



Universitätsklinikum  
Hamburg-Eppendorf

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des  
Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)

# Problematische Mediennutzung und Gewalterfahrung

Prof. Dr. Rainer Thomasius

**13. Kammerkolloquium Kindergesundheit**  
***Misshandlung und Vernachlässigung von***  
***Kindern und Jugendlichen***  
**Ärztekammer Nordrhein**  
**Haus der Ärzteschaft, Düsseldorf**

20. Juni 2026

**Gekürzte Fassung ohne Bildmaterial**



## Deklaration möglicher Interessenkonflikte

### Der Referent

- erhielt Forschungsförderung durch öffentliche Einrichtungen/Ministerien (BMBF, G-BA Innovationsfonds, BMG, BMFSFJ, DFG, DG-Sanco EU, DG-Justice EU, Freie und Hansestadt Hamburg)
- erhält geringe Erlöse aus Buchpublikationen (Schattauer, Thieme, Hogrefe, Trias, Springer)
- erhält geringe Honorare für Vortragstätigkeit aus Industrie/Gesundheitswirtschaft
- ist Mitglied/Mandatsträger in Fachgesellschaften und -verbänden (DG-Sucht, DGPPN, DGKJP, BAG KJPP, BKJPP)

Ein Teil der vorgestellten Studien wurde von der DAK-Gesundheit finanziert.



## Gliederung

- **Internetnutzung**
- **Bedingungsfaktoren und Modelle  
problematischer Nutzung**
- **Technologiegestützte Gewalterfahrung**
- **Prävention und Behandlung**
- **Ausblick und Implikationen**



## Markt für digitale Spiele

Fortune Business Insights, 2026; Verband der Deutschen Games-Branche, 2026

- Umsatz Gesamtmarkt für Computer-, Konsolen und Videospiele weltweit bei **über 200 Milliarden US-Dollar**
- Umsatz Gesamtmarkt für Computer-, Konsolen und Videospiele in Deutschland bei 9,4 Milliarden Euro
- Umsatz mit Online-Gaming-Services durchbricht erstmals Grenze von einer Milliarde Euro
- Umsatzanstieg bei Spielekonsolen und Gaming-Peripherie



## Markt für Meta (ehemals Facebook)

Statista, 2026

- Umsatz von Meta (ehemals Facebook) weltweit bei **201 Mrd. US-Dollar**
- Umsatz von Meta mit mobiler Werbung weltweit **243,5 Mrd. US-Dollar**
- Umsatzwachstum legt 2025 besonders stark zu (22%)

▪ **Bildschirmzeit maximieren**  
▪ **Neue Nutzer:innen akquirieren („Freunde einladen“)**  
▪ **Finanziellen Profit durch Werbung erzielen**



## **Selbstregulierung bei der Nutzung sozialer Medien**

Meinungsforschungsinstitut infratest dimap, 2025

Repräsentativstichprobe, N=1.046 Jugendliche, 14 – 20 Jahre

**73% verbringen mehr Zeit mit sozialen Medien als ihnen lieb ist** (32% häufig, 41% gelegentlich)

**56% würden soziale Medien gern weniger nutzen, schaffen es aber nicht** (22% häufig, 34% gelegentlich)

61% (w: 70%, m: 53%) vernachlässigen dadurch andere Dinge

### **Strategien um ihr Verhalten zu steuern beherrschen ...**

69% durch **Deaktivieren** bestimmter Mitteilungen

51% durch Einstellen des Handys auf „**Nicht stören**“

58% durch **Meiden sozialer Medien während des Lernens**

**60% befürworten ein komplettes Handyverbot im Klassenzimmer**



## Hintergrund der Längsschnittstudie zur problematischen Mediennutzung

- Weltweit einmalige Längsschnittstudie zu problematischer Mediennutzung
- **2019 – 2025: Acht Erhebungswellen** mit jeweils rund 1.000 Eltern-Kind-Dyaden
- Untersuchung von **Gaming** und **Social Media** seit 2019, seit 2021 zusätzlich **Streaming**
- Erfassung pathologischer und riskanter Mediennutzung nach ICD-11 Kriterien (WHO)
- Gemeinsame Untersuchung von **DAK-Gesundheit** und dem **Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf**





## Diagnostische Kriterien der Weltgesundheitsorganisation (ICD-11)

### Pathologische Mediennutzung



Wiederkehrendes, kontinuierliches oder episodisches Nutzungsverhalten der i.d.R. letzten 12 Monate (durchgängig oder episodisch), das einhergeht mit

- **Kontrollverlust** (in Bezug auf Beginn, Frequenz, Intensität, Dauer, Beendigung, Kontext des Spielens),
- zunehmender **Priorisierung** gegenüber anderen Lebensinhalten und Alltagsaktivitäten
- einer **Fortsetzung** des Verhaltens trotz negativer Konsequenzen.

Dieses Verhalten resultiert in einer signifikanten Störung persönlicher, familiärer, sozialer, die Bildung/Ausbildung/den Beruf betreffender bzw. anderer wichtiger Funktionsbereiche.



## Diagnostische Kriterien der Weltgesundheitsorganisation (ICD-11)



### Riskante Mediennutzung

Nutzungsmuster, das mit erhöhtem Risiko für schädliche Konsequenzen für die physische oder psychische Gesundheit der Betroffenen oder anderer Menschen in deren Umgebung einhergeht aufgrund der

- Nutzungsfrequenz
- Nutzungsdauer
- Vernachlässigung anderer Aktivitäten und Prioritäten
- nutzungsassoziierten riskanten Verhaltensweisen
- negativen Konsequenzen des Nutzungsverhaltens
- oder deren Kombination

Dieses Verhaltensmuster persistiert häufig, obwohl sich die Betroffenen des erhöhten Schadensrisikos in Bezug auf sich oder andere bewusst sind.



## Methodik

Berücksichtigt wurden soziale Medien, Online- und Offline-Spiele und Streaming-Dienste auf allen Geräten:

- Smartphone
- Spielkonsole
- Computer
- Laptop
- Smart TV
- Tablet

### Soziale Medien:

- Messenger-Dienste (z.B. WhatsApp, Signal)
- Digitale Fotoalben (z.B. Instagram, Snapchat)
- Video- und Streaming-Dienste mit Kommentar- und/oder Like-Funktion (z.B. YouTube, TikTok)
- Mikroblogging-Dienste (Twitter, Facebook)
- Berufsplattformen (XING, LinkedIn)

### Video-Streaming-Dienste:

- Plattformen wie Netflix, Amazon Prime, YouTube\*, Twitch.tv
- Verschiedene Inhalte (Filme, Serien, Shows, Dokus, Videos, Clips)
- Abgrenzung zu sozialen Medien: Passives Anschauen von Videos



## Methodik Welle 8 (2025)



N = 1005 10- bis 17-jährige Kinder und Jugendliche in Deutschland und ein zugehöriges Elternteil\*



Online-Befragung das Meinungsforschungsinstitut Forsa



24. September – 12. Oktober 2025



### Kinder und Jugendliche

- Gaming Disorder Scale for Adolescents (GADIS-A)
- Social Media Disorder Scale for Adolescents (SOMEDIS-A)
- Streaming Disorder Scale for Adolescents (STREDIS-A)
- Generic Scale of Being Phubbed (GSPB)
- Patient Health Questionnaire (PHQ-9)
- Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-2)
- Perceived Stress Scale (PSS-10)

