

Internetsucht im Kinderzimmer

DAK-Studie: Elternbefragung zur Computernutzung
bei 12- bis 17-Jährigen



Für einen gesunden Umgang mit dem Internet

Laptop, Smartphone, Tablet – Computer und Internet gehören fest zum Arbeitsleben und Alltag der meisten Menschen. Die Onlinewelt bietet viele Vorteile und Chancen. Sie hat ihren Reiz, der schon kleine Kinder fasziniert. Aber die neuen Medien haben auch Risiken. Als Krankenkasse wollen wir nichts dramatisieren. Unser Auftrag ist jedoch auch die Prävention. Deshalb plädieren wir für einen gesunden Umgang mit dem Internet. Dies ist nur möglich, wenn ein differenzierter Blick auf die realen Verhältnisse erfolgt, Probleme offen analysiert und bei Bedarf sinnvolle Hilfsangebote aufgezeigt werden.

Die DAK-Gesundheit leistet mit der Studie „Internetsucht im Kinderzimmer“ einen Beitrag zur Aufklärung. Die Befragung durch das Forsa-Institut zeigt: Viele Eltern sind bei der Internetnutzung ihrer Kinder verunsichert. Der intensive Gebrauch von Computern führt in vielen Familien zu Problemen – bis hin zu Krankheit und Abhängigkeit. Gleichzeitig geben Mütter und Väter nur wenige Regeln vor.

Die Studie ist gemeinsam mit dem Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf entstanden. Wir nehmen die Ergebnisse ernst. Um die Prävention der Internetsucht zu verstärken, fördert die DAK-Gesundheit neue Aufklärungsbroschüren des DZSKJ. Wie wichtig das Thema ist, zeigt die jüngste Initiative der Drogenbeauftragten der Bundesregierung, Marlene Mortler. Sie hat das Thema „Internet- und Computersucht“ zum neuen Schwerpunkt gemacht. Wir begrüßen und unterstützen dies ausdrücklich.



Ihr

A handwritten signature in black ink that reads "Herbert Rebscher".

Herbert Rebscher
Vorsitzender des Vorstandes der DAK-Gesundheit



- 04 Studientitel**
- 05 Studiendesign**

Fragenkomplex 1

- 06 Dauer der Internetnutzung**
- 06 Internetnutzung des Kindes an einem normalen Werktag
- 07 Internetnutzung des Kindes an einem normalen Tag am Wochenende

Fragenkomplex 2

- 08 Hauptaktivität**
- 08 Hauptaktivität bei der Internetnutzung
- 09 Mit welcher Hauptaktivität verbringt das Kind mehr als die Hälfte der Online-Zeit?

Fragenkomplex 3

- 10 Einschätzungen und Bewertungen zur Internetnutzung des Kindes**
- 11 Aussagen zur Internetnutzung des Kindes
- 15 Einfluss der Internetnutzung auf die schulischen Leistungen des Kindes
- 16 Streit mit dem Kind wegen dessen Internet-Nutzung
- 17 In welchem Alter hat das Kind begonnen, das Internet selbstständig zu nutzen?
- 18 Aussagen zum Umgang mit dem Internet in der Familie
- 20 Wie hat das Kind den Umgang mit dem Internet erlernt?

Fragenkomplex 4

- 22 Regeln zur Internetnutzung**
- 22 Regeln zur zeitlichen Nutzung des Internets durch das Kind
- 22 Regeln zur örtlichen Nutzung des Internets durch das Kind
- 22 Regeln zur Inhaltlichen Nutzung des Internets durch das Kind
- 22 Regeln zur Art der Nutzung des Internets durch das Kind
- 23 Konsequente Umsetzung der aufgestellten Regeln

Fragenkomplex 5

- 24 Informations- und Beratungsangebote zur Internetnutzung von Kindern**
- 25 Nutzung von Informations- und Beratungsangeboten zur Internetnutzung von Kindern
- 26 Nachfrage nach weiteren Informationen zur Internetnutzung von Kindern

Fragenkomplex 6

- 27 Situation in der Familie**
- 28 Einschätzung der eigenen Familie

-
- 29 Experten-Statement**
 - 36 Hilfsangebote für Eltern**
 - 39 Impressum & Kontakt**

**Internet- und Computergebrauch
bei Kindern und Jugendlichen**

Ergebnisse einer repräsentativen
Befragung von Eltern von Kindern
im Alter von 12 bis 17 Jahren

10. November 2015

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 Politik- und Sozialforschung GmbH eine repräsentative Befragung von 1.000 Müttern und Vätern (zwischen 30 und 75 Jahren), die selbst ein Kind zwischen 12 und 17 Jahren haben, das bei ihnen im Haushalt lebt, zum Thema Internet- und Computergebrauch von Kindern und Jugendlichen durchgeführt.

Gegenstand der Untersuchung waren die Dauer und Art der Internetnutzung, der Umgang mit der Internetnutzung, das Vorhandensein von Regeln zur Internetnutzung durch das Kind sowie Fragen zur familiären Situation und zum Interesse an Informations- und Beratungsangeboten zu diesem Thema.

Die Erhebung wurde vom 30. Juli bis 19. August 2015 mithilfe computergestützter Telefoninterviews (CATI) durchgeführt. Die Ergebnisse können mit den bei allen Stichprobenerhebungen üblichen Fehlertoleranzen (im vorliegenden Falle +/- 3 Prozentpunkte) auf die Eltern von Kindern im Alter von 12 bis 17 Jahren in Deutschland übertragen werden.

Die Untersuchungsbefunde werden im nachfolgenden Ergebnisbericht vorgestellt.

1. Dauer der Internetnutzung

Die Eltern wurden zunächst danach gefragt, wie viele Stunden ihrer Einschätzung nach ihr Kind an einem ganz normalen Werktag das Internet nutzt.

25 Prozent der befragten Eltern schätzen, dass ihr Kind das Internet eine Stunde an einem normalen Werktag nutzt, 29 Prozent schätzen die Internetnutzung ihres Kindes auf zwei Stunden und 19 Prozent auf drei Stunden.

Dass ihr Kind das Internet an einem normalen Werktag vier Stunden nutzt, schätzen 10 Prozent der Eltern. 6 Prozent schätzen die Dauer der Internetnutzung ihrer Kinder auf fünf Stunden, 5 Prozent auf sechs Stunden und mehr.

Im Durchschnitt wird die Internetnutzung der Kinder auf ca. zweieinhalb Stunden an einem normalen Werktag geschätzt.

Ältere, 14 bis 17-jährige Kinder nutzen das Internet länger als die jüngeren Kinder.

▪ Internetnutzung des Kindes an einem normalen Werktag

An einem ganz normalen Werktag wird das Internet genutzt: *)

	eine Stunde %	zwei Stunden %	drei Stunden %	vier Stunden %	fünf Stunden %	sechs Stunden und mehr %	Mittel- wert
insgesamt	25	29	19	10	6	5	2.6
Ost	18	29	19	16	7	4	2.7
West	26	28	19	10	6	5	2.5
Jungen	20	30	21	11	7	4	2.6
Mädchen	30	27	16	10	5	7	2.5
Alter des Kindes:							
- 12 bis 13 Jahre	35	30	14	8	3	2	2.0
- 14 bis 15 Jahre	20	28	22	12	8	5	2.8
- 16 bis 17 Jahre	16	26	21	13	9	12	3.3
(erwarteter) Schulabschluss des Kindes:							
- Hauptschulabschluss	20	30	20	15	4	5	2,7
- mittlerer Abschluss	22	30	18	11	9	4	2.6
- (Fach-)abitur	28	27	19	9	5	6	2.5

*) Minutenangaben wurden auf volle Stunden gerundet

**) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“ bzw. „weniger als eine halbe Stunde oder gar nicht“

Anschließend wurden die Eltern nach ihrer Einschätzung zur Internetnutzung ihrer Kinder an einem normalen Tag am Wochenende gefragt.

