



## DIGITALER STRESS

### IMMER ONLINE, IMMER DABEI ?

Das Smartphone ist für viele Menschen ständiger Begleiter vom Aufstehen bis zum Einschlafen, für Erwachsene ebenso wie für junge Menschen. Ständig online und erreichbar zu sein, ist selbstverständlich geworden.

Für Jugendliche bedeutet das oft mehr als technische Verfügbarkeit. Sie erleben, dass Reaktionen erwartet werden, Chats weiterlaufen und Inhalte sich fortlaufend aktualisieren. Wer nicht antwortet oder sich ausklinkt, läuft Gefahr, etwas zu verpassen oder nicht mehr dazuzugehören. Ständiges Dranbleiben wird zur stillen Erwartung und kann Druck erzeugen. Wie verbreitet dieses Erleben ist, zeigen aktuelle Zahlen der JIM-Studie 2025. 68 Prozent der 12- bis 19-Jährigen geben an, öfter länger am Handy zu sein als ursprünglich geplant. 33 Prozent berichten, Angst zu haben, etwas zu verpassen, wenn sie ihr Smartphone nicht nutzen <https://mpfs.de/studie/jim-studie-2025/>.

Gerade in einer Lebensphase, in der Zugehörigkeit besonders wichtig ist, kann diese permanente Online-Präsenz zur Belastung werden.



## AKTUELLES

### Neuer medienpädagogischer Workshop für Familien und Fachkräfte der Familienhilfe

Unsere medienpädagogischen Familien-Workshops wurden um das Thema „Medienzeiten in der Familie“ erweitert. Im Mittelpunkt steht das Escape-Spiel „Die Reise durch den Zeitstrudel“, bei dem Familien gemeinsam Aufgaben rund um Bildschirmzeiten und Medienutzung lösen. Dabei kommen Kinder, Eltern und Fachkräfte über Regeln, Konflikte und gelingende Strategien im Familienalltag ins Gespräch. Der Workshop dauert 3,5 Stunden und kann von SPFH-Trägern kostenlos bei der ajs angefragt werden.

<https://www.ajs-bw.de/workshops-mit-familien-und-fachkraeften.html>

## THEMEN DIESER AUSGABE

- Immer online, immer dabei?
- Wie digitaler Stress entsteht
- Livehacks gegen den digitalen Zeitstress
- Digitale Achtsamkeit im Familienalltag

## TERMINE

### Let's talk TikTok: Veranstaltung für Eltern

Online am 18.04.2026

<https://www.lpb-bw.de/scroll>

Weitere Veranstaltungen der Aktion Jugendschutz unter [www.ajs-bw.de/veranstaltungen](http://www.ajs-bw.de/veranstaltungen).

## WIE DIGITALER STRESS ENTSTEHT

Digitaler Stress ist eng mit der Funktionsweise sozialer Plattformen und den Entwicklungsaufgaben im Jugendalter verbunden. Soziale Netzwerke sind darauf ausgelegt, Aufmerksamkeit möglichst lange zu binden. Algorithmische Empfehlungssysteme analysieren das Nutzungsverhalten und bevorzugen Inhalte, die starke Emotionen auslösen ([Newsletter 12 2025](#)). Funktionen wie Push-Benachrichtigungen, Infinite Scroll oder Autoplay sorgen dafür, dass kaum natürliche Pausen entstehen. Das bewusste Beenden der Nutzung erfordert aktive Selbststeuerung. Genau diese wird durch die Plattformlogik erschwert <https://kurzlinks.de/bml-dark-patterns>.

Hinzu kommt die soziale Dynamik digitaler Räume. Likes, Views oder Snapstreaks machen Rückmeldungen sichtbar und vergleichbar. Für Jugendliche ist Zugehörigkeit zu Gleichaltrigen eine zentrale Entwicklungsaufgabe. Sie orientieren sich stark an ihrer Peergroup und möchten Teil gemeinsamer Erlebnisse sein. Die Angst, etwas zu verpassen, auch Fear of Missing Out genannt, entsteht vor diesem Hintergrund besonders leicht <https://kurzlinks.de/FOMO>.

Auch psychologisch wirken digitale Mechanismen. Jede neue Nachricht oder Reaktion aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn <https://kurzlinks.de/belohnungssystem-medien>. Diese schnellen Feedback-Schleifen fördern das wiederholte Überprüfen des Smartphones.

Digitaler Stress ist daher weniger Ausdruck mangelnder Disziplin oder individueller Schwäche, sondern Ergebnis eines Zusammenspiels aus Plattformdesign, schnellen digitalen Rückmeldungen und dem Bedürfnis junger Menschen nach Zugehörigkeit und Anerkennung.



