



28. 11. 2019
9:00 – 16:15 Uhr

online!

What else!?

Jugendlicher Medienkonsum
zwischen Faszination, Generationenkonflikt
und Gefährdung





Immer online - eh alles ok?

Aktuelle Trends rund um Mediennutzung von Jugendlichen

Tipps & Infos



www.staysafe.at



Broschürens-service



[www.saferinternet.at/
broschuerenservice](http://www.saferinternet.at/broschuerenservice)

Veranstaltungsservice



[www.saferinternet.at/
veranstaltung-buchen](http://www.saferinternet.at/veranstaltung-buchen)

Privatsphäre-Leitfäden



[www.saferinternet.at/
leitfaden](http://www.saferinternet.at/leitfaden)

Tests und Quiz



[www.saferinternet.at/
quiz](http://www.saferinternet.at/quiz)

Staysafe.at



www.staysafe.at



Bild: [natureaddict](#) / pixabay

Generation „Head Down“





Lernen

Youtube

Hausübungen

Memes

Schule

Essen

Freunde

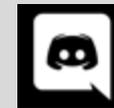
Netflix

Familie

porn

Unterhaltung

Kommunikation



BATTLEFIELD



CALL-DUTY



MINECRAFT

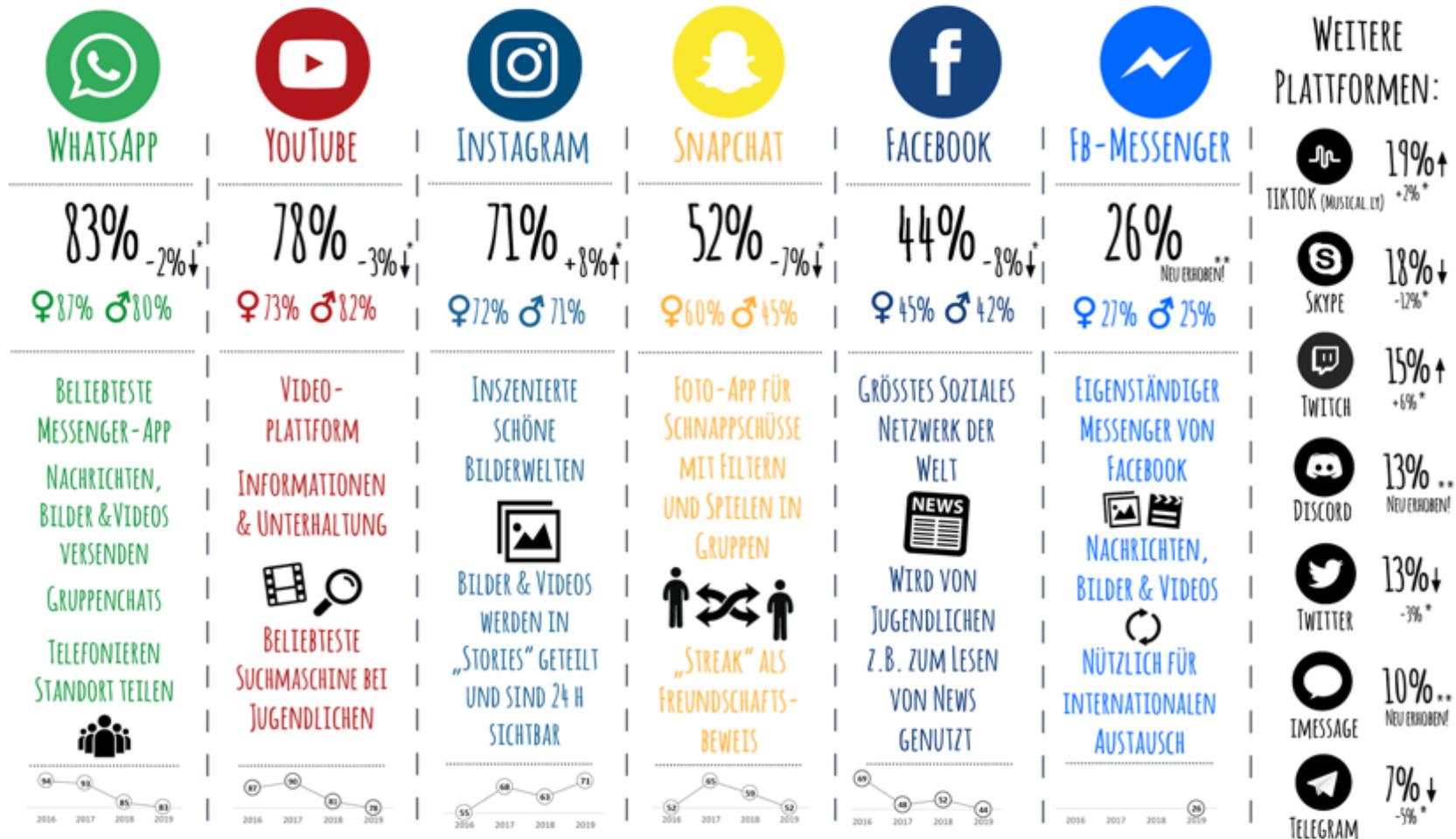


Quelle: 4. Klasse Gymnasium in Wien, Brainstorming im März 2019, Überarbeitung Nov 19

Was nutzen Jugendliche im Internet?

JUGEND-INTERNET-MONITOR 2019 ÖSTERREICH

Saferinternet.at
Das Internet sicher nutzen!



*Im Vergleich zum Jugend-Internet-Monitor 2018 | ** Erstmals für den Jugend-Internet-Monitor 2019 erhoben
Der Jugend-Internet-Monitor ist eine Initiative von Saferinternet.at und präsentiert aktuelle Daten zur Social-Media-Nutzung von Österreichs Jugendlichen. Frage: Welche der folgenden Internetplattformen nutzt Du? (Mehrfachantworten möglich)
Repräsentative Online-Umfrage im Auftrag von Saferinternet.at, durchgeführt vom Institut für Jugendkulturforschung, 01/02 2019, n = 400 Jugendliche aus Österreich im Alter von 11 bis 17 Jahren, davon 194 Mädchen. Schwankungsbreite 3-5%.
Diese Infografik ist lizenziert unter der CC-Lizenz Namensnennung - Nicht kommerziell (CC BY-NC). Icons designed by Freepik.com & Flaticon.com. Font: Amatic © Vernon Adams, lizenziert unter SIL Open Font License, Version 1.1.
