



Verstärkte Mediennutzung: Zunahme der Suchtgefahr?

von Felix Reer und Thorsten Quandt

Zuletzt hat es verstärkt Diskussionen darüber gegeben, ob eine gesteigerte Mediennutzung auch mit einer höheren Gefahr für das Entwickeln einer Mediensucht einhergeht. Der Beitrag erklärt, wie Mediensüchte wissenschaftlich definiert werden und welche Risikofaktoren für das Zustandekommen einer suchartigen Mediennutzung eine Rolle spielen. Außerdem wird ein kurzer Einblick gegeben, welche empirischen Erkenntnisse zum Einfluss der Corona-Pandemie auf das Mediennutzungsverhalten vorliegen.

Die Corona-Pandemie hat in den Jahren 2020 und 2021 immer wieder zu erheblichen Restriktionen in unterschiedlichsten Bereichen des öffentlichen und privaten Lebens geführt. Das Erfordernis, mehr Zeit in den eigenen vier Wänden zu verbringen, hat dazu beigetragen, dass die Nutzung von Medien wie Computerspielen, Social-Media-Angeboten oder Streaming-Diensten an Bedeutung hinzugewonnen hat (vgl. z. B. van Eimeren et al. 2020; mpfs 2020). Sogar die *Weltgesundheitsorganisation (WHO)* hat im Rahmen der *#PlayApartTogether-Kampagne*

im Jahr 2020 die Nutzung von Computerspielen als Freizeitbeschäftigung während Zeiten von Kontaktbeschränkungen beworben. Dies war insofern erstaunlich, als die *WHO* vor nicht allzu langer Zeit noch mit der offiziellen Anerkennung von Computerspielsucht (*Gaming Disorder*) für Diskussionen unter Wissenschaftler:innen (vgl. z. B. Aarseth et al., 2017; Király/Demetrovics 2017) aber auch unter Spieler:innen und in der breiteren Bevölkerung (vgl. z. B. Schatto-Eckrodt et al. 2020) gesorgt hatte.

Die ersten Studien, die einen Zuwachs bei der Mediennutzung zu Beginn der Pandemie feststellen konnten, wurden in der Presse aufgegriffen und dort beispielsweise die Notwendigkeit strengerer elterlicher Regeln diskutiert sowie Kontaktstellen für Mediensuchtberatungs- und Therapiemöglichkeiten genannt (vgl. z. B. Bauchmüller 2020). Forschende haben schon sehr früh im Pandemieverlauf angefangen, darüber zu diskutieren, ob die verstärkte Nutzung bestimmter Medien mit einem höheren Suchtrisiko verbunden sein könnte und welche Maßnahmen zu ergreifen sind (vgl. z. B. Mestre-Bach et al. 2020; King et al. 2020; Ko/Yen 2020).

Auch wenn das Thema Mediensucht durch die Corona-Pandemie stark an Aufmerksamkeit hinzugewonnen hat, so handelt es sich doch keinesfalls um ein neues Forschungsfeld. Tatsächlich gab es bereits in fiktionalen Texten des 19. Jahrhunderts erste Erwähnungen einer sogenannten *Bibliomania* (vgl. z. B. Dibdin 1811; Ferriar 1809), also einer krankhaften Begeisterung für Bücher (vgl. Reer/Quandt 2021). Mittlerweile liegen wissenschaftliche Definitionen vor, was eine suchartige Mediennutzung ausmacht. Dabei ist die Nutzungszeit nur eine von mehreren Komponenten, die es zu beachten gilt.

Im Folgenden wollen wir einen Einblick in dieses Forschungsfeld geben und dabei insbesondere die folgenden Fragen fokussieren: Wie sind Mediensüchte definiert und woran kann man sich orientieren, wenn es darum geht, eine intensive Nutzung von einer suchartigen Nutzung zu unterscheiden? Was sind Risikofaktoren für das Entstehen einer Mediensucht? Und wie gestaltet sich zwei Jahre nach Ausbruch der Pandemie der Forschungsstand zu der Frage, welchen Einfluss Corona in Hinblick auf eine Ausbreitung suchartiger Mediennutzungsformen hatte?

