

Digitaler Stress oder normale Mediennutzung? Jugendalltag trifft überforderte Eltern

Cathrin Tettenborn



Agenda

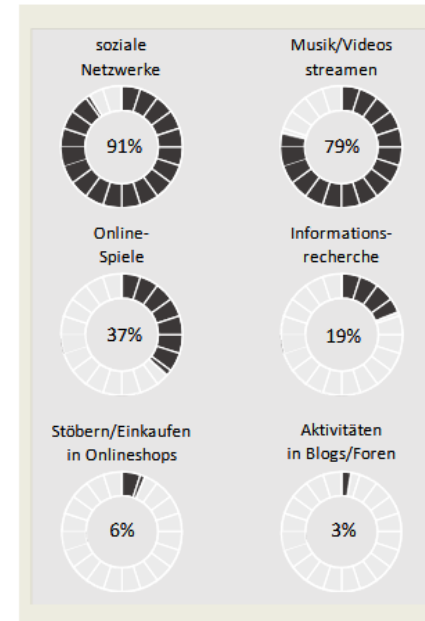
- I. Einstieg
- II. Überblick zur Mediennutzung von Jugendlichen
- III. Digitaler Stress: was ist das eigentlich?
- IV. Interaktives
- V. Diskussion



Social Media und Gaming auf Platz 1

- Unterscheidung zwischen aktiver und passive Bildschirmzeit wichtig

am häufigsten genutzte Internetanwendungen¹⁾ in 2024



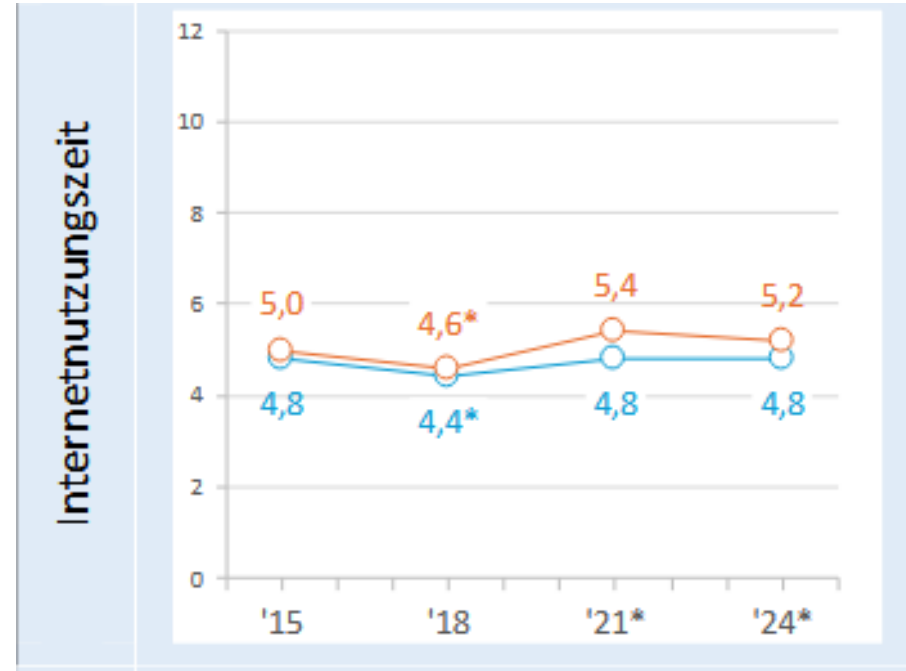
¹⁾ jeweils an erster Stelle genannte Nutzungsaktivitäten des Internets



