



Newsletter, April 2025



Editorial

Hamburg, im April 2025

Sehr geehrte Damen und Herren,

heute erreicht Sie unser bereits 57. DZSKJ-Newsletter, die erste Ausgabe des Jahres 2025. In der vorliegenden Ausgabe haben wir wieder neueste und aus unserer Sicht sehr relevante Forschungsarbeiten aus dem Bereich der Suchtgefahren und Suchtstörungen des Kindes- und Jugendalters für Sie zusammengefasst. Diesmal liegt der Schwerpunkt auf internationalen längsschnittlichen Studien im Bereich der digitalen Unterhaltungsmedien. Die Studienergebnisse, die wir in unseren Newslettern regelmäßig berichten, beziehen sich auf ganz verschiedene Formen (z.B. stoffgebundene und nichtstoffliche Süchte) und Aspekte der Suchterkrankungen bei jungen Menschen. Unser Ziel ist es, Ihnen aktuelles und für Ihre Arbeit relevantes Forschungswissen näher zu bringen. Wir hoffen, die hier zusammengefassten Studien sind für Sie interessant und für Ihr Verständnis der Entstehungsbedingungen, der Prävention und Behandlung von Suchtstörungen im Kindes- und Jugendalter hilfreich.

In der vorliegenden Ausgabe des DZSKJ-Newsletter finden Sie zusammengefasste Studienergebnisse zu folgenden Themen:

1. Handy aus, Kopf an: Auswirkungen eines Handyverbots an Schulen auf problematische Nutzungsmuster, soziales Miteinander, Wohlbefinden und schulische Leistungen Die vorliegende Studie untersuchte die Auswirkungen des neu eingeführten Handyverbots an öffentlichen weiterführenden Schulen in Südastralien. Damit wird ein auch in Deutschland aktuell viel diskutiertes Thema beleuchtet.

2. Die Beziehung zu den Eltern im Jugendalter und die Abhängigkeit von sozialen Medien im Erwachsenenalter: eine längsschnittliche Untersuchung in Kanada In der hier vorgestellten Studie Längsschnittstudie untersuchten die Autor:innen über 15 Jahre die Zusammenhänge zwischen elterlichem Monitoring und Konflikten während der Adoleszenz, der Nutzung von Chat-Seiten und dem Umgang mit sozialen Medien im



jungen Erwachsenenalter und der Abhängigkeit von sozialen Medien im Alter von 30 Jahren.

3. Computerspielstörung bei koreanischen Jugendlichen: eine längsschnittliche Untersuchung zu Rückfallraten über 24 Monate

In der hier zusammengefassten prospektiven Studie wurde primär die Rückfallrate bei einer Computerspielstörung unter Kindern und Jugendlichen in Korea untersucht. Des Weiteren wurde versucht mögliche Einflussfaktoren, insbesondere durch Symptome begleitender psychischer Erkrankungen auf die Rückfälle zu identifizieren.

4. Wirkt sich Substanzkonsum auf die Schlafqualität in der Adoleszenz aus? Im letzten Beitrag wird eine Untersuchung zu den Zusammenhängen zwischen Schlafmustern und Substanzgebrauch während der Adoleszenz zusammengefasst. Ziel der Studie war es Anhaltspunkte für gezielte Interventionen zur Verbesserung der Schlafqualität und zur Reduzierung des Substanzmissbrauchs zu entwickeln.

Wir hoffen mit dieser Themenauswahl Ihr Interesse getroffen zu haben! Wir freuen uns sehr über das große Interesse an unserem Newsletter! Interessentinnen und Interessenten steht er auf unserer Homepage www.dzskj.de zum Download zur Verfügung.

Wir möchten Sie in unserem Newsletter auf eine besondere Veranstaltung aufmerksam machen: Am 14. Mai 2025 wird unser Institutsgründer und langjähriger Ärztlicher Direktor des DZSKJ, Prof. Dr. Rainer Thomasius im Rahmen der Tagung "Suchtforschung und -therapie für Kinder und Jugendliche über vier Jahrzehnte" verabschiedet. Die

Tagung findet am UKE am Campus Lehre (N55) im Ian Karan-Hörsaal statt.

Tagungsprogramm und Anmeldung über:

<https://www.uke.de/kliniken-institute/zentren/deutsches-zentrum-fuer-suchtfragen-des-kindes-und-jugendalters/ueber-das-zentrum/fachtagung-dzskj/index.html>

Wir freuen uns Sie dort begrüßen zu können.

