Co-financed by the European Union
Connecting Europe Facility

Stärkung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen
ONLINE-SYMPOSIUM am 10.12.2020 von LOGO!

Jugendliche im **digitalen Zeitstress**

über den Umgang mit der Sogwirkung digitaler Medien, ständiger Erreichbarkeit und Ablenkung

Matthias Jax, MA – Projektleiter Saferinternet.at

Saferinternet.at
Das Internet sicher nutzen!

Bundesministerium
Arbeit, Familie und Jugend

Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Bundesministerium
Digitalisierung und
Wirtschaftsstandort

A1 facebook HUAWEI

Stichprobe……	Quotenstichprobe, n=400 Jugendliche im **Alter von 11 bis 17 Jahren**; quotiert nach Alter, Geschlecht und Bildung
Erhebungsmethode……	Online
Befragungszeitraum……..	November / Dezember 2018
Durchführung……..	Jugendkultur.at – Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung
Studienleitung……..	Philipp Ikrath
Feldleitung……	Elisabeth Hornberger

Ergänzt wurde die Studie um Erfahrungen aus **3 Fokusgruppen** mit Jugendlichen und **Saferinternet.at-Workshops**.

- **98%** der befragten Jugendlichen **besitzen** ein **Handy**
- **90%** nutzen täglich oder fast täglich ein **Handy**
- **45%** nutzen täglich oder fast täglich einen **Computer/Laptop**
- **23%** nutzen täglich oder fast täglich eine **Spielekonsole**

n=400

Quelle: Digitaler Zeitstress - Saferinternet.at / Institut für Jugendkulturforschung 2019

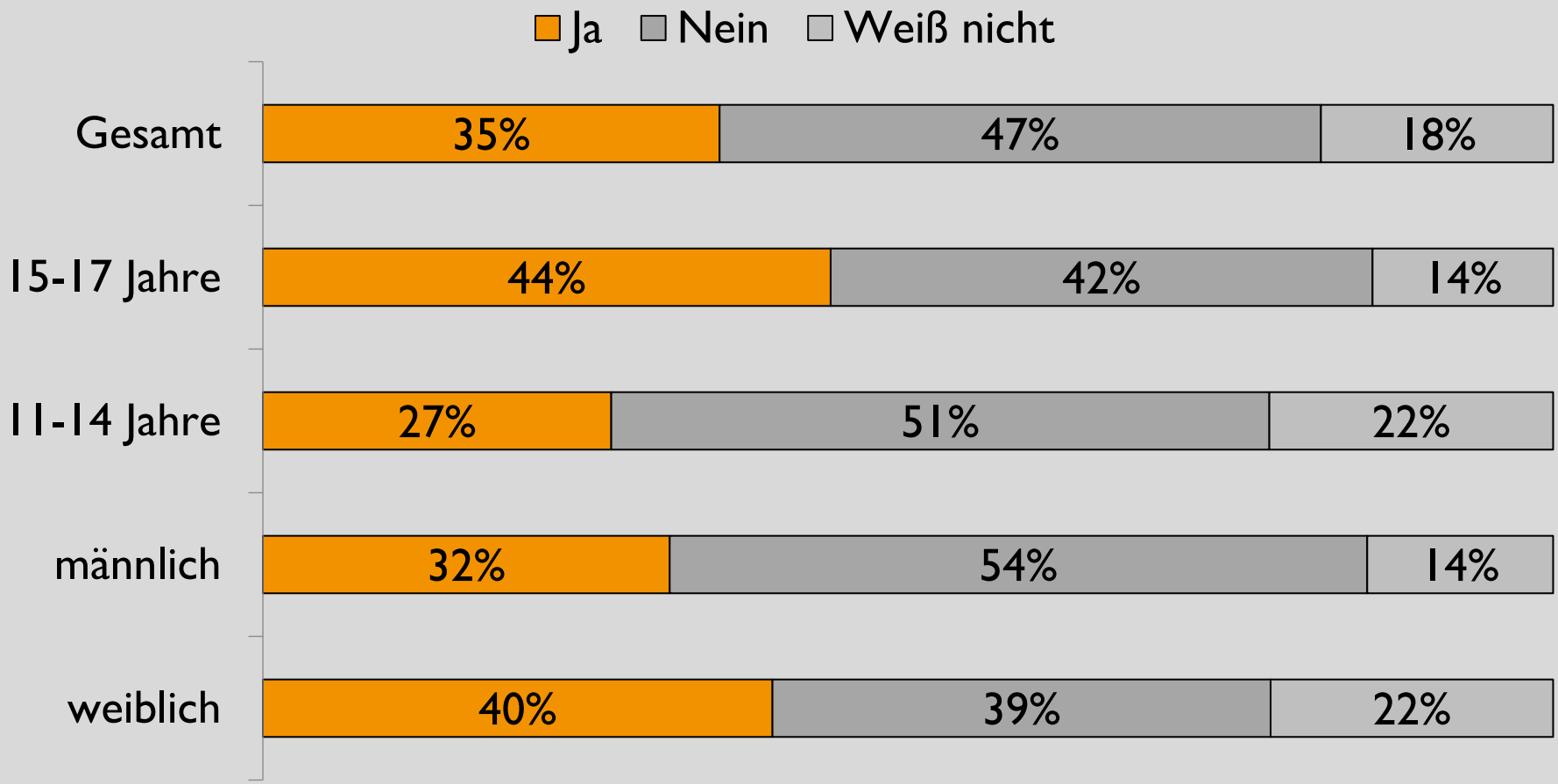
35%

geben an, dass ihnen Handy / Konsole / PC manchmal **zu viel** werden

n=400

Quelle: Digitaler Zeitstress - Saferinternet.at / Institut für Jugendkulturforschung 2019

Werden dir Handy / Konsole / PC manchmal zu viel?



n=400

Quelle: Digitaler Zeitstress - Saferinternet.at / Institut für Jugendkulturforschung 2019

60%

geben an, dass sie es **gut fänden**, wenn sie manchmal **weniger Zeit** mit ihrem **Handy** verbringen würden.

