UKE HAMBURG

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters

SOcial MEdia DIsorder Scale for Adolescents (SOMEDIS-A)

Datum_____ Name_____

Die folgenden Aussagen beziehen sich auf Deine Nutzung Sozialer Medien. Damit sind Plattformen gemeint, auf denen Du aktiv kommunizierst, postest, kommentierst und „likest", zum Beispiel Instagram, TikTok, Snapchat, WhatsApp, Telegram usw.
Wenn Du an die letzten 12 Monate denkst, wie sehr stimmst Du den folgenden Aussagen zu?

1. Ich bin in sozialen Medien häufig öfter und länger, als ich mir vornehme, oder es z.B. mit meinen Eltern abgesprochen war.

☐ stimme überhaupt nicht zu ☐ stimme eher nicht zu ☐ stimme teilweise zu ☐ stimme eher zu ☐ stimme völlig zu

2. Ich kann oft nicht aufhören, mich mit sozialen Medien zu beschäftigen, obwohl ich vernünftigerweise besser aufhören sollte oder z.B. meine Eltern mir gesagt haben, dass ich aufhören soll.

☐ stimme überhaupt nicht zu ☐ stimme eher nicht zu ☐ stimme teilweise zu ☐ stimme eher zu ☐ stimme völlig zu

3. Ich verfolge oft keine Interessen außerhalb der digitalen Welt, weil ich lieber in sozialen Medien unterwegs sein möchte. Zum Beispiel treffe ich keine Freunde oder Freundinnen in der wirklichen Welt, besuche keinen Verein, mache keinen Sport oder Musik oder lese nicht mehr wegen der Nutzung sozialer Medien.

☐ stimme überhaupt nicht zu ☐ stimme eher nicht zu ☐ stimme teilweise zu ☐ stimme eher zu ☐ stimme völlig zu

4. Ich vernachlässige oft alltägliche Aufgaben, weil ich lieber in sozialen Medien unterwegs sein möchte. Damit gemeint sind Aufgaben wie Einkaufen, Saubermachen, hinter mir aufräumen, Zimmer ordentlich halten, Pflichten für Schule/Ausbildung/Job.

☐ stimme überhaupt nicht zu ☐ stimme eher nicht zu ☐ stimme teilweise zu ☐ stimme eher zu ☐ stimme völlig zu

5. Ich beschäftige mich weiter mit sozialen Medien, selbst wenn ich dadurch Stress mit anderen bekomme. Gemeint ist Stress z.B. mit Eltern, Geschwistern, fester Freund/ feste Freundin, mit Freunden/Freundinnen, Lehrerinnen/Lehrern oder Vorgesetzten durch die Nutzung sozialer Medien.

☐ stimme überhaupt nicht zu ☐ stimme eher nicht zu ☐ stimme teilweise zu ☐ stimme eher zu ☐ stimme völlig zu

6. Ich beschäftige mich weiter mit sozialen Medien, obwohl die Schule (oder Ausbildung/ Job) darunter leidet. Zum Beispiel komme ich wegen der Nutzung sozialer Medien zu spät, mache nicht im Unterricht mit, mache keine Hausaufgaben und bekomme schlechtere Noten.

☐ stimme überhaupt nicht zu ☐ stimme eher nicht zu ☐ stimme teilweise zu ☐ stimme eher zu ☐ stimme völlig zu

Bitte wenden.⟹

7. Durch die Beschäftigung mit sozialen Medien vernachlässige ich mein Aussehen, meine Körperpflege und/oder meine Gesundheit. Z.B. schlafe ich durch die Nutzung sozialer Medien weniger, ernähre mich ungesund und bewege mich kaum.

☐	☐	☐	☐	☐
stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme teilweise zu	stimme eher zu	stimme völlig zu

8. Durch die Beschäftigung mit sozialen Medien gefährde ich wichtige Kontakte oder habe diese bereits verloren. Hierzu zählen Kontakte mit festem Freund/ fester Freundin, Freundinnen/ Freunden, Bekannten oder Familie.

