



Co-financed by the European Union  
Connecting Europe Facility



Safer Internet Day: 5. Februar 2019

# Jugendliche im digitalen Zeitstress

Pressegespräch, 4. Februar 2019

## ➤ **Bernhard Jungwirth**

(Saferinternet.at-Koordinator, GF des ÖIAT)

## ➤ **Maximilian Schubert**

(Generalsekretär ISPA – Internet Service Providers Austria)

## ➤ **Barbara Buchegger**

(pädagogische Leiterin Saferinternet.at)

- Österreichische **Informationsstelle** für die sichere und verantwortungsvolle Nutzung von Internet, Handy & Co.
- **Bewusstseinsbildung, Information und Hilfestellung** beim Umgang mit Online-Risiken für Kinder, Jugendliche, Eltern und Pädagoginnen/Pädagogen
- **Umsetzung:** Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT), Internet Service Providers Austria (ISPA)
- Finanzierung durch **CEF/Safer Internet-Programm der EU**, Bundeskanzleramt – Sektion Familien und Jugend, Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, Bundesministerium für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort sowie AI und Facebook
- Mitglied im europäischen Netzwerk **Insafe**



Safer  
Internet  
Day 2019

Tuesday  
5 February

➔ Internationale Informationen unter [www.saferinternetday.org](http://www.saferinternetday.org)





 Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung

- **Österreichweit** Workshops, Vorträge und Aktionstage
- Kreative **Medienprojekte** mit Kindern und Jugendlichen
- **Privatsphäre-Checks** für Soziale Netzwerke
- **Beratungsangebote**
- **Neue Informationsmaterialien**
- **Produktvorstellungen**
- **Und viele weitere Aktivitäten...**





# Jugendliche im **digitalen Zeitstress** -

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



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

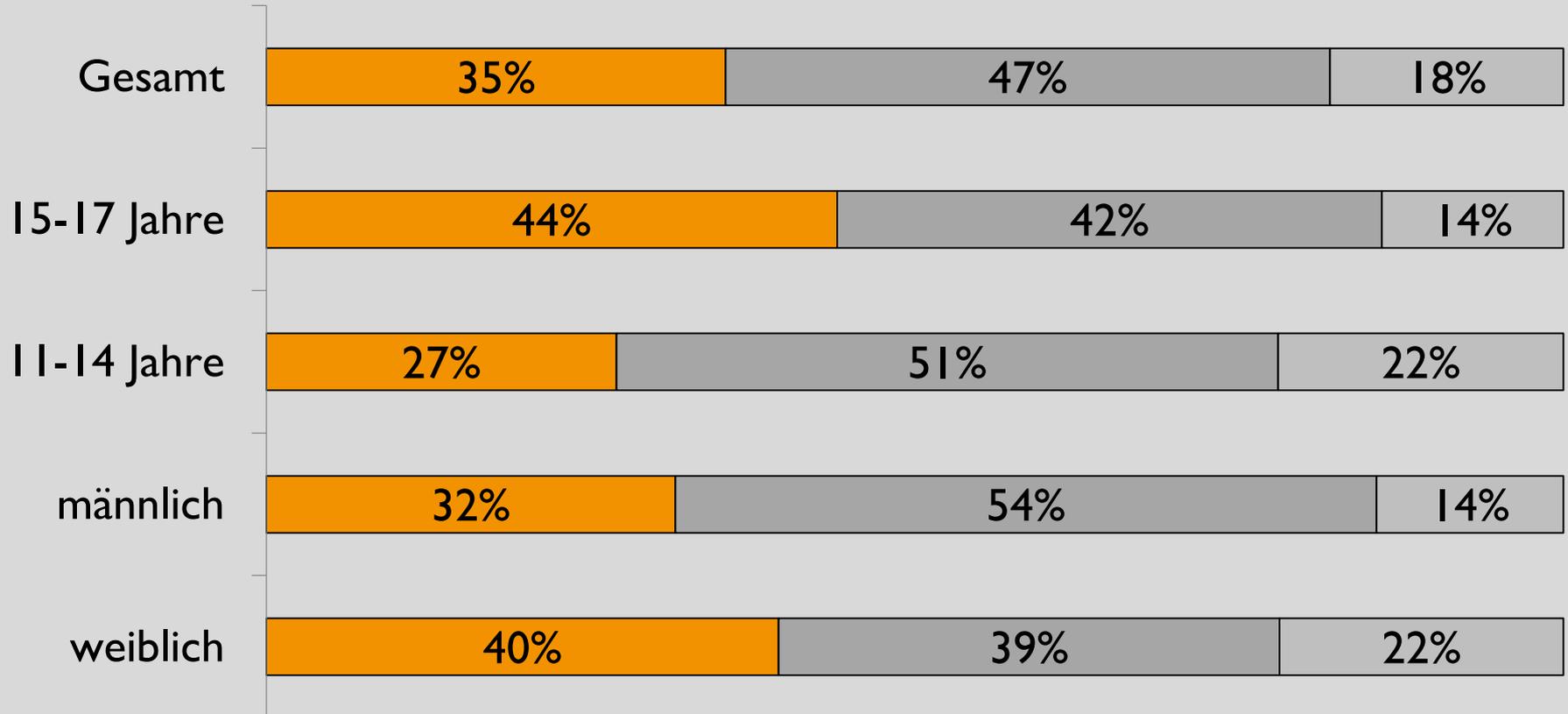
geben an, dass ihnen Handy / Konsole / PC manchmal **zu viel** werden

