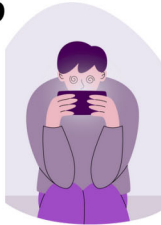


Faktenblatt Mediennutzung

96 % der Jugendlichen zwischen **12 und 19 Jahren besitzen ein eigenes Smartphone** (teils neben weiteren Endgeräten).



- Das **Smartphone** ist das in der Freizeit **am häufigsten** verwendete Gerät.



- Jugendliche nutzen das Smartphone vor allem für **Musik, Videos, Spiele** und **Streaming**.



- **62 %** nutzen regelmäßig **KI-Tools** wie ChatGPT (vor allem für die Schule).

Jugendliche begegnen online auch sexueller Belästigung und ungewünschten Inhalten (am häufigsten auf Instagram).

Risiken / Suchtsymptome

- Kontrollverlust (in Bezug auf Beginn, Häufigkeit, Intensität, Dauer, Beendigung und Art der Nutzung von Games)
- zunehmende Priorisierung gegenüber anderen Lebensinhalten und Aktivitäten
- Fortsetzung des Verhaltens trotz negativer Konsequenzen.



Wenn diese Faktoren über einen Zeitraum von mindestens 12 Monaten zutreffen, kann von einer Sucht gesprochen werden.

Weitere mögliche gesundheitliche Auswirkungen:

- Aufmerksamkeitsprobleme,
- Depressionen,
- Essstörungen und Störungen des Selbstbildes

Nutzungszeiten



95 % der Jugendlichen sind **täglich** oder **mehrmals pro Woche online** (zum Vergleich: nur 37 % lesen regelmäßig Bücher).

- Die **tägliche Online-Zeit** liegt bei **2,5 bis 5 Stunden** – und steigt mit dem Alter.
- In den letzten 12 Jahren hat sich die **Internetnutzung** um fast 2 Stunden pro Tag **erhöht**.

Internetnutzungsstörung

- **Jede*r zehnte Schüler*in** im Land Brandenburg zeigt **suchtähnliches Nutzungsverhalten**
- **Anstieg um fast 50 %** seit 2018

Prävention von riskantem Medienkonsum



- **Risikobewusstsein** schärfen & **Medienkompetenz** fördern
- **Vorbild** sein & im **Dialog** bleiben
- Klare, altersgerechte **Regeln zur Mediennutzung** statt Verbote
- **Alternative Freizeitgestaltung** fördern
- **Warnsignale** ernst nehmen & frühzeitig **Unterstützung** suchen
- **Politische Rahmenbedingungen** anpassen (z. B. Werberegulungen, Altersbeschränkungen)

Inhalt

Mediennutzung im Jugendalter	1
HBSC-Studie Brandenburg.....	2
Definition Problematische / Exzessive Mediennutzung / Mediensucht	2
Wirkung und gesundheitliche Risiken.....	2
Prävention	3
Informationen und Hilfsangebote	3
Quellen.....	4

Mediennutzung im Jugendalter

Die Nutzung von digitalen Medien ist im Alltag von Jugendlichen nicht wegzudenken, sowohl Kommunikation als auch Freizeitgestaltung erfolgt zu einem relevanten Teil online. Laut der JIM (Jugend, Information, Medien)-Studie des medienpädagogischen Forschungsverbunds Südwest vom Jahr 2024 sind 95 % der Jugendlichen täglich oder mindestens mehrmals die Woche im Internet. Je nach Altersstufe verbringen sie unterschiedlich viel Zeit online.

Mit steigendem Alter verbringen die Jugendlichen mehr Zeit im Internet. Je nach Befragung sind die 12 – 19-Jährigen in ihrer Freizeit täglich zwischen zweieinhalb und fünf Stunden online. Die SCHULBUS-Studie ergab, dass sich die Internetnutzungsdauer in den letzten 12 Jahren um fast zwei Stunden pro Tag auf durchschnittlich fünf Stunden erhöht hat (Baumgärtner, 2025, S. 8).