Gefördert durch das Bundeskanzleramt, Sektion Familien und Jugend. Die alleinige Verantwortung für diese Veröffentlichung liegt beim Autor.

Co-financed by the European Union
Connecting Europe Facility



Nicht alle Jugendliche haben gleiche Chancen





Abkehr von der digitalen Welt



Bedürfnispyramide nach Maslow:

Selbstverwirklichung

Anerkennung und
Wertschätzung

Sozialbedürfnis

Sicherheit

Grund- oder Existenzbedürfnisse

Grundbedürfnisse Digital Natives



.. Und auch
Streaming...



Digitaler Zeitstress bei Jugendlichen

Onlinebefragung n=400 (11-17 Jahre), Nov/Dez 2018, 3 Fokusgruppen & Saferinternet.at-Workshops



Ständige Erreichbarkeit, Ablenkung und Kontrolle: Bereits ein Drittel der Jugendlichen klagt über digitalen Zeitstress.

Maßnahmen gegen digitalen Stress

- bewusste Online/Offline-Zeiten planen
- Entspannungsmaßnahmen ohne Handy einplanen
- Apps vorübergehend löschen
- Flugmodus nutzen
- persönliche Bestätigung in der Offline-Welt suchen und geben



Vorbeugen

- Entfernen Sie Soziale Netzwerke vom Startbildschirm.
- Deaktivieren Sie Benachrichtigungen.
- Beenden Sie Abos, die Ihnen nicht gut tun.
- Suchen Sie nach alternativen Entspannungsmethoden.

Maßnahmen

- Planen Sie bewusste Offline-Zeiten ein.
- Löschen Sie nervige Apps.
- Gestalten Sie Ihr Handy um.
- Bewahren Sie Ihr Gerät in der Nacht außer Reichweite auf.
- Nutzen Sie den Flugmodus.
- Suchen und geben Sie Bestätigung in der Offline-Welt.
- Nutzen Sie Beratungseinrichtungen.

Erste Hilfe-Maßnahmen

Erkennen

- Sie schauen ständig aus Langeweile aufs Handy.
- Sie lassen sich regelmäßig von Ihrem Handy ablenken.
- Sie nutzen Ihr Handy zur Flucht aus dem Alltag.
- Es fällt Ihnen schwer, Prioritäten zu setzen.
- Sie sind genervt von vielen Online-Gruppen.
- In Ihrem Umfeld häufen sich Konflikte.
- Es nervt Sie, wie andere mit digitalen Medien umgehen.