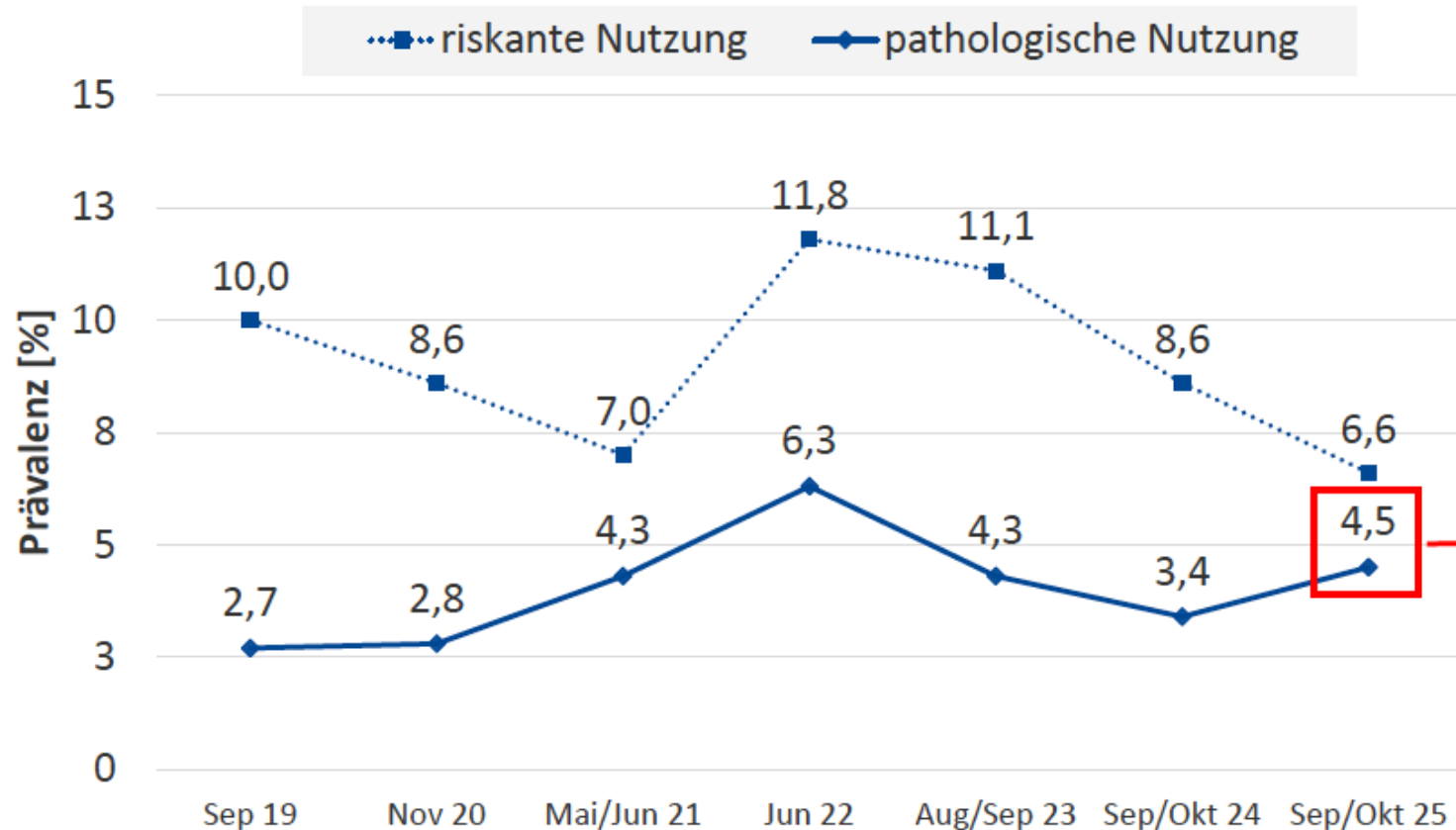
### Eltern (Welle 7)

- Fragebogen zum jugendmedienschutzbezogen Handeln (Quelle: Jugendmedienschutzindex 2022)
- Generic Scale of Being Phubbed (GSPB)
- Fragebogen zur digitalen erzieherischen Selbstwirksamkeit
- Fragebogen zur Haltung gegenüber digitalen Medien

\* Die Stichprobe umfasst überwiegend Familien aus früheren Erhebungswellen (Wiederholungsbefragung). Neue Familien wurden ergänzt, um die Repräsentativität für 10- bis 17-Jährige sicherzustellen. Teilnehmende über 17 Jahre (n = 245) aus Wiederholungsbefragungen wurden in den Trendergebnissen nicht berücksichtigt.