n=400

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

# Werden dir Handy / Konsole / PC manchmal zu viel?

Ja    Nein    Weiß nicht



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.

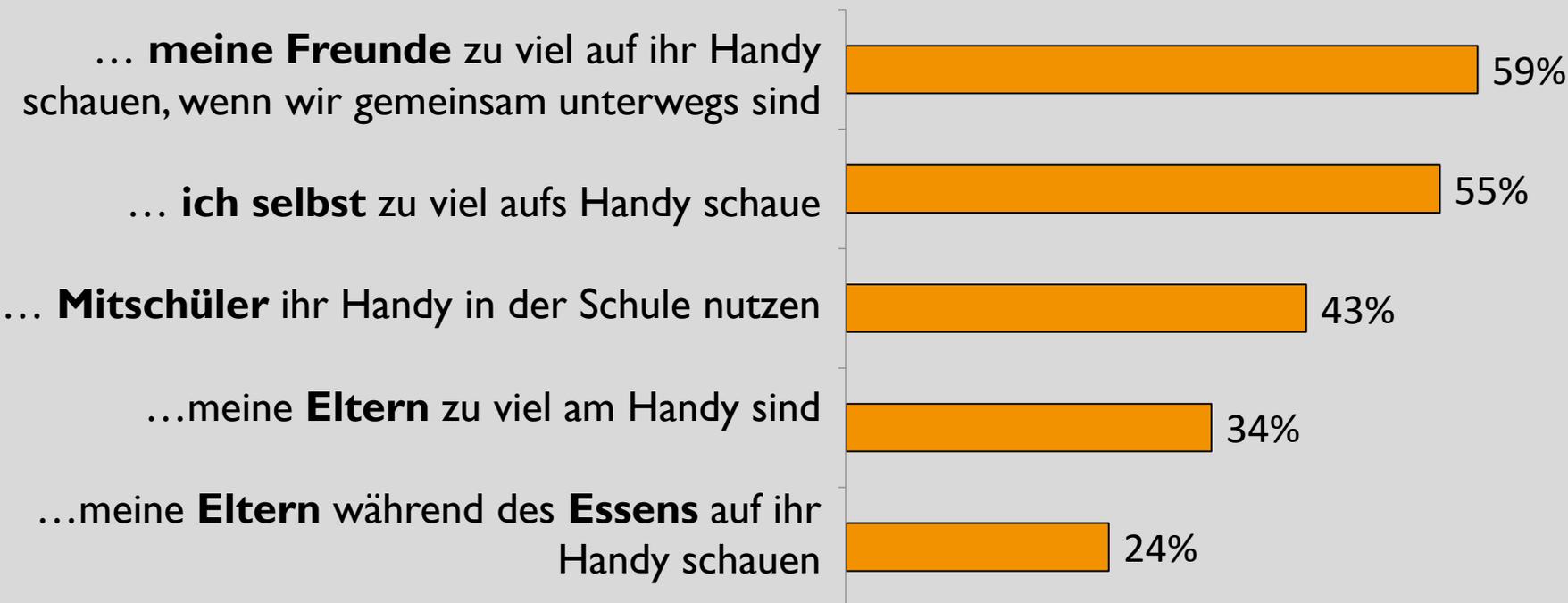
n=400

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.

