



# Always on

Wie erleben Jugendliche das ständige Online-Sein?



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen EKKJ**

## IMPRESSUM

### Herausgeberin

Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen (EKKJ)

### Autorin und Autor

Dr. Rahel Heeg und Prof. Dr. Olivier Steiner  
Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW  
Hochschule für Soziale Arbeit  
Institut Kinder- und Jugendhilfe  
Hofackerstrasse 30  
4132 Muttenz  
[www.fhnw.ch](http://www.fhnw.ch)

Forschungsbericht auf:  
[www.alwayson-studie.ch](http://www.alwayson-studie.ch)

### Mitglieder der EKKJ-Arbeitsgruppe

#### «Digitalisierung»

Benjamin Bosshard (Leitung),  
Alexandre Bédat, Andreas Leupi,  
Alexandra Molinaro, Marion Nolde,  
Claudia Profos, Martina Robbiani,  
Laurent Sédano

### Übersetzungen

Sprachdienst des Bundesamtes für  
Sozialversicherungen

### Gestaltung und Layout

id-k Kommunikationsdesign AG, Bern  
[www.id-k.com](http://www.id-k.com)

### Vertrieb (kostenlos)

Bundesamt für Bauten und Logistik BBL  
Verkauf Bundespublikationen  
CH-3003 Bern  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)  
Bestell-Nr.: 318.856.2D

Erhältlich in Deutsch, Französisch und  
Italienisch. Online abrufbar unter  
[www.ekkj.ch](http://www.ekkj.ch).

### Auskunft

Eidg. Kommission für Kinder- und  
Jugendfragen  
c/o Bundesamt für Sozialversicherungen  
Effingerstrasse 20, CH-3003 Bern  
Tel. +41 58 462 92 26  
E-Mail: [ekkj-cfej@bsv.admin.ch](mailto:ekkj-cfej@bsv.admin.ch)  
[www.ekkj.ch](http://www.ekkj.ch)

### Copyright

Auszugsweiser Abdruck unter Quellenan-  
gabe und Zustellung eines Belegexemplars  
an die EKKJ für nichtkommerzielle Zwecke  
gestattet.

Bern, August 2019

## Inhalt

---

Vorwort von Sami Kanaan, Präsident der EKKJ	4–5
Was heisst «always on»?	6
Die Studie «always on»	6
Wie intensiv sind Jugendliche in ihrer Freizeit online?	7
Welche Plattformen nutzen Jugendliche wie oft?	8–9
Wie wichtig sind Jugendlichen Online-Aktivitäten?	10–11
Wie erleben Jugendliche «always on»?	12–13
Welche Jugendliche erleben «always on» ambivalent?	14
Wie stark setzen sich Jugendliche mit «always on» auseinander?	15
Wie gehen Jugendliche mit «always on» um?	16–17
«Always on»: Chance oder Risiko?	18–19
Die Ergebnisse in Kürze	20–21
Publikationen der EKKJ zum Thema «Kinder und Jugendliche 4.0»	22–23

## Zukunftsweisende Entscheide nur mit Einbezug der Generation «always on»

4 | 5

Die digitale Transformation ist ein vielbeachtetes Thema, das aus der Perspektive von Technik und Wirtschaft eingehend diskutiert wird. Ihre Bedeutung für Kinder und Jugendliche wird bisher jedoch zu wenig wahrgenommen, obwohl Heranwachsende heute schon von Geburt an Teil der digitalen Welt sind. Die EKKJ hat sich deshalb in den Jahren 2017–2019 eingehend mit den Fragen auseinandergesetzt, welche Kompetenzen Kinder und Jugendliche in der digitalisierten Welt brauchen und was sie lernen müssen, um gute Chancen in der Lebens- und Arbeitswelt von morgen zu haben. Diese Themen wurden zusammen mit 11 Forderungen im Bericht «Aufwachsen im digitalen Zeitalter» beleuchtet. Es zeigte sich dabei, dass zu «always on», also dem ständigen Online-Sein, noch grosser Forschungsbedarf besteht. Die vorliegende Studie, die auf einer repräsentativen Umfrage bei 16- bis 25-Jährigen beruht, leistet einen Beitrag zu dessen Deckung.

