterhin berichten Betroffene höhere tägliche Nutzungszeiten sozialer Medien (3,61 Stunden) als Nicht-Betroffene (2,74 Stunden). Betroffene (Mittelwert: 3,50) berichten ferner häufiger von Streit mit den Eltern wegen der Nutzung sozialer Medien als Nicht-Betroffene (Mittelwert: 1,88, Antwortbereich für diese Frage: 0 bis 4 bzw. „nie“ bis „sehr häufig“). Weiterhin schlafen Betroffene (Mittelwert: 2,55) häufiger zu wenig wegen der Nutzung sozialer Medien als Nicht-Betroffene (Mittelwert: 1,90, Antwortbereich für diese Frage: 0 bis 4 bzw. „nie“ bis „sehr häufig“). Außerdem sind Betroffene mit einem größeren Anteil ihrer Freunde (Mittelwert: 3,28) nur über soziale Medien in Kontakt als Nicht-Betroffene (Mittelwert: 3,81, Antwortbereich für diese Frage: 0 bis 4 bzw. „mit allen“ bis „mit keinen“).

Jeder dritte Betroffene mit einem problematischen Gebrauch sozialer Medien wies eine depressive Symptomatik auf.

In der Studie wurden außerdem mit standardisierten Fragebögen Befindlichkeitsstörungen wie etwa eine depressive Symptomatik (mittels Depressionsscreener für Teenager; DesTeen, Pietsch et al., 2011) sowie die Funktionalität der Herkunftsfamilie (Smilkstein, 1978) untersucht. Für eine depressive Symptomatik ergab sich für die Gesamtstichprobe ein Wert von 8,2 Prozent. Allerdings wies etwa jeder dritte Betroffene mit einem problematischen Gebrauch sozialer Medien eine depressive Symptomatik auf, dieser Wert liegt deutlich über dem Wert für alle befragten Jugendlichen. Zusätzlich wurden in ein statistisches Modell unterschiedliche

soziodemografische und psychosoziale Aspekte eingebracht. Folgende Merkmale sind mit einer problematischen Nutzung sozialer Medien statistisch signifikant assoziiert:

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

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

Wie sind die Befunde der aktuellen DAK-Befragung in den Kenntnisstand aus internationalen Studien einzuordnen? Eine wachsende Zahl wissenschaftlicher Studien weist darauf hin, dass die exzessive Nutzung sozialer Netzwerke mit Symptomen einhergehen kann, die traditionell mit substanzbezogenen Störungen bzw. Substanzabhängigkeiten in Zusammenhang gebracht werden. Merkmale dieser Art beziehen sich auf starkes Eingenommensein, Toleranzentwicklung, Entzugserscheinungen, Kontrollverlust, Fortsetzen der Nutzung trotz negativer Konsequenzen, Täuschen von Familienmitgliedern, Therapeuten oder anderen Personen in Bezug auf das wirkliche Ausmaß der Nutzung sowie Nutzung der sozialen Netzwerke, um negativen Stimmungen entgegenzuwirken. Ob die unkontrollierte und exzessive Anwendung sozialer Netzwerke tatsächlich als sogenannte Verhaltenssucht aufgefasst werden kann, ist Gegenstand derzeitiger wissenschaftlicher Erörterungen. Eine einheitliche Lehrmeinung gibt es derzeit nicht. Manche Wissenschaftler warnen vor einer Pathologisierung üblichen gesellschaftlichen Lebens und andere stellen die Gemeinsamkeiten sogenannter internetbezogener Störungen („Mediensucht“) mit anderen Verhaltenssuchten heraus. Ein einheitlicher und allgemein anerkannter Begriff für die auf die Internetanwendungen bezogenen Störungen existiert bisher international nicht.

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

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

Ein einheitlicher und allgemein anerkannter Begriff für die auf die Internetanwendungen bezogenen Störungen existiert bisher international nicht.