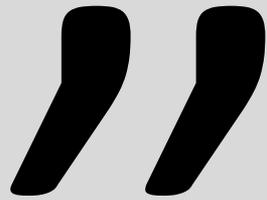
(Top-2-Boxes: kommt oft / manchmal vor)

## 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

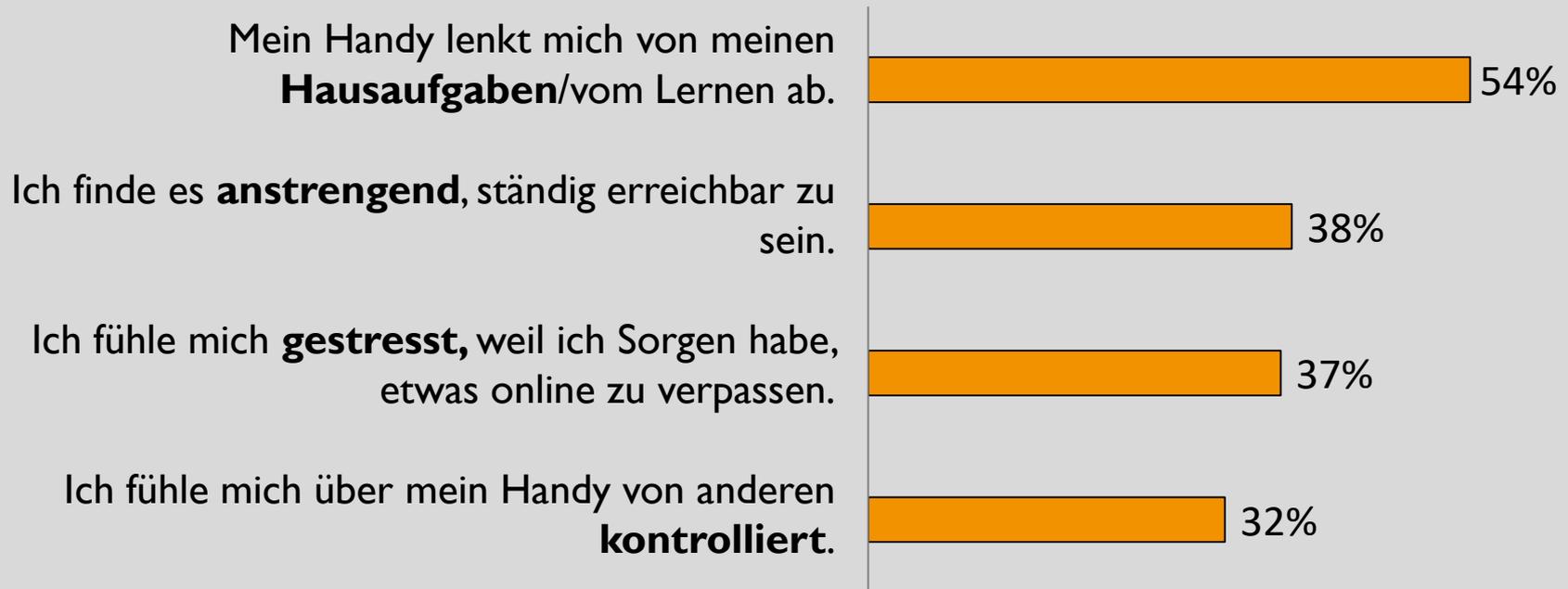
# 67%

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

n=400

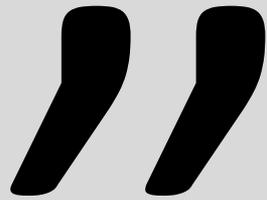
Quelle: Digitaler Zeitstress - Saferinternet.at / Institut für Jugendkulturforschung 2019