## Problematische Nutzung digitaler Spiele im Verlauf Prävalenzen nach ICD-11 Kriterien



### Hochrechnungen 2025<sup>1</sup>

Riskante Nutzung	349.340
Pathologische Nutzung	238.180

<sup>1</sup> basierend auf gewichteten Daten

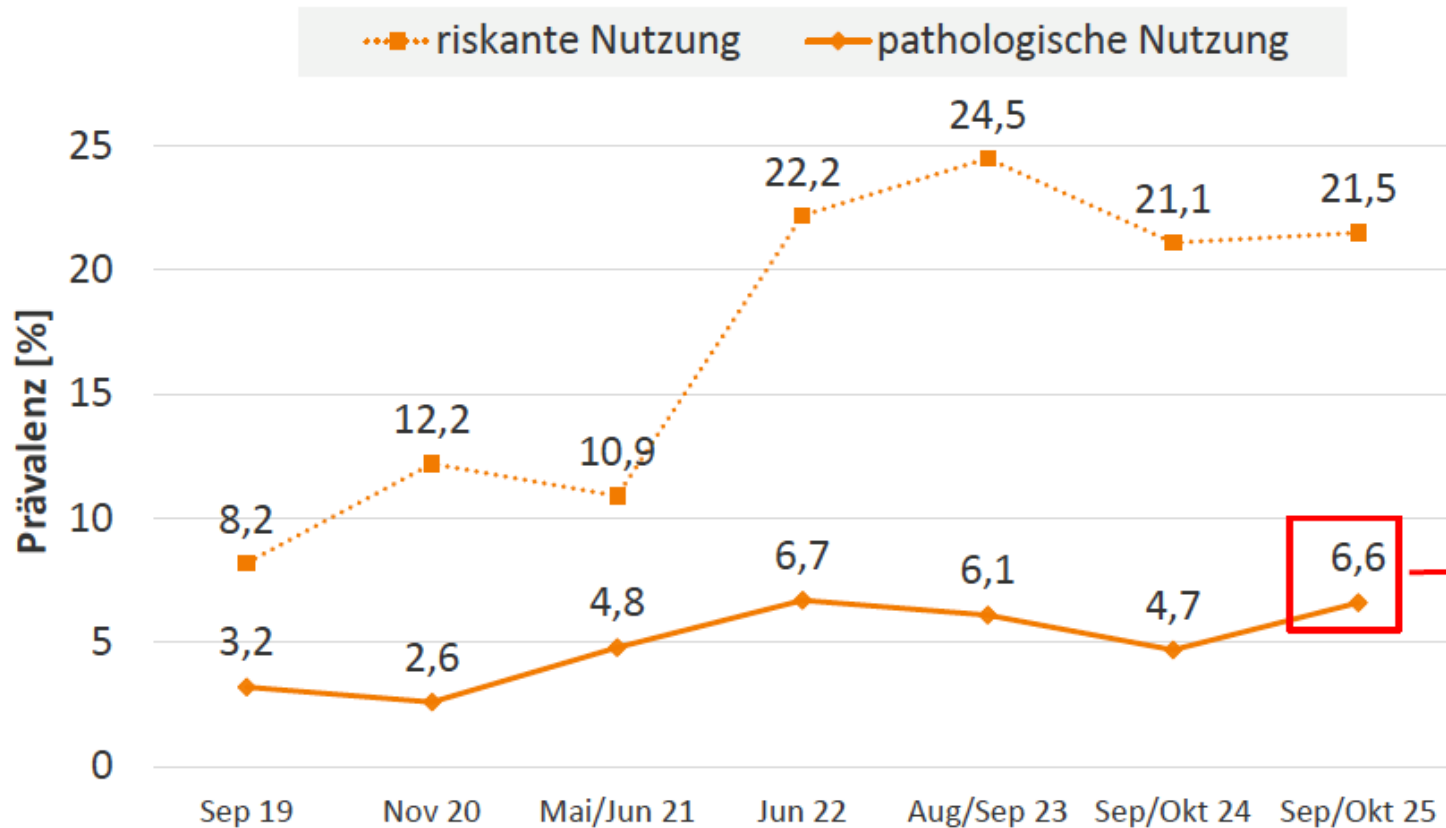


\* p < 0.05



# Problematische Nutzung sozialer Medien im Verlauf

## Prävalenzen nach ICD-11 Kriterien



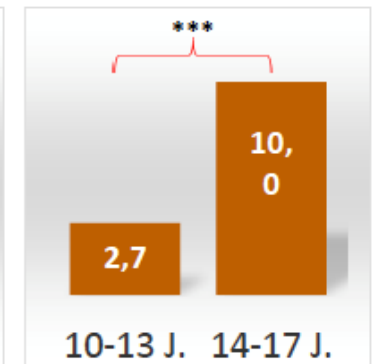
### Hochrechnungen 2025<sup>1</sup>

Riskante Nutzung	1.137.990
Pathologische Nutzung	349.340

<sup>1</sup> basierend auf gewichteten Daten



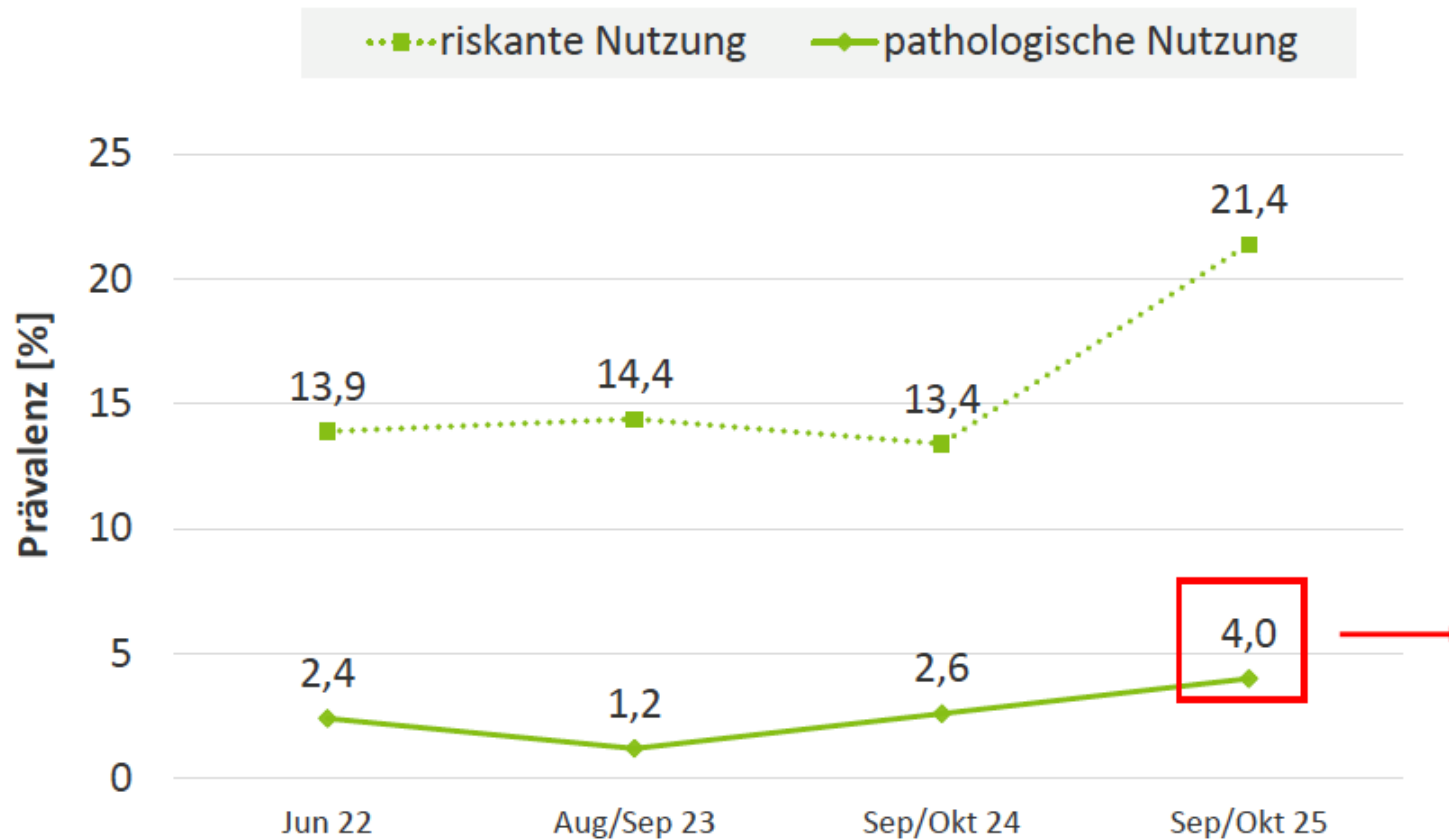
\*\*\* p < 0.001





## Problematisches Streaming im Verlauf

Prävalenzen nach ICD-11 Kriterien



### Hochrechnungen 2025<sup>1</sup>

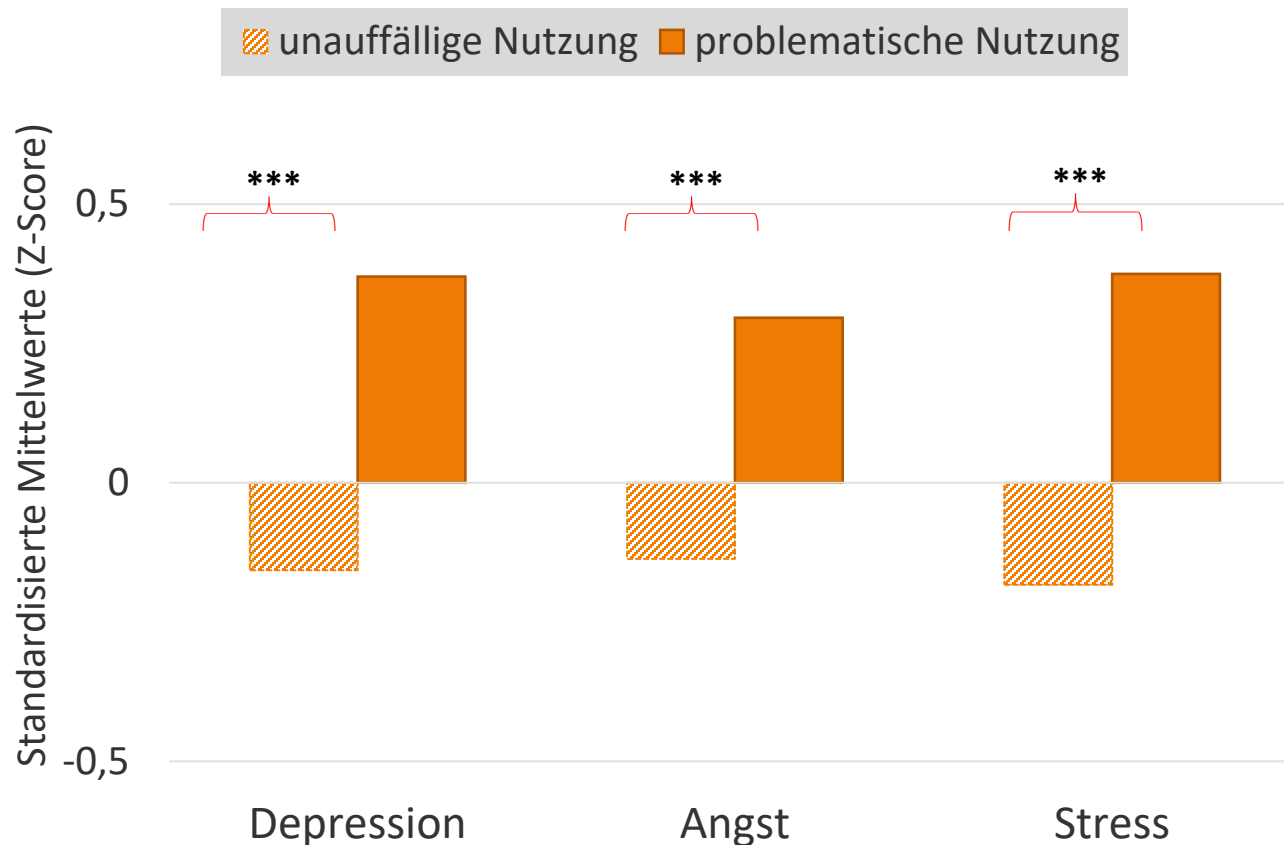
Riskante Nutzung	1.132.700
Pathologische Nutzung	211.720

<sup>1</sup> basierend auf gewichteten Daten



## Psychische Gesundheit (Selbsteinschätzung Kinder und Jugendliche)

Bei unauffälligen vs. problematischen Nutzer:innen sozialer Medien



### Problematische Nutzer:innen sozialer Medien...

- berichten häufiger von **depressiven Symptomen** ( $p < 0.001$ ,  $d = 0.54$ )
- berichten häufiger von **Angstsymptomen** ( $p < 0.001$ ,  $d = 0.45$ )
- berichten von einem **höheren Stresslevel** ( $p < 0.001$ ,  $d = 0.57$ )

...als **unauffällige** Nutzer:innen sozialer Medien.