15 Prozent der befragten Eltern schätzen, dass ihr Kind das Internet eine Stunde an einem normalen Tag am Wochenende nutzt, 18 Prozent schätzen die Internetnutzung ihres Kind auf zwei Stunden und jeweils 15 Prozent auf drei bzw. vier Stunden.

10 Prozent schätzen, dass ihr Kind das Internet am Wochenende pro Tag fünf Stunden nutzt und 20 Prozent geben eine Internetnutzung ihres Kindes am Wochenende von sechs Stunden und mehr pro Tag an.

Im Durchschnitt wird die Internetnutzung der Kinder an einem Tag am Wochenende von den Eltern auf ca. vier Stunden geschätzt.

Unterschiede in der Dauer der Internetnutzung an einem Wochenendtag zeigen sich wiederum je nach Alter der Kinder. 14- bis 17-Jährige nutzen das Internet am längsten.

▪ Internetnutzung des Kindes an einem normalen Tag am Wochenende

An einem ganz normalen Tag am Wochenende wird das Internet genutzt: *)

	eine Stunde %	zwei Stunden %	drei Stunden %	vier Stunden %	fünf Stunden %	sechs Stunden und mehr **) %	Mittel- wert
insgesamt	15	18	15	15	10	20	3.7
Ost	9	18	12	11	16	26	4.1
West	16	18	16	15	9	19	3.6
Jungen	13	17	16	16	11	21	3.9
Mädchen	18	20	15	13	9	19	3.5
Alter des Kindes:							
- 12 bis 13 Jahre	21	25	14	14	8	12	3.0
- 14 bis 15 Jahre	11	15	17	16	12	23	4.0
- 16 bis 17 Jahre	14	12	16	15	9	30	4.5
(erwarteter) Schulabschluss des Kindes:							
- Hauptschulabschluss	15	11	16	13	14	23	4,1
- mittlerer Abschluss	14	19	17	16	9	21	3.8
- (Fach-)abitur	17	18	15	15	10	19	3.6

*) Minutenangaben wurden auf volle Stunden gerundet

**) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“ bzw. „weniger als eine halbe Stunde oder gar nicht“

2. Hauptaktivität ¹

Die überwiegende Mehrheit (85 %) der befragten Eltern, deren Kind das Internet nutzt, gibt an, es gäbe eine Hauptaktivität, mit der ihr Kind normalerweise mehr als die Hälfte seiner Online-Zeit verbringt, wie z.B. Nutzung sozialer Netzwerke, Chatten, Videos ansehen, Online-Spiele oder Surfen.

Nur eine Minderheit (13 %) gibt an, es gäbe eine solche Hauptaktivität nicht.

▪ Hauptaktivität bei der Internet-Nutzung?

	Es gibt eine Hauptaktivität, mit der das Kind normalerweise mehr als die Hälfte der Zeit online verbringt	
	ja %	nein *) %
insgesamt	85	13
Ost	85	13
West	85	13
Jungen	85	14
Mädchen	86	13
Alter des Kindes:		
- 12 bis 13 Jahre	86	14
- 14 bis 15 Jahre	85	14
- 16 bis 17 Jahre	86	11

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

¹ Ab hier wurde die Befragung nur mit Eltern weitergeführt, deren Kind das Internet nutzt (egal ob am Wochenende oder werktags).

Von den Eltern, deren Kinder mehr als die Hälfte ihrer Internetnutzung mit einer Hauptaktivität verbringen, geben 29 Prozent an, ihre Kinder würden mehr als die Hälfte ihrer Online-Zeit mit Videos ansehen, z.B. auf YouTube, verbringen.

Ebenfalls 29 Prozent der Kinder verbringen mehr als die Hälfte ihrer Online-Zeit mit Online-Spielen bzw. Online-Computerspielen, wie z.B. League of Legends oder Counterstrike, 28 Prozent mit Chatten bzw. mit Messengern, wie z.B. Whatsapp.

Deutlich weniger Kinder verbringen mehr als die Hälfte ihrer Online-Zeit mit Sozialen Netzwerken, wie z.B. Facebook (10 %) oder Surfen (3 %).

Deutliche Unterschiede zeigen sich in der Nutzung des Internets zwischen Jungen und Mädchen. So verbringen Jungen einen großen Teil ihrer Internetnutzung mit Computerspielen, während die Mädchen die meiste Zeit chatten.

Videos sehen sich vor allem die jüngeren Kinder (12- bis 13-Jährige) an.

▪ Mit welcher Hauptaktivität verbringt das Kind mehr als die Hälfte der Online-Zeit?

Das Kind verbringt mehr als die Hälfte seiner Online-Zeit mit:

	Videos ansehen %	Online-Spiele bzw. Online Computerspiele %	Chatten bzw. Messenger %	Soziale Netz- werke %	Surfen %	andere *) Online- Aktivität %
insgesamt	29	29	28	10	3	1
Ost	23	25	25	18	5	1
West	30	29	28	8	2	1
Jungen	31	43	16	6	3	1
Mädchen	26	12	42	13	3	2
Alter des Kindes:						
- 12 bis 13 Jahre	39	28	25	4	2	1
- 14 bis 15 Jahre	26	29	30	9	4	1
- 16 bis 17 Jahre	17	30	29	18	2	2
(erwarteter) Schulabschluss des Kindes:						
- Hauptschulabschluss	31	33	27	8	0	2
- mittlerer Abschluss	31	31	27	7	3	1
- (Fach-)abitur	26	27	30	12	3	1

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“ bzw. „sonstige Aktivitäten“

3. Einschätzungen und Bewertungen zur Internetnutzung des Kindes

Den Eltern wurden verschiedene Aussagen mit der Bitte vorgelesen anzugeben, welche dieser Aussagen auf ihr Kind zutreffen bzw. nicht zutreffen.

Bei der Hälfte (49 %) der befragten Eltern bleibt ihr Kind länger online, als es sich eigentlich vornimmt.

Bei etwa einem Viertel (22 %) fühlt sich das Kind ruhelos, launisch, niedergeschlagen oder gereizt, wenn es versucht, seine Internetnutzung zeitlich zu verringern oder ganz damit aufzuhören.

20 Prozent der befragten Eltern geben an, dass sich ihr Kind vom Internet gänzlich in Anspruch genommen fühlt und z.B. über vergangene oder zukünftige Internetaktivitäten nachdenkt.

15 Prozent der Eltern geben an, das Kind habe Familienmitglieder oder andere Personen angelogen, um zu verbergen, wie viel es das Internet wirklich nutzt.

