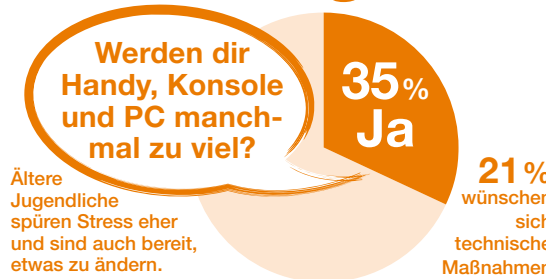
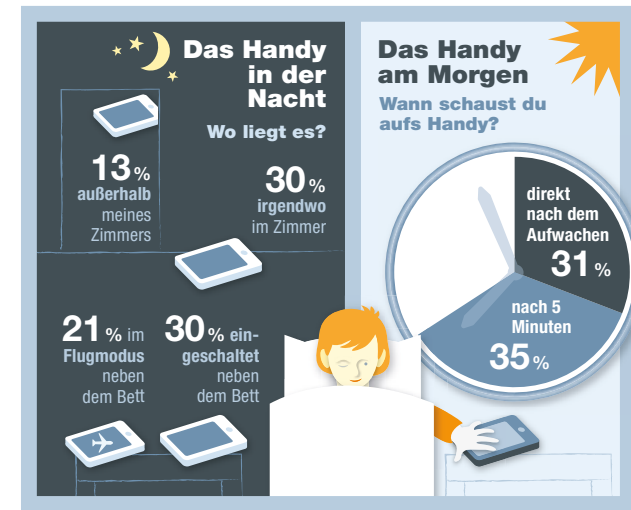


Digitaler Zeitstress bei Jugendlichen

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



Was nervt am meisten?



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