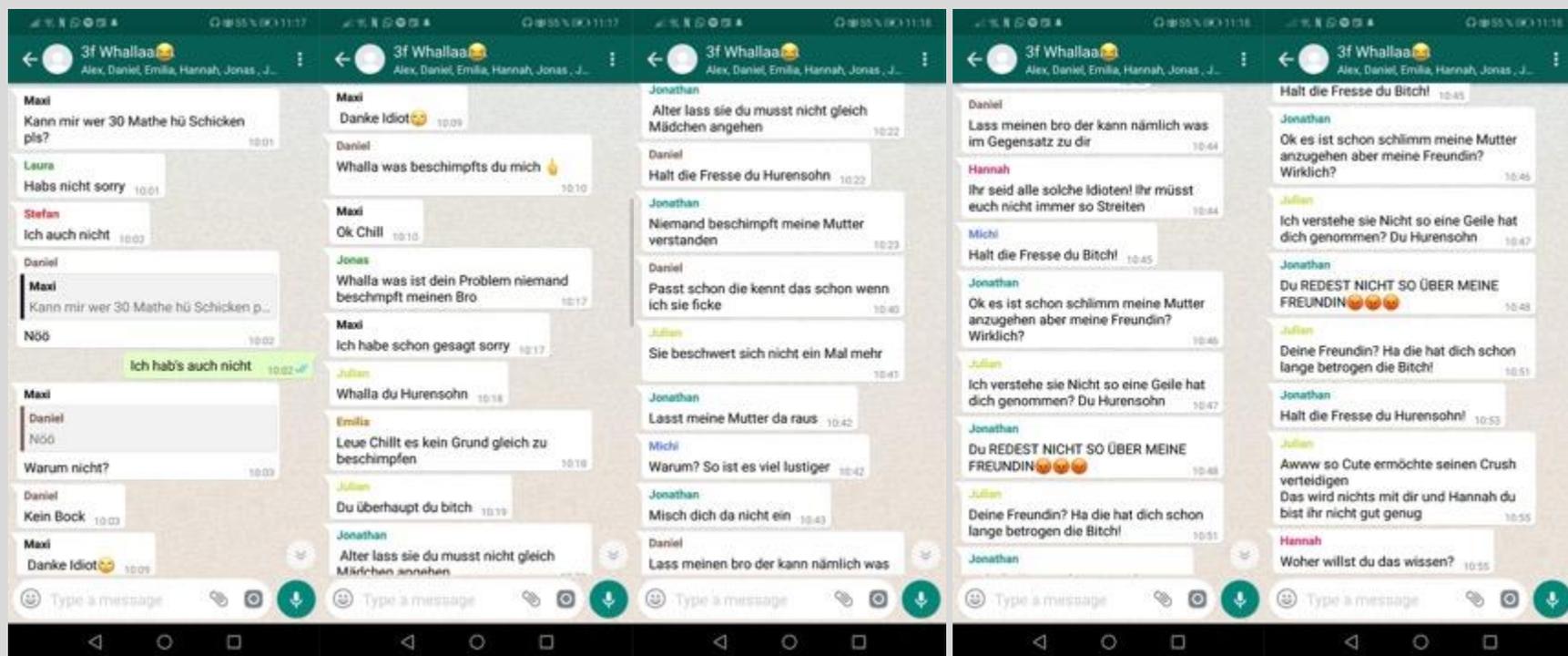
gegen digitalen Zeitstress

Einander unterstützen

- Machen Sie sich gegenseitig auf die erhöhte Nutzung aufmerksam.
- Achten Sie bei gemeinsamen Aktivitäten auf handyfreie Zeiten.
- Legen Sie gemeinsame Spielregeln fest.
- Planen Sie erfreuliche Offline-Aktivitäten.
- Geben Sie offline Komplimente.



Cyber-Mobbing?



Instagram–Thinspiration



Hashtags

#ana #thinspo #anorexia #skinny #iwantskinny #emo #sad #bones #thighgap #calories #food