12 Prozent sagen, ihr Kind müsse immer mehr Zeit im Internet verbringen, um zufrieden zu sein.

Bei ebenfalls 12 Prozent der befragten Eltern trifft die Aussage zu, dass das Kind das Internet nutzt, um vor Problemen zu entfliehen oder schlechte Stimmung zu beenden, z.B. Gefühle von Hilflosigkeit, Schuld, Angst oder Niedergeschlagenheit.

11 Prozent geben an, ihr Kind habe schon mehrfach erfolglose Versuche unternommen, seine Internetnutzung in den Griff zu bekommen, sie zu vermindern oder das Internet gar nicht mehr zu nutzen.

Nur relativ wenige Eltern (7 %) geben an, dass ihr Kind wegen des Internets eine wichtige Beziehung, Arbeit oder Bildungschance aufs Spiel gesetzt hat oder riskiert, sie zu verlieren.

Problematischer als bei Mädchen wird das Internetverhalten der Jungen von den Eltern eingeschätzt: Sie bleiben häufiger als Mädchen länger online als sie sich vorgenommen hatten; sie fühlen sich auch häufiger als Mädchen vom Internet ganz gefangen, haben öfter schon einmal andere angelogen, um das Ausmaß ihrer Internetnutzung zu verbergen und haben auch häufiger schon einmal riskiert, eine wichtige Beziehung bzw. ihre Arbeit oder eine Ausbildungschance aufs Spiel zu setzen.

▪ Aussagen zur Internet-Nutzung des Kindes (I)

Das Kind...	insgesamt %	Ost %	West %	Jungen %	Mädchen %
...bleibt länger online, als es sich eigentlich vornimmt.	49	52	48	56	41
...fühlt sich ruhelos, launisch, niedergeschlagen oder gereizt, wenn es versucht, seine Internetnutzung zu vermindern oder ganz damit aufzuhören.	22	20	23	24	21
...fühlt sich vom Internet gänzlich in Anspruch genommen, z.B. denkt es über vergangene oder zukünftige Internetaktivitäten nach.	20	12	21	24	15
...hat Familienmitglieder oder andere Personen angelogen, um zu verbergen, wie viel es das Internet wirklich nutzt.	15	11	15	19	9
...muss immer mehr Zeit im Internet verbringen, um zufrieden zu sein.	12	12	12	12	12
...nutzt das Internet, um vor Problemen zu entfliehen oder schlechte Stimmung zu beenden, z.B. Gefühle von Hilflosigkeit, Schuld, Angst oder Niedergeschlagenheit.	12	14	12	11	13
...hat schon mehrfach erfolglose Versuche unternommen, seine Internetnutzung in den Griff zu bekommen, sie zu vermindern oder das Internet gar nicht mehr zu nutzen.	11	8	12	12	10
...hat wegen des Internets eine wichtige Beziehung, Arbeit oder Bildungschance aufs Spiel gesetzt oder riskiert, sie zu verlieren.	7	11	7	10	5

Auch bei Kindern oder Jugendlichen, die höchstens einen mittleren Schulabschluss haben bzw. nach Einschätzung ihrer Eltern erreichen werden, wird das Internetverhalten etwas problematischer eingeschätzt als bei solchen mit (erwartetem) Abitur.

Die befragten Mütter und Väter dieser Kinder äußern häufiger, dass ihr Kind länger online bleibt, als es sich eigentlich vornimmt, andere schon einmal angelogen hat, um zu verbergen, wie viel es das Internet wirklich nutzt, mehr Zeit im Internet verbringen muss, um zufrieden zu sein oder auch das Internet nutzt, um vor Problemen zu entfliehen oder schlechte Stimmung zu beenden. Außerdem berichten die Eltern dieser Kinder etwas häufiger, dass es schon mehrfach erfolglose Versuche unternommen hat, seine Internetnutzung in den Griff zu bekommen.

▪ Aussagen zur Internet-Nutzung des Kindes (II) *)

Das Kind...	insge-	(erwarteter)	Schulabschluss des Kindes:	
	samt	Haupt- schul- abschluss	mittlerer Abschluss	(Fach-)- abitur
	%	%	%	%
...bleibt länger online, als es sich eigentlich vornimmt.	49	54	52	45
...fühlt sich ruhelos, launisch niedergeschlagen, oder gereizt, wenn es versucht, seine Internet- nutzung zu vermindern oder ganz damit aufzuhören.	22	24	24	20
...fühlt sich vom Internet gänz- lich in Anspruch genommen, z.B. denkt es über vergangene oder zukünftige Internetaktivitäten nach.	20	23	21	17
...hat Familienmitglieder oder andere Personen angelogen, um zu verbergen, wie viel es das Internet wirklich nutzt.	15	13	18	12
...muss immer mehr Zeit im Internet verbringen, um zufrieden zu sein.	12	14	15	9
...nutzt das Internet, um vor Problemen zu entfliehen oder schlechte Stimmung zu beenden, z.B. Gefühle von Hilflosigkeit, Schuld, Angst oder Nieder- geschlagenheit.	12	17	14	9
...hat schon mehrfach erfolglose Versuche unternommen, seine Internetnutzung in den Griff zu bekommen, sie zu vermindern oder das Internet gar nicht mehr zu nutzen.	11	14	15	8
...hat wegen des Internets eine wichtige Beziehung, Arbeit oder Bildungschance aufs Spiel gesetzt oder riskiert, sie zu verlieren.	7	12	9	6

Diejenigen Eltern, deren Kinder noch Schüler sind, wurden gefragt, welchen Einfluss die Internetnutzung ihres Kindes auf die schulischen Leistungen ihres Kindes hat.

11 Prozent der Eltern sagen, die schulischen Leistungen ihres Kindes hätten sich wegen der Internetnutzung verschlechtert.

Etwas mehr (15 %) geben an, die schulischen Leistungen ihres Kindes hätten sich dank der Internetnutzung verbessert.

Die überwiegende Mehrheit der Eltern (73 %) hat weder positive noch negative Folgen der Internetnutzung auf die schulischen Leistungen des Kindes festgestellt.

Eltern im Westen des Landes bewerten den Einfluss der Internetnutzung ihres Kindes auf deren schulische Leistungen etwas kritischer als ostdeutsche Eltern.

Deutliche Unterschiede zeigen sich zwischen Jungen und Mädchen: Während bei den Jungen eher die negativen Einschätzungen überwiegen, wirkt sich die Internetnutzung bei den Mädchen nach Meinung der Eltern eher positiv als negativ auf die schulischen Leistungen aus.

Bei Kindern, die einen Hauptschulabschluss anstreben, wirkt sich die Internetnutzung aus Sicht der Eltern häufiger negativ aus, als bei Kindern, die Abitur machen wollen.

- Einfluss der Internetnutzung auf die schulischen Leistungen des Kindes?

Die schulischen Leistungen ihres Kindes
haben sich aufgrund der Internetnutzung

	ver- schlechtert %	nicht ver- ändert %	ver- *) bessert %
insgesamt	11	73	15
Ost	7	75	17
West	12	72	15
Jungen	15	73	12
Mädchen	7	73	19
Alter des Kindes:			
- 12 bis 13 Jahre	11	75	14
- 14 bis 15 Jahre	13	71	15
- 16 bis 17 Jahre	8	72	18
(erwarteter) Schulabschluss des Kindes:			
- Hauptschulabschluss	19	67	14
- mittlerer Abschluss	14	68	18
- (Fach-)abitur	7	77	14

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Rund zwei Drittel der befragten Eltern sagen, dass sie sich nie (27 %) oder nur selten (38 %) mit ihrem Kind wegen dessen Internetnutzung streiten. 23 Prozent streiten sich manchmal, 12 Prozent häufig oder sehr häufig mit ihrem Kind wegen dessen Internetnutzung.

