

# Always on! - Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen

*Wie wir vorbeugen und Warnsignale  
frühzeitig erkennen können*

**Martin Bregenzer**

EU-Initiative klicksafe

Medienanstalt Rheinland-Pfalz

bregenzer@medienanstalt-rlp.de

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

# Safer Internet Centre Germany

klicksafe

## Awareness Centre

 Medienanstalt  
Rheinland-Pfalz

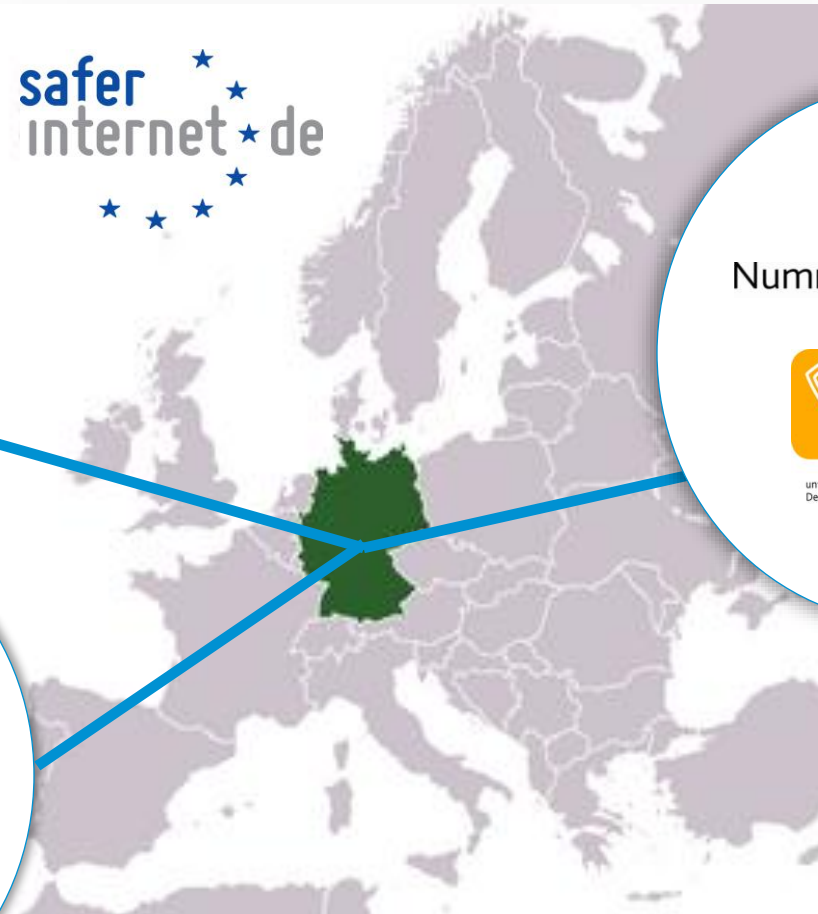


## Hotlines

internet-  
beschwerdestelle.de



safer  
internet  
de



## Helpline

NummergegenKummer



im Digital Europe Programme (DIGITAL)

# Kinder und Jugendliche online

- Kinder (6 - 13 Jahre)
- je älter, desto mehr nutzen sie das Internet
- laut Eltern sind Kinder etwa 45 Minuten täglich online
- Beliebteste App: WhatsApp
- Netflix wird beliebter als KiKa

Quelle: [Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest \(MPFS\) \(Hg.\) \(2024\): KIM-Studie 2024. Kinder, Information, Medien Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger. Stuttgart.](#)

- Jugendliche (13 - 19 Jahre)
- sind täglich durchschnittlich 231 Minuten am Smartphone
- Messenger und Soziale Medien sind wichtige Bestandteile ihres Alltags
- Beliebte Apps: WhatsApp, Instagram, Snapchat, YouTube, TikTok