Definitionen und Prävalenzraten von Mediensüchten

Erste wissenschaftliche Beschäftigungen mit Mediensüchten erfolgten bereits im Zuge der Etablierung

von elektronischen Medien wie Film und Radio in den 1940er-Jahren (vgl. z. B. Preston 1941). In der Nachkriegszeit kamen dann Arbeiten zum Thema Fernsehsucht (vgl. z. B. Meerloo 1954) und in den 1980er Jahren zu Computer- (vgl. z. B. Shotton 1989) und Videospielsucht (vgl. z. B. Soper/Miller 1983) hinzu. Ab Ende der 1990er- bzw. Anfang der 2000er-Jahre fokussierte sich die Forschung immer mehr auf Onlinemedien, und es wurden beispielsweise die Suchtpotentiale des Internets (vgl. z. B. Young 1998), von Online-Games (vgl. z. B. Wan/Chiou 2007) oder sexuell-expliziten Internetinhalten (vgl. z. B. Griffiths 2001), später auch von sozialen Netzwerkseiten (vgl. z. B. Andreasen et al. 2012) oder von Smartphones (vgl. z. B. Kwon et al. 2013) diskutiert und untersucht. Bemerkenswert ist dabei, dass bis vor knapp zehn Jahren keine Form von Mediensucht in einem der einschlägigen medizinischen Manuale geführt und definiert wurde. Dementsprechend groß waren die Unterschiede bei den angelegten Kriterien, den verwendeten Messinstrumenten und letztlich auch den gemessenen Verbreitungs- bzw. *Prävalenz*raten (vgl. Reer/Quandt 2021; Reer et al. 2021a).

Erstmalig wurde im Jahr 2013 mit der Online-Computerspielsucht (*Internet Gaming Disorder, IGD*) eine Form der suchartigen Mediennutzung in die fünfte Version des Manuals für mentale Erkrankungen (DSM-5) der *Amerikanischen Psychiatrischen Gesellschaft (APA)* aufgenommen; allerdings noch nicht als anerkannte Erkrankung, sondern zunächst nur als Störungsbild, das noch weiter erforscht werden soll (*Conditions for Further Study*).

Die Definition der APA (2015) beschreibt IGD als eine „dauerhaft und wiederkehrende Nutzung des Internets, um sich mit Spielen zu beschäftigen“ (S. 1088). Häufig findet das Spielen gemeinsam mit anderen Personen statt, und es kommt zu klinisch bedeutsamen Beeinträchtigungen, wobei fünf von neun Kriterien innerhalb eines Jahres vorliegen müssen, damit eine Diagnose gestellt werden kann (APA 2015).

Die neun Kriterien umfassen

- 1) das ständige Kreisen der Gedanken um das Spielen,
- 2) Entzugssymptome,
- 3) eine Toleranzentwicklung,

- 4) Kontrollverlust,
- 5) Verlust des Interesses an früheren Freizeitbeschäftigungen,
- 6) Fortsetzung des Spielens, obwohl der:dem Betroffenen die damit verbundenen Probleme bewusst sind,
- 7) Unehrllichkeit bezüglich des Ausmaßes der Nutzung,
- 8) das Spielen, um negativen Stimmungen zu entfliehen und
- 9) das Riskieren von Arbeitsplatz, Karriere-möglichkeiten oder sozialen Beziehungen (vgl. APA 2015).

Wenngleich die Aufnahme von IGD in das DSM-5 unter Forschenden nicht unumstritten war und beispielsweise eine Pathologisierung von normalem Alltagsverhalten befürchtet wurde (vgl. z. B. Kardefelt-Winther et al. 2017), so hat sie doch zumindest zu einer Vereinheitlichung der in Studien verwendeten Messkriterien beigetragen. Repräsentativbefragungen von Jugendlichen und jüngeren Erwachsenen unter Verwendung der im DSM-5 festgelegten IGD-Kriterien haben in unterschiedlichen Ländern wie Deutschland (1,9 %; vgl. Reer et al. 2021b), Slowenien (2,5 %; vgl. Pontes et al. 2016) oder den Niederlanden (4–5 %; Lemmens et al. 2015) zumeist recht ähnliche Prävalenzraten im unteren einstelligen Bereich ermittelt. Die IGD-Kriterien haben außerdem auch als Grundlage für die Entwicklung von Skalen zur Messung anderer Formen von Mediensüchten gedient (vgl. z. B. van den Eijnden et al. 2016; Hussain et al. 2017). Studien, die diesem Ansatz folgten, berichteten vergleichbare Prävalenzen für eine suchtartige Nutzung von Social Media (2,6 %; Reer et al. 2021b), Smartphones (4,0 % der Nutzenden; Reer et al. 2022) oder pornographischen Internetinhalten (3,4 % der Nutzenden; Wehden et al. 2021).