SCHULBUS-Studie

Stabil eingependelte
Internetnutzung

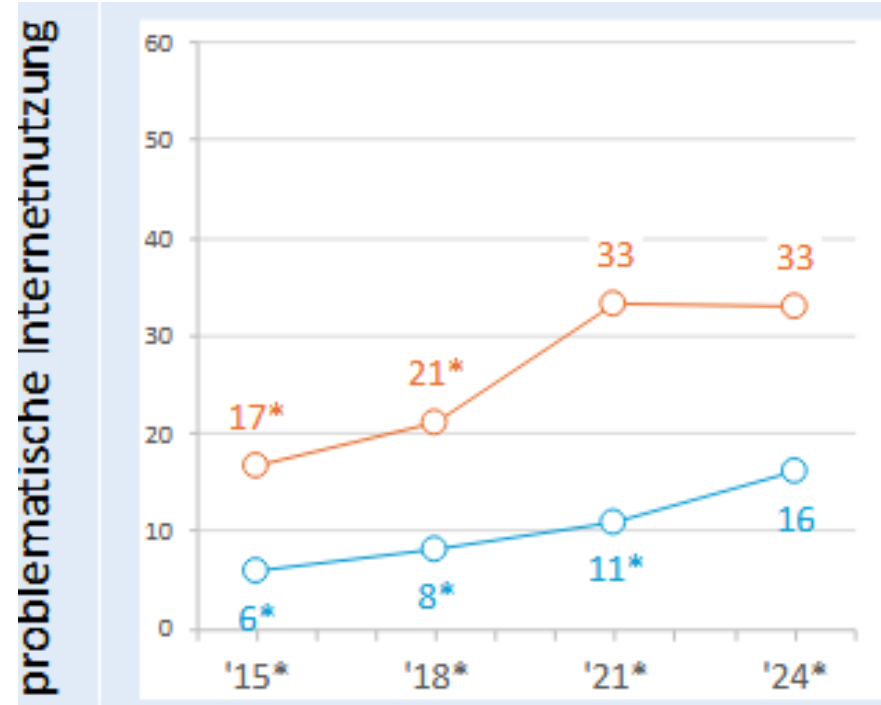
Anstieg COVID-Jahre



SCHULBUS-Studie

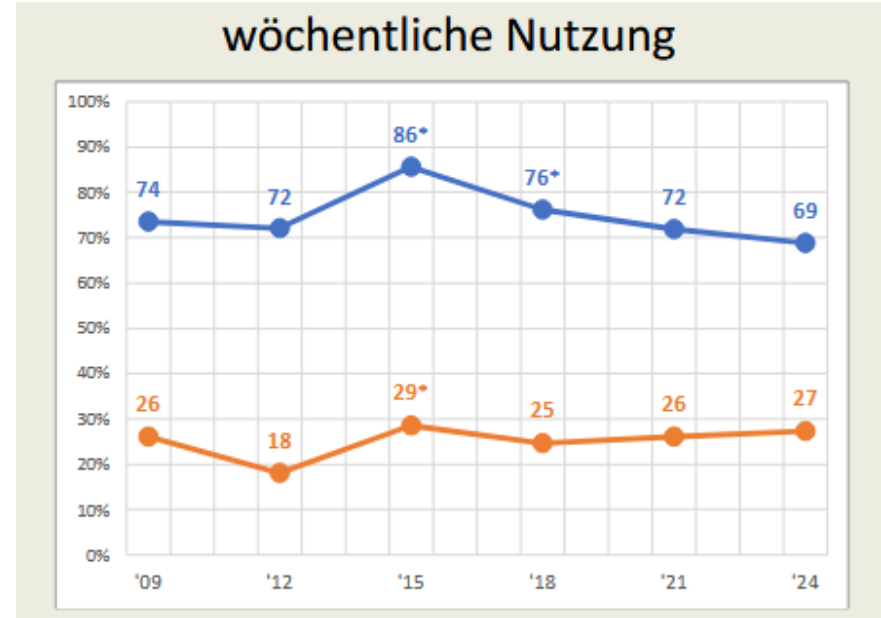
Ansteigende
problematische
Internetnutzung