Suchtforscher im deutschsprachigen Raum sprechen von „internetbezogenen Störungen“.

Selbstwirksamkeitserleben und positiven Bewertungen eigener Fähigkeiten und Fertigkeiten bei der Internetkommunikation verbunden. Darüber hinaus wird angenommen, dass junge Menschen zur übermäßigen Nutzung neigen, wenn sie die Erfahrung machen, durch die Internetanwendung eine Linderung bei alltäglichen Konflikten und Stressoren inklusive Einsamkeitsgefühlen und Depressivität zu erfahren.

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

In einer umfangreichen europäischen Schüler-Studie wiesen die Teilnehmer mit besonders hohem Zeitaufwand für soziale Netzwerke internalisierende Probleme, schlechtere Schulleistungen und ein geringes Maß an Freizeitinteressen und -aktivitäten auf.

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

Prävention von Suchtgefährdung und Jugendschutz

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

- In sozialen Netzwerken muss verstärkt auf Datenschutzbelange geachtet werden.
- Selbst- und fremdgefährdende Verhaltensweisen im Sinne physischer oder psychischer Grenzüberschreitungen müssen geahndet werden.

- Anbieter von jugend geeigneten Seiten sollten darauf verpflichtet werden, keine Verlinkungen zu oder Bewerbungen von illegalen Anbietern vorzunehmen.
- Die unkontrollierte oder unreflektierte Nutzung von digitalen Medien sollte in öffentlichen Bildungs- sowie Kinder- und Jugendbetreuungs-einrichtungen vermieden werden.
- Einer unkontrollierten Nutzung mobiler digitaler Endgeräte während des Schulunterrichts soll entgegengewirkt werden.
- Bildungspolitische Initiativen unter Verwendung digitaler Medien, welche in Kindergärten oder Grundschulen vorgehalten werden, sollten durch alters- und kontextspezifische Gütekriterien getragen und mit entsprechenden Gütesiegeln ausgestattet werden.

Wichtig ist die Förderung von technischen Lösungen für die nutzerseitige Selbstbeschränkung von Anwendungen, damit gefährdete Nutzer ihr Konsumverhalten besser kontrollieren können. Besondere Bedeutung kommt dabei den inhaltlichen und zeitlichen Filtern und Sperren zu. Selbstbeschränkungen sollten auch für den finanziellen Einsatz ermöglicht werden (Festlegung von wöchentlichen Nutzungskontingenten, finanziellen Obergrenzen oder eingeschränkten Bezahlmodalitäten).

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

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

Erwachsene sollten im Kontext der voranschreitenden Digitalisierung eine Vorbildfunktion einnehmen und ein Bewusstsein für die Notwendigkeit medienfreier Zeiten, Räume und Situationen schaffen.

Literaturverzeichnis

Zitierte Literatur

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*, 5th edition. Washington, DC, VA: American Psychiatric Association.

De Cock, R., Vangeel, J., Klein A., et al. (2014). Compulsive use of social networking sites in Belgium: Prevalence, profile, and the role of attitude toward work and school. *Cyber Psychol. Behav. Soc. Netw.*, 17, 166-171.

Kuss, D.J., Griffiths M.D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 14, 311; doi:10.3390/ijerph14030311.

Pietsch, K., Allgaier, A. K., Frühe, B., Rohde, S., Hosie, S., Heinrich, M., Schulte-Körne, G. (2011). Screening for depression in adolescent paediatric patients: validity of the new Depression Screener for Teenagers (DesTeen). *Journal of Affective Disorders*, 133, 69–75.

Rumpf, H.J., Arnaud, N., Batra, A., et al. (2016). Memorandum Internetbezogene Störungen der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie (DG-Sucht). *Sucht*, 62, 167-172.

Rumpf, H.J., Batra, A., Bleckmann, P., et al. (2017). Empfehlungen der Expertengruppe zur Prävention von Internetbezogenen Störungen. *Sucht*, 63, 217-225.