Die JIM-Studie zeigt, dass ältere Jugendliche deutlich mehr Zeit im Internet verbringen als jüngere. Bei älteren Jugendlichen ist auch ein problematisches Nutzungsverhalten stärker verbreitet.

Die Apps, deren Nutzung den Jugendlichen am wichtigsten erscheint, sind in absteigender Reihenfolge: WhatsApp, Instagram, YouTube und TikTok. Auch Online-Gaming ist bei den Jugendlichen beliebt. In allen Nutzungsformen begegnen Jugendlichen auch sexuelle Belästigung und unerwünschte pornografische Inhalte, die Plattform, die in diesem Zusammenhang am häufigsten genannt wird, ist Instagram (JIM, 2024, S. 57).

Mit 96 % besitzen fast alle Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren ein eigenes Smartphone, hinzu kommen andere Endgeräte (JIM, 2024, S. 7). Das Smartphone ist auch das in der Freizeit am häufigsten verwendete Gerät und wird meistens für Internet, Musik hören, Videos, Spiele und Streaming verwendet (JIM, 2024, S. 14).

Die Nutzung von KI-Tools nimmt stetig zu, insgesamt 62 % der befragten Jugendlichen nutzen KI regelmäßig, am häufigsten wird ChatGPT verwendet. Besonders häufig wird KI von den älteren Jugendlichen ab 14 Jahren verwendet, meistens für die Schule (JIM, 2024, S. 60).

37 % der Jugendlichen lesen täglich oder mehrmals die Woche Bücher, die nicht Schulbücher sind, die Tendenz ist hier in den letzten Jahren leicht steigend. Mädchen lesen häufiger als Jungen (JIM, 2024, S. 17f).

HBSC-Studie Brandenburg 2022

Im Rahmen der HBSC-Studie Brandenburg wurde in den Jahren 2018 und 2022 untersucht, ob der Konsum von sozialen Medien problematische, suchtähnliche Verhaltensweisen aufweist (HBSC-Studie, 2023). In der Erhebung von 2022 zeigte etwa jede*r zehnte Schüler*in in Brandenburg (10,3 %) ein solches problematisches Konsummuster. Im Vergleich zur vorherigen Erhebung von 2018 (6,4 %) gab es einen Anstieg dieser Gruppe um etwa vier Prozent (ebd.).

Definition Problematische / Exzessive Mediennutzung / Mediensucht

Eine aktive und starke (intensive) Beschäftigung mit den Medien kann ein Zeichen von Neugierde sein, die phasenweise zu den Entwicklungsschritten von Jugendlichen dazugehört (BIÖG, 2022). Die Mediennutzung wird dann problematisch, wenn aus der intensiven Beschäftigung ein exzessives Verhalten wird und Schwierigkeiten im Alltag entstehen, wenn z. B. Hobbies, Freundschaften und Verpflichtungen nicht mehr wahrgenommen werden (ebd.).

Das Verhalten bei exzessiver Mediennutzung ähnelt den Symptomen von nicht- substanzungebundenen Süchten, wie z. B. Glücksspielsucht und kann sich laut BIÖG folgendermaßen äußern (BIÖG, 2022):

- zeitlich unkontrollierter, oft stundenlangem Medienkonsum
- stetige Erhöhung der Nutzungszeiten
- übermäßige gedankliche Beschäftigung mit den Lieblingsspielen oder sozialen Netzwerken
- misslingende Versuche, die Mediennutzung zu reduzieren
- Vernachlässigung der (außer-)schulischen Verpflichtungen und sozialen Kontakte
- Entzugerscheinungen bei Nichtkonsum, z. B. Wut, Reizbarkeit, Verzweiflung, Niedergeschlagenheit
- körperliche Begleiterscheinungen wie Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafmangel etc.
- Verheimlichung oder Verharmlosung des Nutzungsverhaltens und möglicher Folgeprobleme

Suchtverhalten:

Die Symptome verdeutlichen, dass die Mediennutzung im Alltag schrittweise weniger kontrollierbar wird. Von einer Abhängigkeit spricht man, wenn mehrere dieser Symptome über einen längeren Zeitraum auftreten (BIÖG, 2022). Der pathologische Mediengebrauch von Computer- bzw. Videospiele wird seit 2021 als eigenständiges Störungsbild in der "Internationalen Klassifikation der Krankheiten" (ICD-11) als Verhaltens- und Neuroentwicklungsstörung beschrieben (ebd.).

