

Smartphonegebrauch junger Menschen

Aus der JAMES Studie 2020 ¹

Über 1000 befragte 12- bis 19-Jährige in der Schweiz antworteten.

99 % der Jugendlichen besitzen ein Smartphone und nutzen es täglich.

96 % der Mädchen und 89 % der Jungen hören täglich Musik.

68 % der Jungen gamen täglich oder mehrmals pro Woche, 11 % der Mädchen tun das.

67 % der Mädchen und 42 % der Jungen stellen täglich Fotos her.

90 % haben ein Konto auf Instagram und Snapchat, 75 % auf Tiktok.

75 % der Familien junger Leute verfügen über ein Film- und Serien-Streaming-Abonnement (Netflix),
59 % über ein Musikstreaming-Abonnement (Spotify).

Täglich oder mehrmals pro Woche nutzen 91 % oder mehr das Mobile für Messenger, als Uhr, zum Musik hören, zum Internetsurfen, für den Messenger Gruppenchat und für soziale Netzwerke.

44 % der Jugendlichen sind ungewollt mit sexuellen Absichten kontaktiert worden.

Die JAMES Studie wird seit 10 Jahren alle 2 Jahre durchgeführt.

¹ G Bernath, Suter L, Waller J, Külling C, Willemse i & Süss D (2020). JAMES – Jugend Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Hadorn Coaching 8625 Gossau ZH
und 8623 Wetzikon www.lebeco.ch
Andrea Hadorn-Stuker lic. phil. & MSc

Smartphone-Sucht?

Es gelten die folgenden Kriterien für online-Sucht:

- Zieht sich (sozial) zurück, hält nur noch Internetkontakte aufrecht
- Vertreibt schlechte Gefühle mit dem Smartphone-Gebrauch
- Kann nicht mehr abschalten und offline gehen
- Leidet an Schlafmangel, mit gravierenden Folgen für die Leistungen in Schule und Beruf und für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden

Kontrollierter Smartphonegebrauch

... ist wichtig zur Prävention und für den Anfang der Suchttherapie:

- Apps einrichten, welche die online-Zeit messen und anzeigen
- Apps einrichten, die das Smartphone zu bestimmten Zeiten, vor allem nachts, abstellen.
- Separaten Wecker anschaffen.
- Handy den Eltern geben während dem Essen, Schlafen, Kurs und Hobby
- Benachrichtigungen (App, Game, Insta, Mail, Newsfeed) ausschalten, stummschalten
- Die analoge Freizeit findet statt

Jüngere sind stärker betroffen

Risikofaktoren, die eine Smartphonesucht begünstigen, sind höhere soziale Ängstlichkeit ², ADHS ², höherer Stress ³, weniger Bewegung ³, mehr Eulen/Nachtmenschen ⁴, weniger Schlaf unter der Woche ⁴, jüngeres Alter: mehr 15-Jährige als 19-Jährige ³, etwas mehr Mädchen ⁴, höhere Ausbildung ², Deutschschweizer ², Migrations-Hintergrund ³. Unter Mittelschüler/-innen der Schweiz beträgt die Abhängigkeit 16,9 % ³.

Quellen:

² Dey M, Schaub MP, Gmel G, Ebert DD, Lee JY-C, Haug S (2015), Problematic Smartphone Use in Young Swiss Men: Its association with problematic substance use and risk factors derived from the pathway model, Zürich Open Repository and Archive, University of Zurich, Main Library

³ Haug S, PazCastro R, Kwon M, Filler A, Kowatsch T & Schaub MP (2015), Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland, in: Journal of Behavioral Addictions 4(4), pp 299-307

⁴ Randler C-Wolfgang L-Matt K-Demirhan E, Horzum MB & Beşoluk S (2016), Smartphone addiction proneness in relation to sleep and morningness-eveningness in German adolescents, in: Journal of Behavioral Addictions 5(3), pp 465-473

⁵ Therapien mit Hauptthema online-Sucht: act-info Jahresbericht 2017, S. 58 Tab.24