Vor allem bei Mädchen*
und jungen Frauen*



SCHULBUS-Studie

49 % der Hamburger Jugendlichen spielen wöchentlich mindestens ein Computerspiel

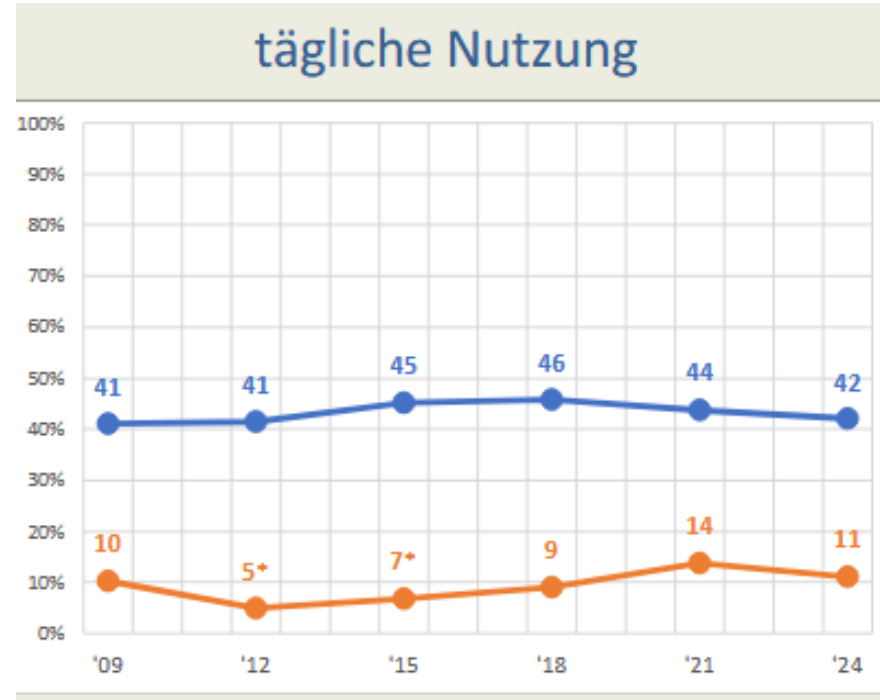


Baumgärtner, T. (2025). Epidemiologische Fact Sheets Computerspiele. Informationen zur Verbreitung der Nutzung unter 14- bis 17-jährigen in Hamburg. Hamburg: Sucht.Hamburg gGmbH



SCHULBUS-Studie

27% spielen sogar täglich mindestens ein, oft sogar mehrere, Games

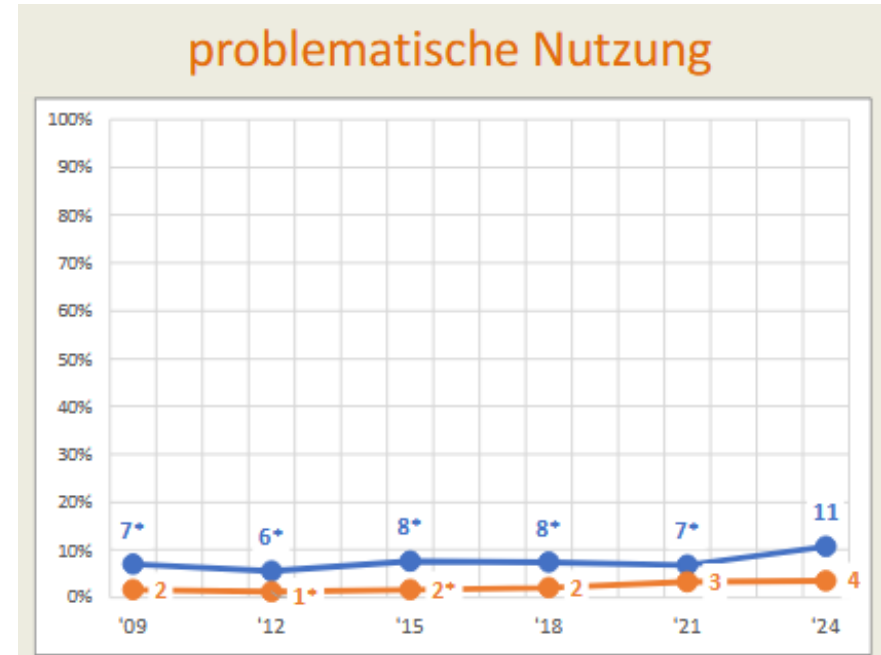


Baumgärtner, T. (2025). Epidemiologische Fact Sheets Computerspiele. Informationen zur Verbreitung der Nutzung unter 14- bis 17-jährigen in Hamburg. Hamburg: Sucht.Hamburg gGmbH



