

Handy und Jugendliche: 7 Stunden Bildschirmzeit, was steckt dahinter?

Die Miniserie „Mein Handy und ich“ beleuchtet die Handynutzung von Jugendlichen am 30.05.2025 und deren Einfluss auf soziale Medien.



Dolomitenstadt, Österreich - Die Miniserie „Mein Handy und ich“ beleuchtet die Beziehung von Jugendlichen zu ihren Smartphones und thematisiert zugleich die Herausforderungen, die mit der intensiven Nutzung digitaler Medien einhergehen. Ein Beispiel ist die 14-jährige Silke, die ihre Handynutzung mit durchschnittlich 7 bis 8 Stunden pro Tag schildert. Ihr erstes Gerät erhielt sie im Alter von 8 Jahren – ein Samsung Galaxy A213. Die meistgenutzten Apps sind Snapchat, Instagram und WhatsApp.

Silke berichtet von ihren täglichen Gewohnheiten: Morgens nutzt sie ihr Handy, um ihren Stundenplan zu überprüfen, und auf dem Weg zur Schule hört sie Musik und beantwortet

Nachrichten. Während des Schultages legt sie ihr Handy in die Schultasche oder Hosentasche, meist nur zur Zeitkontrolle. Ihre Ansichten über soziale Medien sind ambivalent; sie bieten zwar die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen, führen aber auch zu Unsicherheiten durch Vergleiche mit anderen. So versucht sie, bei sozialen Treffen auf das Handy zu verzichten, fühlt sich dabei allerdings unruhig.

Herausforderungen im Umgang mit sozialen Medien

Parallel zu Silkes Erfahrungen zeigen aktuelle Studien, dass 11 % der Jugendlichen Anzeichen problematischen Verhaltens bei der Nutzung sozialer Medien zeigen. Besonders girls, die als direkte Nutzer von Plattformen wie Instagram und Snapchat gelten, zeigen mit 13 % eine höhere problematische Nutzung im Vergleich zu 9 % der Jungen. Laut einem Bericht der **WHO** stehen 36 % der Jugendlichen ständig online mit Freunden in Kontakt, wobei dieser Trend besonders bei 15-jährigen Mädchen (44 %) ausgeprägt ist.

Die Frage der digitalen Medienkompetenz wird zunehmend diskutiert. Dr. Hans Henri P. Kluge von der WHO betont die Notwendigkeit, Jugendliche zu befähigen, fundierte Entscheidungen über ihre Online-Aktivitäten zu treffen. Er verweist auf die positive Wirkung sozialer Medien, wie zum Beispiel Unterstützung durch Gleichaltrige, weist jedoch auch auf die negativen Aspekte hin. Jugendliche, die ein problematisches Nutzungsverhalten aufweisen, erleben oft geringeres seelisches und soziales Wohlbefinden, verbunden mit höherem Substanzkonsum und Schlafmangel.

Identitätsbildung durch soziale Medien

Die Nutzung sozialer Medien spielt eine zentrale Rolle bei der Identitätsbildung von Jugendlichen. Eine Studie des Medienpädagogischen Forschungsverbunds Südwest zeigt, dass

95 % der Jugendlichen in Deutschland täglich das Internet nutzen und 94 % der 12- bis 13-jährigen ein Smartphone besitzen. Beliebte Plattformen sind Instagram (31 %), TikTok (24 %) und YouTube (23 %). Diese sozialen Medien fördern nicht nur soziale Bindungen, sondern auch den Austausch unter Gleichaltrigen und die Reduktion von Einsamkeit.

Die dynamischen Mechanismen sozialer Medien, vor allem die Verfügbarkeit neuer Inhalte und ein Wettbewerb um Aufmerksamkeit, führen jedoch auch dazu, dass Jugendliche unter Druck stehen, sich ständig zu vergleichen. Diese sozialen Vergleiche können negative Auswirkungen auf das Selbstbild haben, was Jugendliche in ihrer Entwicklung ernsthaft belasten kann. Umso wichtiger ist die Rolle von Eltern und Schulen bei der Medienerziehung, um Jugendliche auf den Umgang mit diesen Herausforderungen vorzubereiten.

Zusammenfassend erfordert die gegenwärtige digitale Landschaft nicht nur eine kritische Auseinandersetzung mit den eigenen Gewohnheiten, sondern auch ein starkes Engagement für Medienkompetenzbildung. Sowohl die **bpb** als auch die **Dolomitenstadt** legen Wert darauf, dass Eltern und Lehrer aktiv in den Dialog über digitales Wohlbefinden einsteigen, um Jugendlichen zu helfen, sich zwischen den Chancen und Risiken der digitalen Welt zurechtzufinden.

Details	
Ort	Dolomitenstadt, Österreich
Quellen	• www.dolomitenstadt.at • www.who.int • www.bpb.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at