

Themendossier Ins Netz gehen

Seite 1 von 4

Tipps für einen gesunden Umgang mit digitalen Medien

Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit unterstützt Jugendliche und Familien bei ausgewogener Mediennutzung, -kompetenz und Medienerziehung

Ob Videospiele, Social Media, Apps oder Streaming: Online-Angebote gehören zu unserem Alltag. Digitale Geräte wie Smartphone, Tablet und Computer bieten vielfältige Nutzungsmöglichkeiten, Spaß und Ablenkung – bergen aber auch Risiken. Kindern und Jugendlichen einen gesunden Umgang mit digitalen Medien zu ermöglichen, ist daher wichtiger denn je. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) bietet mit seiner Präventionskampagne „Ins Netz gehen“ Jugendlichen, Eltern, Fach- und Lehrkräften Infos und Tipps für eine ausgewogene Mediennutzung und Hilfe bei problematischem Nutzungsverhalten bei Jugendlichen.

Problematische Anzeichen erkennen

Medienkonsum durchdringt viele Bereiche der Lebenswirklichkeit von Jugendlichen – vom Familienleben bis zum Schulalltag – und sorgt dabei nicht selten für Konflikte. Ohne Smartphone aus dem Haus zu gehen oder eine längere Zeit offline zu sein, ist für Jugendliche kaum denkbar.

Eine zeitweise intensive Beschäftigung mit dem Smartphone, Online-Angeboten oder Videospiele muss nicht direkt in eine Abhängigkeit führen. Für Eltern ist es aber nicht immer leicht zu erkennen, ob ihr Kind nur phasenweise von einem Spiel oder Online-Angebot fasziniert ist oder ob es sich um ein problematisches Nutzungsverhalten handelt. Der Übergang zu einer exzessiven Mediennutzung kann fließend verlaufen. Die Verhaltensweisen und Gefühle der Betroffenen ähneln dabei anderen nicht-substanzgebundenen Süchten, wie z. B. der [Glücksspielsucht](#).

Zu den häufigsten Symptomen bei Jugendlichen zählen:

- zeitlich unkontrollierter, oft stundenlanger 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
- Entzugserscheinungen bei Nichtkonsum, z. B. Wut, Reizbarkeit, Verzweiflung, Niedergeschlagenheit
- körperliche Begleiterscheinungen wie Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafmangel
- Verheimlichung oder Verharmlosung des Nutzungsverhaltens und möglicher Folgeprobleme.

Treten mehrere dieser Symptome über einen längeren Zeitraum auf, kann man von einer Abhängigkeit sprechen. Exzessive Mediennutzung lässt sich jedoch nicht ausschließlich an der Nutzungszeit festmachen, sondern wird auch von anderen Faktoren beeinflusst – z. B. der Art des konsumierten Inhalts und der emotionalen Situation, in der sich die Betroffenen befinden.

- Im Jahr 2018 hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Gaming Disorder (dt. "Videospielesucht") als Unterkategorie der Verhaltenssüchte aufgenommen und damit offiziell als Krankheitsbild beschrieben.
- Seit 2021 ist das Störungsbild in der "Internationalen Klassifikation der Krankheiten" (ICD-11) im Bereich der Verhaltens- und Neuroentwicklungsstörungen aufgeführt. Demnach ist ein pathologischer Mediengebrauch als eigenständiges Störungsbild im Bereich der Verhaltenssüchte nur für Computer- bzw. Videospiele derzeit offiziell anerkannt. Jedoch ist auch ein suchtähnliches Verhalten bei der exzessiven Nutzung von sozialen Netzwerken wie Instagram oder TikTok immer häufiger beobachtbar. Die Sucht nach Online-Pornografie (auch Pornografie-Nutzungsstörung) oder nach Online-Glücksspiel sind weitere Süchte im Zusammenhang mit digitalen Medien.

Tipps für eine ausgewogene Mediennutzung in der Familie

Wie viel Zeit dürfen Jugendliche vor dem Bildschirm verbringen? Bei der Vielzahl an Geräten in den meisten Haushalten ist es gar nicht leicht, den Überblick über die gesamte Bildschirmzeit zu behalten.

Hier ist es sinnvoll, verpflichtende Vereinbarungen für die ganze Familie aufzustellen. So werden Kinder und Jugendliche dabei unterstützt, ein eigenständiges und verantwortungsbewusstes Medienverhalten zu entwickeln. Eltern haben hier übrigens eine wichtige Vorbildfunktion!

Um feste Medienzeiten zu vereinbaren, können sich Eltern an den Empfehlungen der „Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in der Kindheit und Jugend“ der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) orientieren. Diese empfiehlt eine freizeitliche Nutzung digitaler Medien für Jugendliche ab 12 Jahren für höchstens 1-2 Stunden täglich, für 16- bis 18-Jährige nicht mehr als 2 Stunden täglich. Die Empfehlungen sind als Richtwerte zu verstehen und die individuelle Entwicklung der Kinder und Jugendlichen ist zu berücksichtigen.

Weitere Tipps für Eltern zur Mediennutzung bei Jugendlichen:

- Die Altersempfehlungen beachten und Inhalte vorher überprüfen.
- Eine inhaltliche Begleitung ermöglichen und mit Jugendlichen in Kontakt bleiben.
- Die Mediennutzung regelmäßig gemeinsam reflektieren.
- Je nach Alter den Internetzugang beschränken und Jugendschutzfilter nutzen.
- Bei einem problematischen Nutzungsverhalten können Jugendliche zu einem Selbsttest ermutigt werden und ggf. professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.



Weiterführende BIÖG-Informationen

Auf der Website www.ins-netz-gehen.de können sich Jugendliche über eine ausgewogene Mediennutzung informieren, ihr [Wissen mit verschiedenen Quiz testen](#), einen Selbsttest machen sowie die Online-Beratung in Anspruch nehmen.

- Der [Selbsttest von www.ins-netz-gehen.de](#) hilft Jugendlichen dabei, ihr eigenes Medienverhalten zu überprüfen. Je früher Betroffene ihr Nutzungsverhalten realistisch einschätzen können und verändern wollen, desto eher können aufklärende, beratende und ggf. therapeutische Maßnahmen helfen.
- Die [kostenfreie Online-Beratung von "Ins Netz gehen"](#) regt dazu an, das eigene Mediennutzungsverhalten zu reflektieren und motiviert zu Verhaltensänderungen. Ziel ist es, Jugendliche dazu zu animieren, verstärkt alternative Freizeitaktivitäten aufzunehmen, die jenseits der digitalen Medien stattfinden.

Das Multiplikatorenportal www.ins-netz-gehen.info bietet Informationen, Hilfe und Beratung für Eltern, Lehrkräfte und Fachpersonal. Dazu stehen vielfältige Informationen und Beratungsangebote zur digitalen Medienwelt und der verantwortungsvollen Mediennutzung zur Verfügung.

Die Zielgruppe wird zusätzlich über einen eigenen Facebook-Kanal angesprochen.

In der [Beratungsstellen-Datenbank](#) können sich Fach- und Beratungsstellen eintragen lassen und Eltern finden Hilfe in ihrer Nähe.

Über die [E-Mail-Beratung](#) werden individuelle Fragen von einem professionell geschulten Beratungsteam beantwortet.

Weitere Links:

- Computerspielsucht erkennen: <https://www.ins-netz-gehen.info/eltern/computerspiele-kinder/computerspielsucht/>
- Medienzeiten festlegen: <https://www.ins-netz-gehen.info/eltern/beratung-und-informationen-zur-mediennutzung/zeitlimit-handy/>
- Medientagebuch und Medienvereinbarung zum Download:
<https://shop.bioeg.de/medientagebuch/>
<https://shop.bioeg.de/medienvereinbarung/>
- Der Elternratgeber „Online sein mit Maß und Spaß“ richtet sich an Eltern von Kindern und Jugendlichen im Alter von 12 bis 18 Jahren: <https://shop.bioeg.de/online-sein-mit-mass-und-spass-33215001/>
- Pornosucht bei Jugendlichen: <https://www.ins-netz-gehen.info/eltern/internet-sicherheit-kinder/pornokonsum-jugendliche-pornosucht/>
- Digitale Medien und Schlaf: <https://www.ins-netz-gehen.info/eltern/beratung-und-informationen-zur-mediennutzung/stoeren-digitale-medien-den-schlaf/>
- S2k-Leitlinie „Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend“ der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) unter Beteiligung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):
<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075>



Seite 4 von 4

- Zusammenfassung der Leitlinie: <https://www.ins-netz-gehen.info/fachkraefte/studien-jugendliche-mediennutzung/leitlinie-praevention-dysregulierter-bildschirmmediengebrauch-kinder-jugendliche/>
- Alle Materialien für Jugendliche, Eltern und Multiplikator:innen im BIÖG-Shop zur Prävention exzessiver Mediennutzung: <https://shop.bioeg.de/themen/suchtvorbeugung/praeventation-exzessiver-mediennutzung/>
- Das Präventionsprojekt Net-Piloten zur Prävention exzessiver Mediennutzung des BIÖG für Schulen: <https://www.ins-netz-gehen.info/net-piloten/>
- Der Newsletter für Lehr- und Fachkräfte: <https://www.ins-netz-gehen.info/beratung-hilfe/newsletter-anmeldung/>

Bestellung der kostenlosen BIÖG-Materialien unter:

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: <https://shop.bioeg.de/>

E-Mail: bestellung@bioeg.de

Pressekontakt

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)

Maarweg 149-161, 50825 Köln

Tel. 0221 8992-332

E-Mail pressestelle@bioeg.de

www.bioeg.de

Instagram: www.instagram.com/bioeg/

LinkedIn: www.linkedin.com/company/bioeg/

Facebook: www.facebook.com/bioeg.de/

X: www.x.com/bioeg_de

Seit dem 13. Februar 2025 ist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) das **Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)**. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.