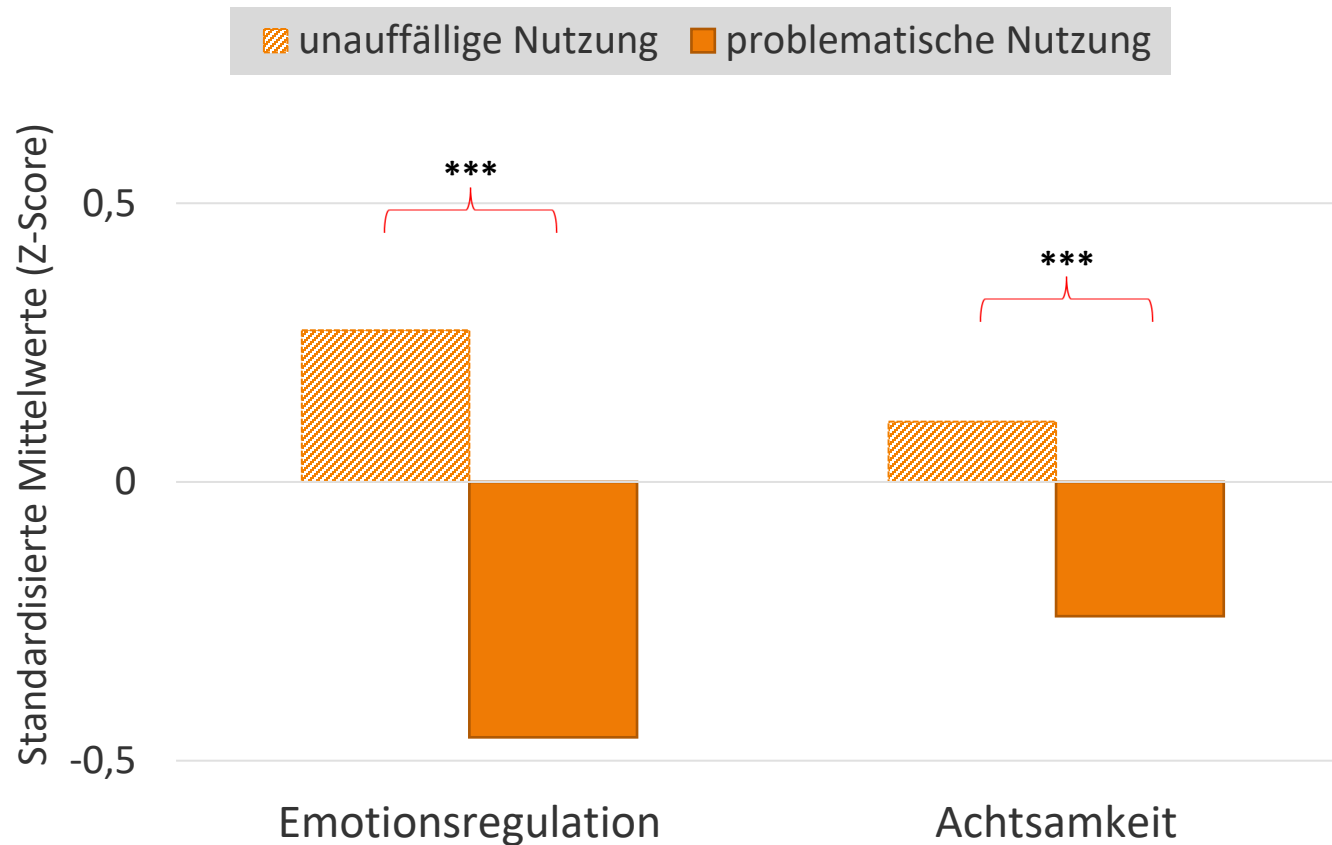
\*  $p < 0.05$   
\*\*\*  $p < 0.001$

Hinweis: 0 entspricht dem Mittelwert der Stichprobe.



## Emotionsregulation & Achtsamkeit (Selbsteinschätzung Kinder und Jugendliche)

Bei unauffälligen vs. problematischen Nutzer:innen sozialer Medien



**Problematische** Nutzer:innen sozialer Medien...

- weisen **Defizite** in ihrer Fähigkeit zur **Emotionsregulation** auf ( $p < 0.001$ ,  $d = 0.79$ )
- sind **weniger achtsam** ( $p < 0.001$ ,  $d = 0.36$ )

...als **unauffällige** Nutzer:innen sozialer Medien.

\*  $p < 0.05$   
\*\*\*  $p < 0.001$

Hinweis: 0 entspricht dem Mittelwert der Stichprobe.



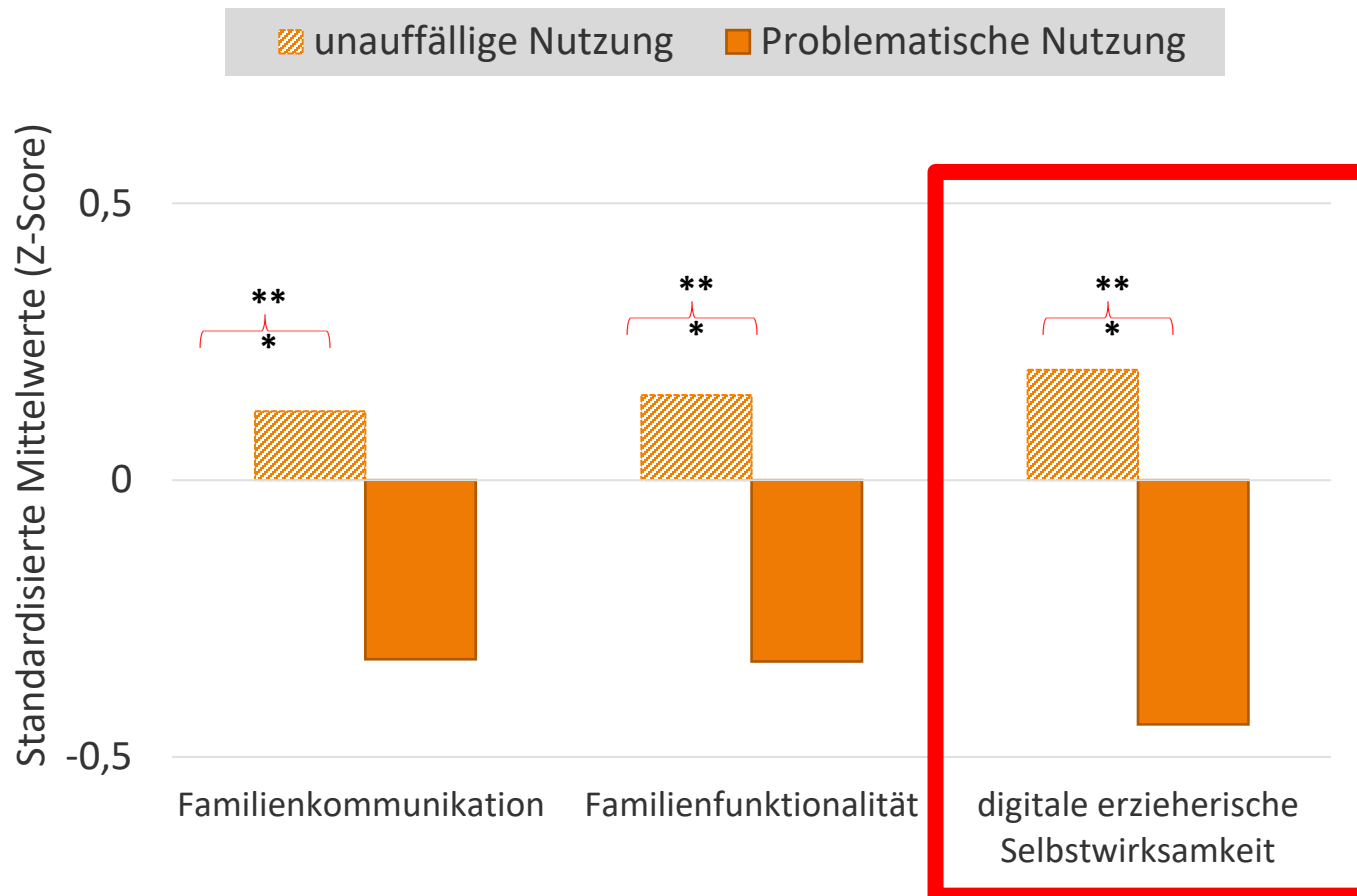
## ***Psychische Komorbidität bei Internetbezogenen Störungen***