Wirkung und gesundheitliche Risiken

Die Nutzung sozialer Medien kann sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die psychosoziale Entwicklung von Jugendlichen haben.

Studien zeigen, dass ein hoher Konsum sozialer Medien mit folgenden Problemen in Zusammenhang stehen kann:

- Aufmerksamkeitsstörungen (Siebers et al., 2022)
- Suchtähnlichen Verhaltens- und Erlebensmustern (Bányai et al., 2017)
- Hyperaktivität (Beyens & Valkenburg, 2022)
- Depressionen (Shensa, et al., 2017)
- Essstörungen (Jankauskiene & Baceviciene, 2022)

Andererseits gibt es auch Untersuchungen, die positive Effekte auf das emotionale Wohlbefinden von Jugendlichen feststellen.

Soziale Medien werden genutzt, um Beziehungen zu knüpfen oder zu pflegen, Informationen auszutauschen und psychologische Bedürfnisse zu befriedigen (Taddicken & Schmidt, 2017; Sun & Zhang, 2021). Zudem dienen sie als Umgebungen, die zur Partizipation anregen und selbst gestaltbar sind, wodurch sie eine wichtige Entwicklungsumwelt im Leben von Heranwachsenden darstellen (John & Bilz, 2020).

Letztendlich hängt der Einfluss des Medienkonsums auf die psychische Gesundheit stark von der Qualität der Interaktionen in den sozialen Medien und der individuellen Reaktion darauf ab.

Prävention

Durch gezielte Präventionsarbeit in Kommunen, Schulen und Familien kann ein bewusster und gesunder Umgang mit digitalen Medien bei Kindern und Jugendlichen gefördert sowie Anzeichen eines riskanten Verhaltens frühzeitig erkannt und entsprechende Maßnahmen ergriffen werden. Wichtig ist es, das öffentliche und gesundheitspolitische Bewusstsein für den potenziell riskanten Konsum sozialer Medien zu schärfen und politische Rahmenbedingungen anzupassen - etwa durch klare Altersbeschränkungen, strengere Werberegulungen oder eine verantwortungsbewusste Produktgestaltung seitens der Industrie (Szász-Janocha, Kindt & Halasy, 2019).

Präventive und inklusive Beratungs- und Bildungsangebote im Bereich Medienerziehung sollten an bestehende Strukturen anknüpfen und gezielt ausgebaut werden. Erziehungsberechtigte, pädagogische und medizinische Fachkräfte sollten informiert sein - über Inhalte von Apps und Internetseiten, deren Suchtpotenziale, Alterskennzeichnungen, Risiken einer übermäßigen Internetnutzung und frühzeitige Anzeichen eines riskanten Verhaltens. Gleichzeitig ist eine Reflektion der eigenen Medienkompetenz und Vorbildfunktion im Umgang mit digitalen Medien sinnvoll.

Eine zentrale Rolle spielt der kontinuierliche Dialog mit Kindern und Jugendlichen, um Nutzungsmotive zu verstehen, sich über Erfahrungen auszutauschen oder auf Gefahren hinzuweisen (DHS, 2024). Anstelle von Verboten, empfiehlt es sich, Kinder aktiv in die Gestaltung klarer Regeln zur Mediennutzung einzubeziehen, wobei altersspezifische Einschränkungen berücksichtigt und Internet-Zugangssicherungen (wie z.B. [medien-kindersicher.de](https://www.medien-kindersicher.de)) eingesetzt werden sollten (DGKJ, 2022).