Das ständige Online-Sein von Jugendlichen bereitet vielen Erwachsenen Sorge. Und der Extremfall von Onlinesucht ist ohne Zweifel ein ernstzunehmendes Problem. Doch zeichnen die Umfrageresultate ein sehr vielfältiges und differenziertes Bild der Onlineaktivitäten und Nutzungsdauern von Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Einheitlicher ist die starke Auseinandersetzung mit der Bedeutung von «always on» für die Gesellschaft und sich selbst. Ein Grossteil der Jugendlichen und jungen Erwachsenen reflektieren die gesellschaftlichen Konsequenzen von «always on» und wenden Regulierungsstrategien an. Etwas weniger als die Hälfte setzen sich eigene feste Regeln. In einem Freitextfeld konnten sie ihre Strategien zum Umgang mit dem ständigen Online-Sein beschreiben. Einige setzen Apps ein, welche den Gebrauch anderer Apps limitieren oder sie auf die Überschreitung gewisser Nutzungsdauern hinweisen. Andere Jugendliche pflegen bestimmte Zeitpunkte, an welchen sie bewusst offline sind (z.B. beim Lernen, wenn sie Freunde treffen oder in der Nacht).

Dank ihren Erfahrungen als «digital natives» und ihrer aktiven Auseinandersetzung mit dem ständigen Online-Sein können Jugendliche und junge Erwachsene einen wichtigen Beitrag für eine diversifizierte Herangehensweise an die Thematik «always on» leisten. Es ist daher sinnvoll und wichtig, sie in zukunftsweisende Entscheide von Politik und Wirtschaft sowie bei der Festlegung von Regeln zum konkreten Umgang im schulischen und ausserschulischen Bereich einzubeziehen. Sie sollten beispielsweise mitreden können bei Fragen, ob Smartphones an Schulen erlaubt sein sollen, welche Erreichbarkeit von Arbeitnehmenden erwartet wird, welche Regeln zum Gebrauch technischer Geräte im Familienkontext angebracht sind oder wie eine Strategie für eine digitale Schweiz ausgestaltet werden könnte. Nur durch den systematischen Einbezug aller Generationen können tragfähige Lösungen und Angebote entwickelt werden.

Wir möchten uns an dieser Stelle ganz herzlich bei Dr. Rahel Heeg und Prof. Dr. Olivier Steiner von der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW für die gute Zusammenarbeit bedanken. Auch danken wir allen Personen, die an der Umfrage teilgenommen haben, sowie M.I.S. Trend für die Durchführung der Befragung.

---

**Sami Kanaan**  
Präsident der EKKJ

## Was heisst «always on»?

Digitale Medien durchdringen den Alltag und sind allgegenwärtig. Mit dem Siegeszug des Smartphones sind der physische Raum und der digitale Raum untrennbar miteinander verknüpft. Es besteht keine einheitliche Definition von «always on». Im Kontext dieser Studie bedeutet «always on» kontinuierlich in beiden Räumen präsent zu sein, physisch an einem Ort und gleichzeitig in anderen virtuellen Räumen und mit entfernten Menschen in Kontakt. Chancen von «always on» werden u.a. darin gesehen, dass Informationen leicht geteilt werden können und damit neue Möglichkeiten für Bildung und Beziehungen entstehen. Zugleich werden zunehmend Risiken von «always on» festgestellt. Besonders intensiv diskutiert werden die Möglichkeiten des Datenmissbrauchs und die fehlende Privatsphäre gegenüber Internetkonzernen.

Gerade für Jugendliche sind digitale Medien, allen voran das Smartphone, unverzichtbar im Alltag. Viele Studien zeigen auf, dass Jugendliche intensiv online sind, dass sie in anderen Worten «always on» sind. Es stellen sich deshalb wichtige Fragen, wie Jugendliche «always on» erleben und wie sie damit umgehen.