Mittlerweile hat auch die WHO die suchtartige Nutzung von Computerspielen (*Gaming Disorder, GD*) in die neueste Version ihres Erkrankungsklassifizierungskataloges (ICD-11) aufgenommen. Dabei ging die WHO sogar noch einen Schritt weiter als die APA und hat GD als diagnostizierbares Erkrankungsbild voll anerkannt.

Laut WHO (2022) ist eine suchtartige Spielnutzung

„gekennzeichnet durch ein anhaltendes oder wiederkehrendes Spielverhalten (‘digitales Spielen‘ oder ‘Videospiele‘), das online (d. h. über das Internet) oder offline stattfinden kann und sich durch folgende Merkmale äußert:

- 1) Eingeschränkte Kontrolle über das Spielen (z. B. Beginn, Häufigkeit, Intensität, Dauer, Beendigung, Kontext);
- 2) Zunehmende Priorität des Spielens in dem Maße, dass das Spielen Vorrang vor anderen Lebensinteressen und täglichen Aktivitäten hat;
- 3) Fortsetzung oder Eskalation des Spielens trotz negativer Konsequenzen“.

Außerdem sind ein starker Leidensdruck und erhebliche „Beeinträchtigung in persönlichen, familiären, sozialen, schulischen, beruflichen oder anderen wichtigen Funktionsbereichen“ (ebd.) zu beobachten, wobei eine Diagnose normalerweise erst zu stellen ist, wenn „das Spielverhalten und andere Merkmale [...] über einen Zeitraum von mindestens zwölf Monaten“ (ebd.) vorliegen.

Inzwischen wurden auch erste Messinstrumente entwickelt, die auf den neuen GD-Kriterien der WHO beruhen (vgl. z. B. Pontes et al. 2021; Paschke et al. 2020; Higuchi et al. 2021). Eine der noch eher seltenen Repräsentativbefragungen, die die neuen Kriterien bereits verwendet, weist eine Prävalenzrate von 5,1 % unter 5.096 befragten 10- bis 29-jährigen Japaner:innen aus (vgl. Higuchi et al. 2021).

Auch die WHO-Kriterien wurden bereits für die Messung anderer Mediensüchte adaptiert. So haben zum Beispiel Paschke et al. (2021) ein entsprechendes Instrument für die Messung der suchtartigen Nutzung von Social Media entwickelt und an einer Stichprobe von 931 Kindern und Jugendlichen getestet, wobei eine Prävalenzrate von 3,33 % unter den regelmäßig Nutzenden ermittelt wurde.

Risikofaktoren für das Entstehen von Mediensüchten

Bezüglich der Rolle der Nutzungszeit gibt die APA (2015) zur Orientierung einen Wert von mindestens 30 Stunden pro Woche an, die IGD-Betroffene

typischerweise am Bildschirm verbringen, während die WHO keine genaueren Angaben macht. Eine aktuelle quantitative Untersuchung zu der Thematik zeigt, dass die üblichen Nutzungszeiten Betroffener eher im Bereich von 35 bis 40 Stunden liegen (vgl. Pontes et al. 2022). Grundsätzlich stimmen WHO und APA in ihren Definitionen überein, dass die mit Computerspielen verbrachte Zeit keinen alleinigen Indikator für ein Suchtproblem darstellt.

Empirische Belege, die diese Annahme stützen, finden sich bezüglich zahlreicher unterschiedlicher Subformen von Mediensüchten. So konnte in Befragungsstudien zur suchtartigen Nutzung von Social-Media-Diensten (vgl. z. B. Reer et al. 2021b; Hong et al. 2014), Smartphones (vgl. z. B. Hussain et al. 2017; Reer et al. 2022), Computerspielen (vgl. z. B. Reer et al. 2021b; Pontes 2017) oder sexuell expliziten Inhalten (vgl. z. B. Wehden et al. 2021; Grubbs et al. 2019) stets ein positiver signifikanter Zusammenhang zwischen der abgefragten Nutzungszeit und dem verstärkten Erleben von Suchtsymptomen festgestellt werden. Gleichwohl fielen diese Zusammenhänge oft nur moderat oder sogar eher schwach aus, was sich als Hinweis interpretieren lässt, dass ein verstärkter Medienkonsum nicht zwingendermaßen in einer Mediensucht mündet (vgl. auch van Rooij et al. 2017).