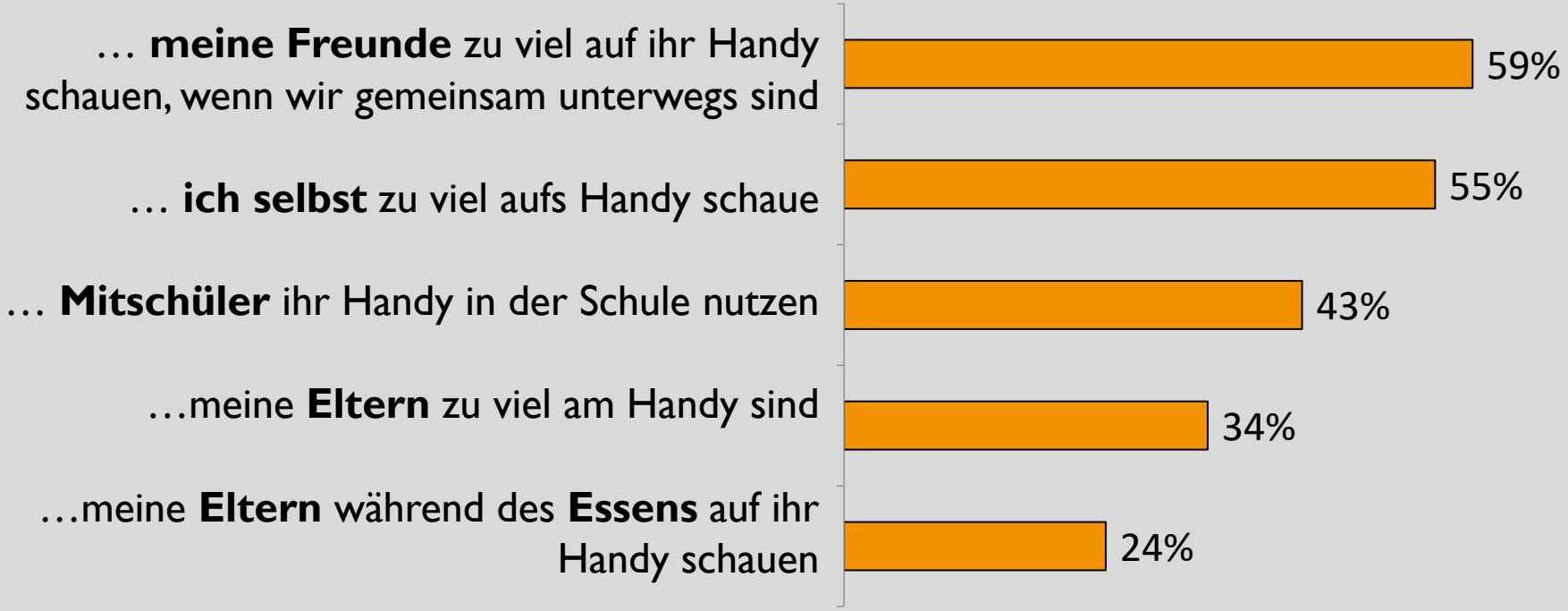
n=400

Quelle: Digitaler Zeitstress - Saferinternet.at / Institut für Jugendkulturforschung 2019

Hier siehst du ein paar Situationen aus dem Alltag. Bitte sag uns, ob du das Folgende häufig, manchmal, selten oder nie erlebst.

(Top-2-Boxes: kommt oft / manchmal vor)

Es nervt mich, dass…



n=400

Quelle: Digitaler Zeitstress - Saferinternet.at / Institut für Jugendkulturforschung 2019

„Ich finde es schade, dass immer alle dauernd am Handy sind. Es wäre schon cool, wenn das Handy nicht immer so da wäre.

Schülerin, 18 Jahre

Quelle: Digitaler Zeitstress - Saferinternet.at / Institut für Jugendkulturforschung 2019

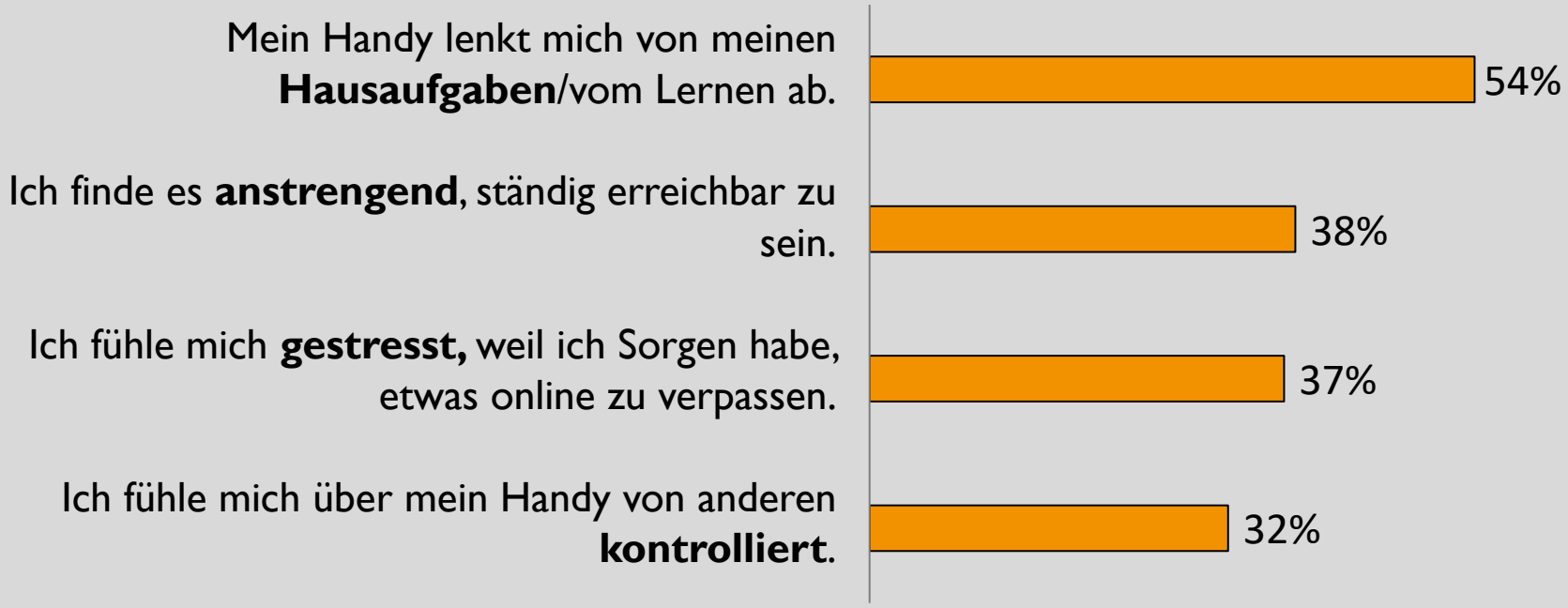
67%

geben an, dass ihrer Einschätzung nach **Kinder im Volksschulalter zu viel Zeit mit dem Handy** verbringen.

