



Wie Smartphones auf Jugendliche wirken

Mentale Gesundheit. Eine aktuelle Studie mit rund 6.700 Schülern zeigt, dass Jugendliche im Schnitt mehr als 3,5 Stunden täglich das Handy nutzen. Hilfsangebote zu psychischen Problemen gibt es wenig

VON E. GERSTENDORFER

Drei Stunden und 33 Minuten verbringen Jugendliche im Schnitt täglich am Smartphone. Trennt man nach Geschlecht, zeigt sich, dass Mädchen durchschnittlich eine Dreiviertelstunde mehr pro Tag mit dem Handy verbringen als Buben. Allerdings ist die Streuung groß. So gebe es etwa Jugendliche mit einer Nutzung von fünf Stunden und mehr, andere verbringen deutlich weniger Zeit am Smartphone. Das zeigt eine Studie des Vereins zur Förderung eines selbstbestimmten Umgangs mit Medien (Vsum).

Im Rahmen der „Mental Health Days“, bei denen der Verein Workshops in Schulen zu unterschiedlichen Themen psychischer Gesundheit, etwa Mobbing, abhält, wurden insgesamt 6.700 Schüler sowie Lehrlinge befragt. Sie waren im Schnitt 14 Jahre alt. Während Mädchen eher soziale Netzwerke wie Instagram, Facebook und Tiktok sowie Messenger-Dienste nutzen, sind bei Buben Streaming-Dienste und Video-Spiele beliebt.

Gefühle im Netz

Besonders in sozialen Netzwerken aber auch generell online spielen Themen rund um psychische Gesundheit eine immer größere Rolle. Sätze wie „Ich bin heute so deprimiert“ oder „Ich bin bipolar“ gehen vielen Jugendlichen leicht über die Lippen, oft stecke dahinter aber keine psychiatrische Diagnose, sondern momentane Gefühle. „Gefühle gehören zum Leben, positive wie negative, und sie können sehr belastend sein. Von einer psychischen Er-

„Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen schlechter Stimmungslage und Smartphone-Nutzung.“

Paul Plener
Kinder- und Jugendpsychiater

krankung spricht man dann, wenn es zu einer Beeinträchtigung kommt, wenn man das, was man tun will, nicht mehr umsetzen kann. Wenn schlechte Gefühle lange anhalten, bin ich eingeschränkt“, sagte Paul Plener, Leiter der Kinder- und Jugendpsychiatrie AKH Wien und Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der Mental Health Days bei der Studienpräsentation am Montag.

Etwa um das 14. Lebensjahr steigen psychische Störungen an, insbesondere Angststörungen und Depression seien bei Jugendlichen häufig. Plener: „Wenn sie früh erkannt werden, kann man vieles in den Griff bekommen. Um so wichtiger ist es, wenn man in Schulen und Betrieben mit jungen Erwachsenen arbeitet, dieses Potenzial zu nutzen – bevor es zu einer Chronifizierung kommt.“

Internationale Studien würden belegen, dass es während der Pandemie weltweit zu Anstiegen bei depressiven Symptomen sowie Ängsten bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen gekommen ist. Dabei handle es sich nicht um diagnostizierte Störungen, aber einzelne Symptome hätten zugenommen. So zeige etwa eine Studie der Donau-uni Krems, dass zwar die Zahl jener Jugendlichen, die schon einmal über einen Sui-

zid nachgedacht haben, mit rund einem Drittel konstant ist. Allerdings gebe es eine deutliche Zunahme bei jenen, die täglich darüber nachdenken. Das ist in Österreich etwa jeder zehnte Jugendliche.

Zunahme in Pandemie

Diese Zahl ging auch nicht zurück, als es keine Covid-Einschränkungen mehr gab. Gleichzeitig stieg die Zeit am Smartphone während der Pandemie deutlich an. „Mehrere Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen schlechter Stimmungslage und Smartphone-Nutzung. Das ist nicht unbedingt ein kausaler Zusammenhang, aber es lohnt sich näher hinzusehen“, sagt Plener. Die Smartphone-Nutzung habe laut der Studie vermutlich negative Effekte auf die Lebenszufriedenheit, diese Effekte seien aber als eher klein einzuordnen.

Der Kontakt mit Hilfsangeboten ist online jedenfalls gering. Nur etwa jeder Zweite (52 %) sieht im Internet zumindest ab und zu Tipps und Tricks fürs psychische Wohlbefinden. Hilfsangebote hat aber nur jeder Dritte (32 %) ab und zu am Schirm, Inhalte aus dem Bereich der Suizidprävention sieht nur jeder Fünfte zumindest ab und zu. Dies werde versucht, in den Einheiten der Mental Health Days abzufangen, sagte Initiator Golli Marboe.