Zwischen Kindern und Müttern gibt es wegen der Nutzung des Internets häufiger Streit als zwischen Kindern und Vätern. Und die Eltern der jüngeren Kinder diskutieren häufiger mit ihren Kindern über die Nutzung des Internets als Eltern der älteren Kinder, die sich offenbar damit abfinden müssen, dass die Kinder mit dem Medium Internet autonom umgehen.

▪ Streit mit dem Kind wegen dessen Internet-Nutzung

	Es streiten sich mit ihrem Kind wegen dessen Internetnutzung:				
	nie	selten	manchmal	häufig	sehr *) häufig
	%	%	%	%	%
insgesamt	27	38	23	9	3
Ost	20	45	27	7	1
West	28	37	23	9	3
Väter	28	44	20	6	1
Mütter	26	33	25	12	4
erwerbstätige Eltern	26	41	23	8	2
nicht erwerbstätige Eltern	28	31	24	13	4
Jungen	20	37	27	12	4
Mädchen	35	39	19	6	1
Alter des Kindes:					
- 12 bis 13 Jahre	25	36	25	12	2
- 14 bis 15 Jahre	26	35	27	9	3
- 16 bis 17 Jahre	31	46	16	5	2
(erwarteter) Schulabschluss des Kindes:					
- Hauptschulabschluss	33	39	13	14	1
- mittlerer Abschluss	23	38	25	11	3
- (Fach-)abitur	28	39	25	6	2

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Im Durchschnitt begannen die Kinder im Alter zwischen 11 und 12 Jahren, das Internet selbstständig zu nutzen.

8 Prozent der Kinder begannen schon mit der selbständigen Nutzung, als sie noch keine 10 Jahre alt waren, 17 Prozent nutzten das Internet ab dem zehnten, 19 Prozent ab dem elften, 28 Prozent ab dem zwölften Lebensjahr selbständig. 27 Prozent haben nach dem 13. Lebensjahr begonnen, das Internet selbstständig zu nutzen.

▪ Alter der ersten Nutzung des Internets

	Das Internet wurde selbstständig genutzt im Alter von									Mittelwert
	vor 8	8	9	10	11	12	13	14	15 oder *)	
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	
insgesamt	2	2	4	17	19	28	14	10	3	11.6
Jungen	2	2	4	18	18	29	13	9	3	11.5
Mädchen	2	2	4	15	20	27	15	11	3	11.6
Alter des Kindes:										
- 12 bis 13 Jahre	2	4	7	28	31	25	3	0	0	10.7
- 14 bis 15 Jahre	2	1	2	10	15	36	22	10	0	11.9
- 16 bis 17 Jahre	3	0	3	9	3	21	22	26	12	12.7

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Die weit überwiegende Mehrheit (83 %) der befragten Eltern gibt an, dass sie darüber informiert sind, was ihr Kind im Internet tut.

Jeweils etwa drei Viertel der Eltern sagen, dass sie sich im Umgang mit dem Internet selbst kompetent fühlen (73 %), bzw. dass sie sich dazu in der Lage fühlen, ihr Kind im Umgang mit dem Internet anzuleiten (72 %).

70 Prozent sagen, dass ihr Kind das Internet selbstbestimmt nutzen kann, ohne dass sich ein Erwachsener einmischt.

Zwei Drittel (66 %) geben an, dass sie versuchen, die Internetnutzung ihres Kindes mit Regeln zu beeinflussen.

Nur eine Minderheit (19 %) sagt, dass sie das Internet, z.B. ihr Smartphone, auch nutzen, wenn sie Zeit mit ihrem Kind verbringen.

Väter fühlen sich häufiger als Mütter im Umgang mit dem Internet selbst kompetent und können von daher ihre Kinder auch eher als Mütter im Gebrauch mit dem Medium anleiten.

Mütter versuchen dafür häufiger als Väter, die Internetnutzung ihrer Kinder durch Regeln zu beeinflussen.

Jüngere Eltern und Eltern mit Abitur oder Hochschulstudium sowie erwerbstätige Eltern fühlen sich im Umgang mit dem Internet kompetenter als Eltern mit geringen Schulabschlüssen bzw. nicht erwerbstätige Eltern.

Bei älteren Kindern wissen die Eltern etwas weniger häufig, was ihre Kinder im Internet tun und überlassen es den Kindern entsprechend auch überdurchschnittlich häufig, das Internet so zu nutzen wie sie es wollen.

▪ Umgang mit dem Internet in der Familie

	Es sind informiert über die Aktivitäten der Kinder im Internet. %	Im Umgang mit dem Internet fühlen sich kompetent. %	Es können ihr Kind im Umgang mit dem Internet anleiten. %	Das Kind kann das Internet selbstbestimmt nutzen. %	Es versuchen, die Internetnutzung der Kinder mit Regeln zu beeinflussen. %	Es nutzen das Internet auch, wenn sie Zeit mit ihrem Kind verbringen. %
insgesamt	83	73	72	70	66	19
Väter	81	82	78	78	62	23
Mütter	86	66	68	63	70	16
unter 45-Jährige	90	78	80	66	71	24
45- bis 54-Jährige	80	70	67	71	62	16
55 Jahre und älter	70	61	59	78	58	7
Schulabschluss des Elternteils						
- Hauptschule	84	61	67	73	62	17
- mittlerer Abschluss	82	74	70	68	65	19
- Abitur, Studium	84	85	80	68	72	22
erwerbstätige Eltern	83	77	74	72	64	19
nicht erwerbstätige Eltern	86	64	67	63	71	20
Jungen	85	73	69	66	71	17
Mädchen	81	73	76	75	60	22
Alter des Kindes:						
- 12 bis 13 Jahre	91	74	79	58	77	18
- 14 bis 15 Jahre	84	74	72	71	66	25
- 16 bis 17 Jahre	71	71	61	87	47	13

Rund zwei Drittel (65 %) der Eltern sagen, dass ihr Kind den Umgang mit dem Internet mit den Eltern erlernt hat.

Dass ihr Kind den Umgang mit dem Internet in der Schule oder mit Freunden erlernt hat, sagt etwas weniger als die Hälfte der befragten Eltern.

Bei knapp einem Drittel (30 %) hat das Kind den Umgang mit dem Internet eigenständig erlernt.

Eltern mit formal höherem Bildungsabschluss sagen häufiger als Eltern mit formal geringerer Bildung, dass ihr Kind den Umgang mit dem Internet mit den Eltern erlernt hat.

Über 14-jährige Kinder haben häufiger als unter 14-jährige Kinder den Umgang mit dem Internet eigenständig erlernt, während unter 14-jährige Kinder häufiger als ältere Kinder den Umgang mit dem Internet mit den Eltern erlernt haben.

▪ Wie hat das Kind den Umgang mit dem Internet erlernt?

