

Mehr als drei Stunden täglich soziale Medien bei Jugendlichen

## Erhöhtes Risiko für psychische Störungen

**Fragestellung:** Ist die tägliche Zeit, die auf soziale Medien verwendet wird, prospektiv mit internalisierenden und externalisierenden Problemen bei Jugendlichen assoziiert?

**Hintergrund:** Die Nutzung sozialer Medien stellt einen möglichen Risikofaktor für die seelische Gesundheit Jugendlicher dar. Erste Daten sprechen für einen Zusammenhang zwischen der Nutzungsdauer und internalisierenden Problemen, wie höhere Depressivität oder stärkere Ängstlichkeit, sowie externalisierenden Problemen, zum Beispiel Mobbing oder Aufmerksamkeitsdefizite. Die bisherigen Daten sind jedoch inkonsistent und es fehlen Studien, die den Anteil der psychischen Probleme quantifizieren, der auf die Nutzung der sozialen Medien zurückgeführt werden kann.

**Methodik:** Es handelte sich um eine longitudinale, prospektive Kohortenstudie im Rahmen einer Bevölkerungserhebung zum Tabakkonsum und zu Gesundheitsaspekten bei einer national repräsentativen Kohorte von Jugendlichen aus den USA. Die Befragungen wurden unter Verwendung computerassistierter Interviews in den Haushalten durchgeführt. Es wurde die von den Jugendlichen selbst berichtete Zeit, die sie an einem typischen Tag mit der Nutzung sozialer Medien verbringen, erfragt und klassifiziert (<30 Minuten, >30 Minuten bis 3 Stunden, >3 Stunden).

Riehm KE, Feder KA, Tormohlen KN et al. Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth. *JAMA Psychiatry* 2019; 76: 1266–73

den bis 6 Stunden und > 6 Stunden). Zudem wurden die von den Probanden berichteten internalisierenden und externalisierenden Probleme ein Jahr nach der Abfrage der Nutzungsdauer erfasst.

**Ergebnisse:** An der Studie nahmen 6.595 Jugendliche teil (Alter: 12–15 Jahre; 51,3 % männlich). In nicht adjustierten Analysen war bereits die Nutzung sozialer Medien von mehr als 30 Minuten/Tag im Vergleich zu keiner Nutzung mit einem erhöhten Risiko für internalisierende Probleme verbunden, sowie mit internalisierenden und komorbiden externalisierenden Problemen. Je mehr Zeit mit sozialen Medien verbracht wurde, desto stärker war dieser Zusammenhang ausgeprägt. In für Kovariaten adjustierten Analysen zeigte sich für eine mehr als dreistündige Nutzung ein Zusammenhang mit internalisierenden Problemen allein (Relative Risk Ratio [RRR] bei Nutzung von 3–6 Stunden: 1,60; RRR bei Nutzung > 6 Stunden: 1,78) und bereits ab einer Dauer > 30 Minuten ein erhöhtes Risiko für komorbide internalisierende und externalisierende Probleme (RRR bei 30 Minuten bis 3 Stunden: 1,59; RRR bei 3–6 Stunden: 2,01; RRR bei > 6 Stunden: 2,44), aber nicht im Hinblick auf externalisierende Probleme allein. Weitere Analysen kamen zu dem Ergebnis, dass 0,8–18,9 % der internalisierenden sowie 0,8–15,3 % der externalisierenden Probleme bei Annahme eines kausalen Zusammenhangs durch eine kürzere Nutzungsdauer vermieden werden könnten.

**Schlussfolgerung:** Jugendliche, die länger als drei Stunden pro Tag soziale Medien verwenden, haben ein erhöhtes Risiko für psychische, insbesondere internalisierende, Probleme.

– Kommentar von Ulrich Voderholzer, Prien am Chiemsee

### Eltern sollten auf exzessive Nutzung sozialer Medien ihrer Kinder achten

Die Nutzung sozialer Medien wie Facebook, WhatsApp, Instagram und anderen hat seit der Verbreitung von Smartphones enorm zugenommen. Diese longitudinale Studie zeigt, dass zumindest die mehr als dreistündige Nutzung sozialer Medien pro Tag mit einem erhöhten Risiko für psychische Probleme verbunden ist. Der Artikel differenziert nicht, welche Verhaltensveränderungen für diesen Zusammenhang verantwortlich sind. Zudem müssen auch die potenziell positiven Aspekte sozialer Medien bei der Einordnung der Befunde, beispielsweise die Möglichkeit der sozialen Teilhabe über geografische Barrieren hinweg, berücksichtigt werden. Eine Limitation der vorgestellten Studie ist zudem, dass hinsichtlich der genutzten Plattform und der Art der Nutzung nicht differenziert wurde.

Der zeitliche Umfang der Nutzung sozialer Medien könnte ein Risikofaktor sein, der jedoch allein nicht ausreichend für die Beurteilung der Effekte von sozialen Medien auf die psychische Gesundheit ist. Gerade vor dem Hintergrund der seit Jahren ansteigenden Zahlen von Jugendlichen, die wegen psychischer Erkrankungen in Behandlung sind, ergeben sich

aus dieser Studie dennoch Hinweise für wichtige Präventionsaspekte im Umgang mit sozialen Medien. Eltern sollten darauf hingewiesen werden, dass eine exzessive Nutzung sozialer Medien mit einem Risiko für psychische Probleme bei Jugendlichen verbunden ist. Modellprojekte, zum Beispiel Familien-Mediennutzungspläne oder Schulprogramme zur Stärkung der Fähigkeiten im Umgang mit sozialen Medien, könnten hier von Nutzen sein.



Prof. Dr. med. Ulrich Voderholzer,  
Prien am Chiemsee

Ärztlicher Direktor  
Schön Klinik Roseneck, Psychosomatik  
E-Mail: uvoderholzer@ schoen-kliniken.de