Mit freundlichen Grüßen,

Dr. Nicolas Arnaud, Redakteur
Prof. Dr. Rainer Thomasius, Ärztlicher Leiter

Impressum:

Herausgeber: Deutsches Zentrum für Suchtfragen
des Kindes- und Jugendalters
Prof. Dr. Rainer Thomasius
c/o Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Martinistrasse 52
20246 Hamburg
Telefon: 040/7410-59307,
E-Mail: sekretariat.dzskj@uke.de
Erscheinungsweise vierteljährlich

Deutsches Zentrum für Suchtfragen
des Kindes- und Jugendalters
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Gerichtsstand: Hamburg



Newsletter DZSKJ – Wissenschaft für die Praxis

1. Handy aus, Kopf an: Auswirkungen eines Handyverbots an Schulen auf problematische Nutzungsmuster, soziales Miteinander, Wohlbefinden und schulische Leistungen

Hintergrund und Fragestellung

International steigt das Bewusstsein für die negativen psychischen und physischen Auswirkungen einer übermäßigen Nutzung digitaler Technologien. Studien zeigen, dass eine übermäßige Nutzung zu Beeinträchtigungen im Alltag, weniger sozialen Interaktionen und psychischer Belastung führen kann. Insbesondere die Nutzung von Smartphones in Schulen ist ein viel diskutiertes Thema. Um die durch Smartphones verursachte Ablenkung in der Schule zu reduzieren, schulisches Engagement zu fördern und persönliche Interaktionen zu stärken, wurden in vielen Ländern wie Kanada, Frankreich oder Australien bereits Handy-Verbote an Schulen eingeführt. Die empirische Evidenz zu den Auswirkungen von Handyverboten ist jedoch bislang begrenzt und kontrovers: Während einige Studien auf akademische Vorteile insbesondere für leistungsschwächere Schüler:innen und eine Verringerung in Mobbingfällen unter Schüler:innen hinweisen, zeigen andere keine signifikanten Effekte. Zudem ist derzeit unklar, welche Auswirkungen ein schulisches Handyverbot auf psychologische Faktoren wie problematische Smartphone-Nutzung oder das Zugehörigkeitsgefühl zur Schule hat.

Ziel der Studie

Die vorliegende Studie untersuchte die Auswirkungen des neu eingeführten Handyverbots an öffentlichen weiterführenden Schulen in Südaustralien auf (1) problematische Smartphone-Nutzung, (2) schulisches Engagement, (3) das Zugehörigkeitsgefühl zur Schule und (4) Mobbing unter Schüler:innen. Darüber hinaus wurde der Einfluss individueller Merkmale auf die Einhaltung des Handyverbots (Regel-Compliance) analysiert.

Methoden

Die Studie folgte einem 2 (Handyverbot: ja/nein) $\times$ 2 (Zeitpunkt: Baseline, 1-Monats-Follow-up) Repeated-Measures-Design. Da das Verbot in Australien schrittweise eingeführt wurde, umfasste die Stichprobe Schulen mit bereits implementiertem Verbot ($n = 2$) sowie Schulen, die das Verbot zur Baseline (erster Messzeitpunkt) noch nicht umgesetzt hatten ($n = 3$). Insgesamt wurden 1282 Schüler:innen zum Baseline-Zeitpunkt und 1256 Schüler:innen im Follow-up befragt (Jahrgänge 7 bis 12). Die Datenerhebung erfolgte im Juni und August 2023 mittels Online-Fragebögen. Problematische Smartphone-Nutzung wurde anhand von sechs Items gemessen, die sich an offiziellen DSM-5 Suchtkriterien orientieren. Schulisches Engagement umfasste vier Items zur (1) Lernmotivation, (2) Konzentrationsfähigkeit, (3) dem Leistungsniveau und (4) schulischem Stressempfinden in Selbstauskunft. Zugehörigkeitsgefühl zur Schule wurde mit sechs Items und Mobbing (verbal und physisch; online und offline) mit sieben Items aus der weltweiten PISA-Studie gemessen. Die Datenanalyse erfolgte mittels Linear Mixed Models zur Untersuchung der Gruppenunterschiede mit Bedingung (Handyverbot: ja/nein), Zeit und deren Interaktion als Prädiktoren (fixed factors). Logistische Regressionen wurden zur Identifikation von Prädiktoren der Regel-Compliance eingesetzt.