SCHULBUS-Studie

7% der Jugendlichen haben nach CSAS-I-Skala eine problematische Computerspielnutzung



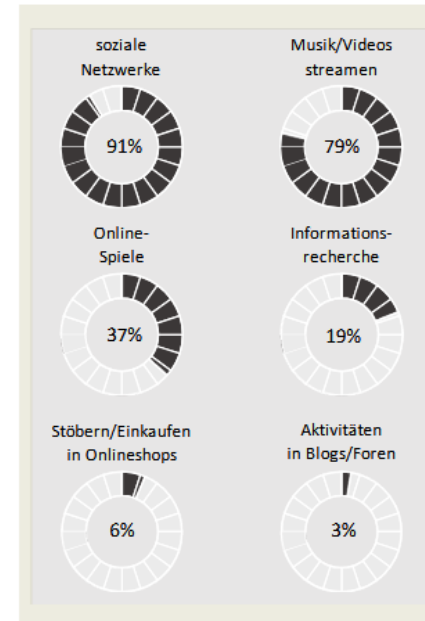
Baumgärtner, T. (2025). Epidemiologische Fact Sheets Computerspiele. Informationen zur Verbreitung der Nutzung unter 14- bis 17-jährigen in Hamburg. Hamburg: Sucht.Hamburg gGmbH



Social Media und Gaming auf Platz 1

- Unterscheidung zwischen aktiver und passive Bildschirmzeit wichtig

am häufigsten genutzte Internetanwendungen¹⁾ in 2024



¹⁾ jeweils an erster Stelle genannte Nutzungsaktivitäten des Internets



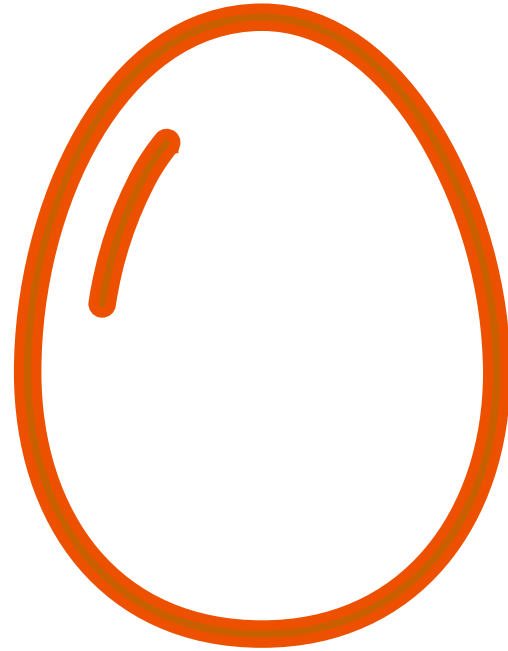
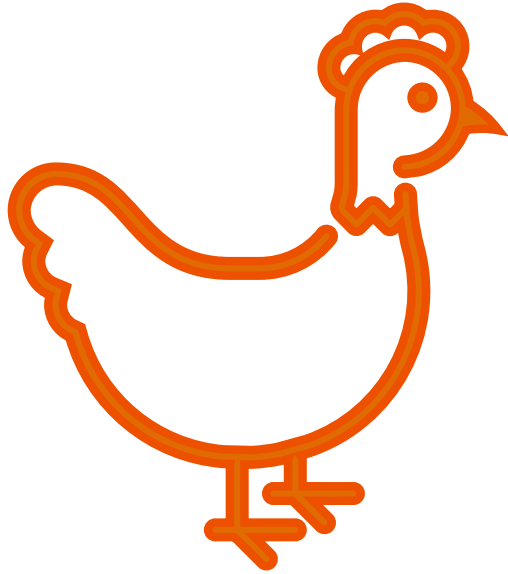
Faktoren für die Entwicklung einer unausgewogenen Mediennutzung



Ashkan Fourouzani/unsplash



Mediennutzung



Folgen einer unausgewogenen Mediennutzung

Stress

Psychisch

Körperlich

Sozial

Bradyn Trolip/unsplash





Gründe für digitalen Stress?