Das Kind hat den Umgang mit dem Internet erlernt...

	mit den Eltern %	in der Schule %	mit Freunden %	eigen- ständig *) %
insgesamt	65	46	41	30
Ost	71	52	35	30
West	64	45	42	31
unter 45-Jährige	70	50	36	27
45- bis 54-Jährige	62	43	45	33
55 Jahre und älter	55	45	48	36
Schulabschluss des Elternteils				
- Hauptschule	54	45	39	29
- mittlerer Abschluss	67	51	41	31
- Abitur, Studium	74	41	43	32
Alter des Kindes:				
- 12 bis 13 Jahre	69	44	38	23
- 14 bis 15 Jahre	65	47	42	35
- 16 bis 17 Jahre	57	49	43	35
(erwarteter) Schulabschluss des Kindes:				
- Hauptschulabschluss	50	37	35	18
- mittlerer Abschluss	62	47	40	28
- (Fach-)abitur	70	47	43	35

*) Prozentsumme größer als 100, da Mehrfachnennungen möglich

4. Regeln für die Internetnutzung

Die Eltern wurden außerdem gebeten anzugeben, ob sie mit ihren Kindern Regeln für die Nutzung des Internets vereinbart haben oder nicht. 68 Prozent geben an, es gäbe zwischen ihnen und ihren Kindern Regeln zur inhaltlichen Nutzung, 49 Prozent haben Regeln zur zeitlichen, 40 Prozent zur Art der Nutzung vereinbart. Zur örtlichen Nutzung haben 29 Prozent Regeln vereinbart.

Für Jungen werden etwas häufiger als für Mädchen und für jüngere Kinder häufiger als ältere Kinder Regeln aufgestellt.

- Regeln für die Nutzung des Internets durch das Kind?

	Es haben Regeln zur Nutzung des Internets durch ihr Kind, und zwar			
	zur inhaltlichen Nutzung %	zur zeitlichen Nutzung %	zur Art der Nutzung %	zur örtlichen Nutzung %
insgesamt	68	49	40	29
Ost	74	45	38	21
West	67	49	40	30
unter 45-Jährige	75	53	43	27
45- bis 54-Jährige	64	46	39	31
55 Jahre und älter	53	37	32	31
Schulabschluss des Elternteils				
- Hauptschule	72	42	41	34
- mittlerer Abschluss	70	49	41	27
- Abitur, Studium	63	54	38	28
Jungen	70	55	43	32
Mädchen	66	41	36	25
Alter des Kindes:				
- 12 bis 13 Jahre	75	57	50	38
- 14 bis 15 Jahre	70	53	36	26
- 16 bis 17 Jahre	54	29	29	19
(erwarteter) Schulabschluss des Kindes:				
- Hauptschulabschluss	70	54	41	28
- mittlerer Abschluss	74	52	44	33
- (Fach-)abitur	62	45	35	26

Diejenigen Eltern, die mindestens eine der aufgeführten Regeln zur Nutzung des Internets durch ihre Kinder vereinbart haben, wurden danach gefragt, ob sie diese aufgestellten Regeln auch konsequent umsetzen.

42 Prozent der Eltern, die die Internetnutzung ihrer Kinder in irgendeiner Weise geregelt haben, setzen diese Regeln auch voll und ganz konsequent um. 47 Prozent geben an, die Regeln im Großen und Ganzen („eher“) auch umzusetzen.

Nur eine kleine Minderheit (9 %) sagt, dass die Regeln eher nicht bzw. überhaupt nicht umgesetzt werden.

Jüngere Eltern, Mütter und Hauptschulabsolventen versuchen häufiger als die anderen Elterngruppen, die Einhaltung der aufgestellten Regeln auch umzusetzen.

▪ **Konsequente Umsetzung der aufgestellten Regeln? *)**

Die aufgestellten Regeln setzen konsequent um:

	voll und ganz %	eher %	eher oder über- haupt nicht **) %
insgesamt	42	47	9
Ost	37	56	6
West	43	46	10
Väter	38	50	11
Mütter	46	45	9
unter 45-Jährige	46	45	8
45- bis 54-Jährige	39	49	10
55 Jahre und älter	35	46	17
Schulabschluss des Elternteils			
- Hauptschule	48	39	13
- mittlerer Abschluss	42	47	9
- Abitur, Studium	36	56	7
Jungen	39	50	10
Mädchen	46	44	9
Alter des Kindes:			
- 12 bis 13 Jahre	43	50	6
- 14 bis 15 Jahre	44	46	10
- 16 bis 17 Jahre	39	44	15

*) Basis: Befragte, bei denen es mindestens eine Regel zur Internetnutzung durch das Kind gibt

**) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

5. Informations- und Beratungsangebote zur Internetnutzung von Kindern

43 Prozent der befragten Eltern geben an, dass sie schon einmal Informations- und Beratungsangebote zur Internetnutzung von Kindern und Jugendlichen, z.B. Internetseiten, Broschüren oder Informationsveranstaltungen zum Thema genutzt haben.

Die Mehrheit (57 %) hat solche Informations- und Beratungsangebote bisher noch nicht genutzt.

Frauen geben häufiger als Männer und Eltern mit formal höherem Bildungsabschluss häufiger als Eltern mit formal geringerem Bildungsgrad an, solche Angebote schon einmal genutzt zu haben.

So gut wie niemand (insgesamt nur ein Prozent) hat schon einmal weiterführende Hilfsangebote, wie z.B. Suchtberatungen, Therapieangebote oder ähnliches wegen der Internetnutzung ihres Kindes in Anspruch genommen.

▪ Nutzung von Informations- und Beratungsangeboten zur Internetnutzung von Kindern?

	Es haben schon einmal Informations- und Beratungsangebote zur Internetnutzung von Kindern und Jugendlichen genutzt	
	ja <u>%</u>	nein <u>%</u>
insgesamt	43	57
Ost	28	72
West	45	55
Väter	33	67
Mütter	51	49
unter 45-Jährige	45	55
45- bis 54-Jährige	43	57
55 Jahre und älter	31	69
Schulabschluss des Elternteils		
- Hauptschule	36	64
- mittlerer Abschluss	42	58
- Abitur, Studium	52	48
Alter des Kindes:		
- 12 bis 13 Jahre	45	55
- 14 bis 15 Jahre	41	59
- 16 bis 17 Jahre	42	58
(angestrebter) Schulabschluss:		
- Hauptschule	32	68
- mittlerer Abschluss	43	57
- (Fach-)abitur	46	54

Nur eine Minderheit (11 %) der befragten Eltern hätte gerne weitere Informationen zur Internet- und Computernutzung von Kindern und Jugendlichen.

Die weit überwiegende Mehrheit (89 %) hat daran zur Zeit kein Interesse.

Eltern von jüngeren, unter 16-jährigen Kindern haben etwas häufiger als Eltern von älteren Kindern Interesse an weiteren Informationen.

▪ Nachfrage nach weiteren Informationen zur Internetnutzung von Kindern?

	Es hätten gerne weitere Informationen zur Internet- und Computernutzung von Kindern und Jugendlichen	
	ja %	nein, kein Interesse %
insgesamt	11	89
Ost	17	83
West	10	90
Väter	9	91
Mütter	12	88
Jungen	10	90
Mädchen	12	88
Alter des Kindes:		
- 12 bis 13 Jahre	12	88
- 14 bis 15 Jahre	12	88
- 16 bis 17 Jahre	7	93

6. Situation in der Familie

Abschließend wurden den Eltern einige Aussagen dazu, wie sie selbst die Situation in ihrer Familie erleben, mit der Bitte vorgelesen anzugeben, wie häufig diese Aussagen auf sie zutreffen.