Ergebnisse

Die Analysen mittels Linear Mixed Models zeigten eine Verringerung der problematischen Smartphone-Nutzung über die Zeit hinweg, unabhängig von der Bedingung ($d = 0.30$, 95% CI [0.22, 0.39]). Hinsichtlich schulischem Engagement zeigte sich ein



signifikanter Interaktionseffekt mit einem über die Zeit leicht ansteigendem Engagement in der Verbots-Gruppe ($d = 0.28$, 95% CI [0.17, 0.39]) und keiner signifikanten Veränderung in der Gruppe ohne Verbot ($d = 0.09$, 95% CI [0.04, 0.21]), jedoch ohne signifikante Gruppenunterschiede beim Follow-Up. Über beide Zeitpunkte hinweg gab es in der Verbots-Gruppe mehr Mobbing als in der Gruppe ohne Verbot ($d = 0.14$, 95% CI [0.06, 0.22]) und Mobbing nahm, unabhängig von der Bedingung, über die Zeit hinweg ab ($d = 0.33$, 95% CI [0.25, 0.41]). Es gab keinen signifikanten Haupt- oder Interaktionseffekt hinsichtlich schulischer Zugehörigkeit. Höheres Alter, eine intensivere Nutzung sozialer Medien, Smartphone-Nutzung in der Schule bereits vor dem Verbot und Mobbing-Erfahrungen waren signifikante Prädiktoren einer geringeren Regel-Compliance.

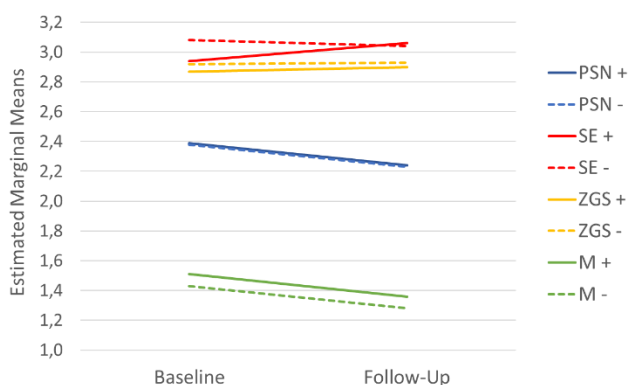


Abbildung 1. Hinweis. PSN = Problematische Smartphone-Nutzung, SE = Schulisches Engagement, ZGS = Zugehörigkeitsgefühl zur Schule, M = Mobbing. + = Handyverbot, - = kein Handyverbot.

Bewertung

Die Ergebnisse zeigen, dass es zwischen Schulen mit und ohne Verbot, keine oder nur geringe Unterschiede in Bezug auf problematische Smartphone-Nutzung, schulisches Engagement, Schulzugehörigkeit und Mobbing gab. Problematische Smartphone-Nutzung und Mobbing nahmen über die Zeit ab, unabhängig vom Verbot. Die Ergebnisse stimmen mit anderen Studien überein, die ebenfalls nur geringe oder keine Effekte von Smartphone-

Verboten festgestellt haben. Diese Befunde legen nahe, dass eine reine Zugangsbeschränkung von Smartphones nicht ausreichend ist, um die gewünschten Effekte zu erzielen. Mögliche Gründe für den fehlenden Effekt könnten jedoch auch der kurze Untersuchungszeitraum, potenzieller Zugang der Schüler:innen zu anderen digitalen Geräten (z.B. Laptops, Tablets) oder erhöhte Antizipation und gesteigerter Belohnungsreiz der Smartphone-Nutzung außerhalb der Schule sein.

Die Stärken der Studie liegen im längsschnittlichen, quasi-experimentellen Design sowie der großen Stichprobe. Einschränkungen bestehen jedoch in der kurzen Beobachtungsdauer, der ausschließlichen Verwendung von Selbstberichten und der nicht-repräsentativen Auswahl der Schulen. Zukünftige Forschung sollte längsschnittliche Designs sowie objektive Daten (z. B. schulische Leistungen in Form von Noten) einbeziehen, um differenziertere Effekte zu identifizieren.

Nina Dohms

Hanna Wiedemann, M.Sc.

Quelle

King, D. L., Radunz, M., Galanis, C. R., Quinney, B., & Wade, T. (2024). "Phones off while school's on": Evaluating problematic phone use and the social, wellbeing, and academic effects of banning phones in schools. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(4), 913-922. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00058>

Deutsches Zentrum für Suchtfragen
des Kindes- und Jugendalters
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Gerichtsstand: Hamburg



Newsletter DZSKJ – Wissenschaft für die Praxis

2. Die Beziehung zu den Eltern im Jugendalter und die Abhängigkeit von sozialen Medien im Erwachsenenalter: eine längsschnittliche Untersuchung in Kanada