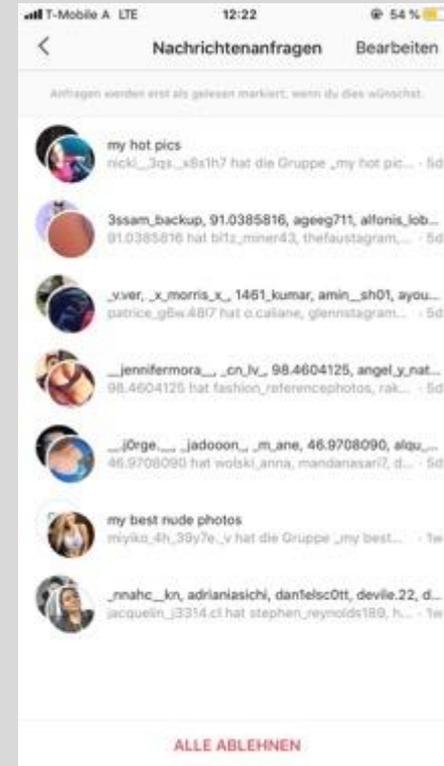






Youtuber/innen nutzen Angst
der Kinder









...müssen die
et nicht
s dein
s fertigist

WE NEED A
GREEN
WORLD

GREEN
EVER

Climate NOW,
Homework later!

Zukunft
GRÜN
DER
ARNICH

WAS DU LUTE
KANNST B. SCHAUN
VERSCHIEBE NICHT
AUF 2038!

THERE'S
NO
PLANET
B

Das KLIMA
aussichtsloser,
als unsey
MATHE-ABI

Grundbedürfnisse des Menschen (nach Maslow)

Herkömmliche Interpretation

Dazu kommt:

...In der digitalen Welt

... In unsicheren Zeit des Klimawandels



Selbstwirksamkeit durch
Kreativität, Sport
Authentizität, Identität

**Selbst-
verwirk-
lichung**

Gewinnen in digitalen Spielen, Online-Selbstdarstellung,
andere beeinflusse (zB Verhaltensveränderung bei anderen)

Respekt, Selbstvertrauen, Status,
Anerkennung, Freiheit, Sinn
Stimulation, Spaß, Macht

**Aner-
kennungs-
bedürnis**

Gestaltung der eigenen digitalen Geräte und Umwelten,
Auswahl der Tätigkeiten und Inhalten

Familie, Zugehörigkeit,
Freunde, Liebe

Soziale Bedürfnisse

Teilhabe am Online-Leben, wie Spiele und Soziale
Netzwerke

Einkommen, Gesundheit,
Ressourcen zum Leben

Sicherheitsbedürfnisse

Intakte Umwelt, sichere Online-Umgebung

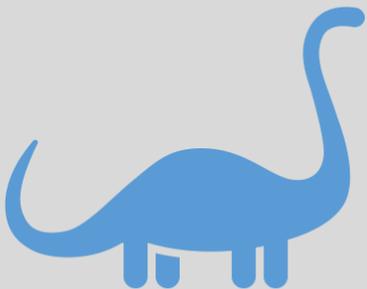
Essen, Wasser, Luft, Schlaf,
Kleidung, Wohnung

Psychologische Bedürfnisse

Eine sichere Umgebung zum Leben
(Katastrophen)
Internet, Zugang zu digitalen Geräten



Was kann
ich tun?



Mach dir ein Bild –

- was ist mein **Anteil am Klimawandel** mit digitalen Medien
- welche Aussagen, Tools und Studien schenke ich Glauben und warum?

Überlege, was du **konkret ändern** kannst - Beispiele

- Digitale Geräte länger im Gebrauch behalten
- Anwendungen, die sehr viel Datentransfer brauchen, auf bestimmte Dauer reduzieren
- Digitale Medien nutzen, um andere klimafreundliche Dinge zu tun: Kleidertausch, Zerowaste, Fahrgemeinschaften bilden, ...

Formuliere ein **Ziel**, das du umsetzen kannst

Mach dir einen **Plan**

Überprüfe deine **Handlungen**

Falle nicht wieder in **alte Gewohnheiten**

Smartphone - was kann ich tun...

Beim Einkauf:

- Supply Chain beachten
- Evtl gebrauchtes Gerät
- Viel Speicher für lange Nutzung



Entsorgen:

- Recyclen
- Akku nicht in den Hausmüll
- Nicht zu Hause »vergammeln« lassen



Bei der Nutzung

Datentransfer reduzieren

- Apps schließen
- Streamen bewusst und zeitlich beschränken

Informieren

Welche Apps erzeugen viel Datentransfer?

Apps nutzen

- Zum Teilen und Tauschen
- Überprüfen: Was tue ich wirklich?

Lebensdauer verlängern

- Akku wechseln
- Ausreichender Speicher
- Apps entrümpeln



... Um dem Klimawandel entgegen zu wirken?

Ins Gespräch kommen/
Im Gespräch bleiben

Interesse am Leben der
Kinder und Jugendlichen
zeigen

Beim Erwachsenwerden
begleiten



Vorbild leben

Selbst am Laufenden
bleiben