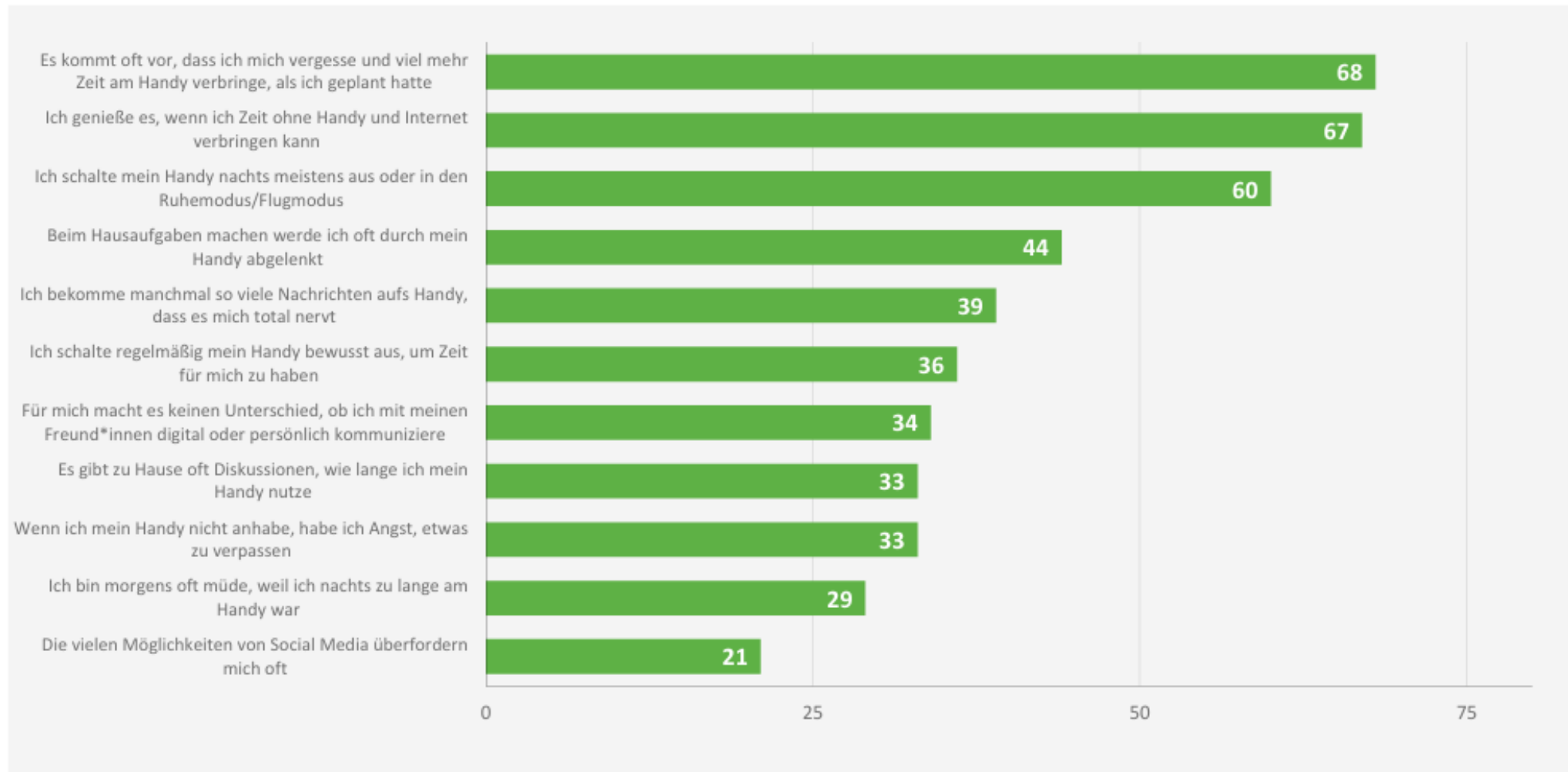
Quelle: [Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest \(MPFS\) \(Hg.\) \(2025\): JIM-Studie 2025. Jugend, Information, Medien Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger. Stuttgart.](#)