## Die Studie «always on»

Im Januar 2019 wurden 1001 jüngere Jugendliche (16 bis 20 Jahre) und ältere Jugendliche (21 bis 25 Jahre) sowie 390 Erwachsene im Alter von 40 bis 55 Jahren befragt.<sup>1</sup> Die von M.I.S. Trend durchgeführte Befragung fand online über eine Quotensteuerung statt. Die Stichprobe ist für in der Schweiz lebende Jugendliche im Alter von 16 bis 25 Jahren sowie für Erwachsene im Alter von 40 bis 55 Jahren hinsichtlich Alter, Geschlecht und Sprachregion repräsentativ. Die Erwachsenenstichprobe diente zur Überprüfung, ob sich Ergebnisse bei Jugendlichen und bei Erwachsenen unterscheiden.

Die Daten der Altersgruppe 16 bis 25 Jahre wurde auf folgende Unterschiede geprüft: Jüngere (16–20) und Ältere (21–25), Geschlecht, Bildungsanforderungen, Sprachregionen.

Die Studie gibt Einblick, wie Jugendliche «always on» erleben und wie sie damit umgehen. Zugleich kann durch den Vergleich mit der Erwachsenenstichprobe die Frage beantwortet werden, inwiefern das Erleben von und der Umgang mit «always on» jugendtypisch ist. Ein ausführlicher Forschungsbericht ist hier verfügbar: [www.alwayson-studie.ch](http://www.alwayson-studie.ch).

---

<sup>1</sup> Der Begriff «Jugendliche» wird der sprachlichen Einfachheit halber für beide Gruppen, die 16- bis 20-Jährigen und die 21- bis 25-Jährigen verwendet. Der Begriff «Erwachsene» wird aus demselben Grund für die Vergleichsstichprobe der 40- bis 55-Jährigen verwendet.

## Wie intensiv sind Jugendliche in ihrer Freizeit online?

Im Mittel<sup>2</sup> sind Jugendliche pro Tag in ihrer Freizeit 4 Stunden online.

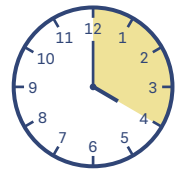
### Unterschiede zwischen Jugendlichen

Jugendliche aus Schulen mit hohen Anforderungen sind täglich eine halbe Stunde weniger lange online als Jugendliche aus Schulen mit mittleren Anforderungen oder Grundanforderungen.

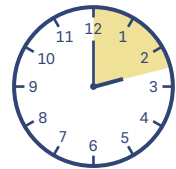
### Unterschiede zwischen Jugendlichen und Erwachsenen

Jugendliche sind in ihrer Freizeit deutlich länger online als Erwachsene (4 Stunden vs. 2.5 Stunden). Der wesentliche Unterschied liegt im Anteil der Wenignutzenden: 40% der Erwachsenen, aber nur 12% der Jugendlichen sind in ihrer Freizeit pro Tag höchstens zwei Stunden lang online. Hingegen sind ähnlich viele Jugendliche wie Erwachsene fünf Stunden lang oder mehr online (25% vs. 21%).

Im Mittel nehmen Jugendliche pro Tag ihr Handy 30 Mal in die Hand, Erwachsene nur 15 Mal. Besonders auffällig: Nur 11% der Erwachsenen, aber 37% der Jugendlichen nehmen das Handy mehr als 50 Mal pro Tag in die Hand.