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

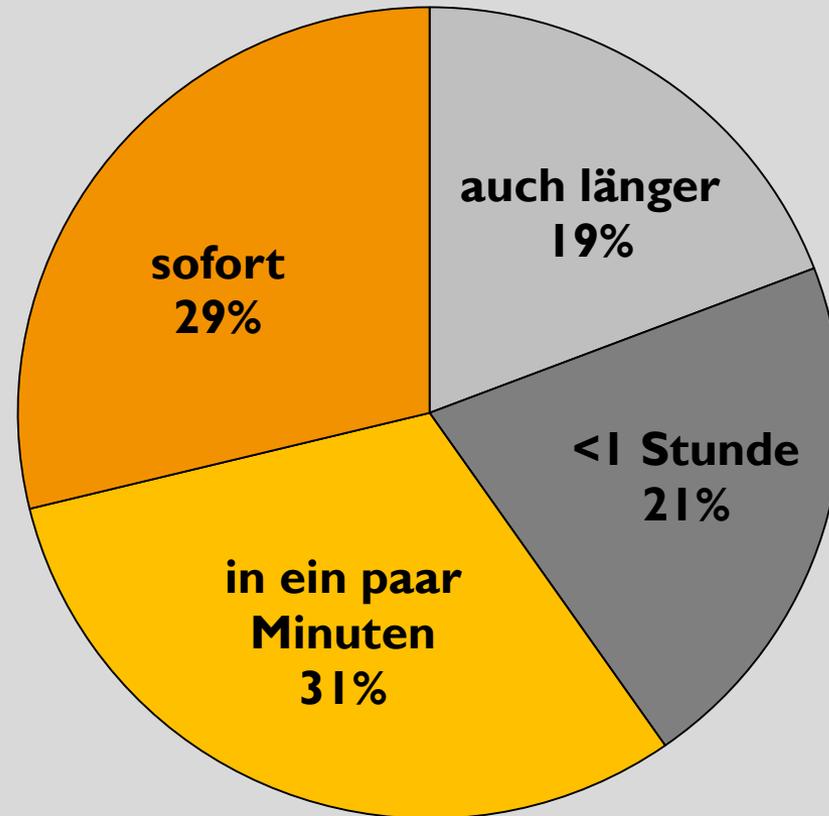


Naja, meine Freunde glauben eh, dass ich tot bin, deswegen kann ich mir Zeit lassen beim Beantworten.

Schüler, 15 Jahre

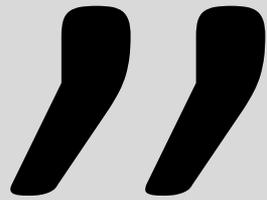
Quelle: Digitaler Zeitstress - Saferinternet.at / Institut für Jugendkulturforschung 2019