## Kinder und Jugendliche online

- Kinder und Jugendliche (10-17 Jahre): im Herbst 2025 nutzen 18 % der Mädchen und 45 % der Jungen täglich **digitale Spiele**, während 65 % der Mädchen und 89 % der Jungen sie mindestens einmal wöchentlich nutzen; werktags durchschnittlich 89 Minuten (2024: 105) und am Wochenende 138 Minuten (2024: 171) mit digitalen Spielen.
- **Soziale Medien** werden von 69 % der befragten Mädchen und 66 % der Jungen täglich, und von 88 % der Mädchen und 86 % der Jungen mindestens einmal in der Woche genutzt; werktags durchschnittlich 146 Minuten (2024: 157) und am Wochenende 201 Minuten (2024: 227) mit sozialen Medien.
- Bei **Online-Videos** beläuft sich die tägliche Nutzung bei Mädchen auf 53 % und bei Jungen auf 56 %, die regelmäßige Nutzung auf 93 % für Mädchen und 92 % für Jungen. Im Durchschnitt werktags 108 Minuten (2024: 93) und am Wochenende 151 Minuten (2024: 145) Online-Videos.

Ergebnisbericht 2025/2026. Ausgewählte Ergebnisse der achten Erhebungswelle im September/Oktober 2025. DAK-Gesundheit. Verfügbar unter: [www.dak.de/mediensucht](http://www.dak.de/mediensucht)

# Überdruss digitaler Kommunikation



# Mängel beim Schutz von Minderjährigen im Internet

Befragung der Verbraucherzentrale Bundesverband

- 93 Prozent der befragten Verbraucher\*innen sieht Mängel beim Schutz von Minderjährigen im Internet
- 65 Prozent der Befragten kritisieren fehlende Alterskontrollen
- 54 Prozent bemängeln unzureichende Inhaltefilter
- 51 Prozent sehen zu wenig Engagement der Plattformen beim Schutz junger Nutzer\*innen
- besonders problematisch werden TikTok (79 Prozent) und Instagram (57 Prozent) bewertet

Quelle: Verbraucherzentrale Bundesverband: vzbv Jahresendbefragung 2025, November 2025, S. 15 - 18.

## Längsschnittstudie DAK Gesundheit

- mehr als ein Viertel der 10- bis 17-Jährigen nutzen **soziale Medien 2025 riskant oder pathologisch**, 6,6 Prozent davon gelten als abhängig
- Bei **digitalen Spielen** zeigten 11 Prozent der Kinder und Jugendlichen ein problematisches Verhalten, davon 4,5 Prozent krankhaftes.
- **Streaming**: mehr als ein Viertel problematische Nutzer wurden erfasst. 4 Prozent gelten der Studie zufolge derzeit als abhängig.
- mehr Jungen als Mädchen betroffen
- psychisch vorbelastete Kinder neigen zu stärkerer Mediennutzung
- KI-Chatbots können verstärkten Medienkonsum begünstigen

Wiedemann, H., Busch, K., Schlichter, N., Gebhardt, L., Paschke, K.\* (2026). Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisbericht 2025/2026. Ausgewählte Ergebnisse der achten Erhebungswelle im September/Oktober 2025. DAK-Gesundheit. Verfügbar unter: [www.dak.de/mediensucht](http://www.dak.de/mediensucht)

# Nutzung von Social Media

## Studie der Ruhr-Universität Bochum

- repräsentative Erhebung unter mehr als 22.000 Teilnehmenden ab 18 Jahren zwischen September 2024 und November 2025
- Großteil der Deutschen verbringt zw. drei und vier Stunden mit Social Media am Tag
- rund ein Drittel der Nutzenden - bei jüngeren Personen sogar die Hälfte - zeigt ausgeprägte suchtartige Symptome, die den Alltag und ihre psychische Gesundheit beeinträchtigen können.
- Betroffene in allen Altersgruppen

Quelle: <https://news.rub.de/presseinformationen/wissenschaft/2025-11-21-soziale-medien-fast-die-haelfte-der-jungen-deutschen-zeigt-suchtsymptome>

# Internationale Studien

## Computerspielstörung:

Meta-Analyse von Stevens, Dorstyn, Delfabbro, & King, 2021: Diese geht von ca. 3% von Personen aus, die die Kriterien für die Computerspielstörung erfüllen.

