

# Studie: Immer mehr Jugendliche im digitalen Zeitstress

SID 2019 - 16. Internationalen Saferinternet Day

**AutorIn:** Katharina Kaiser-Müller

Anlässlich des 16. internationalen Safer Internet Day am 05. Februar 2019 präsentiert Saferinternet.at eine aktuelle Studie zum Thema "Jugendliche im digitalen Zeitstress". Das überraschende Ergebnis: 35 Prozent der Jugendlichen nehmen bereits digitalen Zeitstress wahr ...

Wien, am 04.02.2019 - Immer mehr Menschen fühlen sich durch die übermäßige Nutzung von digitalen Geräten gestresst und das Interesse an "Digital Detox"-Angeboten nimmt zu. Diese Entwicklung macht auch vor Jugendlichen nicht halt.

Vor allem Eltern sind hier als Ansprechpersonen stark gefordert. Familienregeln für den Alltag mit Smartphone & Co. können helfen, den Druck zu reduzieren. Und: Erste Vorreiter unter den Jugendlichen geben praktische Tipps für einen maßvollen Online-Konsum im Alltag.



Im Rahmen der Initiative Saferinternet.at beauftragten deshalb das Österreichische Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT) und die ISPA - Internet Service Providers Austria das Institut für Jugendkulturforschung mit einer Studie zum Thema "Jugendliche im digitalen Zeitstress". Bei einer repräsentativen Online-Umfrage wurden 400 Jugendliche im Alter von 11 bis 17 Jahren befragt. Ergänzt wurde die Studie durch Fokusgruppen und Praxiserfahrungen aus den österreichweiten Saferinternet.at-Workshops.

## Jugendliche zunehmend von übertriebener Handynutzung genervt

Mehr als ein Drittel der Befragten (35%) gibt an, dass ihnen das Handy und andere digitale Geräte manchmal zu viel werden. Das trifft auf 15- bis 17-Jährige (44%) häufiger zu als auf 11- bis 14-Jährige (27%). Unterschiede gibt es auch zwischen Mädchen (40%) und Burschen (32%).

59 Prozent sind genervt, dass ihre Freunde zu viel auf ihr Handy schauen, wenn sie gemeinsam unterwegs sind. Fast genauso viele (55 %) nervt es sogar, dass sie selbst zu viel auf das Smartphone schauen. Jugendliche sind

auch kritisch gegenüber ihren Eltern: Rund jeden dritten Befragten (34%) stört, dass diese zu viel Zeit mit dem Handy verbringen.

## Stress, sofort antworten zu müssen

60 Prozent der Jugendlichen gehen davon aus, dass sie auf Nachrichten in WhatsApp, Snapchat & Co sofort oder zumindest innerhalb weniger Minuten eine Antwort erhalten. Gleichzeitig zählt diese Erwartungshaltung auch für sie selbst zu den größten Stressfaktoren.

Gruppen in Sozialen Netzwerken, in denen manchmal Hunderte Nachrichten täglich ausgetauscht werden, verstärken diesen Stress. Gerade für die Jüngeren ist es oft nicht einfach, sich dem Gruppendruck zu entziehen. Sie fürchten soziale Nachteile und Ausgrenzung.

## Griff zum Handy gleich nach dem Aufwachen

Die Studie zeigt, dass zwei Drittel (66%) spätestens fünf Minuten nach dem Aufwachen das erste Mal auf ihr Handy schauen. Nur 4 Prozent lassen sich mehr als eine Stunde damit Zeit. Damit ist auch nicht verwunderlich, dass das Handy bei 81 Prozent der Jugendlichen in der Nacht im eigenen Zimmer liegt - bei 30 Prozent eingeschaltet und bei 21 Prozent im Flugmodus, jeweils im oder direkt neben dem Bett sowie bei weiteren 30 Prozent irgendwo im Zimmer.

"Im digitalen Zeitalter sind Kinder und Jugendliche gefordert, mit den Verlockungen, der ständigen Erreichbarkeit und der Ablenkung durch digitale Geräte umzugehen. Dabei brauchen sie Unterstützung - gerade von den Eltern", so Bernhard Jungwirth, Saferinternet.at-Koordinator.