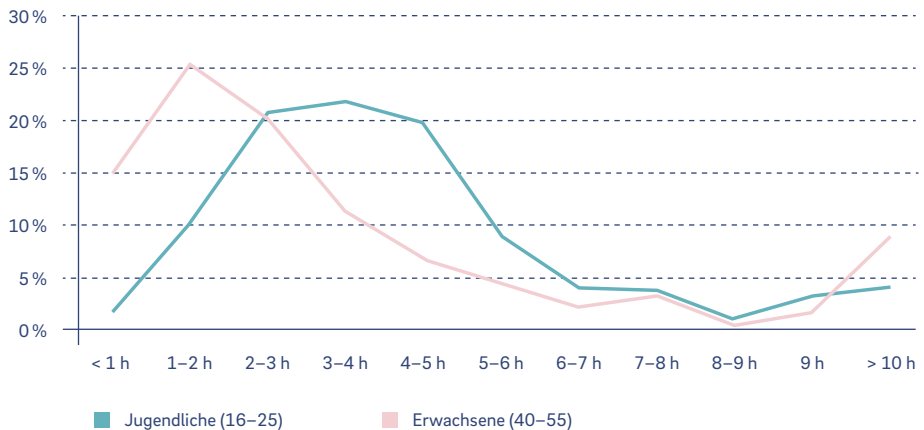


Jugendliche (16–25)



Erwachsene (40–55)

## Mittlere Online-Zeit in der Freizeit bei Jugendlichen und Erwachsenen

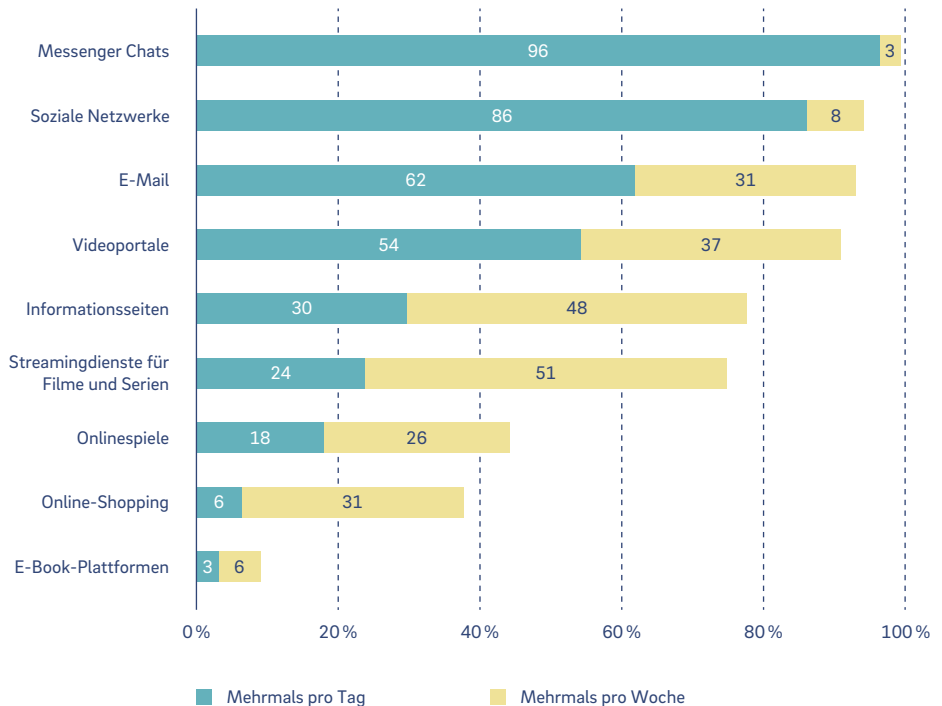


<sup>2</sup> Bei den Mittelwerten zu den Nutzungszeiten handelt es sich im Folgenden um Medianwerte: 50% der Befragten liegen über diesem Wert, 50% darunter. Der Median wird durch Extremwerte weniger stark beeinflusst als der arithmetische Mittelwert.

## Welche Plattformen nutzen Jugendliche wie oft?

Messenger Chats (bspw. WhatsApp), Soziale Netzwerke (bspw. Instagram), E-Mail und Videoportale (bspw. YouTube) werden von der Mehrheit aller Jugendlichen mehrmals am Tag verwendet. Von den meisten Jugendlichen nicht täglich, aber mehrmals pro Woche verwendet werden Informationsseiten (z.B. Wikipedia, Zeitungsseiten, Sport-Live-Ticker, Foren) und Streamingdienste für Filme. Von einer Minderheit regelmässig verwendet werden Onlinespiele, Online-Shopping und E-Book-Plattformen.

