

## Pressemitteilung

4. Februar 2022

### „Always on“ in der Pandemie: (k)ein Generationenproblem?

**Egal ob bei Erwachsenen oder Kindern und Jugendlichen: digitale Medien sind auch im inzwischen dritten Corona-Jahr ein fester Bestandteil der Freizeit. Der Trend zur medialen Freizeitgestaltung hat sich seit Beginn der Corona-Pandemie verfestigt und die Bildschirmzeiten auch im Jahr 2021 auf einem erhöhten Niveau bleiben lassen. Anlässlich des Safer Internet Day am 08. Februar veröffentlicht SUCHT.HAMBURG in Kooperation mit der Landesvertretung Hamburg der Techniker Krankenkasse hierzu den Elternratgeber „Digitale Medien und Pubertät“.**

Der Alltag vieler Kinder und Jugendlicher ist während der Pandemie noch medialer geprägt worden. Laut JIM-Studie 2021 führen die Nutzung des Internets (95 Prozent) und das Smartphone (95 Prozent) abermals die Rangliste der liebsten Freizeitbeschäftigungen an. Im Vergleich zu 2020 ist die tägliche Nutzungszeit des Internets mit 241 Minuten bei der Gruppe der Jugendlichen im Jahr 2021 wieder etwas zurückgegangen, liegt aber immer noch höher als vor Beginn der Pandemie. Viele Eltern sind deshalb alarmiert, weil sie ihr Kind nur noch selten ohne digitale Medien wie Smartphone, Konsole oder Tablet sehen. Gerade in der Phase der Pubertät haben Eltern oft das Gefühl, nicht mehr zu ihren Kindern durchzudringen und sie nicht mehr erreichen.

„Viele Eltern fragen sich, wie viel Medienzeit für Ihr Kind gut ist, wann es bereits zu viel wird und wie sie ihr Kind bei einem kompetenten Umgang mit Medien unterstützen können. Auf diese und weitere Fragen rund um das Thema Medienkonsum von Jugendlichen möchten wir mit unserem Elternratgeber Antworten geben“, so Christiane Lieb, Geschäftsführerin von SUCHT.HAMBURG.

Um Eltern bei Fragen rund um das Thema digitale Medien und Pubertät zu unterstützen, hat SUCHT.HAMBURG in Kooperation mit der Landesvertretung Hamburg der Techniker Krankenkasse den Elternratgeber „Digitale Medien und Pubertät“ entwickelt. Er gibt einen Einblick in die digitale Lebenswelt von Jugendlichen, weist auf Warnsignale bei Kindern und Jugendlichen hin und zeigt Eltern, ab wann die Mediennutzung zum Problem wird. Daneben gibt der Ratgeber auch praktische Tipps für den Familienalltag an die Hand und unterstützt sie bei der Medienerziehung zuhause. Sollten sie außerdem Hilfe und Beratung bei der Mediennutzung Ihres Kindes benötigen, finden sie dort auch Kontaktdaten zu verschiedenen Angeboten in Hamburg.

#### „Always on“ wirkt sich auf Gesundheit Erwachsener aus

Laut aktuellem Freizeit-Monitor der Stiftung für Zukunftsfragen war die Freizeitgestaltung Erwachsener im Jahr 2021 vor allem eines: medial geprägt. Der Studie zufolge steht das Internet heute bei 97 Prozent der befragten Erwachsenen unangefochten auf Platz 1 der



liebsten Freizeitbeschäftigungen, dicht gefolgt vom Fernseher (88 Prozent) und Computer (85 Prozent). Gerade in Zeiten des Lockdowns, von Kontaktbeschränkungen und Einschränkungen des öffentlichen Lebens, hat die digitale Freizeitgestaltung bei vielen einen besonderen Stellenwert erhalten.

Maren Puttfarcken, Leiterin der TK-Landesvertretung Hamburg: „Dreiviertel der Erwachsenen in Norddeutschland sind „always on“. Vielen von ihnen fällt das Abschalten schwer. Bewusste Offline-Zeiten im Alltag sind eine gute Strategie, um dem Sog digitaler Medien wie den Social Media-Apps zu entkommen. Diese sind bewusst nach dem Belohnungs-Prinzip konzipiert, und man ist oft viel länger online als gewollt.“

Das zeigt die Studie „Schalt mal ab, Deutschland!“ der Techniker Krankenkasse. Hier gaben mehr als die Hälfte (58 Prozent) der befragten Erwachsenen im norddeutschen Raum an, dass sie länger als geplant online sind. 87 Prozent äußerten außerdem, dass sie insgesamt nicht so viel Zeit im Internet verbringen wollen. Die eigene Mediennutzung zu begrenzen und das ausufernde Verhalten zu kontrollieren, wird dabei von vielen als Problem angesehen. Dies zeigt auch eine Befragung der Universität Mainz zur Verbreitung von Internetsucht unter Studierenden. Zum Zeitpunkt des ersten digitalen Semesters im Jahr 2020 wiesen 7,8 Prozent der befragten Studierenden Anzeichen einer Internetabhängigkeit und depressive Verstimmungen auf – das sind etwa doppelt so viele wie noch im Jahr zuvor.

#### **Hinweise an die Redaktion**

Die Broschüre „Digitale Medien und Pubertät“ ist kostenlos auf dem Online-Beratungsportal „Time to Balance“ unter <https://www.timetobalance.de> verfügbar oder als Druckversion im Shop von SUCHT.HAMBURG unter <https://www.sucht-hamburg.de/shop-kategorie/broschueren-ratgeber> bestellbar. Darüber hinaus findet sich bei „Time to Balance“ neben Informationen zu Hilfsangeboten und Erziehungsberatungsstellen in Hamburg auch ein interaktiver Selbsttest der dabei unterstützt, das eigene Mediennutzungsverhalten einzuschätzen. Das Portal bietet außerdem die Möglichkeit, konkreten Fragen zum Thema exzessiver Medienkonsum im Rahmen des Chatangebots zu stellen und Tipps für eine ausgewogene Medienzeit zu erhalten.

Rückfragen für SUCHT.HAMBURG

Cathrin Tettenborn

Referentin SUCHT.HAMBURG

Tel. 040 - 2849918-12

tettenborn@sucht-hamburg.de

Rückfragen für die TK-Landesvertretung Hamburg

Antonia Paul

Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 040 - 6909 5511

antonia.paul@tk.de