Task Force Verhaltenssuchte der DGPPN, 2014; Memorandum Internetabhängigkeit DGPPN, 2016; Suchtkommission DGKJP, BAG KJPP, BKJPP, 2020

- Depressive Störungen
- Soziophobie und andere Angststörungen
- Dissoziative Störungen und Psychosen
- Stoffgebundene und nicht-stoffgebundene Abhängigkeitserkrankungen
- ADHS und Asperger-Syndrom
- Persönlichkeitsstörungen
- Störungen der emotionalen Entwicklung und des Verhaltens

## Familienfunktionalität & elterliche Medienkompetenz (Selbsteinschätzung Eltern)

Bei unauffälligen vs. problematischen Nutzer:innen sozialer Medien



Eltern von **problematischen**  
Nutzer:innen sozialer Medien...

- sind **unzufriedener** mit der **Kommunikation** in der Familie ( $p < 0.001$ ,  $d = 0.56$ )
- berichten von einer **geringeren Familienfunktionalität** ( $p < 0.001$ ,  $d = 0.71$ )
- Fühlen sich **weniger selbstwirksam** in ihrer Medienerziehung ( $p < 0.001$ ,  $d = 0.74$ )

...als Eltern von **unauffälligen**  
Nutzer:innen sozialer Medien.

\*  $p < 0.05$   
\*\*\*  $p < 0.001$

Hinweis: 0 entspricht dem Mittelwert der Stichprobe.



## Digitale erzieherische Selbstwirksamkeit der Eltern

Ich fühle mich gut informiert über  
das, was mein Kind im Internet/in  
den Medien tut.

„Trifft (eher) nicht zu“: 24 % (2019: 21 %)

Ich fühle mich in der Lage, mein Kind  
im Hinblick auf eine 'gesunde'  
Mediennutzung gut anzuleiten.

„Trifft (eher) nicht zu“: 17 % (2019: 16 %)

Ich sehe mich selbst als Vorbild für  
die Mediennutzung meines Kindes.

„Trifft (eher) nicht zu“: 30 % (2019: 27 %)



Ich bin aufgrund der  
Mediennutzung meines Kindes in  
großer Sorge.

„Trifft (eher) zu“: 23 % (2019: 15 %)

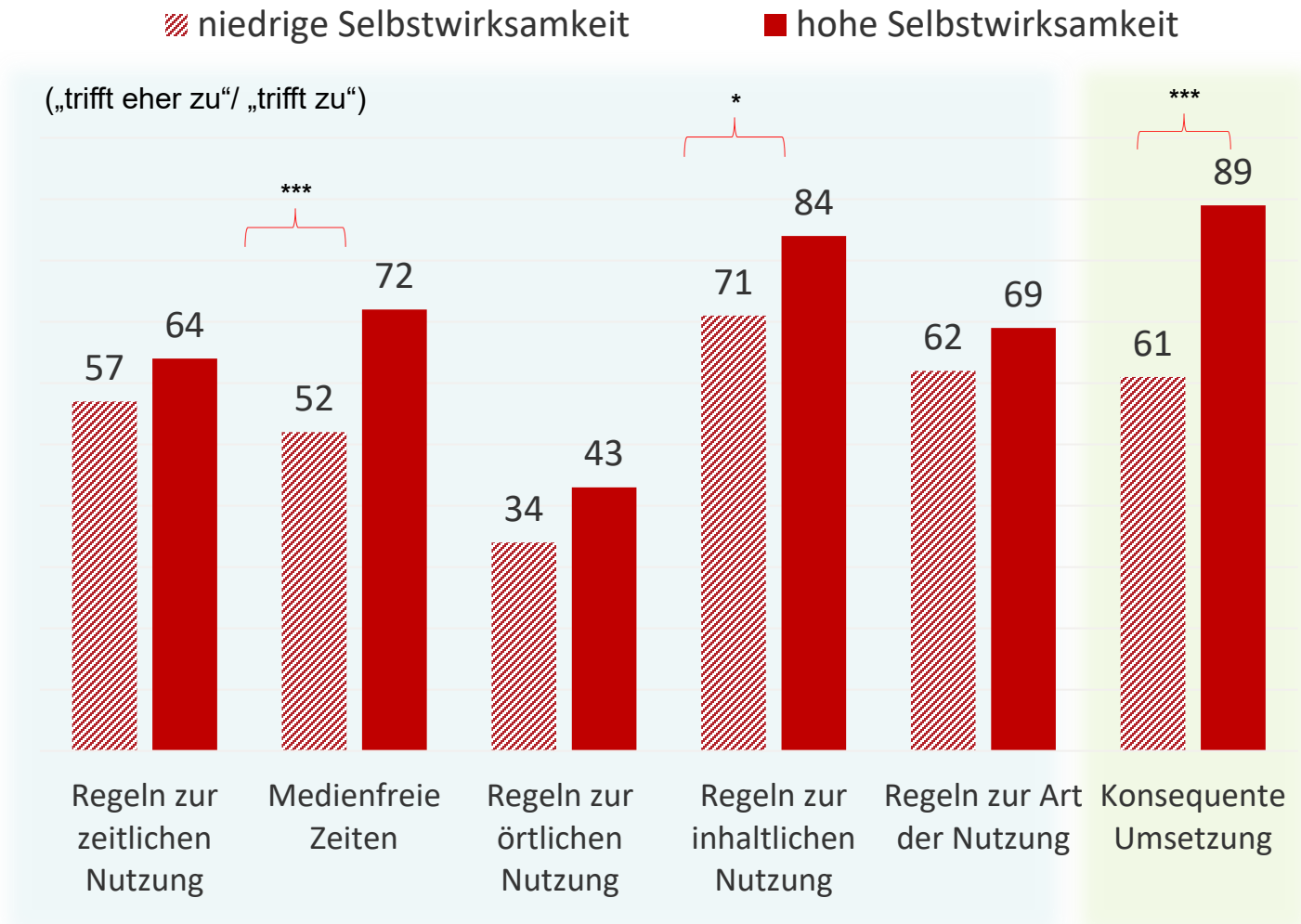
Ich fühle mich im Umgang mit der  
Mediennutzung meines Kindes  
sehr unsicher.

„Trifft (eher) zu“: 20 % (2019: 14 %)

Ich wünsche mir  
Unterstützung/Anleitung zum  
Umgang mit der Mediennutzung  
meines Kindes.

„Trifft (eher) zu“: 23 % (2019: 20 %)