n=400

Quelle: Digitaler Zeitstress - Saferinternet.at / Institut für Jugendkulturforschung 2019

Digitale Medien nehmen viel Platz in unserem Alltag ein. Bitte sage uns, ob du diesen Aussagen voll und ganz, eher, eher nicht oder gar nicht zustimmst. (Top-2-Boxes: stimme voll und ganz / eher zu)



n=400

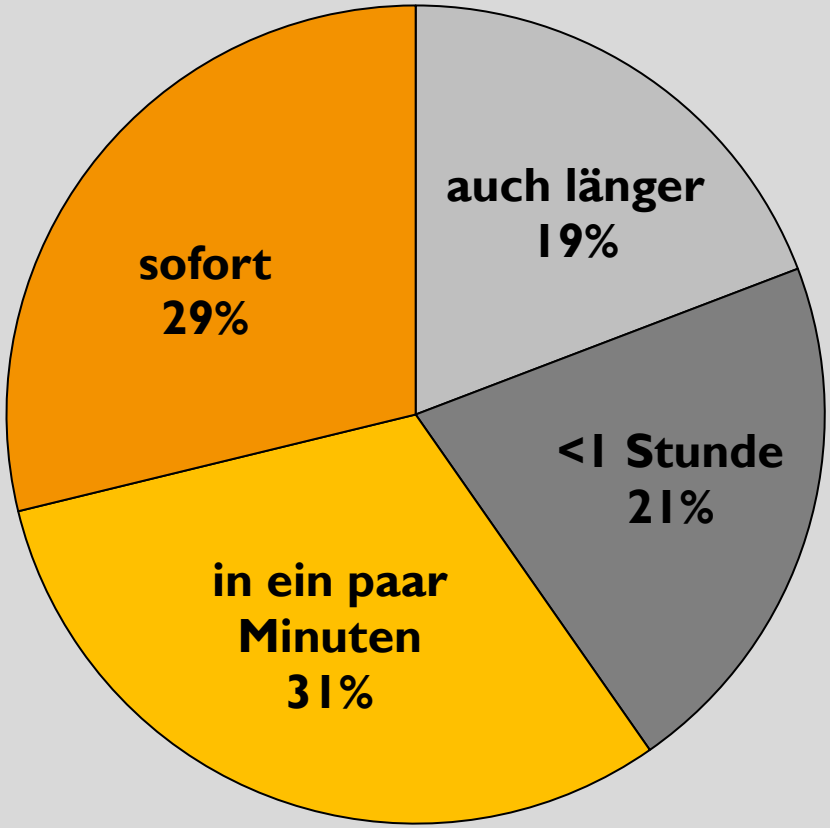
Quelle: Digitaler Zeitstress - Saferinternet.at / Institut für Jugendkulturforschung 2019

„Naja, meine Freunde glauben eh, dass ich tot bin, deswegen kann ich mir Zeit lassen beim Beantworten.

Schüler, 15 Jahre

Quelle: Digitaler Zeitstress - Saferinternet.at / Institut für Jugendkulturforschung 2019

Wenn du jemandem deiner Freunde eine Nachricht (z.B. über WhatsApp, Instagram, Snapchat, iMessenger usw.) schreibst:
Wann erwartest du dann eine Antwort?



n=400

Quelle: Digitaler Zeitstress - Saferinternet.at / Institut für Jugendkulturforschung 2019

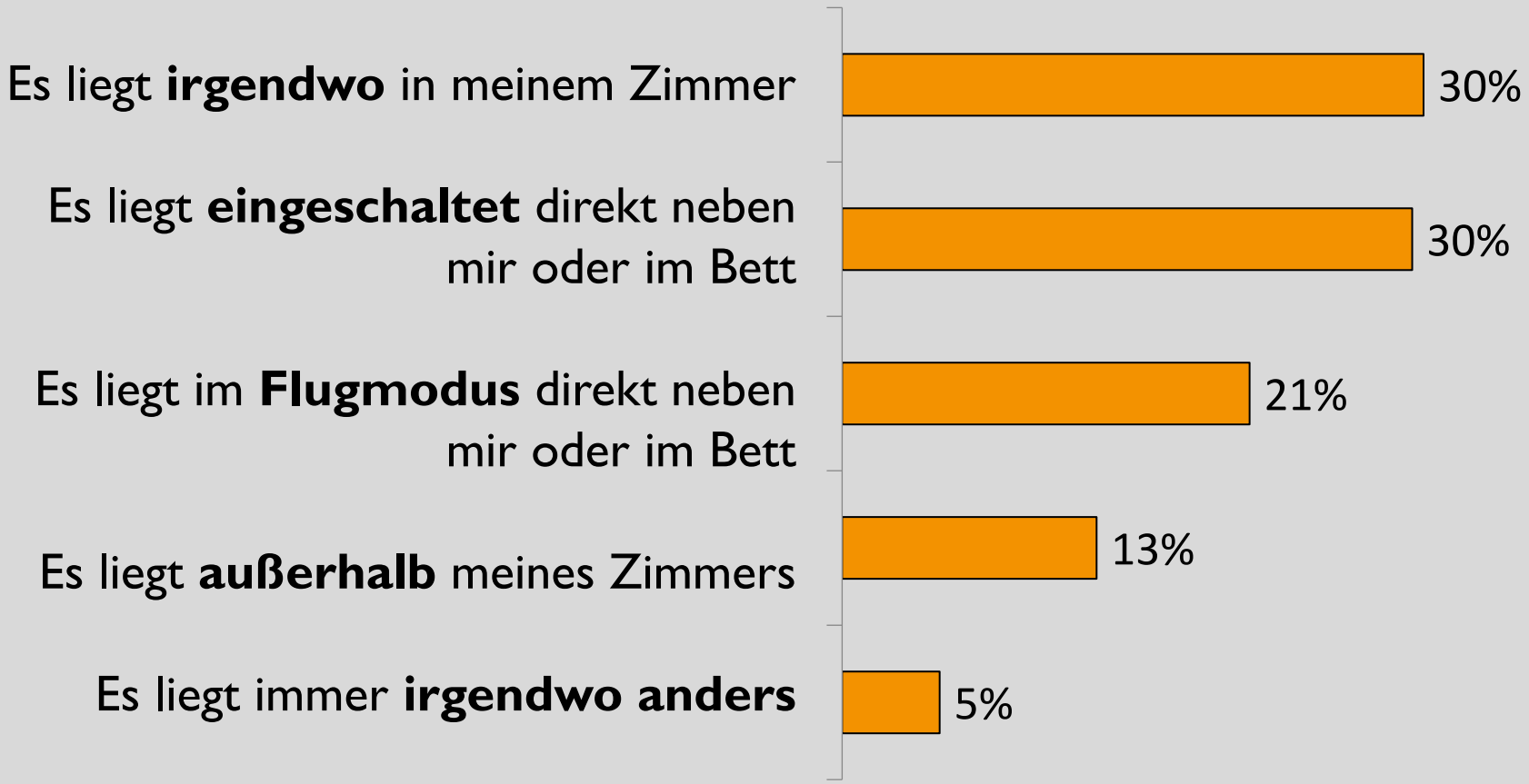
„Mit 12 will man sich anpassen und der Gruppenzwang ist größer und man fühlt sich schnell ausgeschlossen.