Es lassen sich zahlreiche Risikofaktoren benennen, die beim Zustandekommen einer suchtartigen Mediennutzung eine Rolle spielen können. Einen guten Überblick bietet das international vielbeachtete *I-PACE-Modell* (Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution model; vgl. Brand et al. 2016; 2019). Es beschreibt zahlreiche spezifische Personencharakteristika, deren Zusammenspiel die Entstehung von Verhaltenssüchten (einschließlich der suchtartigen Nutzung von Medien) wahrscheinlicher machen kann. Dazu gehören die biopsychologische Konstitution (z. B. genetische Faktoren, geringe Stressresistenz), Persönlichkeitsmerkmale (z. B. Impulsivität, geringes Selbstwertgefühl), soziale Kognitionen (z. B. Einsamkeit, mangelnde soziale Unterstützung), psychische Vorbelastungen (z. B. Depressionen, Angststörungen) sowie bestimmte Bedürfnisse und Motive (z. B. Motiv zur kommunikativen Nutzung des Internets).

Insbesondere die Bedeutung psychosozialer Probleme bei der Entstehung und Aufrechterhaltung suchtartiger Mediennutzungsmuster ist mittlerweile gut empirisch belegt. Einschlägige Literaturübersichten, die den Forschungsstand zu Smartphone-, Social-Media-, oder Computerspielsucht zusammentragen, belegen einen Zusammenhang zwischen mentalen Problemen wie Depressionen, Angststörungen, Einsamkeit oder erlebtem Stress und einer höheren Tendenz zur suchtartigen Mediennutzung (vgl. z. B. Andreassen 2015; Busch/McCarthy 2021; Mihara/Higuchi 2017). Auch familiäre (vgl. z. B. Bonnaire/Phan 2017; Yen et al. 2007), berufliche (vgl. z. B. Achab et al. 2011; Moqbel/Kock 2018) und schulische Probleme (vgl. z. B. Gentile 2009; Chung et al. 2018), ein geringerer Selbstwert (vgl. z. B. van Rooij et al. 2014; Hawi/Samaha 2017), soziale Phobien (vgl. z. B. Lehenbauer-Baum et al. 2015; Enez Darcin et al. 2016) oder Hyperaktivität (vgl. z. B. Dreier et al. 2017; Kim et al. 2019) wurden mit Mediensüchten in Verbindung gebracht. Erklären lassen sich diese Zusammenhänge zum einen dadurch, dass betroffene Personen Medien oft für eine Flucht vor mentalen Belastungen und Alltagproblemen nutzen. Diverse Studien zu unterschiedlichen Medienangeboten konnten nachweisen, dass ein solches eskapistisches Nutzungsmotiv häufig mit einer erhöhten Suchtgefährdung einhergeht (vgl. z. B. Masur et al. 2014; Tang et al. 2020). Andererseits lässt sich aber auch argumentieren, dass es insbesondere in einem fortgeschrittenen Stadium einer Mediensucht zu Rückkopplungseffekten kommt (Brand et al. 2016); also Alltagsprobleme durch die exzessive Mediennutzung weiter zunehmen oder neue Probleme entstehen, die dann wiederum (im Sinne eines Teufelskreises) die Suchtproblematik verschärfen.

Mediensucht während der Corona-Pandemie

Für Deutschland zeigt eine Sonderauswertung der *ARD/ZDF-Online-Studie*, dass die mit Medien verbrachte Zeit bei der über 14-jährigen Bevölkerung während des ersten Corona-Lockdowns im März und April 2020 allgemein um 33 Minuten pro Tag gestiegen ist, wobei die deutlichsten Zuwächse bei der Nutzung von Video-Medien (wie Fernsehen und

Streaming) und dem nichtmedialen Internet (wie Online-Spiele und Social Media) zu verzeichnen waren (vgl. van Eimeren et al. 2020).

Die *JIM-Studie*, die sich speziell mit der Mediennutzung von Jugendlichen im Alter zwischen 12 und 19 Jahren beschäftigt, konnte im Jahr 2020 ebenfalls Zuwächse bei der Nutzung fast aller Medien beobachten, während gleichzeitig Rückgänge bei durch die Pandemie beeinflussten Freizeitbeschäftigungen wie Sport und Treffen mit Freund:innen zu beobachten waren (vgl. mpfs 2020).