## Digitale erzieherische Selbstwirksamkeit & Medienregeln [in %]



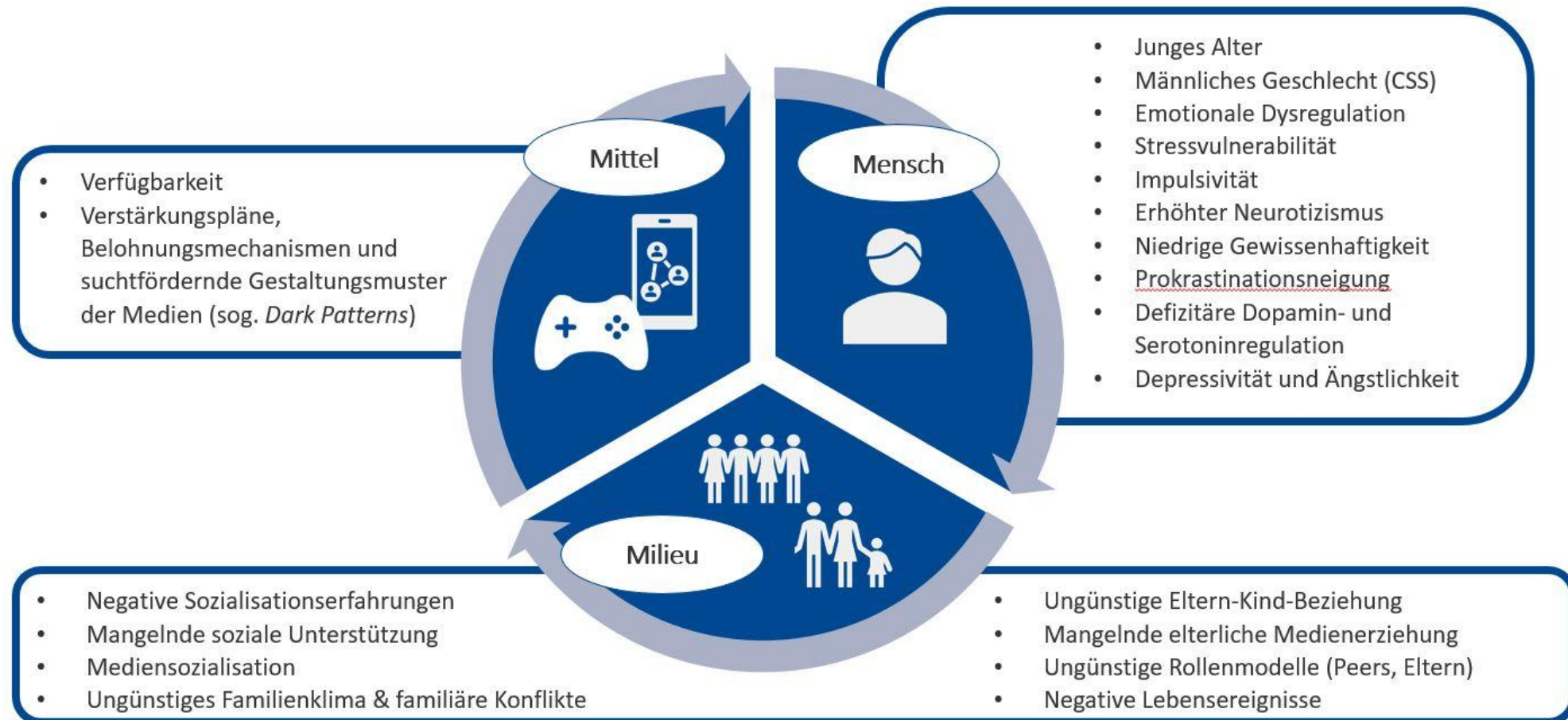
Eltern mit einer **hohen** digitalen erzieherischen Selbstwirksamkeit

- stellen signifikant häufiger Regeln bezüglich **medienfreier Zeiten** und **Medieninhalten** auf
- sind deutlich **konsequenter in der Umsetzung** ihrer aufgestellten Medienregeln

...als Eltern mit einer **niedrigen** digitalen erzieherischen Selbstwirksamkeit

# Risikofaktoren für Nutzungsstörungen digitaler Medien

Wiedemann, Busch, Thomasius, Paschke, 2024





## 4-Risiken-Modell

EU-Netzwerk EU Kids Online, Hans-Bredow Institut

### Inhaltsrisiken (Content)

Desinformation, Hassrede,  
gewaltverherrlichende und pornografische  
Darstellungen, KI-generierte Fake-Bilder

### Kontaktrisiken (Contact)

Cybergrooming (Anbahnen sexueller  
Kontakte mit Minderjährigen),  
Cybermobbing, Identitätsdiebstahl

## Risiken

### Verhaltensrisiken (Conduct)

Weiterverbreitung sensibler Daten,  
unbedachte Preisgabe der Privatsphäre

### Vertragsrisiken (Contract / Commercial)

Abofallen, In-App-Käufe, Phishing-Mails,  
kommerz. Ausbeutung persönlicher Daten



## Definition technologiegestützter sexualisierter Gewalt

Chauviré-Geib et al., 2025; Finkelhor et al., 2024; Fry et al., 2025; Hamilton-Giachritsis et al., 2021

**Sexualisierte Übergriffe, bei denen digitale Techniken Bestandteil der Tatbegehung, -dokumentation und -verbreitung sind:**

- gezielte Anbahnung sexuellen Missbrauchs (*Cybergrooming*)
- Erpressung mit intimen Aufnahmen (*Sextortion*)
- nicht-einvernehmliches Teilen intimer Aufnahmen (*Sexting*)
- sexualisierte Belästigung über Kommunikationswege
- digitale Herstellung, Verbreitung und Speicherung von Missbrauchsabbildungen

Phänomene unterscheiden sich teils stark in Dynamik, eingesetzten technischen Mitteln, Täterstrategien, psychischen Auswirkungen



# Formen technologiegestützter sexualisierter Gewalt

klicksafe, 2025





## Epidemiologie technologiegestützter sexualisierter Gewalt

- **Metaanalyse: Weltweit ist technologiegestützte sexualisierte Gewalt ein stark wachsendes Phänomen** (Fry et al., 2025)
- **USA 2024: Für Cybergrooming und Sextortion mit 546.000 Meldungen Anstieg um 192% ggü. Vorjahr** (National Center for Missing and Exploited Children, 2025)
- **USA: Erhöhung der Gesamtprävalenz sexualisierter Gewalt inkl. technologiegestützter sexualisierter Gewalt von 13,5% auf 21,7% (w: 19,8% auf 31,6% vs. m: 6,2% auf 10,8%)** (Finkelhor et al., 2024)
- **Deutschland 2023: Neuer Höchststand mit 45.191 Fällen von Herstellung, Verbreitung, Erwerb, Besitz von Missbrauchsabbildung** (Bundeskriminalamt, 2024)
  - Anstieg um 7,4% ggü. Vorjahr, seit 2019 Verdreifachung, darunter Zunahme um 31% auf 8.851 Fälle mit jugendpornographischen Inhalten
- **Deutschland: In Repräsentativstudie geben ein Drittel (31,7%) der Erwachsenen an, mindestens eine Form technologiegestützter sexualisierter Gewalt im Kindes-/Jugendalter erlebt zu haben** (Dreißing et al., 2025)
  - Betroffene sexualisierter Gewalt im analogen Raum berichten häufiger von Erfahrungen mit technologiegestützter sexualisierter Gewalt



## Folgen technologiegestützter sexualisierter Gewalt

### Berliner Kinderstudie zu Folgen von Gewalterfahrungen bei Kindern (Winter et al., 2022)

- 60% der gewaltbetroffenen Kinder zwischen 3 und 5 Jahren entwickeln psychische Auffälligkeiten nach Gewalterfahrungen
  - u.a. **depressive Störungen, Angststörungen, ADHS, Sozialstörungen, Bindungsstörungen**
- Sign. häufiger psychische und körperliche Auffälligkeiten sowie **sprachliche, motorische und kognitive Entwicklungsverzögerungen** bei gewaltbetroffenen Kindern ggü. nicht gewaltbetroffenen Kindern

### Zusätzliche Folgen bei technologiegestützter sexualisierter Gewalt

- **Gefühle persistierender Ohnmacht, Kontrollverlust, Scham, Schuld** aufgrund der Dauerverfügbarkeit von Missbrauchsabbildungen und deren Verbreitung (Hamilton-Giachritsis et al., 2021; Leivo et al., 2024)
- Schuld- und Schamgefühle durch **selbstbezogene Verantwortungszuweisung** → tiefgreifende Selbstverurteilung, Erschwerung der Offenbarung und Bearbeitung des Erlebten (Chauviré-Geib et al., 2025)
- Reduziertes psychisches Wohlbefinden durch emotionale Manipulation des Täters → **Kognitive Verzerrung, in der sich Betroffene selbst für das Erlebte verantwortlich** machen (Page et al., 2025)



## Rechtslage zu Cybergrooming

### StGB

#### **§ 176a Sexueller Missbrauch von Kindern ohne Körperkontakt mit dem Kind:**

- (1) Mit Freiheitsstrafe von sechs Monaten bis zu zehn Jahren wird bestraft, wer
1. sexuelle Handlungen vor einem Kind vornimmt oder vor einem Kind von einer dritten Person an sich vornehmen lässt
  2. ein Kind dazu bestimmt, dass es sexuelle Handlungen vornimmt, soweit die Tat nicht nach § 176 Absatz 1 Nummer 1 oder Nummer 2 mit Strafe bedroht ist, oder
  3. auf ein Kind durch einen pornographischen Inhalt (§ 11 Absatz 3) oder durch entsprechende Reden einwirkt.

