

# Teenager scrollen weniger und fühlen sich besser

Erstmals seit Jahren zeigt sich bei Jugendlichen in Österreich ein klarer Aufwärtstrend in Sachen Wohlbefinden.

Weniger Bildschirmzeit, mehr Lebenszufriedenheit, weniger depressive Symptome – eine Entwicklung, die nun die Ergebnisse der „mental health days-Studie 2025“ aufzeigen und viele Experten so nicht erwartet hätten. Laut der in Wien präsentierten Studie verbringen Jugendliche im Schnitt 31 Minuten weniger pro Tag am Smartphone als noch im Jahr davor. Das klingt unspektakulär, ist aber ein deutlicher Bruch mit dem Trend der letzten Jahre.

Studienautor Dr. Tobias Dienlin, Professor für Empirical Communication and Media an der Uni Zürich, erklärt: „Die Ergebnisse sind erfreulich: Zum ersten Mal seit Beginn unserer Erhebung steigt die Lebenszufriedenheit und sinkt die Depressivität. Ebenso nimmt die Nutzung von Social Media und Smartphones erstmals wieder ab.“

Die Daten stammen von 8177 Schülern und Lehrlingen mit einem Durchschnittsalter von 14 Jahren. Die tägliche Smartphone-Zeit sank von 221 auf 190 Minuten. Auch Social-Media-Nutzung ging spürbar zurück – von 96 auf 80 Minuten täglich.

Ein längst überfälliger Trend Parallel dazu zeigt sich ein weiterer positiver Trend: Der Anteil Jugendlicher mit erhöhter depressiver Symptomatik sank von 15 auf 12 Prozent. Ein kleiner, aber MedUni Wien, sieht darin ein Signal, dass Präventionsarbeit und Bewusstseinsbildung Wirkung zeigen – warnt aber gleichzeitig davor, sich zurückzulehnen.

Denn trotz der positiven Gesamtentwicklung bleiben Unterschiede bestehen: Mädchen, divers-identifizierende Jugendliche und junge Menschen aus sozioökonomisch benachteiligten Familien berichten weiterhin häufiger von psychischen Belastungen.

Social Media – wo Nutzung schnell kippen kann

Zudem zeigt die Studie erneut einen klaren Zusammenhang: Je mehr Social Media, desto niedriger die Lebenszufriedenheit. Golli Marboe, Obmann des „Vereins zur Förderung eines selbstbestimmten Umgangs mit Medien“ betont: „Wir sollten uns fragen, wie wir im Alltag und insbesondere in Schulen mehr bewusst gestaltete, social-media-freie Räume schaffen können. Denn weniger Social Media tut der Seele gut.“

Bei den „mental health days – Tage der psychischen Gesundheit“ wurden seit dem Start 2022 über 3500 Workshops durchgeführt, 272 Schulen eingebunden und rund 197.000 Jugendliche erreicht.

Pro Schule wird pro Schuljahr ein ganztägiger „mental health day“ umgesetzt, der die gesamte Schulgemeinschaft einbindet. In den altersgerechten Workshops setzen sich die Schüler mit Themen wie Mobbing, Körperbild und Essstörungen, Handy- und Internetsucht, Leistungsdruck und Prüfungsangst sowie Sucht und Depression auseinander.

Ein möglicher Faktor: das Handyverbot an Schulen In Österreich gilt seit Mai 2025 ein Verbot von Handys und Smartwatches an Volksschulen und in der Unterstufe. Die neue Studie kann zwar keinen direkten Kausalzusammenhang herstellen, doch der zeitliche Zusammenhang ist auffällig: Weniger Smartphone-Zeit im Alltag könnte auch damit zu tun haben, dass Kinder und Jugendliche während der Schulzeit schlicht weniger Zugriff auf ihre Geräte haben, so Golli Marboe.

Die Daten legen zumindest nahe, dass schulische Rahmenbedingungen einen messbaren Einfluss auf das Nutzungsverhalten haben könnten - und damit möglicherweise auch auf das psychische Wohlbefinden.

## Teenager scrollen weniger und fühlen sich besser



### A) Vor dem Lesen

- Es wird häufig behauptet, dass Social Media Jugendliche psychisch belastet. Stimmen Sie dieser Aussage zu? Begründen Sie Ihre Meinung.
- Der Titel des Artikels lautet: „Teenager scrollen weniger und fühlen sich besser“. Nennen Sie mögliche Gründe für diesen Befund. Erläutern Sie außerdem, welche Rolle Schule, Familie und gesellschaftliche Regeln dabei spielen können.



### B) Textbearbeitung

- Lesen Sie den Text aufmerksam durch.
- Klären Sie Begriffe, die Sie nicht kennen oder die neu für Sie erscheinen, und halten Sie passende Erklärungen schriftlich fest.
- Stellen Sie den im Artikel dargestellten Zusammenhang zwischen Social-Media-Nutzung und Lebenszufriedenheit dar.
- Analysieren Sie die sprachliche Darstellung im Text zu der folgenden Frage und fassen Sie Ihr Ergebnis schriftlich zusammen:
  - Warum weist die Studie darauf hin, dass kein eindeutiger Kausalzusammenhang zwischen Handyverbot und besserem Wohlbefinden bewiesen werden kann?



### C) Textproduktion

Verfassen Sie eine **Erörterung** und bearbeiten Sie dabei folgende Arbeitsaufträge.

- Geben Sie die wichtigsten Informationen des Artikels wieder.
- Diskutieren Sie die im Artikel genannten Argumente unter Berücksichtigung möglicher Gegenargumente.
- Begründen Sie Ihre eigene Position zum Thema „Mental Health“.

Schreiben Sie zwischen 540 und 660 Wörter. Markieren Sie Absätze mittels Leerzeilen.



### D) Weiterführende Aufgaben

- Recherchieren Sie die Ergebnisse der „mental health days Studie 2025“. Vergleichen Sie diese mit den Jahren davor. Welche Schlüsse können Sie daraus ziehen? Halten Sie Ihre Gedanken im Plenum fest.
- Setzen Sie sich mit der Dokumentation „Drei Wochen Handy-Entzug – Das Experiment“ auseinander und beurteilen Sie, inwiefern ein ähnliches Projekt für Ihre Klasse sinnvoll und umsetzbar wäre.
- Gestalten Sie ein kreatives Plakat (z. B. mittels Canva oder einer anderen Design-App) zu dem Thema. Achten Sie darauf, dass Ihre Darstellung auch jünger Mitschülerinnen und Mitschüler anspricht.