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



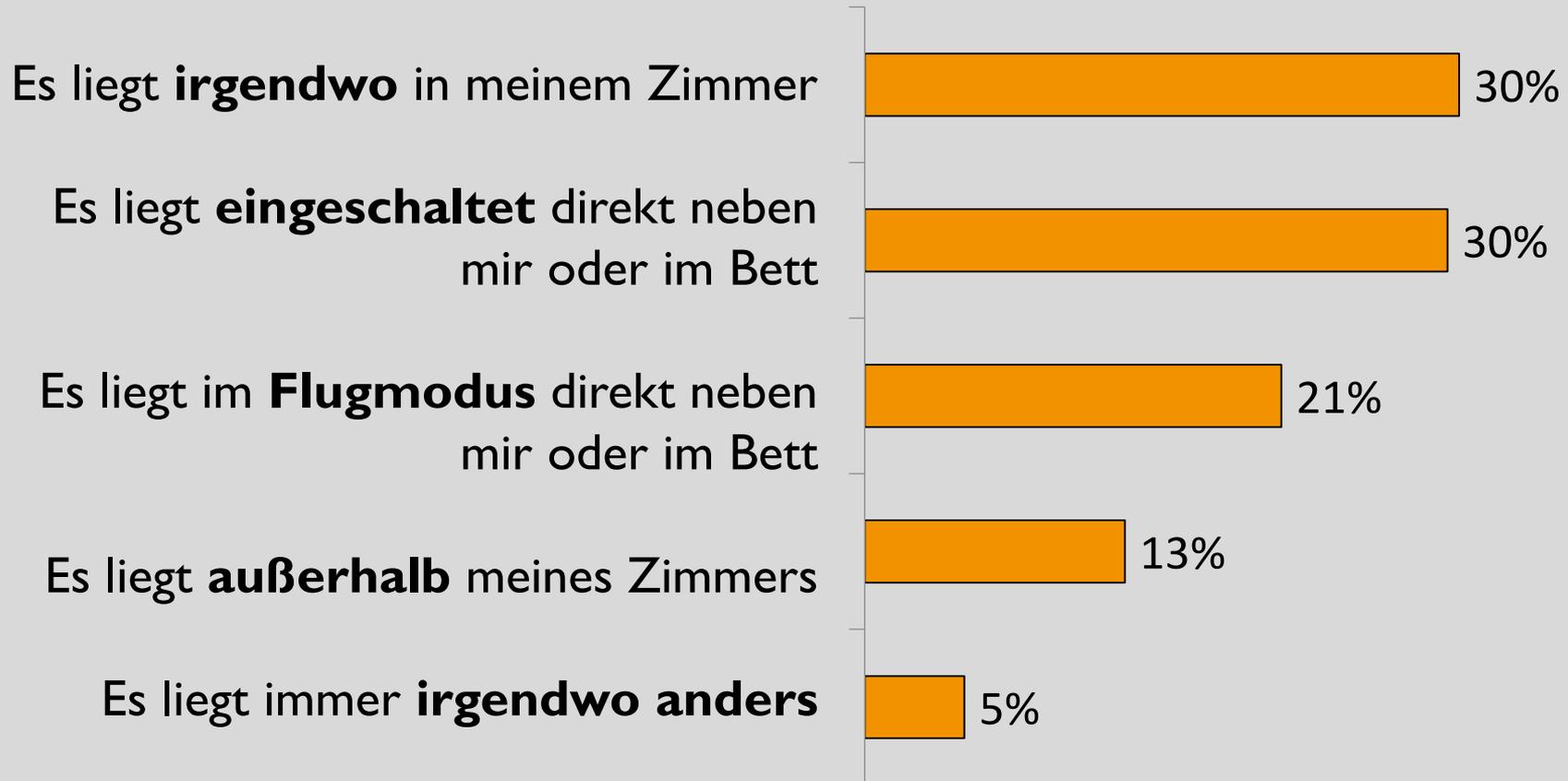
Mit 12 will man sich anpassen und der Gruppenzwang ist größer und man fühlt sich schnell ausgeschlossen.

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)