„Jugendliche sind zwar zum Teil mit Themen psychischer Gesundheit in sozialen Medien konfrontiert, aber es ist etwas anderes, wenn jemand vor mir steht und darüber spricht. Wichtig ist, den jungen Menschen mitzugeben, dass man psychische

Probleme haben kann, aber dass man auch etwas dagegen tun kann und dass es Hilfe gibt“, betonte auch Caroline Culen von der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit. Es gehe zudem darum, Lehrer zu entlasten und im Umgang mit betroffenen Schülern zu unterstützen. Sie seien oft erste Anlaufstelle, wenn es Jugendlichen nicht gut geht.

Culen: „Pädagogen sind Vermittler zu Angeboten inner- und außerhalb der Schu-

le. Sie müssen nicht die Rolle eines Psychotherapeuten einnehmen, aber sie sollten ein offenes Ohr haben und keine Angst davor, dass Schüler ernste Themen ansprechen.“

Generell zeigte sich in der Erhebung, dass drei von vier befragten Jugendlichen mit ihrem Leben zufrieden sind. Zwei Drittel gaben aber an, dass sie innerhalb der letzten zwei Wochen mindestens an einzelnen Tagen Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit emp-

funden haben. Zentral sei, Jugendliche über Anlaufstellen und Hilfsangebote on- und offline zu informieren. In den Workshops in den Schulen werden etwa konkrete Anlaufstellen genannt. Das habe, so Plener, bereits dazu geführt, dass Jugendliche sich noch am selben Tag des Workshops in der Notfallambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie gemeldet haben und zeige den Bedarf, die Angebote in der Altersgruppe bekannter zu machen.

Kauf



Wir kaufen für unser Geschäft

Pelze, Kristall, Münzen, Wandteller, Teppiche, Bilder, Porzellan, Möbel, Schmuck, Puppen, Silber-Gegenstände, Briefmarken, Fotoapparate, Luster, Steiff-Tiere- Teddys, Schreibmaschinen, Zinn, Figuren aller Art, Schallplatten, Militaria, Uhren, Modeschmuck, Gläser, Musikinstrumente, Gmundner Keramik und vieles mehr, auch Einzelstücke.

Die beste Adresse für Ihre Gegenstände.

1. Dorotheergasse 14
Kostenlose Hausbesuche, Barzahlung.
FR. MARTINA

☎ 0664/10 50 771
WWW.STILUNDANTIKMOEBEL.AT

WERTE INSERENTEN!
Sie wollen Ihre Wortanzeige telefonisch aufgeben?

☎ 05 1727 23000



PELZE, Schmuck, Silber, Uhren, Porzellan, Kristall, Bilder, Kunst, Teppiche, Abendgarderobe, Münzen.
☎ 0664/57 100 57
www.josefhartmann.at

Ankauf Höllenreiner

Wir zahlen Höchstpreis für: Pelze, Musikinstrumente, Näh- Schreibmaschinen, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Bilder, Teppiche, Kristall, Porzellan, Taschen, Bekleidung, Möbel, Militaria, Trachten, Schmuck, Münzen, Uhren, Silber, Zahngold, Bruchgold.

☎ 0665/657 787 63

Schmuck / Uhren

HÖLLENREINER sucht Uhren auch defekt, Rolex, Breitling, Cartier, u.v.m.
☎ 0665/657 787 63.

SPITZENPREISE für Altschmuck, Gold und Silber, Barauszahlung. Mariahilfer Straße 121A, ☎ 01/5963116, www.gold.co.at

Geldverkehr Vermögensberatung

WERDEN Sie **PARTNER-VERMITTLER/IN** als **FRANCHISE-NEHMER/IN**

Das perfekte zweite Standbein!
www.peterreichl.com

KURIER INFO

Anzeigenannahme:

Tel.: 05 1727 23000,
Fax: 05 1727 23010,
wortanzeigen@kurieranzeigen.at
1190 Wien, Muthgasse 2

Abbildung von Kunstwerken:

Copyright Control Bildrecht/ Wien
Vertrieb: Mediaprint,
1230 Wien,
Richard-Strauss-Straße 16

Kundenservice:

Telefon: 05 9030-600,
Fax: 05 9030-601,
Mo.-Fr. 7-17 Uhr,
Sa., So., Ftg. 7-12 Uhr
E-Mail: kundenservice@kurier.at