Hintergrund und Fragestellung

Soziale Netzwerke, Messaging-Apps und andere digitale Anwendungen sind zu einem festen Bestandteil des täglichen Lebens geworden und bieten Möglichkeiten für soziale Interaktion, Informationsaustausch und emotionale Unterstützung. Obwohl diese Plattformen zahlreiche Vorteile bieten, kann ihre übermäßige Nutzung zu einer Abhängigkeit führen, wobei die Nutzer:innen Symptome zeigen, die mit denen einer Substanzabhängigkeit vergleichbar sind (insbesondere in der Einschränkung des Verhalten zu kontrollieren und aufrechtzuerhalten obwohl es negative Folgen hat). Das Risiko ist vor allem in der Pubertät erhöht, einer prägenden Phase, in der sich Gewohnheiten der Nutzung von sozialen Medien etablieren und möglicherweise den Grundstein für süchtiges Verhalten im Erwachsenenalter legen. Da die Eltern Schlüsselfiguren in der Sozialisation ihrer Kinder sind, können elterliche Faktoren und insbesondere das elterliche Monitoring (Wissen und „Überwachung“ des Freizeitverhaltens der Kinder) sowie Häufigkeit und Intensität von Konflikten die Entwicklung einer Abhängigkeit von sozialen Medien beeinflussen. Die meisten bisherigen Studien sind jedoch Querschnittsstudien, was das Verständnis dafür einschränkt, ob diese Auswirkungen bis ins Erwachsenenalter andauern. In Anbetracht der sich ständig weiterentwickelnden sozialen Medien ist es wichtig, die langfristigen Auswirkungen der Nutzung zu untersuchen.

Ziel der Studie

In der hier vorgestellten Längsschnittstudie untersuchten die Autor:innen über 15 Jahre die Zusammenhänge zwischen elterlichem Monitoring und Konflikten während der Adoleszenz, der Nutzung

von Chat-Seiten durch 15-Jährige und dem Umgang mit sozialen Medien (SM) durch 25-Jährige und der Abhängigkeit von sozialen Medien durch 30-Jährige.

Methoden

Im Rahmen eines umfassenderen Längsschnittprojekts, das verschiedene Aspekte der sozialen Entwicklung von der frühen Adoleszenz bis zum Erwachsenenalter untersuchte, wurden Daten zum Ausmaß der Nutzung Sozialer Medien von 322 Teilnehmer:innen mittels Fragebögen in drei wichtigen Entwicklungsphasen erhoben: Adoleszenz (Alter 15 Jahre; Ausmaß der Nutzung von „chat-Seiten“), beginnendes Erwachsenenalter (Alter 25 Jahre; Ausmaß der Nutzung Sozialer Medien) und Erwachsenenalter (Alter 30 Jahre; problematische Nutzung sozialer Medien anhand der Bergen Facebook Addiction Scale). Elterliches Monitoring wurde zum Beispiel darüber erfasst, ob die Jugendlichen gegenüber den Eltern offen über ihre Freunde und Freizeitaktivitäten sprechen. Die direkten und indirekten Zusammenhänge zwischen den drei Messzeitpunkten im Abstand von 15 Jahren wurden anhand eines multivariaten Strukturgleichungsmodells dargestellt (siehe Abbildung 1).

Ergebnisse

Die Ergebnisse zeigten, dass ein geringeres Maß an elterlichem Monitoring in der Adoleszenz mit einer stärkeren Nutzung von Chatseiten verbunden ist, was eine stärkere Beteiligung an sozialen Medien im Alter von 25 Jahren und schließlich eine Abhängigkeit von sozialen Medien im Alter von 30 Jahren vorhersagte. Dies deutet darauf hin, dass frühes Online-Verhalten, das von elterlichen Faktoren beeinflusst wird, dauerhafte Auswirkungen auf die Gewohnheiten in



den sozialen Medien hat. Im Gegensatz dazu standen Konflikte zwischen Eltern und Jugendlichen in direktem Zusammenhang mit der Abhängigkeit von sozialen Medien im Alter von 30 Jahren, wurden aber nicht durch die frühe Nutzung von Chat-Seiten oder die spätere übermäßige Nutzung von sozialen Medien vermittelt. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass andere Mechanismen für diese Beziehung verantwortlich sein könnten.

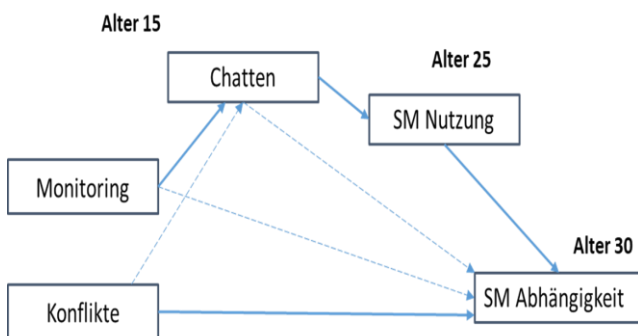


Abbildung 1. Direkte und indirekte Zusammenhänge zwischen den Studienvariablen über 15 Jahre. Dicke Linien: statistisch signifikante Zusammenhänge; gestrichene Linien: keine signifikanten Zusammenhänge.