Smilkstein, G. (1978). The family APGAR: A proposal for family function test and its use by physicians. *Journal of Family Practice*, 6, 1231–1239.

Tsitsika, A.K., Tzavela, E.C., Janikian, M., et al. (2014). Online social networking in adolescence: Patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning. *J. Adolesc. Health*, 55, 141-147.

van den Eijnden, R.J.J.M., Lemmens J.S., & Valkenburg P.M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487.

Wang, C.W., Ho, R.T.H., Chan, C.L.W., Tse, S. (2015). Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addict. Behav.*, 42, 32-35.



Woran Sie Internetsucht erkennen können

Bei vielen Eltern herrscht eine große Verunsicherung über die Internetnutzung ihrer Kinder. Wir wollen Hilfsangebote aufzeigen und fördern neue Aufklärungsbroschüren, die Betroffene gezielt über das Thema informieren



Internetsucht
ist eine stoffungebundene
Abhängigkeitserkrankung.

Die Studie „Game over: Wie abhängig machen Computerspiele“ entstand im Jahr 2016 durch eine Zusammenarbeit zwischen der DAK-Gesundheit, forsa und dem Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Im Folgenden werden hier beispielhaft die Definition von Internetsucht, mögliche Folgen sowie Hilfsangebote wiedergegeben. Grundlage sind spezielle Informations- und Aufklärungsbroschüren, die im Rahmen des Forschungsprojekts „Beratungs- und Behandlungsangebote zum pathologischen Internetgebrauch in Deutschland“ aus Mitteln des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) erstellt und im Auftrag der Krankenkasse DAK-Gesundheit aktualisiert wurden.

Wie äußert sich eine Internetsucht?

Wie kann also festgestellt werden, ob eine Suchterkrankung vorliegt? Da es sich bei Internetsucht um eine stoffungebundene Abhängigkeitserkrankung (z.B. Alkoholismus ist dagegen stoffgebunden) handelt, lassen sich Symptome und Merkmale einer Abhängigkeitserkrankung auch auf die Internetsucht übertragen.

1. Es besteht ein starker Wunsch oder eine Art innerer Zwang, der jeweiligen Aktivität im Internet (Computerspiele, Nutzung sozialer Netzwerke oder von Messengern, Nutzung von Seiten mit sexuellen Inhalten) nachzugehen.
2. Beginn, Dauer und Beendigung dieser Tätigkeiten können nur noch schlecht oder sogar gar nicht mehr kontrolliert werden.
3. Bei Verzicht auf diese Aktivitäten treten Entzugssymptome wie innere Unruhe, Schlafstörungen, Gereiztheit, Aggressivität oder andere deutliche negative Veränderungen der Gefühle und/oder des Körperempfindens auf.

4. Um die ursprüngliche Wirkung (angenehme Gefühle, Entspannung etc.) des spezifischen Internetgebrauchs zu erreichen, muss immer länger und/oder mit immer intensiveren Reizen dieser Internetaktivität nachgegangen werden. Eventuell werden die ursprünglich positiven Empfindungen kaum noch oder nur noch in geringer Ausprägung und/oder für sehr kurze Dauer erreicht.
5. Durch den erhöhten Zeitaufwand für die Internet-/Computernutzung werden andere Interessen vernachlässigt oder gar nicht mehr als solche wahrgenommen. Oder anders ausgedrückt: Aktivitäten in der virtuellen Welt werden wichtiger als die Aktivitäten in der Realität.
6. Obwohl bereits wiederholt schädliche Folgen des Internet-/Computergebrauchs aufgetreten sind, wird dieser weiter fortgesetzt.

Welche Folgen hat Internetsucht?

Soziale Folgen

- wie beispielsweise Probleme oder Leistungseinbußen in der Schule oder am Ausbildungsplatz, Konflikte innerhalb der Familie oder mit Freunden, Verringerung realer Sozialkontakte bis hin zur Vereinsamung.

