

## **Mein Leben mit dem Smartphone: 26.000 Fotos und tägliche Herausforderungen!**

Kilian, 23, teilt seine Smartphone-Nutzung und zeigt die Herausforderungen der digitalen Welt in Osttirol am 3. Juni 2025.



**Osttirol, Österreich** - Die Miniserie „Mein Handy und ich“ wirft einen persönlichen Blick auf die Beziehungen junger Erwachsener zu ihren Smartphones. Ein Beispiel ist Kilian, 23 Jahre alt, der seine Smartphone-Nutzung offenlegt. Er beschreibt, dass er sein erstes Smartphone, ein iPhone 15 Pro, in der vierten Volksschule zu Weihnachten erhielt. Kilians Alltag wird stark von seinem Handy geprägt, wobei seine meistgenutzten Apps Instagram, Snapchat und WhatsApp sind. Seine durchschnittliche Bildschirmzeit beläuft sich auf 4-5 Stunden täglich, und er nutzt sein Handy auch zur Fotobearbeitung – in seiner Galerie sind über 26.000 Fotos

gespeichert, die er häufig auf Instagram postet. Dabei genießt er eine entspannte Herangehensweise ans Posten, ohne sich dabei unter Druck zu setzen.

Kilian berichtet, dass er morgens nach dem Weckerstellen Kaffee und eine Zigarette auf dem Balkon genießt, während er Nachrichten beantwortet und die Wettervorhersage auf Bergfex checkt. Musik hört er während des Arbeitswegs über Spotify; seine musikalischen Vorlieben liegen im Bereich House, Electronic und Popmusik. Während der Arbeit nutzt er sein Handy je nach Dringlichkeit, während er bei sportlichen Aktivitäten wie Laufen bewusst darauf verzichtet und stattdessen die Apple Watch nutzt.

## **Die Herausforderungen der Smartphone-Nutzung**

Die Beziehung zum Smartphone ist jedoch nicht ohne Herausforderungen. Kilian empfindet Stress bei längerer Handy-Abstinenz, was durch den Druck einer dauerhaften Online-Präsenz verstärkt wird. Diese Problematik spiegelt sich auch in allgemeinen Trends unter Jugendlichen wider. Eine Studie der WHO zeigt, dass 11 % der Jugendlichen Anzeichen eines problematischen Verhaltens bezüglich sozialer Medien aufweisen, wobei Mädchen mit 13 % häufiger betroffen sind als Jungen mit 9 %. Dr. Hans Henri P. Kluge von der WHO hebt die Notwendigkeit von Medienkompetenz hervor, um das digitale Wohlbefinden der Jugendlichen zu fördern, und fordert Maßnahmen wie Altersbeschränkungen für soziale Medien.

Zusätzlich wird berichtet, dass 36 % der Jugendlichen ständig online mit Freunden in Kontakt stehen, besonders auffällig ist dies bei 15-jährigen Mädchen mit 44 %. Das ständige Spielen digitaler Spiele prägt ebenfalls die Jugend, wobei 34 % der Jugendlichen täglich spielen, 22 % davon zumindest 4 Stunden an Spieltagen. Problematisches Spielverhalten ist insbesondere bei jungen Männern ausgeprägt, während 12 % der Jugendlichen gefährdet sind. Oft führt die problematische Nutzung von

sozialen Medien zu einem geringeren seelischen und sozialen Wohlbefinden.

## **Soziale Medien und deren Auswirkungen**

Neben den Herausforderungen gibt es jedoch auch positive Aspekte der sozialen Medien. Jugendliche berichten häufig von Unterstützung durch Gleichaltrige und sozialen Verbindungen. Die Mediennutzung dient nicht nur der Unterhaltung, sondern auch der Identitätsbildung. Eine Studie des Medienpädagogischen Forschungsverbundes Südwest verdeutlicht, dass 95 % der Jugendlichen täglich das Internet nutzen und 94 % der 12- bis 13-jährigen ein Smartphone besitzen. Die beliebtesten sozialen Medien sind Instagram, TikTok und YouTube, die nachweislich soziale Bindungen fördern.

Die Mechanismen sozialer Medien, wie ständige Verfügbarkeit neuer Inhalte und Anerkennungsmechanismen in Form von Likes und Shares, können jedoch auch einen Druck erzeugen, der zu einer Art „Performance“ führt. Mutproben, die über Plattformen verbreitet werden, können harmlos oder gesundheitsgefährdend sein. Die Verantwortung liegt dabei sowohl bei den Plattformbetreibern als auch in der Elternschaft: Eltern sollten in der Medienerziehung aktiv werden und Schulen müssen als Bildungsorte für Medienkompetenz stärker gefördert werden.

Abschließend zeigt sich, dass es wichtig ist, einen offenen Dialog über digitales Wohlbefinden in Familien und Schulen zu führen und Jugendliche in die Lage zu versetzen, fundierte Entscheidungen über ihre Online-Aktivitäten zu treffen. Der verantwortungsvolle Umgang mit digitalen Tools und die Unterstützung durch verschiedene Akteure sind essenziell, um das Wohlergehen der Jugendlichen in der digitalen Welt zu gewährleisten. **Dolomitenstadt** berichtet über Kilians Erlebnisse näher, während die **WHO** die gesellschaftlichen Herausforderungen und die Notwendigkeit von Medienkompetenz hervorhebt. Zudem gibt es wertvolle Einblicke

zur Mediennutzung Jugendlicher in der **BPB** Studie, die den Kontext bereichert.

Details	
<b>Ort</b>	Osttirol, Österreich
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.dolomitenstadt.at">www.dolomitenstadt.at</a></li><li>• <a href="http://www.who.int">www.who.int</a></li><li>• <a href="http://www.bpb.de">www.bpb.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**