## LIVEHACKS GEGEN DEN DIGITALEN ZEITSTRESS

**Benachrichtigungen reduzieren:** Push-Mitteilungen ausschalten oder auf wirklich wichtige Apps beschränken. Weniger Signale bedeuten weniger Unterbrechungen im Alltag.

**Flugmodus nutzen:** In Konzentrationsphasen den Flugmodus aktivieren, um Anwendungen nutzen zu können, ohne durch Nachrichten unterbrochen zu werden.

**Bewusst statt automatisch öffnen:** Vor dem Öffnen einer App kurz innehalten und klären, ob ein konkretes Anliegen dahintersteht oder nur Gewohnheit.

**Digitale Pausen einlegen:** Regelmäßige bildschirmfreie Zeiten fördern Erholung und Konzentration.

**Feste Offline-Zeiten einplanen:** Bewusst handyfreie Zeiten festlegen. Etwa beim Essen, vor dem Schlafengehen oder in Lern- und Arbeitsphasen.

**Scrollen begrenzen:** Timer oder App-Limits nutzen, um Endlos-Feeds zeitlich einzugrenzen.

[www.saferinternet.at/news-detail/lifehacks-gegen-den-digitalen-zeitstress/](http://www.saferinternet.at/news-detail/lifehacks-gegen-den-digitalen-zeitstress/)

*Digitale Achtsamkeit bedeutet, die eigene Mediennutzung immer wieder zu beobachten und zu reflektieren.*

## DIGITALE ACHTSAMKEIT IM FAMILIENALLTAG

Digitale Medien gehören zum Alltag vieler Familien. Serien schauen, Videos ansehen oder Gaming kann entspannen und Spaß machen. Problematisch wird Mediennutzung meist erst dann, wenn sie ständig präsent ist, Stress auslöst oder andere Aktivitäten verdrängt.

Digitale Achtsamkeit bedeutet, die eigene Mediennutzung immer wieder zu beobachten und zu reflektieren: Wie viel Zeit verbringen wir am Bildschirm? Wann tut uns Mediennutzung gut und wann eher nicht? Solche Fragen können auch gemeinsam in der Familie besprochen werden. Hilfreiche Impulse bietet zum Beispiel der ReSet-Test der Medienanstalt NRW, mit dem Familien ihre Mediengewohnheiten spielerisch überprüfen können [www.medienanstalt-nrw.de/resetest](http://www.medienanstalt-nrw.de/resetest).

Statt erst im Streit über Medienzeiten zu sprechen, lohnt sich ein regelmäßiger Austausch im Alltag: Welche Apps nutzt du gerade? Was gefällt dir daran? Gibt es Inhalte, die dich unter Druck setzen oder stressen? Auch klare Absprachen können helfen, eine gute Balance zu finden. Regeln funktionieren besonders gut, wenn sie gemeinsam vereinbart werden, zum Beispiel mit einem Mediennutzungsvertrag. Viele Smartphones bieten zudem Funktionen, mit denen sich Bildschirmzeiten anzeigen oder begrenzen lassen. Solche Tools können helfen, den Überblick zu behalten <https://kurzlinks.de/regulierung-bildschirmzeit>. Zur digitalen Selbstfürsorge gehört auch, Inhalte bewusst auszuwählen und Apps zu löschen, die Stress erzeugen oder aufwühlen. Ebenso wichtig sind Alternativen zum Bildschirm, zum Beispiel Bewegung, kreative Aktivitäten oder gemeinsame Unternehmungen.

Nicht zuletzt gilt: Kinder orientieren sich stark am Verhalten der Erwachsenen. Wenn Eltern selbst bewusst mit Smartphone und sozialen Medien umgehen, setzen sie ein wichtiges Zeichen. Medienkompetenz entsteht dort, wo Familien im Alltag miteinander im Gespräch bleiben, Medien gemeinsam erkunden und Schritt für Schritt Wege zu einer gesunden digitalen Balance finden.

## LINKS, TIPPS



**Zwischen Bildschirmzeit und Selbstregulation:** Jugendstudie der Vodafone-Stiftung <https://www.vodafone-stiftung.de/jugendstudie-2025-social-media/>

Die Broschüre **Medien und Digitales - Elterninfo** enthält alltagsnahe und verständliche Informationen über einen angemessenen Umgang mit Medien und digitalen Geräten <https://kurzlinks.de/medien-digitales>

**Achtsamer Medienkonsum und Selbstfürsorge.** Broschüre für Eltern und Fachkräfte <https://kurzlinks.de/achtsamer-medienkonsum>

**#OnlineAmLimit.** Videospots von klicksafe zum Thema Digitale Balance im Familienalltag <https://kurzlinks.de/online-am-limit>

## FÜR JUGENDLICHE

**#17** Wie reduziere ich meine Bildschirmzeit? Ein Selbstexperiment. **Podcast-Folge** von ACT ON! Der Jugendpodcast <https://kurzlinks.de/act-on-podcast-17>