Körperliche Folgen

- wie Erschöpfung, massive Muskelverspannungen, regelmäßig Schwielen an den Handballen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Abmagerung oder starke Gewichtszunahme, allgemeine körperliche/hygienische Vernachlässigung, Schlafmangel, Tagesmüdigkeit mit Leistungseinbußen.

Psychische Folgen

- wie innerliche Unruhe, verminderte Konzentrationsfähigkeit, verstärkte Reizbarkeit, Depression, Ängste, Verlust von Interessen an anderen Aktivitäten oder anderen Personen, z.B. Freundinnen oder Freunden sowie Familienmitgliedern.

Wo finden Betroffene und Eltern Hilfe?

Wenn die Entscheidung getroffen ist, mit einem professionellen Helfer über die Probleme im Zusammenhang mit dem Internet-/Computergebrauch zu sprechen, sollte jemand aufgesucht werden, der leicht und ohne längere Anmeldezeit erreichbar ist. Dies können folgende Personen und Einrichtungen sein:

- Der Hausarzt oder die Hausärztin.
- Eine Suchtberatungsstelle (die Nutzung der Angebote ist in der Regel kostenlos).
- Weitere spezialisierte Anlaufstellen in ganz Deutschland im Internet, die Webseite des Fachverbandes Medienabhängigkeit oder die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Kontakt virtuell:

hallo@computersuchthilfe.info
www.computersuchthilfe.info

Kontakt real:

Telefon 040 7410 59307
Fax 040 7410 56571

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)
Martinistr. 52
20246 Hamburg

Herausgeber

DAK-Gesundheit

Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
Telefon: 040 2396 1409
E-Mail: presse@dak.de
www.dak.de

Vorstandsvorsitzender

Andreas Storm

Verantwortlich

Jörg Bodanowitz,
Leiter Unternehmenskommunikation
Rüdiger Scharf,
Leiter Public Relations

Redaktion

Dagmar Schramm

Grafik

Straub & Straub GmbH Hamburg, Janina Brockholz

Fotos

Titel: iStockphoto / golero
Innenseiten: Shutterstock / Syda Productions,
Potstock
Alle Fotos ohne Bildnachweis: DAK-Gesundheit

Rechte

Nachdruck oder Aufnahme in Online-Dienste
ist auch auszugsweise nur unter Angabe der
Quelle gestattet.

Diese Studie wurde in 2/18 gedruckt.
Nachträglich kann es zum Beispiel durch
gesetzliche oder personelle Änderungen zu
Abweichungen kommen. Aktuelle Auskünfte
erhalten Sie bei Ihrer DAK-Gesundheit.



Sie haben Fragen. Wir die Antworten. 24 Stunden an 365 Tagen.

DAK-Versicherungsexperten informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.

DAK Service-Hotline 040 325 325 555 zum Ortstarif.

DAK-Medizinexperten antworten auf alle Fragen zu medizinischen Themen. Mit Kinder- und Sportmedizin-Hotline.

DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800 zum Ortstarif.

DAK-Medizinexperten helfen Ihnen weltweit bei Erkrankungen im Urlaub.

DAK Auslands-Hotline 0049 40 325 325 900

DAK-Onlineservice. Einfach, bequem und sicher: der Service für Kunden der DAK-Gesundheit – mit persönlichem Postfach. Registrieren und Passwort zuschicken lassen:

www.dak.de/meinedak

Alle Informationen auch auf:

www.dak.de/presse

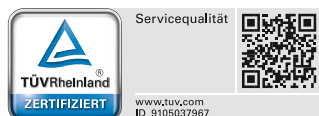
Herausgeber:

DAK-Gesundheit

Gesetzliche Krankenversicherung

Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg

Internet: www.dak.de, presse@dak.de



Unsere Studie wurde in 2/18 gedruckt. Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen. Aktuelle Auskünfte erhalten Sie in Ihrem Servicezentrum der DAK-Gesundheit.

DAK
Gesundheit