## Eltern gefordert: Familienregeln wirken

In 62 Prozent der Familien der befragten Jugendlichen gibt oder gab es bereits Regeln zur Nutzung digitaler Geräte. Die häufigsten sind Handyverbot beim gemeinsamen Essen, kein Handy beim Erledigen der Hausaufgaben und Zeitlimits. Gleichzeitig soll fast die Hälfte der Befragten ständig für die Familie erreichbar sein.

46 Prozent derer, die aktuell Erfahrungen mit Regeln haben, geben auch an, sich "immer" oder "fast immer" daran zu halten und weitere 43 Prozent "eher schon". Auch wenn die eine oder andere Selbsteinschätzung der Jugendlichen hinterfragt werden muss, lautet die ermutigende Botschaft an Eltern: Regeln ausmachen macht Sinn! Barbara Buchegger, pädagogische Leiterin von Saferinternet.at, betont: "Für die Akzeptanz von Regeln bei den Kindern ist es entscheidend, dass es auch Regeln für die Eltern gibt. Und dass Eltern genauso bereit sind, Konsequenzen zu tragen und sich nicht in Ausreden flüchten. Von diesem Verhalten der Eltern lernen Kinder enorm viel."

## Erste Vorreiter gegen digitalen Zeitstress

Vor allem unter den älteren Jugendlichen gibt es mittlerweile erste Vorreiter gegen den digitalen Zeitstress. So geben 28 Prozent der Befragten an, schon einmal eine "digitale Diät" gemacht, also eine Zeit lang bewusst auf Handy und Computer verzichtet zu haben. "Ich will mich nicht mehr unter Druck fühlen, ständig sofort reagieren zu müssen", beschreibt eine Fokusgruppen-Teilnehmerin und Schülerin (16 Jahre) ihre Motivation.

Zu den praktischen Tipps der Jugendlichen gegen Online-Stress zählen etwa Benachrichtigungen zu deaktivieren, immer wieder den Flugmodus einzuschalten, häufig genutzte Apps vom Startbildschirm zu verbannen und nach hinten zu verschieben und sich in bestimmten Alltagssituationen (z. B. beim Warten auf den Bus) vorzunehmen, das Handy in der Tasche zu lassen und beispielsweise einfach nur Musik zu hören.



"Wir sehen, dass immer mehr Apps und sogar die Hersteller von Betriebssystemen auf dieses konkrete Bedürfnis der Anwenderinnen und Anwender eingehen und mittlerweile Hilfestellungen für einen maßvollen Einsatz digitaler Geräte anbieten. So ermöglichen bestimmte Apps z. B. eine Stummschaltung in der Nacht oder die Anzeige der gesamten Zeit, die pro Tag in der jeweiligen App verbracht wurde", erläutert ISPA Generalsekretär Maximilian Schubert.

## Saferinternet.at unterstützt mit zahlreichen Angeboten

Der Umgang mit digitalem Zeitstress will gelernt sein. Deshalb unterstützt Saferinternet.at Eltern, Schulen und Jugendliche selbst mit Tipps und Empfehlungen für den Familienalltag, Workshops, Unterrichtsmaterialien und zahlreichen weiteren Informationsangeboten, wie dem [Videoratgeber](#) für Eltern "Frag Barbara!". Alle Angebote und Download- sowie Bestellmöglichkeiten finden sich auf [www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at).

## Safer Internet Day 2019: Mehr als 160 Schulen machen mit

Der internationale Safer Internet Day findet am 5. Februar 2019 zum 16. Mal statt. In Kooperation mit dem Bildungsministerium wird im gesamten Februar 2019 der Safer Internet-Aktions-Monat durchgeführt. Bisher sind bereits mehr als 160 Schulen dem Aufruf gefolgt und haben unterschiedlichste Projekte rund um die Themen Internetsicherheit und Medienkompetenz gestartet.

Informieren Sie sich bei [Saferinternet.at](http://Saferinternet.at)

Tags

sid, safer internet day, saferinternet aktionsmonat

### **Impressum und Offenlegung gemäß §25 des Mediengesetzes**

Medieninhaber: Republik Österreich, Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung

Zuständigkeit: Laut Bundesministeriengesetz 1986 in der jeweils geltenden Fassung

Hersteller: Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung

Verlagsort: Wien

Herstellungsort: Wien

Kontakt: Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, Abteilung IT/3, Minoritenplatz 5, 1014 Wien

<http://bmbwf.gv.at>