Bewertung

Insgesamt unterstreichen die Ergebnisse die Kontinuität der Nutzung sozialer Medien von der Jugend bis ins Erwachsenenalter und verdeutlichen die Rolle der frühen elterlichen Beziehungen bei der Vorhersage der Abhängigkeit von sozialen Medien. Obwohl das Modell nur einen kleinen Teil der Varianz der Mediensucht im Erwachsenenalter erklärt, bietet es wichtige Einblicke in den Entwicklungsverlauf dieser Problematik.

Diese Studie ist eine der ersten, die eine Längsschnittperspektive auf die Abhängigkeit von sozialen Medien bietet und liefert einen wichtigen Beitrag zum Verständnis der langfristigen Auswirkungen des elterlichen Einflusses auf das Online-Verhalten.

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Eltern, anstatt sich ausschließlich auf restriktive Regeln zu

konzentrieren, einer offenen Kommunikation mit Jugendlichen über die Nutzung sozialer Medien den Vorrang geben sollten. Dies könnte ein effektiverer Ansatz sein, um problematische Verhaltensweisen zu verhindern. Angesichts der zunehmenden Verbreitung einer problematischen Nutzung von sozialen Medien unterstreichen diese Erkenntnisse die Notwendigkeit und den praktischen Nutzen einer langfristig Forschungsperspektive auf die Entwicklungsbedingungen von süchtigem Verhalten.

Dr. Nicolas Arnaud

Quelle

Demers, H., White-Gosselin, C.-É., & Poulin, F. (2025). Relationship with parents in adolescence and social media addiction in adulthood: Longitudinal links and mediation analyses. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 57(2), 87–97.

<https://doi.org/10.1037/cbs0000428>

Deutsches Zentrum für Suchtfragen
des Kindes- und Jugendalters
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Gerichtsstand: Hamburg



Newsletter DZSKJ – Wissenschaft für die Praxis

3. Computerspielstörung bei koreanischen Jugendlichen: eine längsschnittliche Untersuchung zu Rückfallraten über 24 Monate

Hintergrund und Fragestellung

Digitale Spiele sind bei Kindern und Jugendlichen weltweit beliebt. Ein Teil der Nutzer:innen spielt jedoch in einem Ausmaß, das mit Belastungen für die psychische Entwicklung verbunden ist. Die Computerspielstörung wird inzwischen als eigenständige psychische Störung anerkannt. Wichtige assoziierte Risiko- und Schutzfaktoren sind psychische Erkrankungen wie ADHS oder depressive Symptome sowie die Spielzeit und interpersonelle Faktoren. Bei Abhängigkeitserkrankungen zeigen sich häufig chronische Verläufe und Rückfälle - im Bereich des problematischen oder pathologischen Glücksspiels etwa werden Rückfallraten zwischen 22 % und 66 % berichtet, wobei diese in Behandlungskontexten deutlich niedriger sind (4 % bis 24 %). Dennoch mangelt es an Untersuchungen zur Rückfallrate bei problematischem Spielverhalten in der breiten Bevölkerung. Besonders Kinder und Jugendliche, die als „digitale Natives“ gelten, sind gefährdet, problematisches Spielverhalten zu entwickeln, wobei Rückfallraten bei bereits betroffenen jungen Spielern eine bedeutende Rolle spielen. Die Informationen zur Entwicklung und Rückfallrate von Computerspielstörungen können dazu beitragen, individuelle Unterstützung und Versorgungsangebote zu verbessern und weiterzuentwickeln.

Ziel der Studie

Hauptziel der hier vorgestellten längsschnittlichen Studie war es, die Rückfallrate einer Computerspielstörung unter Kindern und Jugendlichen in Korea zu untersuchen. Dazu wurde die Entwicklung über drei Messzeitpunkte betrachtet. Ein weiteres Ziel war es, mögliche Einflussfaktoren auf die Rückfälle zu identifizieren.