Auf 94 Prozent der Eltern trifft fast immer zu, dass sie ihre Familie um Hilfe bitten können, wenn sie etwas beunruhigt.

83 Prozent sind fast immer damit zufrieden, wie ihre Familie Zuneigung ausdrückt und auf Gefühle, wie Wut, Trauer und Liebe eingeht. Ähnlich viele (81 %) sind auch zufrieden damit, wie ihre Familie Dinge untereinander bespricht und Probleme miteinander löst.

71 Prozent sind fast immer zufrieden damit, wie ihre Familie und sie Zeit zusammen verbringen und 70 Prozent sind davon überzeugt, dass ihre Familie ihre Wünsche akzeptiert und sie unterstützt, neue Aktivitäten zu beginnen oder neue Richtungen einzuschlagen.

Befragte, die mit ihrem Partner zusammen leben, sind häufiger als Befragte, die nicht mit ihrem Partner zusammen leben, mit der Unterstützung durch ihre Familie zufrieden.

- **Einschätzung der eigenen Familie**

Auf die eigene Familie trifft fast immer zu, dass ...	Eltern insgesamt <u>%</u>	Mit Partner zusammenlebend:	
		ja <u>%</u>	nein <u>%</u>
...man um Hilfe bitten kann, wenn etwas beunruhigt	94	95	89
...man zufrieden damit ist, wie die Familie Zuneigung ausdrückt	83	85	74
...man zufrieden damit ist, wie die Familie Probleme bespricht und teilt	81	81	78
...man zufrieden damit ist, wie die Familie Zeit zusammen verbringt	71	72	66
...sie eigene Wünsche akzeptiert und unterstützt, um neue Aktivitäten zu beginnen	70	71	64

Die Experten

Diese Studie entstand in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

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, so dass die erreichte Qualität in diesen Feldern gesichert und gefördert wird.

Die Aufgaben des DZSKJ umfassen Forschung, Konzeptionsentwicklung und Evaluation sowie Qualitätssicherung und Qualitätsentwicklung.

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 30. November 2015 in Berlin



Fast fünf Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland leiden unter krankhaften Folgen ihrer Internetnutzung. In der DAK-Studie „Elternbefragung zur Computernutzung bei 12- bis 17-Jährigen“ wurden die Eltern unter anderem zu möglichen Anzeichen einer krankhaften Internetnutzung ihrer Kinder befragt. Dafür wurde eine adaptierte Eltern-Version des Young Diagnostic Questionnaire (Young, 1998) eingesetzt. Dabei handelt es sich um ein eindimensionales Instrument zur Erfassung eines pathologischen Internetgebrauchs im Selbsturteil. In der DAK-Studie antworten die Eltern auf die einzelnen Fragen wie folgt:

In der Befragung geben 12% der Eltern an, dass ihr Kind immer mehr Zeit im Internet verbringen muss, um zufrieden zu sein

- 49% der Eltern geben an, dass ihr Kind länger online bleibt als es sich eigentlich vornimmt
- 22% der Eltern geben an, dass ihr Kind sich ruhelos, launisch, niedergeschlagen oder gereizt fühlt, wenn es versucht, seine Internetnutzung zu vermindern oder ganz damit aufzuhören
- 20% der Eltern geben an, dass ihr Kind sich vom Internet gänzlich in Anspruch genommen fühlt, z.B. denkt es über vergangene oder zukünftige Internetaktivitäten nach
- 15% der Eltern geben an, dass ihr Kind Familienmitglieder oder andere Personen angelogen hat, um zu verbergen, wie viel es das Internet wirklich nutzt
- 12% der Eltern geben an, dass ihr Kind immer mehr Zeit im Internet verbringen muss, um zufrieden zu sein
- 12% der Eltern geben an, dass ihr Kind das Internet nutzt, um Problemen zu entfliehen oder schlechte Stimmung zu beenden, z.B. Gefühle von Hilflosigkeit, Schuld, Angst oder Niedergeschlagenheit
- 11% der Eltern geben an, dass ihr Kind schon mehrfach erfolglose Versuche unternommen hat, seine Internetnutzung in den Griff zu bekommen, sie zu vermindern oder das Internet gar nicht mehr zu nutzen
- 7% der Eltern geben an, dass ihr Kind wegen des Internets eine wichtige Beziehung, Arbeit oder Bildungschance aufs Spiel gesetzt oder riskiert hat, sie zu verlieren

In der Gruppe der 12- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen weisen in der Elternbefragung insgesamt 4,7% der Kinder und Jugendlichen ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung einer Internetsucht auf. Jungen sind mit 5,6% betroffen und Mädchen mit 3,9% (Unterschied statistisch nicht signifikant). Bei den 12- bis 13-Jährigen sind 3,9% betroffen. Unter den 14- bis 15-Jährigen sind dies 5,9% und bei den 16- bis 17-Jährigen 4,9%.

Was ist eine Internet- bzw. Computerspielsucht?

Wie wird sie erkannt?

Für die Internet-/Computerspielsucht ist eine progressive „Einengung des Verhaltensspielraums“ charakteristisch: Betroffene verausgaben über eine längere Zeitspanne den größten Teil des Tageszeitbudgets für das Computerspiel und denken auch außerhalb des Spieles an diese Aktivitäten. Betroffene zeigen eine deutlich reduzierte Fähigkeit zur Begrenzung der Häufigkeit und Dauer des Computerspiels (Kontrollverlust). Um einen zufriedenen Zustand zu erreichen, muss zunehmend häufiger und länger gespielt werden (Toleranzentwicklung). In Phasen, in denen Betroffene nicht spielen können, bilden sich unterschiedliche unangenehme emotionale und körperliche Zustände (z.B. Ruhelosigkeit, Reizbarkeit, Nervosität, Niedergeschlagenheit) aus, die als Entzugssymptome interpretiert werden können. Trotz eindeutig schädlicher Folgen (wie Abkehr von Freundinnen/Freunden, schulische Leistungseinbrüche, Schulabsentismus, Abbrüche von schulischer oder beruflicher Ausbildung) kann das Computerspiel nicht auf ein Ausmaß reduziert werden, das nicht zu erheblichen Konflikten mit anderen Lebensbereichen führt (schädlicher Gebrauch).

Die Ergebnisse der DAK-Studie über mögliche Anzeichen einer krankhaften Internetnutzung von Kindern und Jugendlichen ergänzen den derzeitigen Forschungsstand. In aktuellen epidemiologischen Studien (Durkee et al., 2012; Kammerl et al., 2012; Rumpf et al., 2011) liegen die Vorkommenshäufigkeiten für Internetsucht für deutsche Jugendliche zwischen vier und sechs Prozent. In diesen Studien wurden Jugendliche zu ihrer Internetnutzung selbst befragt. In der vorliegenden DAK-Studie wurden nun erstmals Eltern zu Dauer und Art der Internetnutzung ihrer Kinder interviewt.