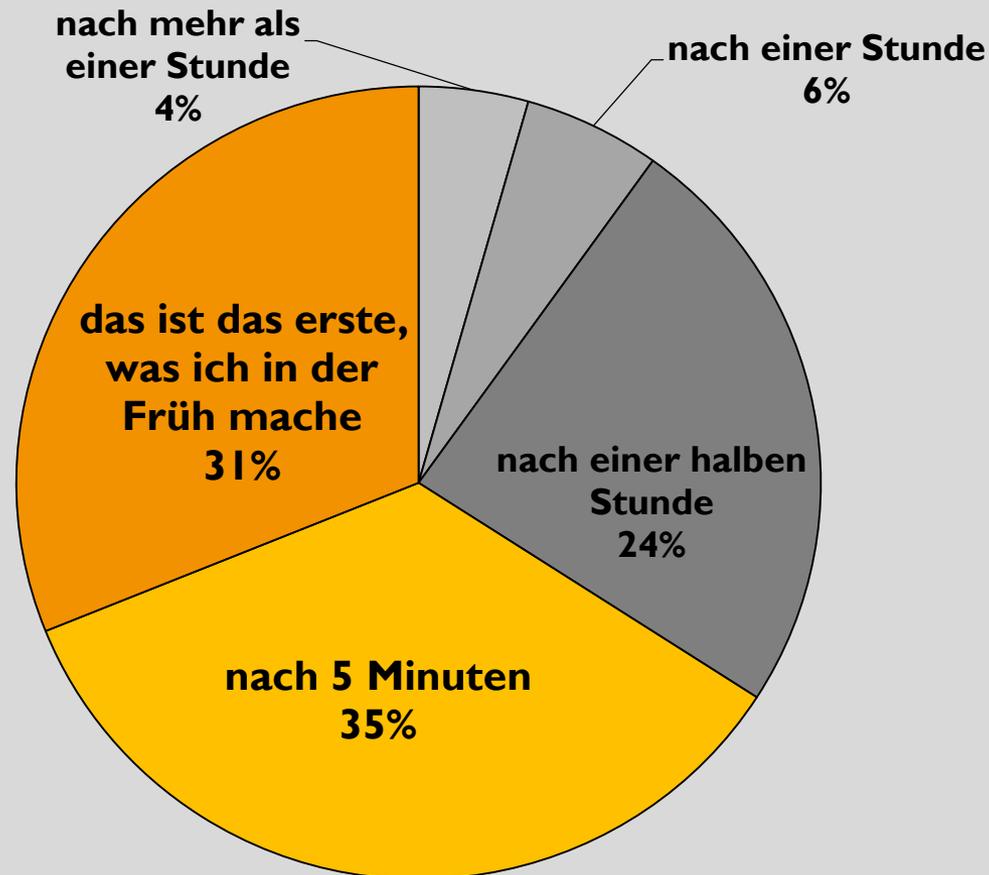


n=392

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

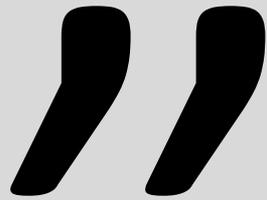
# Wann schaust du das erste Mal auf dein Handy, wenn du **in der Früh** aufwachst?

(Basis: Befragte, die ein Handy besitzen)



n=392

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

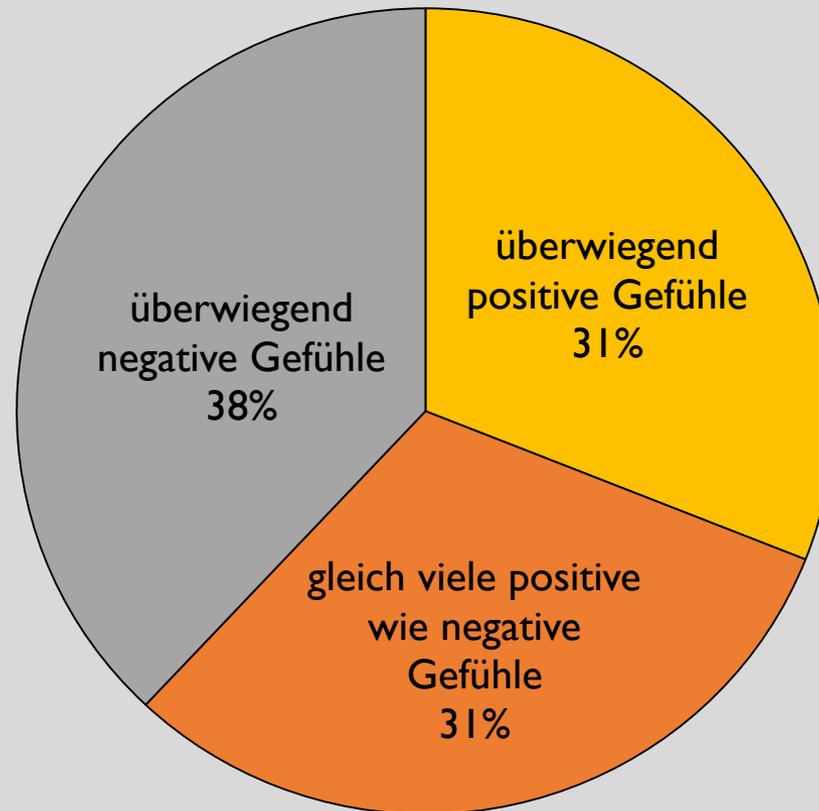


Ich mach manchmal auch Offline-Zeiten. Also ich schalt das Handy wirklich auch ab. Das war am Anfang ein bisschen gewöhnungsbedürftig, vor allem für meine Familie und meine Freunde, aber jetzt haben sie sich daran gewöhnt.