## Unspezifizierte Internetnutzungsstörung:

Metaanalyse von Pan, Chiu, & Lin, 2020: liegen bei ca. 7%

## Effekte von Kurzvideos:

- Australische Forschende haben in einer Überblicksstudie 71 Einzelstudien mit insgesamt 98.299 Teilnehmenden ausgewertet. Ergebnisse wurden im September 2025 veröffentlicht.
- Im Schnitt waren die Nutzenden 23 Jahre alt. Der deutlichste Effekt der Kurzvideos zeigt sich im kognitiven Bereich - und da vor allem im Bereich Aufmerksamkeit. Das heißt, jungen Menschen, die viele Kurzvideos konsumieren, fällt es schwerer, sich einer bestimmten Aufgabe zu widmen - etwa dem konzentrierten Lesen eines Textes.

Quelle: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2026-89350-001.html>

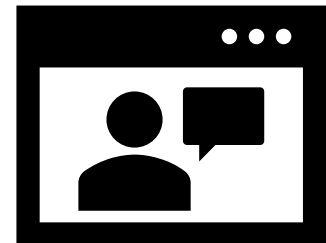
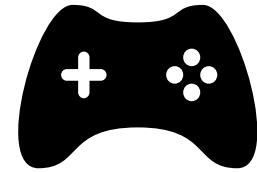
## Viele Begriffe, ein Thema

A word cloud of terms related to digital addiction. The terms are arranged in a roughly rectangular shape. The largest and most central term is 'Internetnutzungsstörung'. Other prominent terms include 'Computer-Spielsucht', 'pathologische Mediennutzung', 'Mediensucht', 'Medienabhängigkeit', 'Social Media Sucht', 'exzessive Mediennutzung', and 'Gaming Disorder'. The words are in various colors: blue, yellow, green, and orange. The words 'Internetnutzungsstörung' and 'Online-Sucht' are oriented vertically on the left and right sides respectively.

Computer-Spielsucht  
pathologische Mediennutzung  
Mediensucht  
Medienabhängigkeit  
Social Media Sucht  
Internetnutzungsstörung  
exzessive Mediennutzung  
Gaming Disorder  
Internetnutzungsstörung  
Online-Sucht  
riskante Mediennutzung

## Begriffe in der Medizin

- Oberbegriff: Internetnutzungsstörung
- anerkannte Diagnosen: Computerspielstörung ( `Gaming Disorder` ) und die Glückspielstörung
- noch keine offiziellen Diagnosen, aber finden bereits in der Praxis Anwendung:
  - ❖ Soziale-Netzwerke-Nutzungsstörung
  - ❖ Pornografie-Nutzungsstörung
  - ❖ Shopping-Störung
  - ❖ Video-Streaming-Störung



## Internetnutzungsstörung

- psychische Erkrankung
- zählt zu sog. Verhaltensüchten
- meint eine gesundheitsschädliche Nutzung des Internets mit psychischen, körperlichen und sozialen Folgen
- Computerspielstörung bisher am besten erforscht
- wird mittlerweile auf weitere Internetanwendungen übertragen: Social Media, Streaming

**Wichtig:** Die Technologie ist dabei nicht das Problem, sondern das individuelle Nutzungsverhalten.

## Wann liegt eine Sucht vor?

Laut WHO müssen folgende Symptome **mindestens ein Jahr** vorhanden sein, um von einer **Sucht** zu sprechen:

- ❖ Kontrollverlust über das mediale Nutzungsverhalten
- ❖ Rückzug aus anderen Lebensbereichen wie Schule, Hobbys und Freundschaften
- ❖ anhaltende Mediennutzung, obwohl sich negative Folgen für Gesundheit und Alltag zeigen

Ein **problematischer Konsum/ eine exzessive Nutzung** liegt vor, wenn diese Kriterien noch nicht vollständig erfüllt sind, das Nutzungsverhalten aber schon bedenkliche Ausmaße annimmt.

