



## Einleitung

Laut einer aktuellen Studie (James Studie 2022) besitzt die Mehrheit der Jugendlichen ein Smartphone und verbringt durchschnittlich drei bis fünf Stunden pro Tag damit. Beliebte Tätigkeiten sind beispielsweise Messenger Chats, die Nutzung sozialer Netzwerke, Videos ansehen und Musik hören.

Eine einfache Antwort auf die Frage, wann Menschen zu viel Zeit mit ihrem Smartphone oder mit digitalen Medien verbringen, gibt es nicht.

In dieser Aufgabe wird der Frage aber etwas genauer nachgegangen.

Ziel ist es, dass du reflektiert (also gut überlegt) entscheiden kannst:

Wie viel Bildschirmzeit ist gut? Wann ist es zu viel? Für mich persönlich?

Für uns als Gruppe oder als Gesellschaft?



## Fokus 1: (Warum) Sind wir zu viel am Bildschirm?

Schaut euch folgende vier Ausschnitte des Films [Handysucht vs. DigitalDetox: Wie viel Bildschirmzeit tut gut?](#) aus der Sendung «Puls» an und diskutiert die Fragen gemeinsam.

Ausschnitte: 00:00–03:14 | 05:20–07:00 | 08:30–11:23 | 21:40–23:37

- Was ist Anna Millers Anliegen und wie begründet sie es?
- Wie erklärt Martin Korte, dass es vielen schwerfällt, das Smartphone aus der Hand zu legen?
- Verschiedene Personen sagen in den Interviews, dass sie zu viel Zeit am Bildschirm verbringen. Wie seht ihr das bei euch selbst? Findet ihr eure Bildschirmzeit angemessen?  
Recherchiert auf der Website von [feel-ok.ch](#) zum Thema Bildschirmzeit. Dort könnt ihr einen [Onlinesucht-Test](#) für euch machen. Lest auch den **Artikel «Onlinesucht»** [PDF](#) im Anhang, das interessante Informationen liefert.

Und wie ist es im Allgemeinen: Verbringen die Menschen eurer Meinung nach heutzutage zu viel Zeit am Handy? Begründet eure Antwort.



## Fokus 2: **Wann ist man onlinesüchtig?**

Schaut euch folgende zwei Ausschnitte des Films  **Handysucht vs. DigitalDetox: Wie viel Bildschirmzeit tut gut?** aus der Sendung «Puls» an und diskutiert die Fragen gemeinsam.

Ausschnitte: 14:32–21:40 und 23:37–25:15

- Erkennt ihr euch in Livios Gedanken wieder? Inwiefern ja/nein?
- Was sind Anzeichen für eine problematische Smartphone-Nutzung?
- Was sind für Livio positive Aspekte des Selbstversuchs?
- Habt ihr euch schon einmal «Digital Detox» verordnet?  
Was sind eure Erfahrungen mit bildschirmfreier Zeit?

Recherchiert auch auf der Website von  **feel-ok.ch** und lest auch den **Artikel «Online-sucht»**  im Anhang, der interessante Informationen liefert.



## Fokus 3: **Was sind eigentlich die Probleme mit (zu) viel Bildschirmzeit?**

Besprecht die folgenden Fragen:

- Was sind aus eurer Sicht die zentralen Probleme oder Herausforderungen, wenn Menschen zu viel Zeit am Bildschirm verbringen?
  - Folgen für die betroffene Person selbst?
  - Folgen für ihr Umfeld (z. B. für den Freundeskreis/ die Familie)?
  - Folgen für die Gesellschaft?
- Was sagen andere dazu (bspw. Schüler:innen, Expert:innen)?  
Recherchiert auf der Website von [feel-ok.ch](#) und lest die Rubriken [Onlinesucht – Alltägliche Geschichten](#) und [Eine Onlinesucht ist gar nicht schlimm ... oder doch?](#)

Wenn ihr noch Zeit habt, könnt ihr euch auch die Sequenz 26:17–29:10 aus dem Film [Handysucht vs. DigitalDetox: Wie viel Bildschirmzeit tut gut?](#) der Sendung «Puls» anschauen und den **Artikel «Onlinesucht»** [PDF](#) im Anhang lesen.