Folgen einer Internet-/Computerspielsucht

Jugendliche mit einer Internet-/Computerspielsucht verbringen ihre Zeit am Computer und vernachlässigen andere Aktivitäten. Typischerweise verbringen sie 8 bis 10 Stunden am Tag oder mehr mit dem Spielen. Familienangehörige und andere nahestehende Personen werden hin-

Die Ergebnisse der DAK-Studie über mögliche Anzeichen einer krankhaften Internetnutzung von Kindern und Jugendlichen ergänzen den derzeitigen Forschungsstand

Die betroffenen Jugendlichen möchten das Spielgeschehen nicht unterbrechen und ernähren sich unregelmäßig

sichtlich des Umfangs des Spielens von Internetspielen zu täuschen versucht. Die betroffenen Jugendlichen möchten das Spielgeschehen nicht unterbrechen und ernähren sich unregelmäßig. Häufig spielen sie bis lang in die Nacht hinein und entwickeln einen erheblich verschobenen Tag-Nacht-Rhythmus. Andere Freizeitinteressen, Schule und familiäre Verpflichtungen werden immer mehr vernachlässigt. Die sozialen Kontakte engen sich zusehends auf „Spielerfreunde“ im Internet ein. Dadurch werden persönliche, familiäre und schulische Ziele vernachlässigt. Die alterstypischen Entwicklungsaufgaben werden nicht gelöst. Ein Stillstand in der psychosozialen Reifung ist die Folge. Wenn die Jugendlichen am Internetzugang oder an der Rückkehr zu ihrem Spiel gehindert werden reagieren sie mit Unruhe, starker Wut und Widersetzen.

Warnsignale

Die ersten Anzeichen für einen übermäßigen Internetgebrauch werden häufig von den Betroffenen selbst gar nicht bemerkt oder zumindest lange Zeit nicht als störend empfunden. Sehr oft sind es eher Angehörige, die im Verhalten des betroffenen Jugendlichen Veränderungen wahrnehmen:

- Es gibt deutlich weniger reale Sozialkontakte, der Jugendliche scheint jeglicher Begegnung aus dem Weg zu gehen, Gespräche verlaufen eher flüchtig und oberflächlich.
- Die Zeit, in der der Jugendliche das Internet oder das Smartphone oder den Computer nicht nutzt wird immer kürzer, sonstige Freizeitaktivitäten werden vernachlässigt oder sogar ganz aufgegeben.
- Der Jugendliche ist bis in die Nacht hinein im Internet oder sitzt am Computer, er schläft deutlich weniger oder in einem anderen Rhythmus als früher, er ist sehr oft müde.
- Der Jugendliche ist launisch, wütend, aggressiv, depressiv verstimmt, vielleicht auch ängstlich, vor allem, wenn er/sie keinen Internet-/Computer-Zugang hat. Er/sie verhandelt immer wieder vehement über Internet-/Computer-Zeiten, wird laut, droht und/oder schaltet nachts heimlich den Computer an.
- Es kommt zu Versäumnissen bei der Erfüllung von Aufgaben und Verpflichtungen (z.B. die Eltern erhalten einen Anruf von der Schule oder von der Ausbildungsstelle wegen zunehmender Fehlzeiten des Kindes, anstehende Erledigungen werden wochenlang aufgeschoben).

Die ersten Anzeichen für einen übermäßigen Internetgebrauch werden häufig von den Betroffenen selbst gar nicht bemerkt oder zumindest lange Zeit nicht als störend empfunden

Viele Angehörige, insbesondere Eltern, müssen in der Folgezeit belastende Erfahrungen machen: Wenn sie versuchen, den Jugendlichen offen auf das bestehende Problem anzusprechen, reagiert er/sie zumeist gereizt und es kommt häufig zum Streit. Trotz dieser Reaktionen sollten Eltern ihre Sorgen ernst nehmen. Die Betroffenen selbst haben oft große Schwierigkeiten ihren Internetgebrauch realistisch einzuschätzen und sind deshalb dazu auf Hilfe von außen angewiesen. Häufig sind auch Schamgefühle der Betroffenen ein Grund für sie, den eigenen Internet-/Computergebrauch zu verharmlosen.

Elternrat – In welchem Alter ist wie viel und welche Art des Internetzugangs empfehlenswert?

Eltern sollten ihre Kinder zu einem möglichst sicheren und verantwortungsbewussten Umgang mit dem Internet und Computerspielen anleiten:

- Eltern sollten informiert sein – hilfreich ist, Inhalte der Domänen, deren Suchtpotenzial und Alterskennzeichnungen zu kennen
- Eltern sollten Interesse zeigen – hilfreich ist, Spielmotive, Vorlieben und Spielverhalten zu ergründen
- Eltern sollten Grenzen setzen – hilfreich ist, eine Antwort auf das „Wann“, „Wo“ und „Was“ zu geben
- Eltern sollten Alternativen anbieten – hilfreich ist, Vorschläge für eine ausgewogene Freizeitgestaltung mit positiven Erlebnissen und Möglichkeiten der aktiven Stressbewältigung aufzeigen

Das Internationale Zentralinstitut für Jugend- und Bildungsfernsehen gibt für Kinder und Jugendliche Empfehlungen zur Nutzungsdauer, zum PC im eigenen Zimmer sowie zum Internetzugang und Chatten:

- Nutzungsdauer (PC, Spielkonsolen) max. 45 Minuten am Tag für Kinder im Alter 7-10 Jahre bzw. max. 1 Stunde für Kinder im Alter 11-13 Jahre und max. 1,5 Stunden am Tag ab 14 Jahre
- PC im eigenen Zimmer ab 12 Jahre, Regeln vereinbaren (z.B. nicht nachts spielen)
- Internetzugang nicht unter 8 Jahre, ab 8 Jahre nur für Kinder geeignete Seiten unter Aufsicht, ab 12 Jahre auch alleine
- Chatten nicht unter 8 Jahre, ab 8 Jahre nicht ohne Kontrolle und nur für Kinder geeignete Angebote, ab 11 Jahre Regeln vereinbaren

Beratung und Behandlung von Jugendlichen mit Internet-/Computerspielsucht

In Deutschland werden seit einigen Jahren mit zunehmender Tendenz Kinder und Jugendliche mit einem übermäßigen Mediengebrauch in den Praxen der Kinder- und Jugendpsychiater und -psychotherapeuten sowie der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten, aber auch in kinder- und jugendpsychiatrischen Kliniken vorgestellt und behandelt.

Im Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf werden ambulante, teilstationäre und stationäre Diagnostik und Behandlung für suchtgefährdete und suchtkranke Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene angeboten. Jährlich werden etwa 1.600 Behandlungsfälle dokumentiert, davon betreffen zwischen 300 und 400 Behandlungsfälle junge Patienten/-innen mit einer Internetsucht.

Eltern sollten Interesse an der Internetnutzung ihrer Kinder zeigen

Hilfreich sind Vorschläge für eine ausgewogene Freizeitgestaltung

Jährlich werden etwa 1.600 Behandlungsfälle im Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters am UKE dokumentiert

Das ambulante Therapieprogramm „Lebenslust statt Onlineflucht“ wurde am Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters entwickelt und erprobt. Die behandelten Kinder und Jugendlichen und ihre Therapeuten verfolgen drei Ziele:

I. Selbstwertregulierung und Empathiefähigkeit in der Realität

- reale Beziehungen schätzen lernen
- alternative imaginative Kräfte und Phantasie entfalten
- Körperselbst und Sinneswahrnehmung stärken
- Analyse und Neubewertung der realen Beziehungserfahrungen der Patienten/-innen mit einer Internetsucht.