# Was kann eine exzessive Mediennutzung bis hin zur Sucht begünstigen?

## Persönliche und Umweltfaktoren

- geringes Selbstbewusstsein, Probleme mit den eigenen Gefühlen umzugehen
- Schwierigkeiten, Probleme zu bewältigen, zu wenig Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- die Angst, etwas zu verpassen (FOMO), negatives Selbstbild
- Depressionen, Ängste, Ess- und Schlafstörungen, Menschen mit ADHS, höhere Stressempfindlichkeit
- das soziale Umfeld, z.B. fehlende Aufmerksamkeit innerhalb der Familie, familiäre Konflikte wie Trennungen, innerfamiliäre Kommunikationsprobleme
- schulischer Leistungsdruck, Druck von Gleichaltrigen
- genetische Vorbelastungen
- fehlende Medienkompetenz

# Was kann eine exzessive Mediennutzung bis hin zur Sucht begünstigen?

## Suchtfördernde Eigenschaften in den digitalen Medien

**Dark Patterns:** manipulative  
Designelemente in digitalen Diensten

In **digitalen Spielen** können sein:

- spezielle Designs, um Spieler\*innen länger im Spiel zu halten oder wieder zurückzuholen durch bspw. Timer, anstehende Events, Push-Nachrichten
- virtuelle Belohnungen - wer regelmäßig spielt, wird belohnt und erhält „Geschenke“ in Form von „Münzen“, Bonusgegenständen, freigeschalteten Levels etc.
- das Spielen mit Emotionen: ständiger Wechsel von Spiellust und Frustration
- durch schnelle Spielerfolge und Zeitlimits oder weitere Käufe für Spielaktionen
- In-Game-Käufe über sogenannte Lootboxen, Premium-Accounts, Spielevorteile, Werbung ausschalten
- Werbung getarnt als Spielinhalt
- soziale Elemente wie soziale Zugehörigkeit über Spielerteams und Ranking oder virtuelle Beziehungen zu Avataren

→ auch Spielgenre können Suchtverhalten begünstigen

# Was kann eine exzessive Mediennutzung bis hin zur Sucht begünstigen?

## Suchtfördernde Eigenschaften in den digitalen Medien

In **Social Media-Plattformen** können sein:

- endloses Scrollen
- unendliche Videoschleifen
- Algorithmen/ Empfehlungssysteme
- Push-Nachrichten „XY hat gerade ein neues Video gepostet!“ oder bspw. Streaks bei Snapchat
- gezielte Werbung
- spielähnliche Elemente/ Gamification

**Dark Patterns** - Algorithmus: personalisierte Inhalte (Vorlieben), emotionalisierte Inhalte, Sichtbarkeit/Popularität von Inhalten und Themen aufgrund von Likes, Kommentaren, Klicks etc. („Rabbit hole-Effekt“)

# Was kann eine exzessive Mediennutzung bis hin zur Sucht begünstigen?

## Suchtfördernde Eigenschaften in den digitalen Medien

In **Streaming-Portalen** können sein:

- algorithmusbasierte Empfehlungen, Inhalte zu personalisieren und zu bewerben
- Hinweise wie „Nur noch für kurze Zeit“ → künstliche Verknappung
- Film- und Serien-Rankings
- sogenanntes Binge Watching (das Schauen von mehreren Folgen einer Serie am Stück) wird durch die Autoplay-Funktion unterstützt

# klicksafe-Checkliste „Mediensucht erkennen“

## Erste Warnsignale

Bitte beachten Sie, dass diese Checkliste nur eine grobe Orientierungshilfe bietet und keine ärztliche oder psychologische Beratung ersetzt. Wenn Ihr Kind über einen längeren Zeitraum von etwa einem Jahr fünf oder mehr dieser Merkmale zeigt, empfehlen wir, dass Sie sich von professionellen Hilfsangeboten beraten lassen.