Methoden

Im Rahmen einer prospektiven, längsschnittlichen Kohorten-Studie namens Internet User Cohort for Unbiased Recognition of Gaming Disorder in Early Adolescents (iCURE) wurden die Trends im Spielverhalten von Jugendlichen in Korea untersucht. Für diese Studie wurden Daten zur Vorgeschichte mit Computerspielstörung Welle 1 (T1), Welle 2 (T2; 12 Monate später) und Welle 3 (T3; 24 Monate später) verwendet. Insgesamt 1329 Jugendliche (65,5% männlich, $M = 14,1$ Jahre, $SD = 0,4$), die bei Welle 2 keine Computerspielstörung aufwiesen, wurden untersucht. Die vorliegende Auswertung berücksichtigt Messdaten zur Nutzung von Videospielen, ADHS, depressive Symptomatik, Aggression und Soziodemographie im Selbstbericht über einen webbasierten Fragebogen. Das Risiko einer Computerspielstörung wurde mit der Internet Game Use-Elicited Symptom Screen (IGUESS) erhoben, welche eine Computerspielstörung anhand klinischer Kriterien einschätzt. Das Wiederauftreten einer Computerspielstörung wurde mit auffälligen Werten beim IGUESS zu Baseline, unauffällige Werte bei Welle 2 und dann wieder auffällige Wert bei Welle 3 definiert. Die Daten wurden mithilfe multipler logistischer Regressionsanalysen ausgewertet.

Ergebnisse

Die Rückfallrate (Rezidivrate) bei denjenigen mit einer Vorgeschichte mit einer Computerspielstörung betrug 16.1 % (15 von 93), während die Rate der Neuerkrankten (Ersterkrankungsrate) bei 3.6 % (44 von 1236) lag. Der Unterschied zwischen diesen beiden Raten war statistisch signifikant, was bedeutet, dass die Rückfallrate signifikant höher war als die Rate der Neuerkrankten ($p < 0.001$) (siehe Abb. 1).



Zudem wurde untersucht, ob die Rückfallrate bei einer Computerspielstörung höher ist als die ursprüngliche Erkrankungsrate. Zu diesem Zweck wurde eine multiple logistische Regressionsanalyse durchgeführt, bei der verschiedene Einflussfaktoren berücksichtigt wurden. Die Ergebnisse zeigen, dass die Rückfallrate ohne Berücksichtigung von anderen Variablen 5,21-mal höher war als die ursprüngliche Erkrankungsrate. Selbst nach Berücksichtigung dieser Variablen lag die Rückfallrate noch 2,43-mal höher als die Rate der Ersterkrankung. Diese Ergebnisse sind statistisch signifikant und deuten darauf hin, dass die Rückfälle nicht zufällig sind. Darüber hinaus wurden Faktoren untersucht, die möglicherweise mit der Rückfallrate bei Computerspielstörungen unter Jugendlichen assoziiert sind. Die Analyse ergab, dass Jugendliche, die vor dem Eintritt in die Grundschule mit der Nutzung digitaler Spiele begonnen haben, signifikant höhere Rückfallraten aufwiesen als jene, die später mit dem Spielen starteten. Andere Faktoren, wie Geschlecht oder wöchentliche Spielzeit, zeigten hingegen keinen signifikanten Einfluss auf die Rückfallrate. Bemerkenswerterweise hatten Jugendliche mit einer Vorgeschichte von ADHS eine Rückfallrate von 33,3 %, was fast doppelt so hoch ist wie die 15,6 % bei Jugendlichen ohne ADHS-Vorgeschichte.

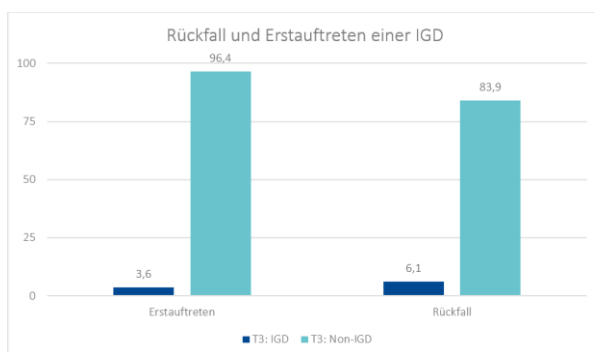


Abbildung 1. Überblick der Rückfallrate und neuerkrankten Jugendlichen mit einer Computerspielstörung.

Bewertung

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Jugendliche, die bereits einmal von problematischem Spielverhalten betroffen waren, auch nach einer Remission mit einer höheren Wahrscheinlichkeit wieder betroffen sind als Jugendliche, die noch nie von problematischem Spielverhalten betroffen waren. Insbesondere Jugendliche, die bereits vor dem Grundschulalter mit der Nutzung digitaler Spiele begonnen haben, sind häufiger betroffen. Die wiederkehrenden Muster unterstreichen den chronischen Charakter von Abhängigkeitserkrankungen und den Bedarf an langfristigen Unterstützungsangeboten. Interessanterweise waren weder die Nutzungsdauer noch die Symptome einer Computerspielstörung mit der Rückfallrate assoziiert. Andere Studien zeigen jedoch, dass gerade diese Aspekte wichtige Prädiktoren sind. Da die Stichprobe der rückfälligen Kinder und Jugendlichen recht klein war, sind die Ergebnisse nur explorativ. Weitere Studien mit Kohorten sind notwendig, um die Rückfallrate und wichtige Einflussfaktoren in ihrer Gesamtheit zu untersuchen.