### Nutzungsintensität von Online-Plattformen durch Jugendliche (16–25)





### **Unterschiede zwischen Jugendlichen**

Die jüngeren Jugendlichen (16–20 Jahre) nutzen Soziale Netzwerke, Online-Shopping und E-Book-Plattformen häufiger als die älteren Jugendlichen (21–25 Jahre), diese benutzen dafür häufiger E-Mails und Informationsseiten. Junge Frauen nutzen Social Media intensiver als junge Männer. Letztere spielen häufiger Online-Spiele und nutzen Informationsseiten häufiger als junge Frauen. Online-Spiele werden von Jugendlichen aus Schulen mit Grundanforderungen öfter gespielt als von Jugendlichen aus Schulen mit mittleren oder mit hohen Anforderungen. Soziale Netzwerke werden von Jugendlichen aus der französischsprachigen Schweiz häufiger genutzt als von Jugendlichen aus der deutschsprachigen Schweiz.

### **Unterschiede zwischen Jugendlichen und Erwachsenen**

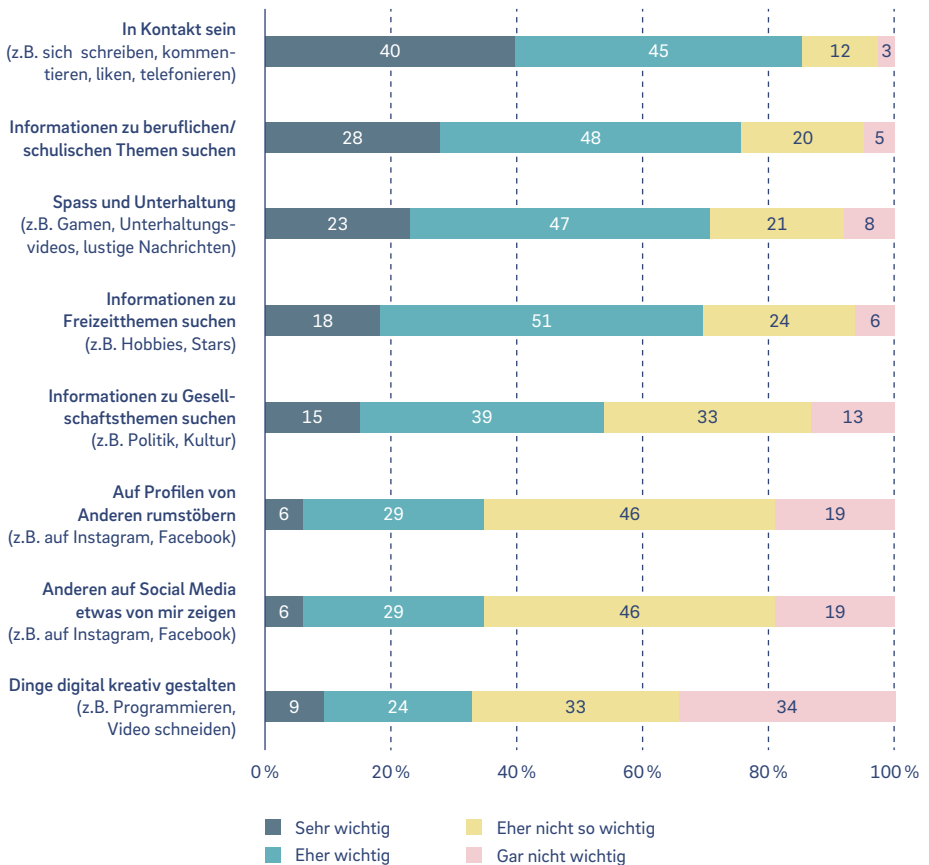
Jugendliche nutzen deutlich häufiger als Erwachsene Messenger, Social Media, Videoplattformen, Online-Spiele, Streamingdienste, Online-Shopping und E-Book-Plattformen. Erwachsene nutzen deutlich häufiger als Jugendliche E-Mails und Informationsseiten.