Wichtig ist es auch, alternative Aktivitäten wie Sport, Hobbies oder Entspannungsmöglichkeiten zu fördern. Werden Warnsignale wie Veränderungen im Verhalten, Konzentrationsprobleme, Leistungsabfall oder verminderte körperliche Fitness sichtbar, ist es ratsam, frühzeitig Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Auch medizinische Fachkräfte sollten bei Routineuntersuchungen den Umfang der Mediennutzung thematisieren. (HBSC-Studie Brandenburg 2022, Poster).

Informationen und Hilfsangebote

[Digitale Medien - Basisinformationen - BIÖG Shop Broschüre Zeit für Digitales "Medien und Digitales - Elterninfo" - BIÖG Shop Achtsamer Medienkonsum und Selbstfürsorge - BIÖG Shop](#)

[Elternratgeber SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht. – SCHAU HIN!](#)

[Fachverband Medienabhängigkeit](#)

[FLIMMO - Elternratgeber für TV, Streaming & YouTube](#)

[Gutes Aufwachsen mit Medien](#)

[Hilfe bei Cybermobbing & anderen Online-Problemen](#)

[Home 4 - Eltern-Medien-Beratung](#)

[Ins Netz gehen: Gesunde Mediennutzung und Suchtprävention bei Jugendlichen](#)

[klicksafe.de: Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz](#)

[Mediensuchthilfe](#)

[Medienwerkstatt Potsdam \(medienwerkstatt-potsdam.de\)](#)

[Projekte – Aktion Kinder- und Jugendschutz Brandenburg e. V. \(jugendschutz-brandenburg.de\)](#)

Quellen

Aufwachsen in Krisenzeiten (with Bilz, L., & Schütz, R.). (2023). Pabst Science Publishers. https://www.lsk-brandenburg.de/fileadmin/lsk-brandenburg/dokumente/HBSC_Brandenburg_2022.pdf

Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PloSone*, 12(1), e0169839. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>

Beyens, I., & Valkenburg, P. M. (2022). Children's media use and its relation to attention, hyperactivity, and impulsivity. In D. Lemish (Ed.), *The Routledge International Handbook of Children, Adolescents, and Media* (pp. 202–210). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003118824-26>

Exzessive Mediennutzung bei Jugendlichen. (o. J.). BIÖG. Abgerufen 29. August 2025, von <https://www.ins-netz-gehen.de/beratung/beratung-fuer-eltern-lehr-fachkraefte/uebermaessigen-medienkonsum-erkennen/>

Jankauskiene, R., & Baceviciene, M. (2022). Media pressures, internalization of appearance ideals and disordered eating among adolescent girls and boys: Testing the moderating role of body appreciation. *Nutrients*, 14(11), 2227. <https://doi.org/10.3390/nu14112227>

JIM-Studie 2024—Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger. (2024). Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. https://mpfs.de/app/uploads/2024/11/JIM_2024_PDF_barrierearm.pdf

John, N., & Bilz, L. (2020). *Kinder- und Jugendgesundheit in Brandenburg: Ergebnisse der HBSC-Gesundheitsstudie 2018 im Auftrag der WHO*. Pabst Science Publishers

Siebers, T., Beyens, I., Pouwels, J. L., & Valkenburg, P. M. (2022). Explaining variation in adolescents' social media-related distraction: The role of social connectivity and disconnectivity factors. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03844-y>

Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among U.S. young adults: A nationally representative study. *Social Science and Medicine*, 182, 150–157. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.061>

Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors*, 114, 106699. <https://doi.org/10.1016/j.add-beh.2020.106699>

Taddicken, M., & Schmidt, J. H. (2017). Entwicklung und Verbreitung sozialer Medien. In J. H. Schmidt, & M. Taddicken (Hrsg.), Handbuch Soziale Medien. Springer Reference Sozialwissenschaften. Springer VS.
https://doi.org/10.1007/978-3-658-03765-9_1

Pressekontakt:

Andrea Hardeling
Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.
Behlertstr. 3A, Haus H1
14467 Potsdam
Tel. (0331) 581 380 – 20
E-Mail: andrea.hardeling@blsev.de