Schüler, 17 Jahre

Quelle: Digitaler Zeitstress - Saferinternet.at / Institut für Jugendkulturforschung 2019

Was machst du mit deinem Handy, wenn du **in der Nacht** schläfst?

(Basis: Befragte, die ein Handy besitzen)

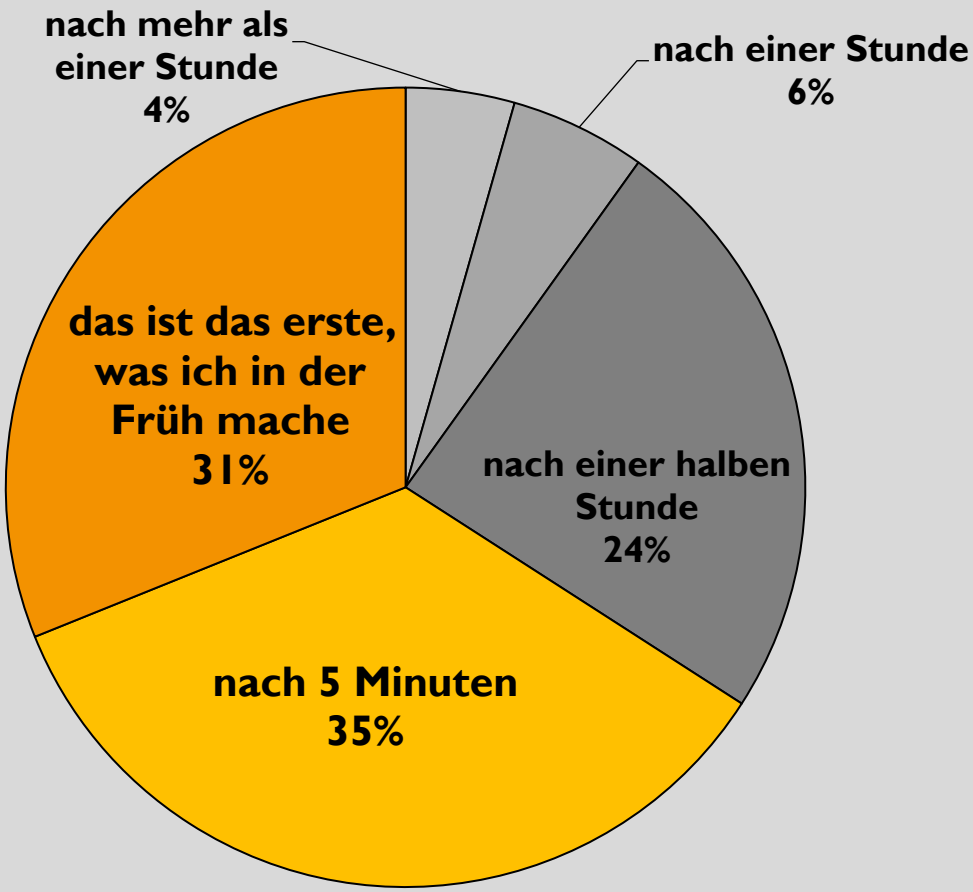


n=392

Quelle: Digitaler Zeitstress - Saferinternet.at / Institut für Jugendkulturforschung 2019

Wann schaust du das erste Mal auf dein Handy, wenn du **in der Früh** aufwachst?

(Basis: Befragte, die ein Handy besitzen)