II. Abbau der dysfunktionalen Selbstheilungsversuche in Internetaktivität

- Aufbau von Realitätsbezügen und Abbau von Illusion
- Ambivalenzreduktion (starke emotionale Bindung an Internetaktivität)
- Motivation zum funktionalen Internetgebrauch

III. Rückfallprophylaxe

In Fällen, in denen eine teilstationäre oder stationäre Behandlung angezeigt ist, geht es darum, die individuellen psychosozialen Hintergründe der Suchtproblematik und der weiteren psychischen Probleme den jungen Patienten/-innen und ihren Eltern für eine Veränderung zugänglich zu machen. Zu diesem Zweck werden einzel- und gruppenpsychotherapeutische Verfahren unter enger Einbeziehung von Angehörigen mit den Ansätzen der erzieherischen und sozialen Arbeit eng verknüpft.

Hoher Forschungsbedarf bei minderjährigen Internetsüchtigen

Im Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters wurden in den letzten Jahren mehrere Forschungsprojekte zu speziellen Forschungs-, Präventions- und Versorgungsfragen der Internet-/Computerspielsucht bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen durchgeführt:

- „Exzessive Computer- und Internetnutzung Jugendlicher im Zusammenhang mit dem (medien-)erzieherischen Handeln in deren Familien (EXIF)“
- „Evaluation eines psychoedukativen Gruppenprogramms für Jugendliche mit pathologischem Internetgebrauch“
- „Erstellung und Überarbeitung von Materialien für die Prävention von pathologischem Internet- und Computergebrauch bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen“
- „Beratungs- und Behandlungsangebote zum pathologischen Internetgebrauch in Deutschland“

Hilfe bietet das ambulante
Therapieprogramm
„Lebenslust statt Onlineflucht“

In den letzten Jahren wurden
mehrere Forschungsprojekte
durchgeführt

Zukünftig sind weitere klinisch-epidemiologische, diagnostische und therapeutische Forschungsansätze zur Medien- und Computersucht bei Kindern und Jugendlichen unter Berücksichtigung des Entwicklungsalters und besonderer Risikopopulationen sowie von Genderaspekten und transkulturellen Aspekten notwendig. Untersuchungen von anderen exzessiven Formen der Internetnutzung (soziale Netzwerke, Online-Glücksspiel) müssen zeigen, ob bisherige, vor allem im Zusammenhang mit exzessiver Computerspielnutzung angewandte diagnostische Kriterien und Therapieansätze auf diese Nutzungsformen übertragbar sind.

Zitierte Literatur

- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., et al. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. *Addiction*, 107, 2210-2222.
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127 (2), e319–e329.
- Kammerl, R., Hirschhäuser, L., Rosenkranz, M., Schwinge, C., Hein, S., Wartberg, L., Petersen, K.U. (2012). Exzessive Internetnutzung in Familien – Zusammenhänge zwischen der exzessiven Computer- und Internetnutzung Jugendlicher und dem (medien-)erzieherischen Handeln in den Familien. Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Rumpf, H. J., Meyer, C., Kreuzer, A., John, U. (2011). Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA). Bericht an das Bundesministerium für Gesundheit. Lübeck: Universität Lübeck, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237–244.
- Mößle, T., Wölfling, K., Rumpf, H. J., Rehbein, F., Müller, K.W., Arnaud, N., Thomasius, R., te Wildt, B.T. (2014). Internet- und Computerspielabhängigkeit. In: Mann, K. (Hrsg.): *Verhaltenssüchte: Grundlagen, Diagnostik, Therapie, Prävention*. Berlin: Springer, 33-58.
- Petersen, K. U., Thomasius, R. (2010). *Beratungs- und Behandlungsangebote zum pathologischen Internetgebrauch in Deutschland*. Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Petersen, K. U., Weymann, N., Schelb, Y., Thiel, R., Thomasius, R. (2009). Pathologischer Internetgebrauch – Epidemiologie, Diagnostik, komorbide Störungen und Behandlungsansätze. *Fortschritte der Neurologie Psychiatrie*, 77, 263-271.
- Rehbein, F., Mößle, T., Arnaud, N., Rumpf, H.-J. (2013). Computerspiel- und Internetsucht: Der aktuelle Forschungsstand. *Nervenarzt*, DOI 10.1007/s00115-012-3721-4.
- Thomasius, R., Aden, A., Petersen, U. (2012). Jugendpsychiatrische Aspekte der Medien- und Computersucht. In: Möller, C. (Hrsg.): *Internet- und Computersucht. Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern*. Stuttgart: Kohlhammer, 90-98.
- Wartberg, L., Aden, A., Thomsen, M., Thomasius, R. (2015). Zusammenhänge zwischen familialen Aspekten und pathologischem Internetgebrauch bei Jugendlichen – Eine Übersicht. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 43, 9-19.
- Wartberg, L., Kammerl, R., Bröning, S., Hauenschild, M., Petersen, K.U., Thomasius, R. (2015). Gender-related consequences of internet use perceived by parents in a representative quota sample of adolescents. *Behaviour & Information Technology*, 34, 341-348.
- Wartberg, L., Kriston, L., Kammerl, R., Petersen, K.U., Thomasius, R. (2015). Prevalence of pathological internet use in a representative German sample of adolescents: Results of a latent profile analysis. *Psychopathology*, 48, 25-30.
- Wartberg, L., Petersen, K.U., Kammerl, R., Rosenkranz, M. & Thomasius, R. (2014). Psychometric validation of a German version of the Compulsive Internet Use Scale. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17, 99-103.

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 „Internetsucht im Kinderzimmer“ entstand im Jahr 2015 durch eine Zusammenarbeit zwischen der DAK-Gesundheit und dem Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Anlass waren 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. Aus den Broschüren werden hier beispielhaft die Definition von Internetsucht, mögliche Folgen sowie Hilfsangebote wiedergegeben.

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 Freunde sowie Familienmitglieder.

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 und Kontakt:

DAK-Gesundheit

Gesetzliche Krankenversicherung

Nagelsweg 27–31

20097 Hamburg

Tel.: 040 23 961 409

Email: presse@dak.de

www.dak.de

Vorstandsvorsitzender

Prof. Dr. h. c. Herbert Rebscher

Verantwortlich

Jörg Bodanowitz,

Leiter Unternehmenskommunikation

Redaktion

Rüdiger Scharf

Grafik

Natalia Degenhardt

Fotos

Titel: thinkstock.de

Rechte

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

Diese Studie wurde in 11/15 gedruckt. Nachträglich kann es zum Beispiel durch gesetzliche oder personelle Änderungen zu Abweichungen kommen. Nähere Auskünfte erhalten Sie bei der DAK-Gesundheit.



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

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

DAKdirekt 040 325 325 555 zum Ortstarif.

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

DAKGesundheitdirekt 040 325 325 800 zum Ortstarif.

DAK-Medizinexperten helfen Ihnen weltweit bei Erkrankungen im Urlaub.

DAKAuslanddirekt 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

Herausgeber:

DAK-Gesundheit

Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
Internet: www.dak.de, presse@dak.de



Unsere Studie wurde in 11/15 gedruckt. Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen. Aktuelle Auskünfte erhalten Sie in Ihrem Servicezentrum der DAK-Gesundheit.

DAK
Gesundheit