

Jugendliche wünschen sich weniger Bildschirmzeit

geschrieben von Redakteur | August 21, 2025



Studien belegen den Wunsch nach mehr analogen Erlebnissen statt Dauer-Scrollen

In einer europaweiten Untersuchung im Auftrag von Vodafone wurden rund 4 000 Kinder und Jugendliche im Alter von 11 bis 17 Jahren befragt, darunter 500 in Deutschland. Drei von vier Teilnehmenden empfinden zu viel Bildschirmzeit als ein gesellschaftliches Thema. Viele formulieren den Wunsch, ihre Smartphone-Nutzung bewusst zu reduzieren – zugunsten analoger Aktivitäten wie Zeit mit Familie, Outdoor-Erlebnissen oder kreativen Hobbys. (Vodafone-Studie, März 2025) [[Link zur Studie](#)]

Social Media Verbot: Mehrheit spricht sich für Altersgrenzen aus

Nahezu zwei Drittel der Jugendlichen ab 16 Jahren befürworten ein Social-Media-Verbot für Kinder unter zwölf Jahren – bei den 11- bis 15-Jährigen ist es etwa die Hälfte. Damit äußern Jugendliche selbst einen Wunsch nach klareren Regeln und

Schutz beim Umgang mit digitalen Medien. (Vodafone-Studie, März 2025) [Link zur Studie]

Smartphone ab wann? Geräte gehören früh zum Alltag

Laut einer [Bitkom-Erhebung](#) besitzen 76 % der 10- bis 12-Jährigen ein eigenes Smartphone, bei den 13- bis 15-Jährigen sind es 90 %, und ab 16 Jahren nahezu alle (95 %). Digitale Geräte gehören somit bereits früh zur Lebenswelt der Kinder.

Früher Smartphone-Besitz und psychisches Wohlbefinden

Eine internationale Analyse von Sapien Labs mit mehr als 100 000 jungen Erwachsenen zeigt ein Muster: Je früher das eigene Smartphone vorhanden war, desto häufiger liegen später Einschränkungen im psychischen Wohlbefinden vor – vor allem bei einem Einstiegsalter unter 13 Jahren.

Gesunder Umgang mit digitalen Medien: Begleitung ist entscheidend

Studien unterstreichen, dass nicht das Gerät allein entscheidend ist, sondern wie es genutzt wird: klare Regeln, gemeinsame Reflexion und Förderung von Offline-Aktivitäten durch Eltern und pädagogische Fachkräfte tragen zu einem ausgewogenen Medieumgang bei.