- 1 Haben Sie den Eindruck, dass Ihr Kind sehr häufig an Social Media, Videospiele und/oder Streaming-Portale denkt, selbst wenn es sich eigentlich mit anderen Dingen beschäftigt?
- 2 Wirkt Ihr Kind nervös, gereizt oder depressiv, wenn es auf Social Media, Videospiele oder Streaming-Portale verzichten muss?
- 3 Haben Sie das Gefühl, dass sich Ihr Kind zunehmend wegen der Mediennutzung von Familie und Freunden zurückzieht?
- 4 Verdrängen digitale Angebote frühere Interessen oder Hobbys Ihres Kindes?
- 5 Verzichtet Ihr Kind auf Mahlzeiten, um zu spielen, zu surfen oder zu streamen?

- 6 Ist eine Verschlechterung der schulischen Leistungen festzustellen, die mit einer übermäßigen Mediennutzung im Zusammenhang stehen könnte?
- 7 Haben Sie die Vermutung, dass Ihr Kind bis spät in die Nacht spielt, scrollt oder streamt?
- 8 Ist Ihr Kind häufig übermüdet, weil es abends zu lange oder morgens zu früh Medien nutzt, anstatt ausreichend zu schlafen?
- 9 Verbringt Ihr Kind trotz erkennbarer negativer Folgen weiterhin zu viel Zeit vor dem Bildschirm?
- 10 Nutzt Ihr Kind Social Media, Games und Streaming-Portale vermehrt dazu, Gefühle wie Ärger oder Wut abzubauen oder Probleme zu verdrängen?
- 11 Ist die Mediennutzung Ihres Kindes seit über einem Jahr übermäßig und unkontrolliert?

# In Medienwelt verloren

## Folgen der Internetnutzungsstörungen

### Psychische Folgen:

- innerliche Unruhe
- verstärkte Reizbarkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Selbstzweifel
- Lustlosigkeit in Bezug auf andere Aktivitäten
- psychische Begleiterkrankungen wie Depressionen, Angst- und Schlafstörungen

### Körperliche Folgen:

- Erschöpfung, Müdigkeit am Tag, Schlafmangel
- Muskelverspannungen
- Nacken-/ Kopf- und Rückenschmerzen
- Augenprobleme
- Bewegungsmangel

### Soziale Folgen:

- Streit innerhalb der Familie oder mit Freund\*innen
- sozialer Rückzug von Freund\*innen und anderen Hobbys --> Einsamkeit
- Schulprobleme (u.a. schlechte Noten, Fehltage)

## In Medienwelt verloren

- Gehen Sie offen auf das Kind zu. Machen Sie im Gespräch auf Ihre Wahrnehmung aufmerksam und sprechen Sie ohne Vorwürfe über die Medienangebote, ohne die das Kind nicht mehr auskommt.
- Suchen Sie nach den Gründen für den übermäßigen Konsum. Was fehlt dem Kind im wirklichen Leben? Welche nicht befriedigten Wünsche und Bedürfnisse hat es? Wo liegen Sorgen und Probleme?
- Verändern Sie etwas am Umfeld und bieten Sie Alternativen an. Fördern und gestalten Sie Freizeit- und Beschäftigungsmöglichkeiten in der Familie. Wichtig den Medienkonsum zu reduzieren.
- Ermutigen Sie das Kind dazu, zuvor ausgeführte Hobbys wieder aufzunehmen. Besonders Aktivitäten und Erlebnisse in einer Gruppe bilden ein sinnvolles Gegengewicht zu virtuellen Erfahrungen.
- Wenn Sie merken, dass das Problem nicht allein zu bewältigen ist, zögern Sie nicht, auf professionelle Hilfe zurückzugreifen.