#### **§ 176b Vorbereitung des sexuellen Missbrauchs von Kindern:**

- (1) Mit Freiheitsstrafe von drei Monaten bis zu fünf Jahren wird bestraft, wer auf ein Kind durch einen Inhalt (§ 11 Absatz 3) einwirkt, um
1. das Kind zu sexuellen Handlungen zu bringen, die es an oder vor dem Täter oder an oder vor einer dritten Person vornehmen oder von dem Täter oder einer dritten Person an sich vornehmen lassen soll (...).



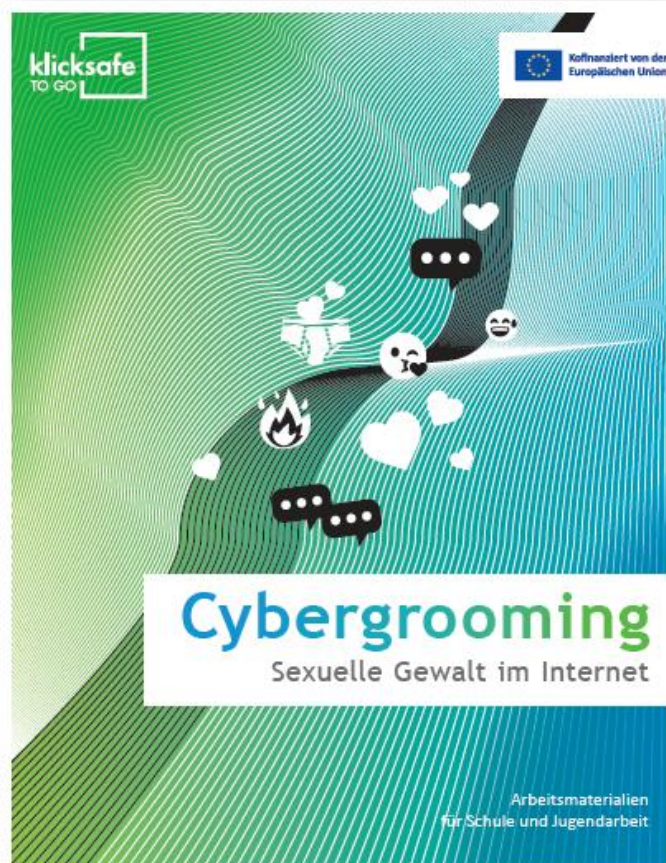
## Prävention technologiegestützter sexualisierter Gewalt

### Aufklärung, Kompetenzförderung, technische Schutzmaßnahmen, Monitoring der Anbieter:

- Medienkompetenzförderung; **Aufklärung über Gefahren** von Cybergrooming, Sextortion und Weiterverbreitung intimer Inhalte; **Schulungen im sicheren Umgang mit sozialen Medien** (Klicksafe, 2024)
- Leitfäden und Unterrichtsmaterialien zur Vermittlung **digitaler Selbstverteidigungsstrategien für Kinder, Jugendliche, Lehrkräfte und Eltern** (Innocence in Danger e.V., 2025)
- **Niedrigschwellige Meldemöglichkeiten, technische Schutzmaßnahmen** (z.B. Kindersicherungen, konsequentes Monitoring von Plattformanbietern) sekundärpräventiv (ECPACT Deutschland, 2023)
- Schulung über digitale Risiken (Fachkräfte, Eltern, Sorgeberechtigte), **Vermittlung technischer und pädagogisch-psychologischer Kompetenzen** (z.B. Vertrauensaufbau, sensibler Umgang mit selbstverschuldeter Betroffenheit, Schuld- und Schamgefühle von Betroffenen auffangen und entkräften) (Hamilton-Giachritsis et al., 2021; Menhart & Winter, 2025)



## Prävention technologiegestützter sexualisierter Gewalt



### Cybergrooming

Hilfe bei sexueller Belästigung von Kindern

Viele Kinder und Jugendliche werden im Internet sexuell belästigt und missbraucht. Die Vorbereitung dieser Straftaten nennt man Cybergrooming. Täter\*innen suchen sich ihre Opfer auf beliebten Plattformen wie TikTok und Snapchat oder in Videospiele wie Fortnite. Dort verwickeln die Täter\*innen Kinder und Jugendliche in zunächst harmlose Gespräche. Dann drängen sie darauf, Bilder und Videos zu schicken oder gar ein Treffen zu verabreden. Klare Regeln für den Umgang mit Fremden im Chat können Kinder vor dieser Gefahr schützen. Auf dieser Seite informieren wir über Prävention bei Cybergrooming. Wenn bereits etwas passiert ist, finden Sie hier auch Kontakt zu Angeboten, die bei Cybergrooming Hilfe anbieten.

#### Inhaltsverzeichnis

- ✓ [Was ist Cybergrooming?](#)
- ✓ [Wo findet Cybergrooming statt?](#)
- ✓ [Wie schützt man Kinder vor Cybergrooming?](#)
- ✓ [Material für die Schule](#)



Universitätsklinikum  
Hamburg-Eppendorf

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des  
Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)

## Informationsportal für junge Betroffene und Interessierte

The screenshot shows the homepage of the 'Medien Sucht Hilfe' website. At the top left is the logo, which consists of two stylized human figures in blue and the text 'Medien Sucht Hilfe'. To the right of the logo is a navigation menu with the following items: 'Sucht - was ist das?', 'Hilfe bei Sucht', 'Tipps für Angehörige', 'Unsere Studien', and 'Über uns'. The main content area features a large blue slide with the title 'Tipps und Hilfen zur problematischen Nutzung digitaler Medien' in a bold, dark blue font. Below the title, there is a smaller line of text: 'Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)'. The slide is decorated with several colorful geometric shapes: a blue square with a white center, a purple square with a white center, a green star-like shape, and a yellow plus sign. At the bottom of the slide, there are navigation arrows and a series of five dots, with the second dot from the left being filled, indicating the current slide.



[Hilfe bei Mediensucht |  
mediensuchthilfe.info](https://mediensuchthilfe.info)



## Informationen

[www.mediensuchthilfe.info](http://www.mediensuchthilfe.info)

**Games  
Social Media  
Streaming**

Über die Faszinationen und Gefahren von digitalen Medien

Informationen für junge Menschen ab 10 Jahren.

Herausgegeben von Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Alle Informationen auch unter: [www.mediensuchthilfe.info](http://www.mediensuchthilfe.info)

Gefördert durch:  
**DAK**  
Gesundheit

**GAMES  
SOCIAL MEDIA  
STREAMING**

Über die Faszinationen und Gefahren von digitalen Medien

Informationen für Angehörige von junge Menschen ab 10 Jahren, die viel games, streamen oder viel auf Social Media aktiv sind.

Herausgegeben von Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Alle Informationen auch unter: [www.mediensuchthilfe.info](http://www.mediensuchthilfe.info)

Gefördert durch:  
**DAK**  
Gesundheit



## Fragebögen zur problematischen Nutzung von Games, Social Media und Streaming im Kindes und Jugendalter

[www.mediensuchthilfe.info](http://www.mediensuchthilfe.info)

### Gaming

GADIS-A/-P<sup>1,2</sup>

Altersspanne von  
10 bis 17 Jahren

Itemanzahl: 13

### Social Media

SOMEDIS-A/-P<sup>3,4</sup>

Altersspanne von  
10 bis 17 Jahren

Itemanzahl: 13

### Streaming

STREDIS-A/-P<sup>5</sup>

Altersspanne von  
10 bis 17 Jahren

Itemanzahl: 13

- Für **Gaming, Social Media und Streaming**
- Zwei Versionen
  - für Betroffene
  - für Angehörige, Lehrer:innen oder Bezugspersonen
- Unterscheiden zwischen
  - Riskanter Nutzung
  - Pathologischer Nutzung



SCAN ME

[1] Paschke, Austermann, & Thomasius (2020). *Journal of Clinical Medicine*, 9(4), 993. [2] Paschke, Austermann, & Thomasius (2021). *Journal of Behavioral Addictions*, 10(1), 159-168. [3] Paschke, Austermann, & Thomasius (2021). *Frontiers in Psychiatry*, 12, 661483. [4] Paschke, Austermann, & Thomasius (2022). *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(8), 518-526. [5] Paschke, Napp, & Thomasius (2022). *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 451-466.