☐	☐	☐	☐	☐
stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme teilweise zu	stimme eher zu	stimme völlig zu

9. Durch die Beschäftigung mit sozialen Medien erlebe ich Nachteile in der Schule oder in der Ausbildung/ im Job. Zum Beispiel habe ich durch die Beschäftigung mit sozialen Medien schlechtere Noten, meine Versetzung ist gefährdet oder ich bin nicht versetzt worden, ich habe keinen Abschluss oder keinen Ausbildungs-/ Studienplatz bekommen, habe ein schlechtes Praktikumszeugnis oder eine Abmahnung oder Kündigung erhalten.

☐	☐	☐	☐	☐
stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme teilweise zu	stimme eher zu	stimme völlig zu

Es folgt nun eine sehr wichtige Frage, um einzuschätzen, wie häufig Du im Zusammenhang mit sozialen Medien im letzten Jahr Schwierigkeiten hattest.

10. Wie häufig hattest Du im letzten Jahr die in den Aussagen 1 bis 9 beschriebenen Konflikte oder Schwierigkeiten wegen der Nutzung sozialer Medien? Kam das nur an einzelnen Tagen vor, gab es längere Phasen von Wochen oder Monaten oder war das nahezu täglich?

☐	☐	☐	☐
überhaupt nicht	nur an einzelnen Tagen	über längere Phasen	nahezu täglich

Zusätzliche Fragen (*wenn Frage 10 mindestens mit "über längere Phasen" beantwortet wurde)*

11. Erlebst Du die unter 1 bis 9 genannten Probleme, Konflikte und Schwierigkeiten durch die Nutzung sozialer Medien seit mindestens einem Jahr?

☐	☐
ja	nein

12. Hattest Du solch längere Phasen mit Problemen, Konflikten oder Schwierigkeiten wegen der Nutzung sozialer Medien häufiger oder kam das nur einmal vor?

☐	☐
einmal	häufiger als einmal

13. Wie lange dauerte eine solche Phase, in der Du über einen längeren Zeitraum Probleme, Konflikte oder Schwierigkeiten wegen Deiner Nutzung sozialer Medien hattest, maximal an?

☐	☐	☐	☐	☐
weniger als eine Woche	eine Woche bis weniger als ein Monat	ein Monat bis weniger als drei Monate	drei bis weniger als neun Monate	neun Monate und mehr

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters

SOMEDIS-A - Auswertung

Punkte:

0	1	2	3	4
stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme teilweise zu	stimme eher zu	stimme völlig zu

Faktor	Items	Σ	Summenwert	Cut-off	Cut-off erfüllt
Kognitiv-behaviorale Symptome	1,2,4,5	16		>8	☐ ja ☐ nein
Negative Konsequenzen	3,6,7,8,9	20		>6	☐ ja ☐ nein

Zeitkriterium	Item	Antwort	Kriterium	Kriterium trifft zu
Frequenz	10		über längere Phasen *oder* nahezu täglich	☐ ja ☐ nein

Das Screening von Adoleszenten hinsichtlich einer vorliegenden Abhängigkeit von sozialen Medien (eng. *Social Media Use Disorder*) ist positiv, wenn die Cut-off-Werte beider Faktoren erreicht werden und das Zeitkriterium zutrifft. Ist lediglich der Cut-off für den Faktor „Kognitiv-behaviorale Symptome" erfüllt, deutet dies auf eine riskante Nutzung sozialer Medien hin (eng. *hazardous social media use*), die ein erhöhtes Risiko für negative Konsequenzen aufgrund der Nutzung sozialer Medien indiziert. Wird lediglich der Cut-Off für den Faktor „negative Konsequenzen" erfüllt, liefert dies einen Hinweis auf das Bestehen unspezifischer psychischer Probleme, die weiter untersucht werden sollten. Werden Cut-off-Werte ohne zutreffendes Zeitkriterium erreicht, könnte dies ebenfalls hinweisgebend auf riskante Verhaltensweisen sein, die weiter beobachtet bzw. weiter eruiert werden sollten.

Originalpublikation:

Paschke, K.; Austermann, M.I.; Thomasius, R. ICD-11-based assessment of social media use disorder in adolescents: Development and validation of the Social Media Use Disorder Scale for Adolescents (SOMEDIS-A). *Front. Psychiatry,* 12:661483. 2021, doi: 10.3389/fpsyt.2021.661483.