# Prävention

## Medienkompetenz

- Interessieren Sie sich für die digitale Welt, die Ihr Kind begeistert.
  - Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Games, Online-Inhalte und Medienerfahrungen. Und über suchtfördernde Eigenschaften auf den Plattformen aufklären.
  - Als Eltern haben Sie eine Vorbildfunktion.
  - Schaffen Sie ein respektvolles familiäres Umfeld, in dem sich Ihr Kind wertgeschätzt fühlt.
  - Digital Detox: Digitale Auszeiten sind wichtig. Schon 30 min weniger pro Tag helfen der psychischen Gesundheit.
  - Vereinbaren Sie gemeinsam feste Nutzungszeiten. → [mediennutzungsvertrag.de](https://www.mediennutzungsvertrag.de)
  - Getroffene Vereinbarungen sollten eingehalten werden. Auch wenn es vielfach schwerfällt, kann auch ein vorübergehendes Verbot von bestimmten Apps, Plattformen und digitalen Spielen der richtige Schritt sein. Loben!
  - Schlafenszeit: Mobile Geräte sollten nachts im Flugmodus oder ausgeschaltet sein. In der Nacht sollten keine im Kinderzimmer sein, damit Kinder ungestört schlafen können. Mindestens eine Stunde vor dem Schlafen gehen sollten keine Bildschirmmedien mehr genutzt werden.
  - analoge Freizeitbeschäftigungen, Freundschaften, andere Hobbys fördern
  - altersgerechte Medienangebote ohne manipulative Gestaltungstricks auswählen
- mehr Medienkompetenz in Ausbildung, Fortbildung, Infoveranstaltungen
- alle zusammen an einem Strang (Eltern, pädag. Kräfte, Schule, Gesellschaft, Tech-Unternehmen, Politik)

## Empfohlene Bildschirmzeiten



**Ein Smartphone und die Nutzung von Social Media für Kinder im Grundschulalter sind nicht empfehlenswert.**

# Prävention

## Technische Lösungen

- In Absprache mit dem Kind können technische Mittel dabei helfen, die vereinbarten Nutzungszeiten einzuhalten und den Überblick über die Nutzung zu behalten mit Hilfe von Jugendschutzeinstellungen bzw. Programmen → Nutzungszeiten und Inhalte in den digitalen Diensten begrenzen, an Pausen erinnern → [medien-kindersicher.de](https://www.medien-kindersicher.de)
- Push-Benachrichtigungen in Apps deaktivieren und die Autoplay-Funktion einschränken
- Konten für Minderjährige und elterliche Aufsichtsmöglichkeiten (Kinder-Accounts) einrichten → [klicksafe.de/soziale-netzwerke](https://www.klicksafe.de/soziale-netzwerke)
  - Richten Sie private Konten für Minderjährige ein.
  - Zeigen Sie Ihrem Kind die Melde- und Blockierfunktion.
- Bildschirm schwarz/weiß einstellen, Apps vom Startbildschirm löschen, analoger Wecker

# Regulierung

## Digital Services Act (DSA)

- auf Deutsch „Gesetz über digitale Dienste“ seit 2024 in D in Kraft
- Dieser reguliert Online-Angebote innerhalb der EU und soll mehr Schutz für die Nutzer\*innen von Online-Diensten schaffen. Dies betrifft nicht nur, aber ganz wesentlich junge Nutzer\*innen.
- Insbesondere der Art. 28 des DSA und die dazugehörigen EU-Leitlinien verpflichten diese Plattformen, geeignete Maßnahmen umzusetzen, die ein hohes Maß an Datenschutz und Sicherheit für junge Menschen herstellen.
- So prüft die EU-Kommission ob Plattformen wie TikTok möglicherweise gegen den DSA verstoßen und minderjährige Nutzer\*innen zu wenig schützen:  
[https://germany.representation.ec.europa.eu/news/eu-kommission-suchtig-machendes-design-von-tiktok-verstosst-gegen-dendsa-2026-02-11\\_de](https://germany.representation.ec.europa.eu/news/eu-kommission-suchtig-machendes-design-von-tiktok-verstosst-gegen-dendsa-2026-02-11_de)
- Altersverifikationssystem:  
<https://www.klicksafe.de/news/neue-eu-leitlinien-und-altersverifikations-app-vorgestellt>

