

## Medienabhängigkeit bei Kindern und Jugendlichen



GEORGJUEVIC/GETTYIMAGES

### Was verstehen wir unter Medienabhängigkeit?

Bei Medienabhängigkeit handelt es sich um eine verhaltensbezogene Abhängigkeit. Es geht um die exzessive Nutzung von digitalen Medien (Video-Streaming, Social Media, online/offline Gaming etc.).

### Wie erkenne ich Medienabhängigkeit?

Die betroffene Person hat keine Kontrolle über die Nutzung, vernachlässigt dadurch andere Aufgaben und Interessen und setzt dieses Verhalten trotz des Wissens um die schädlichen Folgen fort.

### Medienabhängigkeit bei Kindern & Jugendlichen

Kinder und Jugendliche mit Medienabhängigkeit sind psychisch stärker belastet. Begleitproblematiken sind Depressionen, Angstsymptome sowie ein höheres subjektiv empfundenes Stresslevel. Es fehlt ihnen häufig an Bewältigungsstrategien, um mit negativen Emotionen und Stress umzugehen. Dies mündet beispielsweise in fehlende Impulskontrolle.

### Folgen der Medienabhängigkeit

Medienabhängigkeit hat außerdem langfristige negative Folgen u. a. im Kontext Gesundheit, Schule und soziale Kontakte. Mögliche Beeinträchtigungen wie schulische Probleme, eingeschränkte berufliche Perspektiven, soziale Isolation oder Chronifizierung von psychischen Erkrankungen können zu einer starken Belastung und zu Problemen führen.

### Sie sind nicht allein!

Jeder 4. bis 5. Elternteil macht sich Sorgen um die Mediennutzung des eigenen Kindes und hat Unterstützungsbedarf.

Neben präventiven Maßnahmen sind therapeutische Angebote für Kinder und Jugendliche, die bereits eine Medienabhängigkeit entwickelt haben, wichtig. Ein solches Angebot stellt die **stationäre Rehabilitation** dar.

## Modellprojekt MeKi

### Medienabhängigkeit bei Kindern und Jugendlichen – Entwicklung, Pilotierung und Evaluation eines nachhaltigen Rehabilitationskonzepts

In dem Modellprojekt **MeKi** wurde ein stationäres Rehabilitationsprogramm mit anschließender Nachsorge für **Kinder und Jugendliche zwischen 12-17 Jahren** mit Medienabhängigkeit entwickelt. **Dieses soll den betroffenen Kindern und Jugendlichen zu einer nachhaltigen Verhaltensänderung und verbesserten Lebensqualität verhelfen.**

*MeKi wird durch die Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See und die Charité – Universitätsmedizin Berlin in Kooperation mit der Klinik Schönsicht durchgeführt.*

*Das Projekt wird bis zum 31.12.2027 durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales gefördert.*

Das **6-wöchige Rehaprogramm** findet ab Anfang 2025 für Kinder und Jugendliche **zwischen 12 und 17 Jahren** in der **Klinik Schönsicht in Berchtesgaden** statt.

Die Reha können Sie ab sofort für Ihr Kind beantragen.

### 1. BESPRECHEN SIE MIT IHREM KIND

in Ruhe die Problematik und die Möglichkeit des Rehabesuchs.



### 2. WENDEN SIE SICH AN DEN\* DIE HAUS- ODER KINDERÄRZT\*IN

und sprechen die Problematik an. Bitten Sie ihn\*sie, den **Screening-Test (s. QR-Code auf der Rückseite des Flyers)** durchzuführen.



### 3. BEI POSITIVEM TESTERGEBNIS

besprechen Sie die Möglichkeit einer Rehabilitation in der Klinik Schönsicht. Lassen Sie sich beim Ausfüllen der Antragsunterlagen **(s. QR-Code auf der Rückseite des Flyers)** durch Ihre\*n Ärzt\*in unterstützen.



Reha kann helfen!

-

Was können Sie für Ihr Kind tun?

# Modellprojekt

## Folgende Unterlagen finden Sie unter dem QR-Code:

- Informationen zum Projekt
- Screeningtest  
(als PDF zum Ausdrucken)
- Antragsunterlagen für die Teilnahme am MeKi Rehabilitationsprogramm  
(als PDF zum Ausdrucken)



[https://medizinsoziologie-rehabilitation.wissenschaft.charite.de/forschung/rehabilitationforschung/medienabhaengigkeit\\_bei\\_kindern\\_und\\_jugendlichen\\_meki/](https://medizinsoziologie-rehabilitation.wissenschaft.charite.de/forschung/rehabilitationforschung/medienabhaengigkeit_bei_kindern_und_jugendlichen_meki/)

## Haben Sie Fragen?

### KONTAKT

#### Charité – Universitätsmedizin Berlin

Bereich Rehabilitationsforschung am Institut für  
Medizinische Soziologie und Rehabilitationswissenschaft  
Dr. Judith Stumm  
Charitéplatz 1  
10117 Berlin

T: +49 30 450 517 114

F: +49 30 450 7517 114

M: [judith.stumm@charite.de](mailto:judith.stumm@charite.de)

#### Rehabilitationsklinik für Kinder und Jugendliche Klinik Schönsicht GmbH

Claudia Lau  
Oberkälberstein 1-11  
Kälbersteinstraße 14  
83471 Berchtesgaden Bayern

T: +49 8652 60041 11

M: [c.lau@klinikschoensicht.de](mailto:c.lau@klinikschoensicht.de)



[FREEPIK.COM/FREEPIK](https://www.freepik.com/freepik)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



In Kooperation mit:



### Quellen:

Problematische Mediennutzung im Kindes- und Jugendalter in der post-pandemischen Phase. Ergebnisbericht 2023. Studie DAK-Gesundheit und DZSKJ; 2024.

Bischof G, Bischof A, Meyer C, John U, Rumpf HJ. Prävalenz der Internetabhängigkeit – Diagnostik und Risikoprofile (PINTA-DIARI). Lübeck; 2013.

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. DGKJ. SK2-Leitlinie: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in der Kindheit und Jugend. 1. Auflage 2023. AWMF-Register Nr. 027-075.

Bilder: freepik.com.; gettyimages.de