Dies kann als Indiz dafür gewertet werden, dass Medien in der Pandemie eine kompensatorische Funktion eingenommen haben. So wird oft argumentiert, dass vor allem Kontaktbeschränkungen und Limitationen im Freizeitbereich sowie ein durch das Arbeiten im Homeoffice entstandenes höheres Zeitbudget für die gestiegene Mediennutzung verantwortlich sein könnten (vgl. z. B. Barr/Copeland-Stewart 2022; mpfs 2020). Die Möglichkeit, über soziale Medien mit anderen in Kontakt bleiben zu können oder Zerstreuung in einem Computerspiel zu erleben, dürfte von den meisten Nutzenden eher positiv als negativ empfunden worden sein und dazu beigetragen haben, pandemiebedingte Einschränkungen zu einem gewissen Grad aufzufangen. Tatsächlich zeigte sich beispielsweise in einer Befragungsstudie zur Computerspielnutzung während der Pandemie (N = 781), dass 58% der Teilnehmenden Einflüsse des Spielens auf ihr Wohlbefinden erlebt hatten, wobei eine große Mehrheit positive Effekte wahrnahm (vgl. Barr/Copeland-Stewart 2022).

Nichtsdestotrotz gibt es empirische Hinweise darauf, dass die Pandemie sich messbar negativ auf das allgemeine psychische Wohlbefinden der Bevölkerung ausgewirkt hat. So berichten einige Studien zum Beispiel von einer Zunahme erlebter Angst- und Depressionssymptome (vgl. z. B. Hawes et al. 2021; Schafer et al. 2022) und einer generellen Zunahme mentaler Probleme (vgl. Daly et al. 2020; Pierce et al. 2020), wobei sich diese Veränderungen vor allem zu Anfang der Pandemie zeigten (vgl. Robinson et al. 2022). Da mentale Probleme gemäß dem I-PACE-Modell als Risikofaktoren für das Entstehen von Verhaltenssüchten gelten (vgl. Brand et al. 2016; 2019), könnten sich

diese Zunahmen auch in einer messbaren Steigerung der Verbreitung von Mediensüchten widerspiegeln.

Längsschnittanalysen, die einen validen Vergleich der suchtartigen Nutzung von Medien während und vor der Corona-Zeit ermöglichen, sind eher selten. Thomasius (2021) berichtet auf Basis einer Stichprobe deutscher Kinder und Jugendlicher eine Steigung der Prävalenz suchtartiger Computerspielnutzung von 2,7% im Jahr 2019 zu 4,1% im Jahr 2021 – und für die suchtartige Social Media-Nutzung von 3,2% (2019) zu 4,6% (2021). Teng et al. (2021) kommen für die Nutzung digitaler Spiele zu vergleichbaren Befunden und zeigen, dass sich die Prävalenz innerhalb einer Stichprobe chinesischer Kinder und Jugendlicher von 3,6% (2019) zu 5,0% (2020) gesteigert hat. Im Gegensatz dazu finden Chen et al. (2021) kaum nennenswerte Unterschiede bei der suchtartigen Nutzung von Smartphones, Social Media und Games unter chinesischen Grundschul:innen, wobei vom ersten Messzeitpunkt (Oktober/November 2019) zum zweiten Messzeitpunkt (März 2020) sogar ein minimaler Rückgang zu beobachten war. Zu ähnlichen Ergebnissen kommen auch Böthe et al. (2022) bezüglich der suchtartigen Nutzung pornografischer Inhalte durch Jugendliche.

Sehr viel häufiger wurden einmalige Querschnittstudien während der Pandemie durchgeführt. Hier zeigt eine aktuelle Literaturübersicht, dass (entsprechend den Annahmen des *I-PACE-Modells*) während der Pandemie erlebte mentale Probleme und andere Belastungen (wie soziale Isolation und finanzielle Probleme) positiv mit einem höheren Risiko für das Entstehen unterschiedlicher Formen Internet-basierter Süchte zusammenhängen (vgl. Masaeli/Farhadi 2021). Beispielsweise konnten Luo et al. (2021) auf Grundlage einer großangelegten Befragungsstudie (N = 10.963) signifikante Zusammenhänge zwischen dem Erleben von Stress, Depressionen und Ängsten während der Pandemie und der suchtartigen Nutzung von Social Media feststellen.

Zahlreiche weitere Studien (insbesondere zu Social Media und Smartphones) haben außerdem zeigen können, dass suchtartige Nutzungsmuster mit Corona-bezogenen Ängsten (wie Fear of COVID-19, COVID-19 Anxiety) zusammenhängen (vgl. z. B.