# Beratungs- und Hilfestellen

Eine Auswahl

Nummer**gegen**Kummer



- [Fachverband Medienabhängigkeit](#)
- [Sucht & Drogen Hotline](#)
- [Aktiv gegen Mediensucht e. V.](#)
- [Der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht und Drogenfragen](#)
- [Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. \(DHS\)](#)
- [Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters \(DZSKJ\) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf \(UKE\)](#)
- [Forschungsgruppe Internetnutzungsstörungen am Universitätsklinikum Tübingen](#)
- [Villa Schöpflin - Zentrum für Suchtprävention](#)

# klicksafe-Materialien



STARTSEITE | THEMEN | MEDIENSUCHT

**Mediensucht**  
Vorbeugen & Symptome erkennen



<https://www.klicksafe.de/mediensucht>



KLICKSAFE PODCAST

#7 **klicksafe fragt...**

DER MEDIENPODCAST

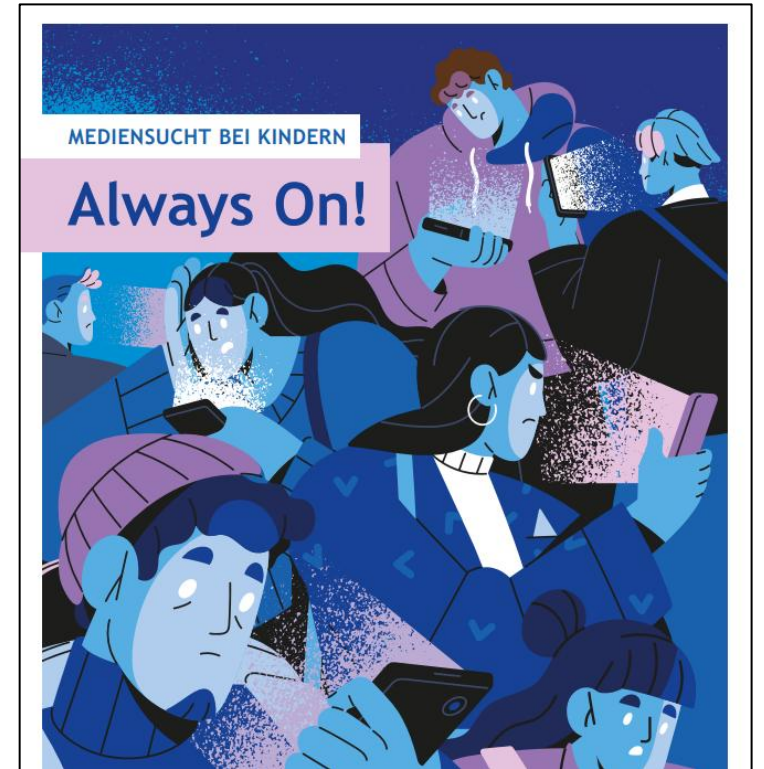
*klicksafe fragt... (7): Haben wir ein Problem mit Mediensucht?*  
Download (MP3, 39 MB)



STARTSEITE | THEMEN | DIGITAL WELLBEING

**Digital Wellbeing**

<https://www.klicksafe.de/digital-wellbeing>



Ab Mai 2026 zu bestellen: Eltern-Ratgeber

# Vielen Dank!

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)



klicksafe ist das deutsche Awareness Centre  
im Digital Europe Programm der  
Europäischen Union und wird verantwortet:



[www.medienanstalt-rlp.de](http://www.medienanstalt-rlp.de)



Neben klicksafe gehören dem deutschen  
Safer Internet Centre folgende Partner an:

