



# Gemeinsame Pressemitteilung

21. August 2024

Seite 1 von 3

## **Gamescom 2024 – Neue BZgA-Daten: Zunehmende Internetnutzung kann psychisch belasten**

Immer mehr Jugendliche und junge Erwachsene nutzen täglich das Internet und digitale Spiele – mit steigender Dauer. Eine übermäßige Nutzung digitaler Medien kann mit psychischen Belastungen wie Kontrollverlust, innerer Unruhe oder erhöhter Reizbarkeit einhergehen. Anlässlich der weltweit größten Computerspielmesse „Gamescom“, die vom 21. bis 25. August 2024 in Köln stattfindet, weisen die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen, Burkhard Blienert, daher auf die Risiken einer exzessiven Nutzung von Internet, Computerspielen und Smartphones hin.

Die aktuellen Studiendaten der BZgA zeigen, dass rund 96 Prozent der Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren täglich das Internet nutzen, vor allem für digitale Kommunikations- und Unterhaltungsangebote. Gleichzeitig steigt die durchschnittliche wöchentliche Nutzungsdauer digitaler Medien in diesem Alter sowohl bei Mädchen als auch bei Jungen von etwa 23 Stunden in 2019 auf rund 26 Stunden in 2023. Junge Frauen im Alter von 18 bis 25 Jahren nutzen im Jahr 2023 digitale Medien 27 Stunden wöchentlich, junge Männer rund 29 Stunden pro Woche (2019: 22 Stunden; 25 Stunden).

### **Der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen, Burkhard Blienert:**

„Social-Media-Dienste wie Instagram, WhatsApp und TikTok sowie die Video-Plattform YouTube sind beinahe unverzichtbar für den Alltag. Vor allem Jugendliche sind fast täglich online und immer öfter auch jüngere Kinder. Nicht jede online verbrachte Minute ist gleich schlecht. Vielmehr kommt es darauf an, wer sitzt da vorm Bildschirm, was wird genutzt und wie wird es mental verarbeitet. Hier sind zuallererst die Eltern gefordert; sie müssen genau hinschauen, was ihre Kinder im Internet treiben. Stark macht Kinder und Jugendliche hierbei vor allem eine gute Medienkompetenz, hierfür müssen mehr Angebote in der Schule her. Zudem ist eine Alterskontrolle unerlässlich, die Kinder vor ungeeigneten Inhalten schützt. Denn eines muss klar sein: Auch soziale Medien sind kein rechtsfreier Raum – kein Wildwest! Wenn Inhalte Alkohol, Nikotin, Drogen oder auch Glücksspiel verherrlichen, dann dürfen sie für Jugendliche nicht zugänglich sein. Ich erwarte von Anbietern und Plattformen, dass ihnen das Wohl der Nutzenden ein Anliegen ist und sie konsequent für Jugendschutz sorgen. Dazu sind sie rechtlich verpflichtet, aber das sollte eine Selbstverständlichkeit sein. Wenn sie dem nicht nachkommen, müssen Verstöße umgehend gelöscht und geahndet werden.“

**Dr. Johannes Nießen, Errichtungsbeauftragter des Bundesinstituts für Prävention und Aufklärung in der Medizin (BIPAM) und Kommissarischer Leiter der BZgA:** „Social-Media-Plattformen, Apps und Computerspiele sind vor allem bei Jugendlichen sehr beliebt und prägen ihren Alltag immer mehr. Das Abtauchen in virtuelle Welten kann jedoch auch Probleme mit sich bringen. Laut der aktuellen Drogenaffinitätsstudie der BZgA steigen mit der Nutzungsdauer digitaler Angebote auch psychische Belastungen wie Kontrollverlust oder Entzugssymptome bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen an. Umso wichtiger ist es, Präventionsmaßnahmen passgenau zu entwickeln und zu intensivieren. Daher bauen wir neben kostenfreien Informations- und Beratungsangeboten für Jugendliche und ihre erwachsenen Bezugspersonen auch solche zur Förderung der mentalen Gesundheit weiter aus.“

Im Rahmen der BZgA-Kampagne „Ins Netz gehen“ werden Jugendliche ab 12 Jahren sowie ihre erwachsenen Bezugspersonen wie Eltern, Lehr- und Fachkräfte angesprochen. Tipps, Informationen und digitale Beratungsangebote unterstützen sie dabei, Jugendliche in der Entwicklung einer gesunden Medienkompetenz aktiv zu begleiten und damit einer exzessiven Nutzung von digitalen Medien vorzubeugen. Jugendliche finden unter [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) einen Selbsttest und ein kostenfreies Beratungsprogramm, das sie bei einem verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien unterstützt.

#### **BZgA-Studie „Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2023“:**

Die BZgA untersucht mit wiederholt durchgeführten Repräsentativ-befragungen den Substanzkonsum sowie die Computerspiel- und Internetnutzung Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland. Für die Drogenaffinitätsstudie 2023 wurden 7.001 junge Menschen im Alter von 12 bis 25 Jahren im Zeitraum April bis Juni 2023 befragt.

Ein Infoblatt mit ausgewählten Ergebnissen der Drogenaffinitätsstudie zur Computerspiel- und Internetnutzung der 12- bis 25-Jährigen in Deutschland steht zum Download zur Verfügung unter: [www.bzga.de/presse/daten-und-fakten/suchtpraevention](http://www.bzga.de/presse/daten-und-fakten/suchtpraevention)

#### **Übersicht der BZgA-Angebote zur Prävention exzessiver Mediennutzung:**

- Internetportal für Jugendliche [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) mit Selbsttest und Verhaltensänderungsprogramm unter: [www.ins-netz-gehen.de/das-andere-leben/](http://www.ins-netz-gehen.de/das-andere-leben/)
- Multiplikatorinnen- und Multiplikatoren-Internetportal [www.ins-netz-gehen.info](http://www.ins-netz-gehen.info) mit persönlichem Beratungsangebot für Eltern unter: [www.ins-netz-gehen.info/beratung-hilfe/beratungsmoeglichkeiten-handysucht-internetsucht/](http://www.ins-netz-gehen.info/beratung-hilfe/beratungsmoeglichkeiten-handysucht-internetsucht/)
- „Net-Piloten“ – Peer-Projekt in Schulen unter: [www.ins-netz-gehen.info/net-piloten/](http://www.ins-netz-gehen.info/net-piloten/)
- Social-Media-Angebote für Jugendliche und ihre erwachsenen Bezugspersonen unter: [www.instagram.com/insnetzgehen/](https://www.instagram.com/insnetzgehen/)  
[www.facebook.com/bzga.ins.netz.gehen/](https://www.facebook.com/bzga.ins.netz.gehen/)
- Elternratgeber: „Online sein mit Maß und Spaß“
- Flyer für Jugendliche: „Sicher im Netz – Tipps für Jugendliche“
- Flyer für Fach- und Lehrkräfte: „Exzessive Mediennutzung bei Jugendlichen“

**Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter:**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

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

Fax: 0221/8992257

E-Mail: [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de)

**Kontakt:**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

K 1 – Presse und Öffentlichkeitsarbeit, übergreifende Kommunikation

Maarweg 149–161

50825 Köln

[pressestelle@bzga.de](mailto:pressestelle@bzga.de)

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

[www.x.com/bzga\\_de](http://www.x.com/bzga_de)

[www.instagram.com/bzga.de](https://www.instagram.com/bzga.de)

[www.facebook.com/bzga.de](https://www.facebook.com/bzga.de)

<https://social.bund.de/@bzga>

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit

Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen

Friedrichstraße 108

10117 Berlin

[presse-drogenbeauftragter@bmg.bund.de](mailto:presse-drogenbeauftragter@bmg.bund.de)

[www.bundesdrogenbeauftragter.de](http://www.bundesdrogenbeauftragter.de)