Katharina Busch, M.Sc.

Quelle

Jo, S.J., Lee, H.K., Rumpf, H.J. et al. Recurrence of internet gaming disorder in Korean adolescents: a 24-month follow-up study. *Eur Child Adolesc Psychiatry* (2024). <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02598-1>

Deutsches Zentrum für Suchtfragen
des Kindes- und Jugendalters
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Gerichtsstand: Hamburg



Newsletter DZSKJ – Wissenschaft für die Praxis

4. Wirkt sich Substanzkonsum auf die Schlafqualität in der Adoleszenz aus?

Hintergrund und Fragestellung

Die Schlafqualität spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit von Jugendlichen. In der Adoleszenz regulieren sich wesentliche physiologische, kognitive und emotionale Prozesse. In dieser für die Entwicklung von psychischen Störungen und Suchtstörungen vulnerablen Phase treten signifikante Veränderungen auf, die die Schlafqualität beeinträchtigen können. Es kommt zu zunehmenden sozialen Interaktionen, einer Verzögerung des zirkadianen Rhythmus und teilweise zum Erstkonsum von Substanzen. Diese Faktoren können zu einer Fehlausrichtung des Schlafrhythmus führen, was das Risiko für psychische Probleme und weiteren Substanzgebrauch erhöht. Schätzungen zeigen, dass bis zu 70 % der Jugendlichen weniger als die empfohlenen acht Stunden pro Nacht schlafen.

Trotz der Relevanz der Schlafqualität gibt es bislang nur eine begrenzte Anzahl an Studien, die verschiedene Schlafmuster bei Jugendlichen untersuchen. Eine schlechte Schlafqualität wird mit einem höheren Risiko für psychische Probleme wie Angst und Depression assoziiert. Geschlechtsspezifische Unterschiede sind ebenfalls von Bedeutung für die Schlafmuster bei Jugendlichen. Mädchen berichten in der Regel von einer schlechteren Schlafqualität als Jungen. Diese Unterschiede haben auch einen Einfluss auf das Verhalten bezüglich des Substanzkonsums.

Diese Erkenntnisse unterstreichen die Notwendigkeit wissenschaftlicher Studien zum Schlafverhalten und Substanzgebrauch in der Adoleszenz.

Ziel der Studie

Die vorliegende Studie untersuchte den Zusammenhang zwischen (geschlechtsspezifischen) Schlafmustern und Substanzgebrauch während der Adoleszenz, um gezielte Interventionen zur

Verbesserung der Schlafqualität und zur Reduzierung des Substanzmissbrauchs zu entwickeln.

Methoden

Im Rahmen einer Querschnittsstudie nahmen von November 2021 bis Mai 2023 N=1391 Jugendliche aus Spanien teil. Die Teilnehmenden waren zwischen 15 und 17 Jahre alt (M=16,2 Jahre). Der Großteil der Stichprobe war weiblich (56,4 %) und stammte aus städtischen Gebieten (78,8 %). Die Daten wurden mithilfe einer Online-Umfrage erhoben, die Bearbeitung dauerte etwa 50 Minuten.

Zur Identifizierung von Schlafmustern wurden Variablen der Einschlafzeit, Schlafdauer, Häufigkeit nächtlicher Erwachungen, Schlaffeffizienz und subjektiven Schlafqualität erhoben. Die Schlaffunktion wurde durch validierte Fragebögen zur Müdigkeit, zum Schweregrad einer möglichen Insomnie sowie zur kognitiven und psychischen Unruhe vor dem Schlafengehen erfasst. Der Substanzkonsum der Jugendlichen hinsichtlich Alkohol, Tabak, Cannabis und anderer Drogen wurde mithilfe des Time-Line Follow-Back und einer angepassten Version des Drug Use Questionnaire bestimmt. Zur Analyse der geschlechtsspezifischen Unterschiede in den Schlafmustern wurde eine latente Klassenanalyse durchgeführt. Eine anschließende logistische Regression untersuchte die Stärke des Zusammenhangs zwischen unterschiedlichem Substanzgebrauch und Schlafmustern.