n=392

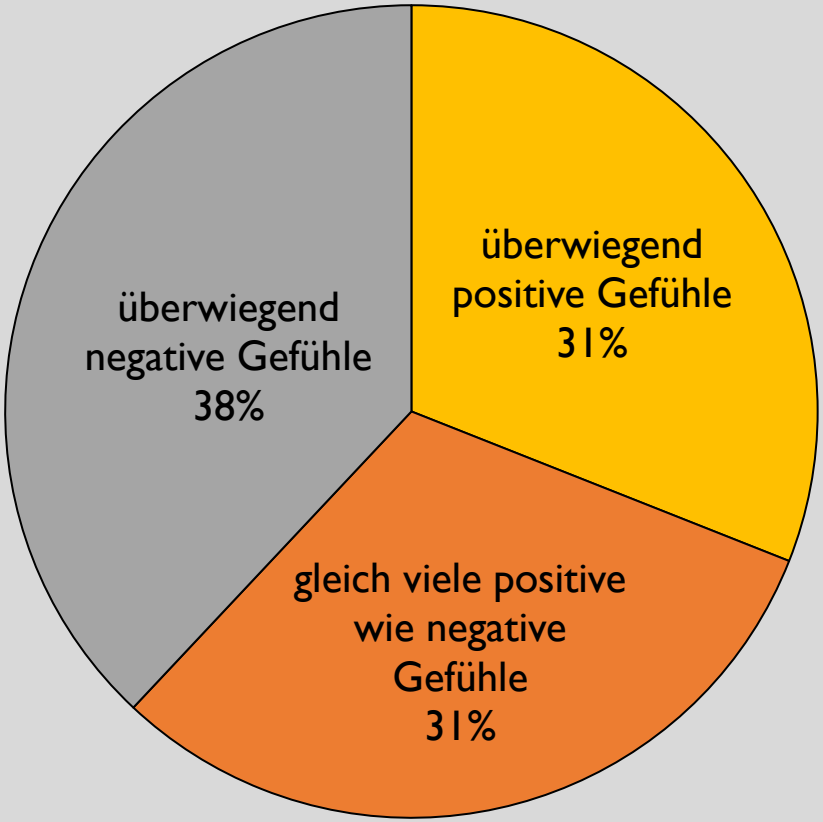
Quelle: Digitaler Zeitstress - Saferinternet.at / Institut für Jugendkulturforschung 2019

„Ich mach manchmal auch Offline-Zeiten. Also ich schalt das Handy wirklich auch ab. Das war am Anfang ein bisschen gewöhnungsbedürftig, vor allem für meine Familie und meine Freunde, aber jetzt haben sie sich daran gewöhnt.

Schüler, 18 Jahre

Quelle: Digitaler Zeitstress - Saferinternet.at / Institut für Jugendkulturforschung 2019

Stell dir vor, du würdest einen Tag ohne dein Handy verbringen. Wie würdest du dich dabei **fühlen**? (Basis: Befragte, die ein Smartphone besitzen)



n=392

Quelle: Digitaler Zeitstress - Saferinternet.at / Institut für Jugendkulturforschung 2019

28%

geben an, dass sie schon einmal eine „**Digitale Diät**“ gemacht haben.

n=400

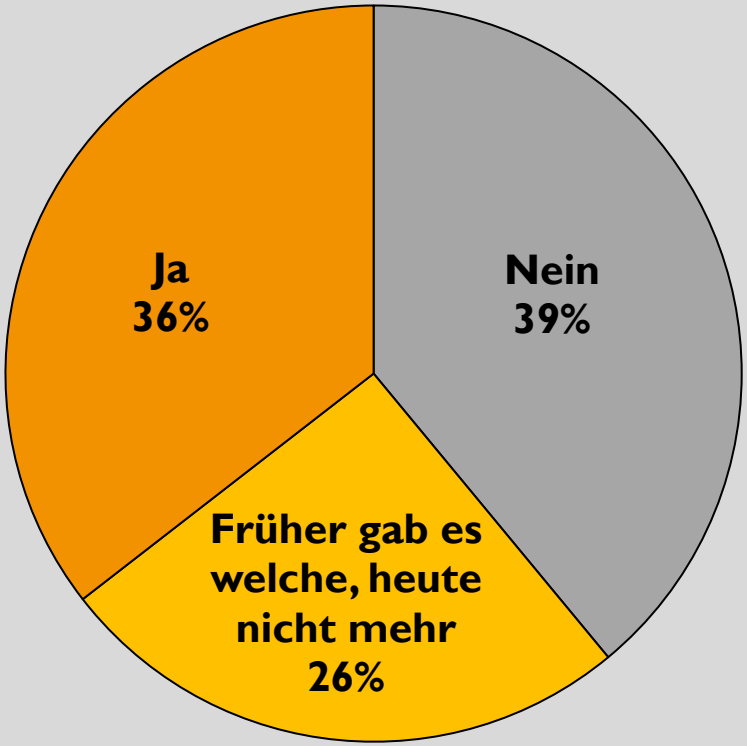
Quelle: Digitaler Zeitstress - Saferinternet.at / Institut für Jugendkulturforschung 2019

Was tun?

ELTERN sind gefordert:

- **Regeln** in der Familie vereinbaren
- **Vorbildwirkung** beachten
- Kinder stärken, sich digitaler **Sogwirkung widersetzen** zu können
- Zu **alternativen** Aktivitäten motivieren

Hat deine Familie **Regeln** zu deiner Nutzung von Handy/PC/Konsole aufgestellt?

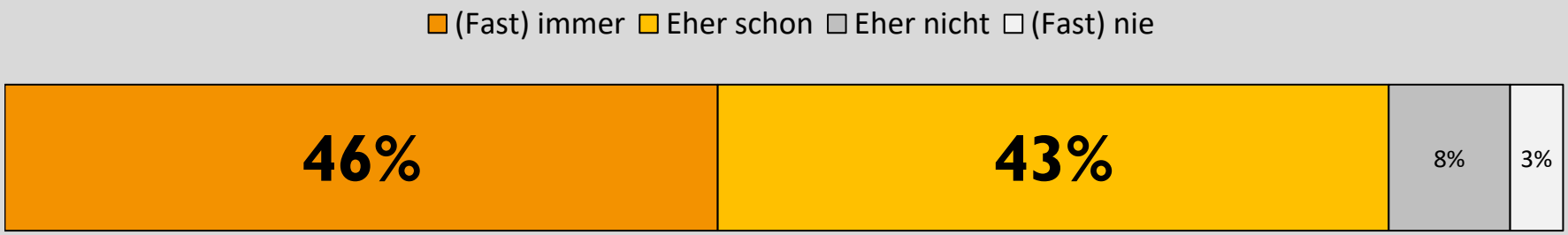


n=400

Quelle: Digitaler Zeitstress - Saferinternet.at / Institut für Jugendkulturforschung 2019

Und hältst du dich an diese Regeln?