## Fokus 4: **Was hilft, damit die Bildschirmzeit nicht ausufert?**

Diskutiert folgende Fragen:

- Was macht ihr, um eure Bildschirmzeit im Griff zu behalten?
- Welche Tipps geben die Expert:innen?  
Schaut euch die Sequenz 30:13–33:52 aus dem Film  
 **Handysucht vs. DigitalDetox: Wie viel Bildschirmzeit tut gut**,  
recherchiert auf der Website von  **feel-ok.ch** und lest die Rubrik  
 **Was kann ich gegen eine Onlinesucht tun?**

Was sind aus eurer Sicht die wichtigsten Tipps für den Umgang mit Bildschirmzeit?  
Haltet sie auf einem Plakat fest!



## Artikel: **Onlinesucht**

### **Kann das Internet süchtig machen?**

Man geht davon aus, dass nicht das Internet als solches zu einer Abhängigkeit führt, sondern bestimmte Onlineaktivitäten und -inhalte. Ein hohes Suchtpotenzial weisen Online-Rollenspiele, Soziale Netzwerke und Chats auf, weil dadurch virtuell soziale Gemeinschaften gebildet werden: Hier werden Freundschaft und Selbstsicherheit erlebt – was im realen Leben nicht immer leicht gelingt. Im Spiel wird das Bedürfnis nach Belohnung, Erfolg und Anerkennung sofort befriedigt, beispielsweise über das Erreichen einer höheren Punktzahl. Man kann sich immer weiterentwickeln und mit verschiedenen Identitäten spielen. Auch Onlin pornografie weist durch die leichte Verfügbarkeit ein hohes Suchtpotenzial auf.

### **Was bedeutet Onlinesucht?**

Von Onlinesucht spricht man, wenn eine übermässige, persönlichkeits- und gesundheitsgefährdende und somit schädliche Nutzung des Internets festgestellt wird. Man muss jedoch genau unterscheiden: Wer regelmässig und häufig online ist, ist nicht automatisch süchtig. Häufig stehen hinter einer übermässigen Internetnutzung oder Gamesucht psychische Probleme wie zum Beispiel eine Depression, Angststörung oder ADHS (Aufmerksamkeits defizit-/Hyperaktivitätsstörung). Solche zugrunde liegenden Schwierigkeiten müssen in einer Behandlung berücksichtigt werden. Zudem empfiehlt sich, bei einer Behandlung das persönliche Umfeld einzubeziehen.

### **Welches sind Anzeichen für eine Onlinesucht?**

Bei einer Onlinesucht drehen sich die Gedanken nur noch um die Online-Aktivität und der Lebensmittelpunkt verschiebt sich in die virtuelle Welt. Die übermässige Nutzungsdauer allein ist aber noch kein Indikator für eine Onlinesucht. Eine Rolle spielt die Motivation für den Konsum bestimmter Medieninhalte, wenn damit z. B. Probleme oder Stress bewältigt werden sollen.

Längerfristig sind Auswirkungen auf verschiedene Lebensbereiche (Sozialleben, Hobbys, Ausbildung, Beruf) feststellbar:

- Zwang, immer online zu sein (Kontrollverlust)
- Laufend zunehmende Onlinezeit trotz negativer Konsequenzen
- Abfallende Leistungen in der Schule und/oder der Arbeit
- Sozialer Rückzug
- Übermüdung als Folge von Schlafmangel
- Vernachlässigen von Kontakten zu Gleichaltrigen, Schulaufgaben und Familienleben
- Fehlendes Interesse an anderen Freizeitaktivitäten

### **Welche Folgen kann eine Onlinesucht für Jugendliche längerfristig mit sich bringen?**

Neben schulischen Problemen oder Konflikten bei der Arbeit können das Vernachlässigen von sozialen Kontakten und mangelndes Interesse an anderen Freizeitaktivitäten sowie familiäre Schwierigkeiten Folgen von Onlinesucht sein. Häufig tritt auch Übermüdung auf, weil wegen der exzessiven Onlineaktivitäten zu wenig geschlafen wird. Zudem kann das vermehrte Sitzen vor dem Bildschirm zu Haltungsschäden führen und die Augen beeinträchtigen.

**Quelle:** BSV/ZHAW (2019): Medienkompetenz. Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien, S. 18/19