Ergebnisse

Die Adoleszenten berichteten von einer durchschnittlichen Einschlafzeit von 21,7 Minuten (SD = 27,5). 74,3 % schliefen im Mittel weniger als acht Stunden pro Nacht, obwohl 70,5 % ihre Schlafqualität als gut bewerteten. Dennoch erfüllten nur 56,6 % die objektiven Merkmale guter Schlafqualität.



In der Stichprobe konsumierten im vergangenen Monat 51,1 % Alkohol, 19,2 % Tabak und 8,5 % Cannabis; 3,2 % hatten jemals andere Drogen konsumiert (siehe Abbildung 1). Über ein Drittel berichtete von Binge-Drinking-Erfahrungen.

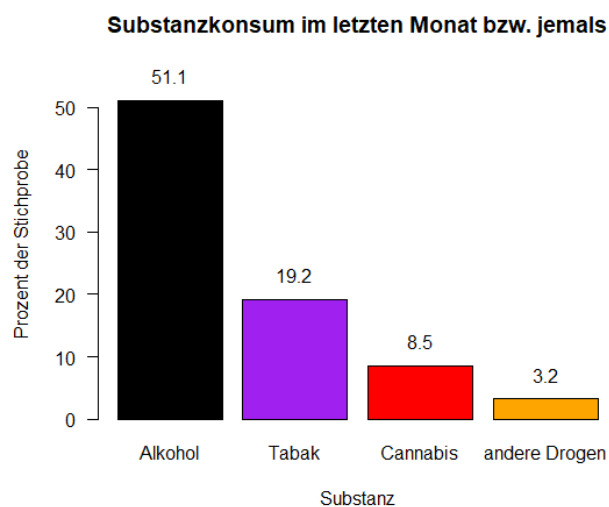


Abbildung 1.

Die Abbildung veranschaulicht den Substanzkonsum der Jugendlichen im Verlauf des vergangenen Monats für Alkohol, Tabak und Cannabis. Die prozentualen Anteile für den Konsum anderer Drogen innerhalb der Stichprobe beziehen sich hingegen auf die Lebenszeit.

Aus den statistischen Analysen der Fragebögen ergaben sich vier Schlafmuster. 43,4 % hatten einen „guten Schlaf“, der geringere Wahrscheinlichkeiten für Schlafprobleme aufwies, wobei diese Gruppe besonders häufig bei Jungen zu finden war. 31,8 % wurden der Kategorie „nächtliche Erwachungen“ zugeordnet, die durch subjektiv guten Schlaf und eine hohe Wahrscheinlichkeit des nächtlichen Erwachens gekennzeichnet ist. Diese Kategorie trat geschlechtsunabhängig auf. Die Schlafmuster „schlechte Effizienz und Schlafbeginn“ (9,4 %) und „schlechter Schlaf“ (15,5 %) waren überwiegend bei Mädchen verbreitet. Sie hatten unzureichende Schlafstunden sowie erhebliche Probleme beim Ein- und Durchschlafen.

Binge-Drinking und längerer Alkoholkonsum waren mit „schlechter Effizienz und Schlafbeginn“ assoziiert. Tabakkonsum im letzten Monat hing zusammen mit

mehr nächtlichen Erwachungen, während der Konsum von Cannabis und anderen illegalen Drogen mit dem Muster „schlechter Schlaf“ assoziiert war.

Bewertung

Die vorliegende Studie zeigt die Bedeutung des Schlafs in der vulnerablen Phase der Adoleszenz auf. Der Konsum von verschiedenen psychoaktiven Substanzen wirkt sich jeweils negativ auf die Schlafqualität aus. Der Großteil der Jugendlichen zeigt Anzeichen von Schlafproblemen, während lediglich eine Untergruppe gute Schlafgewohnheiten aufweist.

Bei Jugendlichen sind unterschiedliche Schlafschwierigkeiten zu beobachten, die signifikante Korrelationen mit verschiedenen Aspekten des Substanzkonsums aufweisen. Daher wird empfohlen, gezielte Interventionen zu implementieren, die sowohl Aspekte der Schlafoptimierung als auch der Suchtprävention berücksichtigen.

Generell empfiehlt es sich, Aspekte der Schlafhygiene den Kindern und Jugendlichen frühzeitig zu vermitteln. Auf diese Weise kann ein Bewusstsein für die Wichtigkeit des Schlafs vermittelt werden und möglicherweise Resilienz gefördert werden.

Julian Harbs, M.Sc.

Quelle

Sancho-Domingo, C., & Carballo, J. L. (2024). Sleep patterns in adolescents and associations with substance use. *Sleep Health*, 10(6), 749-756.

Deutsches Zentrum für Suchtfragen
des Kindes- und Jugendalters
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Gerichtsstand: Hamburg