(Basis: in der Familie wurden Regeln aufgestellt)



n=142

Quelle: Digitaler Zeitstress - Saferinternet.at / Institut für Jugendkulturforschung 2019

ELTERN sind gefordert:

- **Regeln** in der Familie vereinbaren
- **Vorbildwirkung** beachten
- Kinder stärken, sich digitaler **Sogwirkung widersetzen** zu können
- Zu **alternativen** Aktivitäten motivieren

84%

geben an, auf ihr Handy zu schauen, wenn ihnen **langweilig** ist.

n=400

Quelle: Digitaler Zeitstress - Saferinternet.at / Institut für Jugendkulturforschung 2019

SCHULE:

- Verpflichtende **digitale Bildung** ab der Volksschule:
  - das eigene Verhalten reflektieren und ändern können
  - Nutzungsregeln gemeinsam erarbeiten
  - Mechanismen erkennen, wie digitale Angebote Aufmerksamkeit auf sich ziehen
  - Geschäftsmodelle verstehen
  - digitale Geräte als Arbeitsgeräte verwenden

ANBIETER:

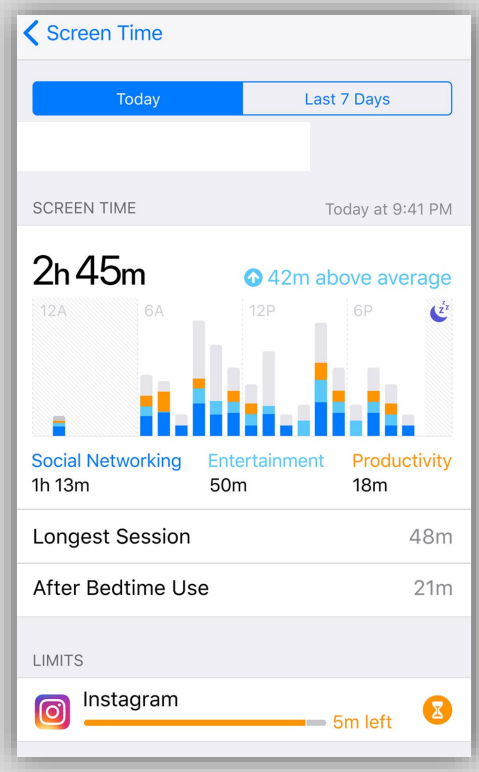
- **Auf den Wunsch der Nutzer/innen nach Unterstützung bei maßvollem Umgang reagieren**

  … z.B. deaktivierte Benachrichtigungen als Default-Setting

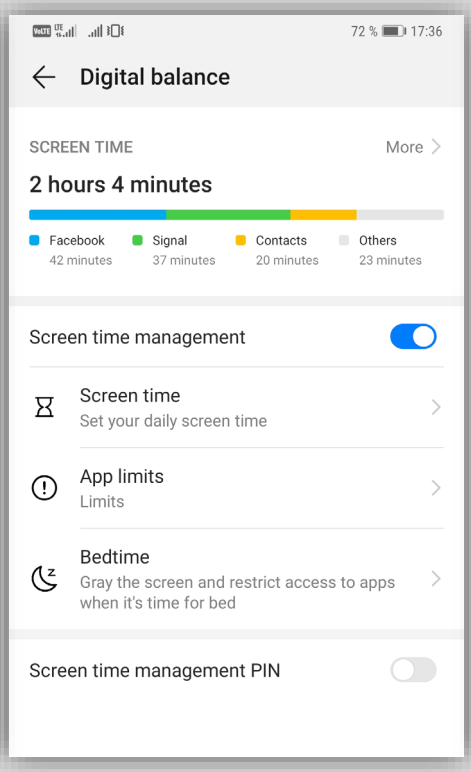
- **Tools** für die Beschränkung der Bildschirmzeiten weiterentwickeln

TOOLS am Smartphone:

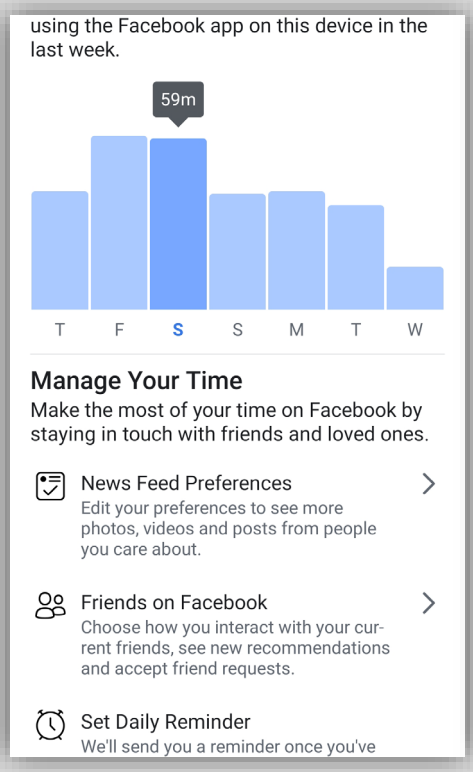
- **Aktivitätsberichte**
- **Nicht-Stören-Funktion**
- Unterbrechungen einschränken: **Benachrichtigungen deaktivieren**
- **Zeitlimits** für einzelne Apps oder Kategorien von Apps setzen