## In 4 Schritten die Kontrolle zurückgewinnen

So bekommst du wieder mehr Kontrolle über deinen #Medienkonsum





## Selektive und indizierte Prävention

### Interventionsziele für risikobelastete Kinder und Jugendliche

- **Fertigkeiten zur Kontrolle des Internetgebrauchs:** Reduktion von Belohnungserwartung, Selbstkontrolle, Selbstwirksamkeit, Abstinenz, kognitive Neubewertung
- **Fertigkeiten zur Stressregulation und Emotionsregulation:** individuelle Regulationsstrategien, Verbesserung der Emotionsregulation, Abbau von Feindseligkeit, Aufbau positiver Persönlichkeitseigenschaften, Selbstwertverbesserung
- **Zwischenmenschliche Fertigkeiten:** Abbau von Unsicherheit im Sozialkontakt, Förderung von emotionaler Intelligenz, sozialer Kompetenz, Face-to-Face Kommunikation und Freizeitaktivitäten mit Peers
- **Fertigkeiten zur Tagesorganisation und Freizeitnutzung:** Schlafpläne, Freizeitpläne, Gruppenaktivitätspläne



# Programm „Lebenslust statt Onlineflucht!“

Moll & Thomasius, 2019

## I. Selbstwertregulierung und Empathiefähigkeit in der Realität

- reale Beziehungen schätzen lernen
- alternative imaginative Kräfte und Phantasie entfalten
- Körper selbst und Sinneswahrnehmung stärken
- Analyse und Neubewertung der realen Beziehungserfahrungen

## II. Abbau der dysfunktionalen Selbstheilungsversuche in Internetaktivität

- Aufbau von Realitätsbezügen und Abbau von Illusion
- Ambivalenzreduktion (Internetaktivität )
- Motivation zum funktionalen Internetgebrauch

## III. Rückfallprophylaxe

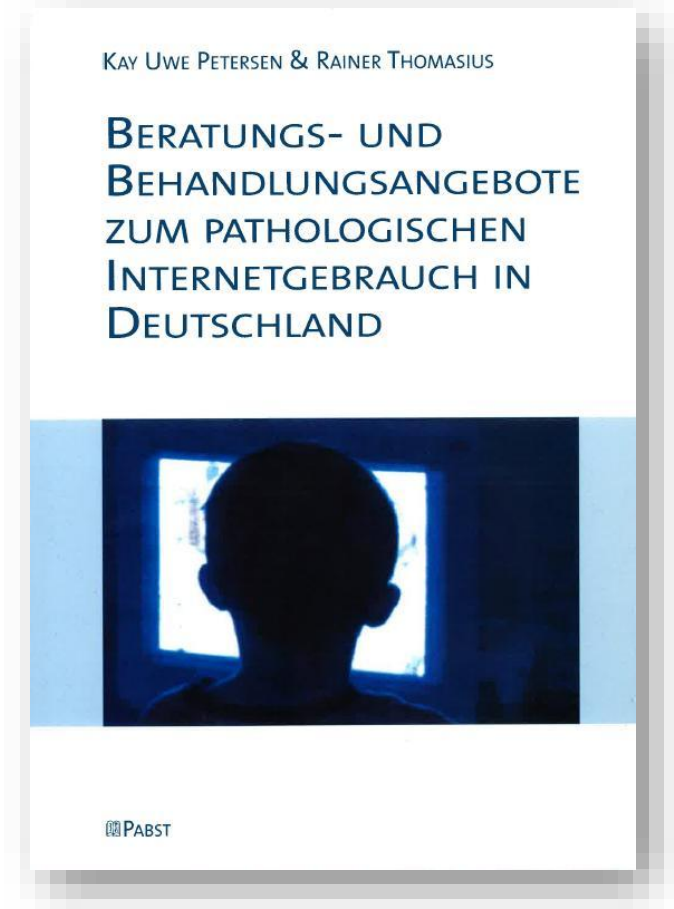




# Studie „Beratungs- und Behandlungsangebote des pathologischen Internetgebrauchs in Deutschland“

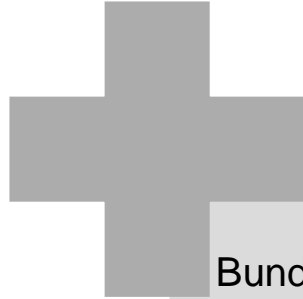
## Tiefenbefragung: Therapieziele

- Hinführen zu einem funktionalen, altersangemessenen Gebrauch digitaler Medien bzw. partielle Abstinenz
- Etablierung alternativer Aktivitäten und Abbau der Präferenz der Illusion
- Steigerung emotionaler und sozialer Kompetenzen:
  - > Stärkung der Emotionsregulation
  - > Stärkung des Selbstvertrauens
  - > Verbesserung von Stresstoleranz und Konfliktfähigkeit
- verbesserte Selbstfürsorge (z. B. positiver Umgang mit dem eigenen Körper)
- Reduzierung innerfamiliärer Konflikte (Familiengespräche)
- schulische / berufliche Leistungssteigerung bzw. Reintegration
- Behandlung der komorbiden psychischen Störungen (z. B. Depression, soziale Phobie, ADHS)





## Pro- und Contra: Social Media Verbot unter 16 Jahren nach australischem Vorbild



Bundesjustizministerin Stefanie  
Herbig (SPD)  
Bundesbildungsministerin Karin Prien  
(CDU)

### Begründung

- Schutz vor Gewaltdarstellungen, Hassrede, Pornografie, Cyber-Mobbing, Cyber-Grooming u.a.

Dt. Lehrerverband  
Leibniz-Institut Hamburg

### Begründung

- Rechtlich heikel
- Im EU-Kontext schwer umsetzbar
- Leicht durch Anwender zu umgehen

**Ziel der Bundesbildungsministerin:** Expert:innenkommission entwickelt „Handlungsoptionen für modernen Jugendmedienschutz“

**Ressourcen bei Zuständigkeit für Jugendschutz:**  
Schulen: Länder - Jugendschutz: Bund - Jugendmedienschutz: Länder

Bundeselternrat  
Bundesschüler-  
konferenz  
Gesellschaft für  
Medienpädagogik

„Eltern dürfen nicht  
allein gelassen  
werden“

- **Verweis auf soziale Ungleichheit**
- **Förderung von Medienkompetenz in der Schule**



# Medienschutz durch Gesundheitsförderung an Schulen, Elternbildung und gesetzliche Regulierung

Handlungsempfehlungen Leopoldina Akademie der Wissenschaften, 2025

- Verbot der Social-Media-Nutzung für Kinder unter 13 Jahren
- Nutzung sozialer Medien zwischen 13 und 16 Jahren nur mit gesetzlich geregelter elterlicher Zustimmung
- Altersabhängige Einschränkung suchterzeugender Funktionen (z.B. Push-Nachrichten, Endlos-Scrollen)
- Smartphoneverbot an Schulen bis Klasse 10
- Verankerung eines digitalen Bildungskanons in Kitas und Schulen
- Regulatorische Maßnahmen auf EU-Ebene, u.a. Einführung eines datenschutzkonformen Altersnachweises





## Medienschutz durch Gesundheitsförderung an Schulen, Elternbildung und gesetzliche Regulierung

- Anhaltend hohe Betroffenzahl: Ausbau von Präventions- und Interventionsangeboten weiterhin zentral
- Ganzheitlicher Ansatz, der sowohl Schule, Eltern und Staat einbezieht

Einführung eines **Schulfachs Gesundheitsförderung** zur Stärkung der psychischen Gesundheit und Etablierung gesunder digitaler Gewohnheiten



Ausweitung von **Bildungsangeboten** (z.B. Elternabende, Workshops) zur Förderung elterlicher Medien(erziehungs-)kompetenz



**Gesetzliche Regulierung** und **Schutzmaßnahmen**; strengere Vorgaben für Anbieter; Förderung von **Präventionsforschung** i.B. der riskanten Mediennutzung





Universitätsklinikum  
Hamburg-Eppendorf

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des  
Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)

## Gemeinsame Stellungnahme zur Nutzung digitaler Medien und psychischer Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