Elhai et al. 2020a; 2020b; Kayis et al. 2021; Al Qudah et al. 2021; Servidio et al. 2021; Montag et al. 2021). Dies könnte sich damit erklären lassen, dass Personen, die eine hohe Angst vor einer Infektion und den Folgen haben, sich besonders zurückziehen, mehr Einsamkeit und Fear of Missing Out (also das Gefühl, etwas Wichtiges zu verpassen) erleben und in der Folge umso intensiver Medien nutzen (vgl. Elhai et al. 2020a; Kayis et al. 2021).

Fazit

Bei der Beantwortung der Frage, ob es sich bei einer intensiven Nutzung von Medien um ein problematisches, suchtartiges Verhalten handelt, können die von der APA (2015) und WHO (2022) für die Computerspielsucht definierten Kriterien hilfreich sein. So ist vor allem darauf zu achten, ob mit der exzessiven Nutzung ein Kontrollverlust, die Vernachlässigung anderer Aktivitäten und Verpflichtungen sowie eine Fortsetzung des Spielens trotz des Erlebens negativer Konsequenzen verbunden sind. Eine Mediensucht geht außerdem mit einem starken Leidensdruck und erheblichen Einschränkungen im beruflichen, schulischen oder privaten Bereich einher und hält über einen längeren Zeitraum (typischerweise mehr als zwölf Monate) an.

Die Nutzungszeit alleine ist kein besonders zuverlässiger Indikator für die Diagnose einer Mediensucht, vor allem dann nicht, wenn es sich um temporäre Steigerungen handelt, die nicht mit weitergehenden negativen Konsequenzen verbunden sind. Besondere Aufmerksamkeit ist geboten, wenn mehrere der im *I-PACE-Modell* (vgl. Brand 2016; 2019) zusammengetragenen Risikofaktoren für Verhaltenssuchte vorliegen, wobei insbesondere Zusammenhänge mit psychosozialen Vorbelastungen empirisch gut belegt sind.

Während der Corona-Pandemie ist es tatsächlich zu messbaren Anstiegen bei der Mediennutzung gekommen, wobei sich Hinweise darauf finden, dass damit der Wegfall sozialer Kontakte und anderer Einschränkungen im Freizeitbereich kompensiert wurden (vgl. z. B. mpfs 2020) und die Möglichkeiten der Mediennutzung von vielen durchaus als positiv

für das Wohlbefinden erlebt wurden (vgl. z. B. Barr/Copeland-Stewart 2022).

Bezüglich der suchtartigen Nutzung von Medien zeigen zumindest einige Studien einen gewissen Anstieg der Prävalenzen (vgl. z. B. Thomasius 2021; Teng et al. 2021). Die Zunahme von mentalen Problemen und anderen Belastungen während der Pandemie könnten dabei eine Rolle gespielt haben (vgl. Masaeli/Farhadi 2021) und haben möglicherweise zu einer stärker risikobehafteten, eskapistischen Mediennutzung geführt. Auch die Angst vor einer Infektion (und ein damit verbundener sozialer Rückzug) konnte als Prädiktor für suchtartige Nutzungsweisen identifiziert werden (vgl. z. B. Elhai et al. 2020a; Kayis et al. 2021).

Zusammenfassend scheinen eine erhöhte Aufmerksamkeit und eine stärkere Reflexion des Mediennutzungsverhaltens durchaus angebracht. Gleichwohl handelt es sich bei Weitem nicht bei jeder zeitweisen Steigerung der Mediennutzung um ein klinisch relevantes Suchtverhalten. Insgesamt betrachtet liegen die Prävalenzen immer noch in einem ähnlichen Bereich, den manche Studien schon vor der Pandemie ermittelt haben.

Für die meisten Menschen dürften die Vorteile, welche (digitale) Medien in Zeiten von Lockdowns und Kontaktbeschränkungen geboten haben, eher überwiegen. Ob es sich bei den derzeit beobachtbaren Veränderungen im Freizeitverhalten um ein dauerhaftes Phänomen handelt, oder ob sich die Mediennutzung nach Beendigung der Pandemie wieder auf das vorpandemische Level zurückentwickelt, wird sich erst zukünftig abschließend beurteilen lassen. ◀

Der Artikel ist zuerst erschienen unter dem Titel: **Verstärkte Mediennutzung: Zunahme der Suchtgefahr?** In: merz | Medien + Erziehung: Zeitschrift für Medienpädagogik, 66 (4), 11.–20. August 2022

Literatur & Links

▷ <https://bayern.jugendschutz.de/de/material/Literaturverzeichnis-zur-proJugend-1-2023.pdf>