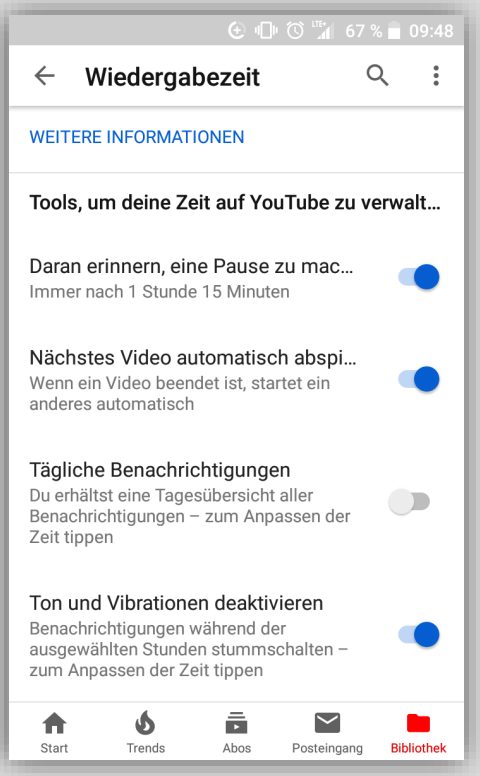
iOS 12:
Screen Time



Android Pie:
Digital Wellbeing



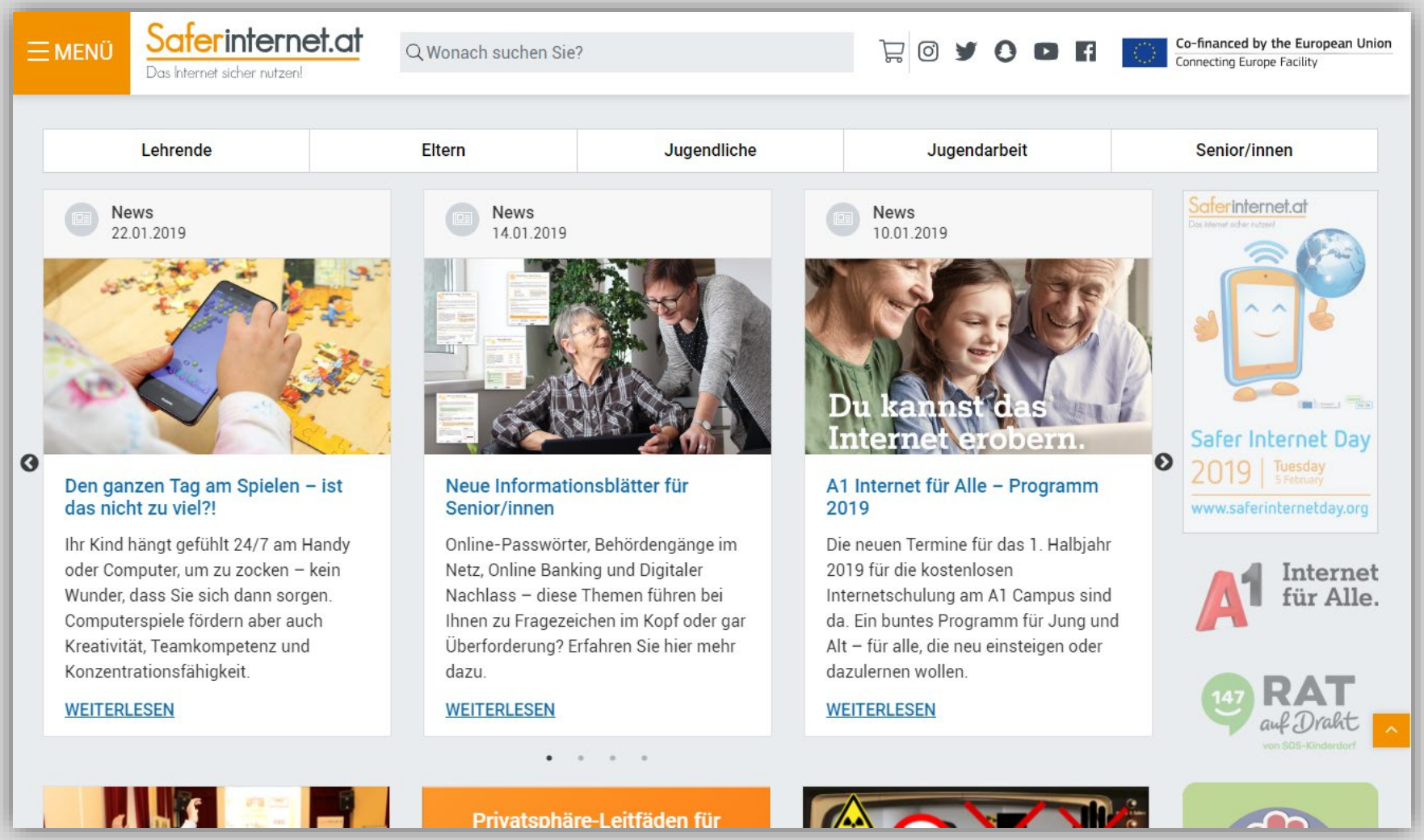
Facebook:
Deine Zeit auf Facebook



YouTube:
Wiedergabezeit

LIFE HACKS:

- Soziale Netzwerke vom **Startbildschirm** entfernen
- **Graustufenmodus** am Handy aktivieren
- Geräte in der **Nacht** außer Reichweite aufbewahren
- **Benachrichtigungen** ausschalten!
- Instagrammer / YouTuber **entfolgen**
- **Handyturm** bauen
- …


MENÜ
Saferinternet.at
Das Internet sicher nutzen!
Wonach suchen Sie?
Co-financed by the European Union
Connecting Europe Facility
Lehrende
Eltern
Jugendliche
Jugendarbeit
Senior/innen
News
22.01.2019
Den ganzen Tag am Spielen – ist das nicht zu viel?!
Ihr Kind hängt gefühlt 24/7 am Handy oder Computer, um zu zocken – kein Wunder, dass Sie sich dann sorgen. Computerspiele fördern aber auch Kreativität, Teamkompetenz und Konzentrationsfähigkeit.
WEITERLESEN
News
14.01.2019
Neue Informationsblätter für Senior/innen
Online-Passwörter, Behördengänge im Netz, Online Banking und Digitaler Nachlass – diese Themen führen bei Ihnen zu Fragezeichen im Kopf oder gar Überforderung? Erfahren Sie hier mehr dazu.
WEITERLESEN
News
10.01.2019
Du kannst das Internet erobern.
A1 Internet für Alle – Programm 2019
Die neuen Termine für das 1. Halbjahr 2019 für die kostenlosen Internetschulung am A1 Campus sind da. Ein buntes Programm für Jung und Alt – für alle, die neu einsteigen oder dazulernen wollen.
WEITERLESEN
Saferinternet.at
Safer Internet Day
2019
Tuesday
5 February
www.saferinternetday.org
A1 Internet für Alle.
147 RAT auf Draht
von SOS-Kinderdorf
Privatsphäre-Leitfäden für

INTERNET-BETRUG
Infos & Tipps für mehr Sicherheit im Netz
INSTAGRAM
SNAPCHAT
SÜCHTIG NACH INTERNET & HANDY?
SMS
WHATSAPP
ABER SICHER!
CYBER-MOBBING
BILDER UND VIDEOS IM NETZ
SEXTING

Tipps für Eltern
Medien
in der Familie
Bundesministerium
Arbeit, Familie und Jugend
Co-financed by the European Union
Connecting Europe Facility
Saferinternet.at
Das Internet sicher nutzen!

