

Nach Rekordwerten im April 2020: Gaming-Nutzung ging im zweiten Lockdown wieder zurück

DAK-Gesundheit und UKE Hamburg untersuchen die Entwicklung der Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen in Coronazeiten

Nach Rekordwerten während des ersten Lockdowns im April 2020 gingen die Gaming-Zeiten bei Kindern und Jugendlichen im Herbst wieder deutlich zurück: Sie spielten werktags durchschnittlich nur noch 115 Minuten Online-Games – ein Rückgang von 15 Prozent. Auch bei den Sozialen Medien reduzierten sich die Nutzungszeiten in der Woche um fast ein Drittel. Dennoch verbringen Kinder und Jugendliche nach wie vor mehr Zeit vor dem Bildschirm als vor der Corona-Pandemie. Das zeigen aktuelle Zwischenergebnisse einer gemeinsamen Längsschnittstudie der DAK-Gesundheit und des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) zur Mediensucht. Diese untersucht in bundesweit 1.200 Familien die digitale Mediennutzung von Kindern, Jugendlichen und deren Eltern.

Die aktuellen Zwischenergebnisse der gemeinsamen Längsschnittstudie des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters am UKE und der DAK-Gesundheit zeigen: Die Nutzungszeiten von Computerspielen und Social Media sind nach dem ersten Lockdown im April 2020 wieder deutlich zurückgegangen. Jugendliche zwischen 11 und 18 Jahren spielten im November 2020 an einem Werktag im Durchschnitt 115 Minuten digitale Games. Das ist ein Rückgang von 15 Prozent. Nachdem sie im September 2019 wochentags noch durchschnittlich 83 Minuten digitale Spiele nutzten, waren es im April 2020 ganze 132 Minuten täglich. Damit lag die Nutzungszeit um 59 Prozent höher als noch vor der Pandemie. Bei der dritten Befragung im November 2020 lag der Wert also deutlich niedriger, jedoch weiter über dem Vorkrisenniveau. „Die Zwischenergebnisse unserer Studie zeigen, dass sich im Verlauf der Pandemie eine gewisse Entspannung eingestellt hat. Die Kinder und Jugendlichen hatten wieder Alternativen zur Online-Welt, die sie auch nutzten. Das ist eine positive Entwicklung“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. „Wir müssen die Nutzungszeiten der Mädchen und Jungen weiterhin im Blick behalten, um das bestehende Risiko einer steigenden Mediensucht weiter zu verringern.“

Auch bei den sozialen Medien flachte die Welle nach einem deutlichen Hoch wieder ab: Im November vergangenen Jahres nutzten die Befragten die sozialen Medien durchschnittlich 147 Minuten an einem normalen Wochentag – ein Rückgang um 29 Prozent im Vergleich zum ersten Lockdown im April. Hier verbrachten Kinder und Jugendliche täglich 189 Minuten mit Social Media – das sind etwas mehr als drei Stunden und 63 Prozent länger als noch im September vor der Pandemie. Damals waren es 116 Minuten. „Die aktuelle Richtung stimmt“, sagt Daniela Ludwig, Drogenbeauftragte der Bundesregierung. „Selbst wenn die Kinder und Jugendlichen nach wie vor mehr als vor der Pandemie chatten, surfen und gamen hat sich der Anstieg der Nutzungsdauer immerhin nicht fortgesetzt. Dennoch ist es weiterhin sehr wichtig, genau hinzuschauen, was die Kids mit digitalen Medien machen, wie sie die Zeit mit und ohne Handy oder Spielkonsole sinnvoll nutzen können. Das heißt: auch mal gezielt ‚offline‘ sein.“

Dabei zeigt sich bei den sozialen Medien jedoch ein deutlicher Geschlechterunterschied: Während sich Jungen im November 2020 zumindest an den Wochenenden wieder dem Nutzungsniveau vor der Pandemie annäherten (186 Minuten vs. 184 Minuten), reduzierten Mädchen ihren Social-Media-Gebrauch nur marginal. Er ist an einem normalen Wochenende mit 224 Minuten immer noch auf

ähnlichem Niveau wie im April 2020 (243 Minuten) und damit deutlich höher als bei den Jungen und als vor der Pandemie (186 Minuten). Auch in den Altersgruppen gibt es Unterschiede: Jungen zwischen 15 und 18 Jahren spielten im Herbst 2020 werktags mit 161 Minuten durchschnittlich knapp eine Stunde länger Computer als die 11- bis 14-Jährigen (102 Minuten). An Wochenenden waren es sogar knapp eineinhalb Stunden mehr. „Die Veränderung der Nutzungszeiten gehen auf unterschiedliche Gründe zurück. Während die Bürger im April 2020 dazu angehalten waren, zu Hause zu bleiben, waren im Herbst Schulen und Geschäfte zumindest teilweise geöffnet“, sagt Prof. Rainer Thomasius, Ärztlicher Leiter am Deutschen Zentrum für Suchtfragen. „Darüber hinaus gehen wir von einer Adaption an die Herausforderungen der Pandemie aus: Während die Situation im April noch ungewohnt war, fanden die Kinder und Jugendliche einen zunehmend konstruktiven Umgang mit der Pandemie und den eingeschränkten Möglichkeiten, die sie mit sich bringt.“

Im April 2020 gaben fast 90 Prozent der Kinder und Jugendlichen an, digitale Spiele und soziale Medien zu nutzen, um Langeweile zu bekämpfen. Über ein Drittel wollte online „der Realität entfliehen“. Bereits im September 2019 zeigten zehn Prozent der 10- bis 17-Jährigen ein riskantes Spielverhalten. Pathologisches Gaming wurde bei 2,7 Prozent festgestellt.

Die repräsentative Längsschnittstudie zur Mediennutzung im Verlauf des Corona-Lockdowns untersucht erstmalig an rund 1.200 Familien die Häufigkeiten pathologischer und riskanter Internetnutzung für Spiele und soziale Medien bei Kindern und Jugendlichen nach den neuen ICD-11-Kriterien der WHO. Die DAK-Gesundheit führt dazu gemeinsam mit dem Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) in mehreren Wellen Befragungen durch das Meinungsforschungsinstitut Forsa durch. Dafür wird eine repräsentative Gruppe von Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen 10 und 17 Jahren mit je einem Elternteil zu ihrem Umgang mit digitalen Medien an vier Messzeitpunkten befragt. Nach den Befragungen im September 2019, im April 2020 und im November 2020 soll die Studie mit einer vierten Befragungswelle im April 2021 abgeschlossen werden. Die Ergebnisse werden im Sommer erwartet. Diese Studie, die Zusammenhänge zwischen Nutzungsmustern, Nutzungsmotiven und familiären Nutzungsregeln über den Verlauf der Pandemie hinweg untersucht, ist in Deutschland einmalig.

Für Kinder und Jugendliche, die ein problematisches Online-Nutzungsverhalten haben, sowie für deren Eltern hat die DAK-Gesundheit gemeinsam mit der Computersuchthilfe Hamburg eine neue Online-Anlaufstelle Mediensucht entwickelt, die seit August 2020 erreichbar ist: Auf www.computersuchthilfe.info erhalten Betroffene und deren Angehörige Informationen und Hilfestellungen rund um die Themen Online-, Gaming- und Social-Media-Sucht. Das kostenlose DAK-Angebot ist offen für Versicherte aller Krankenkassen.