Daria Nepriakhina/unsplash



Der blöde Algorithmus



Dopaminrausch und Stress-Paradox



„Na klar bin ich noch wach...“



Zugehörigkeit

Soziale Medien sind ein wichtiger Anker in der Identitätsbildung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen



Man könnte ja was verpassen



Trends, Informationen und co.



Bild: Mizonu k/Pexels



Spieglein, Spieglein in der Hand



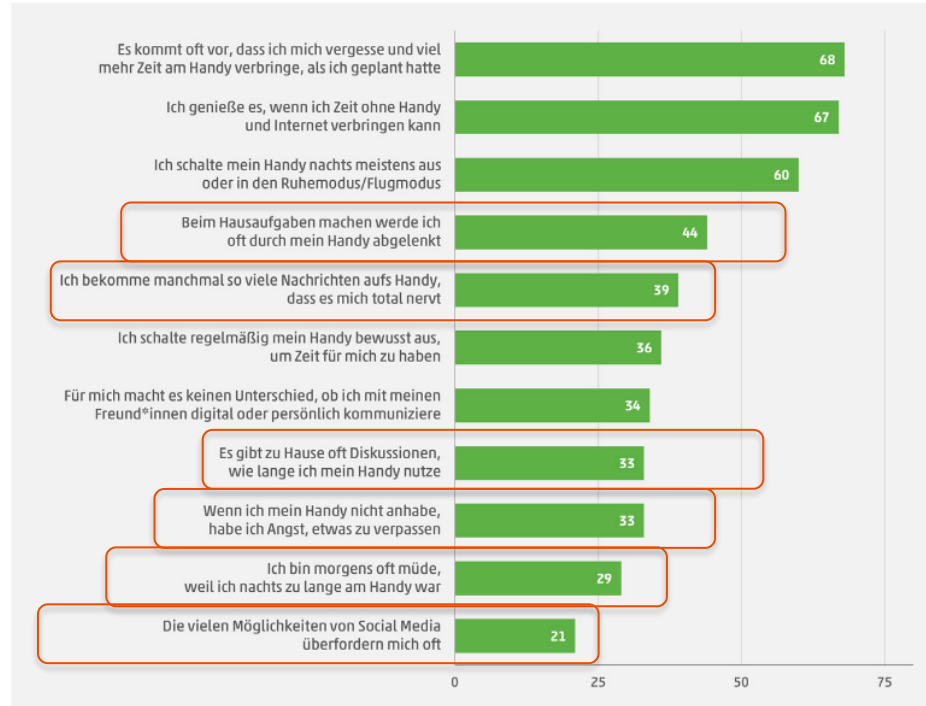
Cybermobbing



Digitaler Stress

Überdruß digitaler Kommunikation

– stimme voll und ganz/weitgehend zu –



Quelle: JIM 2025, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten, n=1.200



„Ich erreiche mein Kind nicht mehr!“



Kontrollbedürfnis



Sorge um Entwicklung und Suchtproblematik



Konfliktspirale



Mal an die eigene Nase fassen



Arbeitsphase

Jugendliche:

1. Welches Bedürfnis der steckt dahinter?
2. Welche Stressmechanismen erkennt ihr?

Eltern:

1. Wovon sind sie überfordert?
2. Sind die Sorgen nachvollziehbar?

Blick von außen:

1. Wo verschlimmert sich die Dynamik gegenseitig?
2. Wo könnte man entlasten?



Danke für's Mitmachen!

