

Digitaler Zeitstress bei Jugendlichen

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.“

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

Das Handy in der Nacht

13% außerhalb meines Zimmers

30% irgendwo im Zimmer

21% im Flugmodus neben dem Bett

30% eingeschaltet neben dem Bett

Das Handy am Morgen



Ein Tag ohne Handy ...

Ich wäre ...



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**

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

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

WhatsApp, Instagram, Snapchat & Co.

Wann erwartest du eine Antwort?

60% sofort oder innerhalb von Minuten nach Erhalt

Regeln in der Familie

Gibt es Regeln?
36% Ja

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

Wofür gelten die Regeln?