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

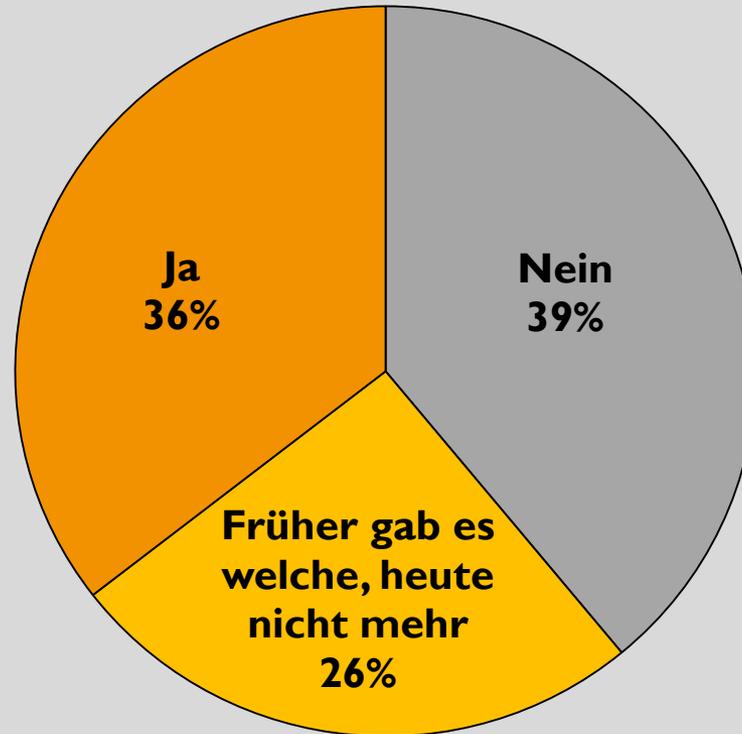
Quelle: Digitaler Zeitstress - Saferinternet.at / Institut für Jugendkulturforschung 2019

# 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?



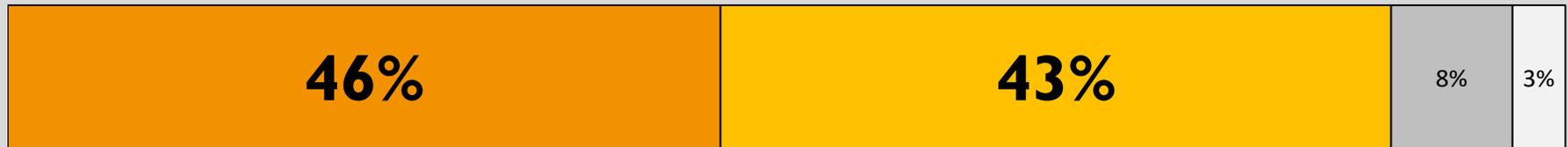
n=400

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

# Und hältst du dich an diese Regeln?

(Basis: in der Familie wurden Regeln aufgestellt)

■ (Fast) immer ■ Eher schon □ Eher nicht □ (Fast) nie



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**

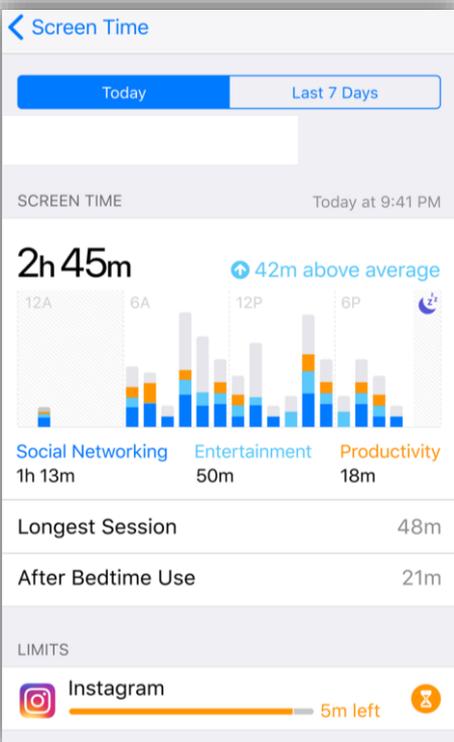
## **TOOLS** am Smartphone:

➤ **Aktivitätsberichte**

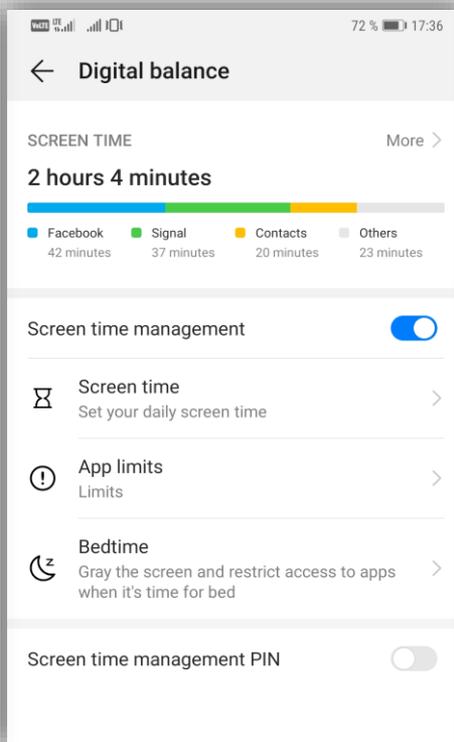
➤ **Nicht-Stören-Funktion**

➤ Unterbrechungen einschränken: **Benachrichtigungen deaktivieren**

➤ **Zeitlimits** für einzelne Apps oder Kategorien von Apps setzen



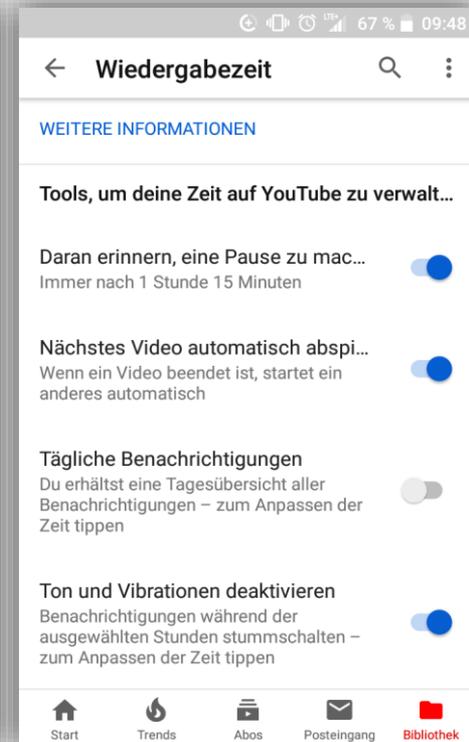
**iOS 12:**  
Screen Time



**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
- ...

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 Das Internet sicher nutzen! Safer Internet Day 2019 | Tuesday 5 February www.saferinternetday.org

A1 Internet für Alle.

147 RAT auf Draht von SDS-Kinderdorf

Privatsphäre-Leitfäden für



Tipps für Eltern

# Medien in der Familie



**bmfj**  
BUNDEMINISTERIUM FÜR  
FAMILIE, JUGEND UND  
KONSUMSCHAUTZ

 Co-financed by the European Union  
Connecting Europe Facility

**Saferinternet.at**  
Das Internet sicher nutzen!



**ispa**  
Internet Service Providers Austria

# Technischer Kinderschutz im Internet

**Saferinternet.at**  
Das Internet sicher nutzen!

 Co-financed by the European Union  
Connecting Europe Facility



- 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.



# Safer Internet Day 2019

Tuesday  
5 February



# Wir freuen uns auf Ihre Fragen!



[facebook.com/saferinternet.at](https://facebook.com/saferinternet.at)



[@saferinternetat](https://twitter.com/saferinternetat)



[@saferinternet.at](https://snapchat.com/@saferinternet.at)



[@saferinternet.at](https://instagram.com/saferinternet.at)



[youtube.com/saferinternetat](https://youtube.com/saferinternetat)