Frag Barbara!
Elternratgeber für den Alltag im Internet
Hilfe, mein Kind ist
Handy-süchtig!
mit Barbara Buchegger
Bilderwelt auf
Instagram
mit Barbara Buchegger
6 bis 12 Jahre
13 bis 18 Jahre
Safer inter net.at
You Tube

ispa
Internet Service Providers Austria
Technischer Kinderschutz im Internet
Saferinternet.at
Das Internet sicher nutzen!
Co-financed by the European Union
Connecting Europe Facility

Unterstützung von Saferinternet.at | (Online) Workshops

- Auch Jugendlichen werden Smartphone & Co bereits manchmal **zu viel**.
- Für Jugendliche bedeutet **digitaler Zeitstress**: Ablenkung, ständige Erreichbarkeit, Angst etwas zu verpassen, soziale Kontrolle etc.
- Digitale Geräte sind das einfachste Mittel gegen **Langeweile**.
- **Erste Vorreiter** unter Jugendlichen, die sich bewusst gegen digitalen Zeitstress wehren.
- Gefordert sind v.a. **Eltern**, aber auch Anbieter und die Schule.

Digitaler Zeitstress bei Jugendlichen

Saferinternet.at
Das Internet sicher nutzen!

Onlinebefragung n=400 (11-17 Jahre), Nov/Dez 2018, 3 Fokusgruppen & Saferinternet.at-Workshops

Digitale Medien im Alltag von Jugendlichen

- 84 % schauen aus **Langeweile** aufs Handy
- 60 % würden lieber **weniger Zeit** mit dem Handy verbringen
- 59 % stellen ihr **Handy lautlos**, um nicht abgelenkt zu werden
- 55 % verlieren beim Spielen am Handy das **Zeitgefühl**
- 54 % fühlen sich von den Hausaufgaben/vom Lernen **abgelenkt**
- 38 % finden es **anstrengend**, ständig erreichbar zu sein
- 32 % fühlen sich durch ihr Handy von anderen **kontrolliert**

Werden dir Handy, Konsole und PC manchmal zu viel?

35 % Ja

Ältere Jugendliche spüren Stress eher und sind auch bereit, etwas zu ändern.

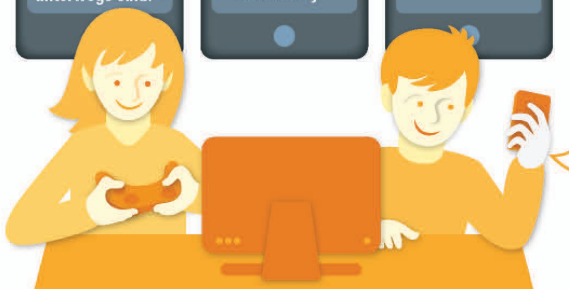
21 % wünschen sich technische Maßnahmen

Was nervt am meisten?

59 % „Meine Freund/innen schauen zu viel aufs Handy, wenn wir gemeinsam unterwegs sind."

55 % „Ich schaue selbst zu viel aufs Handy."

„Meine Eltern schauen zu viel aufs Handy."
34 %



Ständige Erreichbarkeit, Ablenkung und Kontrolle: Bereits ein Drittel der Jugendlichen klagt über digitalen Zeitstress.

Das Handy in der Nacht

Wo liegt es?

- **13 %** außerhalb meines Zimmers
- **30 %** irgendwo im Zimmer
- **21 %** im Flugmodus neben dem Bett
- **30 %** eingeschaltet neben dem Bett

Das Handy am Morgen

Wann schaust du aufs Handy?

- **31 %** direkt nach dem Aufwachen
- **35 %** nach 5 Minuten

WhatsApp, Instagram, Snapchat & Co.

Wann erwartest du eine Antwort?

✓✓ **60 %** sofort oder innerhalb von Minuten nach Erhalt

Ein Tag ohne Handy ...

Ich wäre ...

- gelangweilt **60 %**
- entspannt **30 %**
- glücklich **16 %**
- erleichtert **15 %**
- einsam **14 %**
- verärgert **8 %**

Ich könnte etwas verpassen: **39 %**

Jugendliche

67 % glauben, dass **Volksschulkinder** zu viel Zeit am Handy verbringen.

Große Geschwister

- fühlen sich **verantwortlich** für jüngere Geschwister
- wollen sie vor **Problemen schützen**
- möchten ihre **Erfahrungen weitergeben** und **Grenzen setzen**

Maßnahmen gegen digitalen Stress

- bewusste Online/Offline-Zeiten planen
- Entspannungsmaßnahmen ohne Handy einplanen
- Apps vorübergehend löschen
- Flugmodus nutzen
- persönliche Bestätigung in der Offline-Welt suchen und geben

Regeln in der Familie

Gibt es Regeln?
36 % Ja

Werden die Regeln befolgt?
89 % (Fast) immer/Eher schon

Wofür gelten die Regeln?

- Gemeinsames Essen: Handyverbot **68 %**
- Hausaufgaben: Handyverbot **47 %**
- Erreichbarkeit für die Familie **47 %**
- Zur zeitlichen Nutzung **41 %**
- In der Nacht: Handy aus **34 %**

Co-financed by the European Union
Connecting Europe Facility

Die alleinige Verantwortung für die Veröffentlichung liegt beim Autor.
Die Europäische Union haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

Dieses Werk steht unter der Creative Commens-Lizenz Namensnennung (www.saferinternet.at, studioback.at) Nicht kommerziell

Safer Internet Day 2021

Tuesday
9 February

Together for a better internet

www.saferinternetday.org

Co-financed by the European Union
Connecting Europe Facility

Stärkung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen
ONLINE-SYMPOSIUM am 10.12.2020 von LOGO!

Jugendliche im **digitalen Zeitstress**

über den Umgang mit der Sogwirkung digitaler Medien, ständiger Erreichbarkeit und Ablenkung

Saferinternet.at Das Internet sicher nutzen!
oiat
ispa Internet Service Providers Austria
Bundesministerium Arbeit, Familie und Jugend
Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung
Bundesministerium Digitalisierung und Wirtschaftsstandort
A1
facebook
HUAWEI