## Wie wichtig sind Jugendlichen Online-Aktivitäten?

10 | 11

In Kontakt sein, berufliche/schulische Informationen sowie Unterhaltung hat für fast alle Jugendlichen eine hohe Bedeutung. Wichtig sind vielen Jugendlichen auch Online-Informationen zu Freizeit und Gesellschaft. Eher wenig Jugendlichen ist es wichtig, auf Sozialen Netzwerken auf Profilen rumzustöbern und etwas von sich zu zeigen oder Dinge digital kreativ zu gestalten.

### Wichtigkeit verschiedener Online-Aktivitäten für Jugendliche (16–25)



### **Unterschiede zwischen Jugendlichen**

Den jüngeren Jugendlichen (16–20 Jahre) bedeutet es mehr als den älteren Jugendlichen (21–25 Jahre), auf Profilen von anderen rumzustöbern und Games zu spielen. Jungen Frauen sind Social Media wichtiger als jungen Männern, andererseits sind jungen Männern Informationen zu Freizeit- und zu gesellschaftlichen Themen sowie die kreative Gestaltung wichtiger als jungen Frauen. Jugendlichen aus Schulen mit hohen Anforderungen sind Informationen zu schulischen/beruflichen und zu Freizeitthemen wichtiger als den anderen Jugendlichen. Schulische/berufliche sowie Informationen zu gesellschaftlichen Themen haben für Jugendliche in der italienisch- und französischsprachigen Schweiz eine höhere Bedeutung als für Jugendliche in der deutschsprachigen Schweiz. Unterhaltung hat in der französischsprachigen Schweiz die höchste, für Jugendliche in der italienischsprachigen Schweiz die niedrigste Bedeutung.

### **Unterschiede zwischen Jugendlichen und Erwachsenen**

Jugendlichen ist es wichtiger als Erwachsenen, in Kontakt zu sein, auf Profilen von anderen rumzustöbern, anderen auf Social Media etwas von sich zeigen, Spass und Unterhaltung, etwas kreativ gestalten, Informationen zu schulischen/beruflichen und zu Freizeitthemen. Erwachsenen sind Informationen zu Gesellschaftsthemen wichtiger als Jugendlichen.

## Wie erleben Jugendliche «always on»?

12 | 13

Grundsätzlich überwiegen für Jugendliche die positiven Aspekte von «always on». Fast alle Jugendlichen schätzen es, jederzeit in Kontakt mit anderen sein zu können und gehen online, wenn sie sich langweilen. Sehr viele Jugendliche haben das Gefühl, dass andere online eine schnelle Reaktion erwarten und dass die Vielfalt an Informationen das Leben reicher macht. Ungefähr 60 % der Jugendlichen finden, dass ihre Online-Aktivitäten sie glücklich und die Online-Möglichkeiten ihr Leben reicher machen. Etwa ein Drittel der Jugendlichen will nichts Wichtiges verpassen, fühlt sich unter Druck gesetzt durch Apps, welche die Nutzung belohnen und unterscheidet Treffen oder Online-Kontakte nicht. Ein Viertel der Jugendlichen wird nervös, wenn sie längere Zeit offline sind. Was auffällt: Die positiven Aussagen werden durchgehend von der Mehrheit, die meisten negativen Aussagen von einer Minderheit der Jugendlichen bestätigt.

### Unterschiede zwischen Jugendlichen

Junge Frauen erleben «always on» insgesamt negativer als junge Männer, sie fühlen sich stärker von Apps unter Druck gesetzt, und sie fühlen sich öfter schlecht, wenn sie sich online mit anderen vergleichen. Jugendliche aus Schulen mit hohen Anforderungen stimmen öfter als andere Jugendliche der Aussage zu, dass sie sich durch Online-Vergleiche mit anderen schlecht fühlen. Sie werden auch eher nervös, wenn sie längere Zeit nicht online sind. Jugendliche aus der französisch- und italienischsprachigen Schweiz erleben «always on» insgesamt positiver als Jugendliche aus der deutschsprachigen Schweiz.

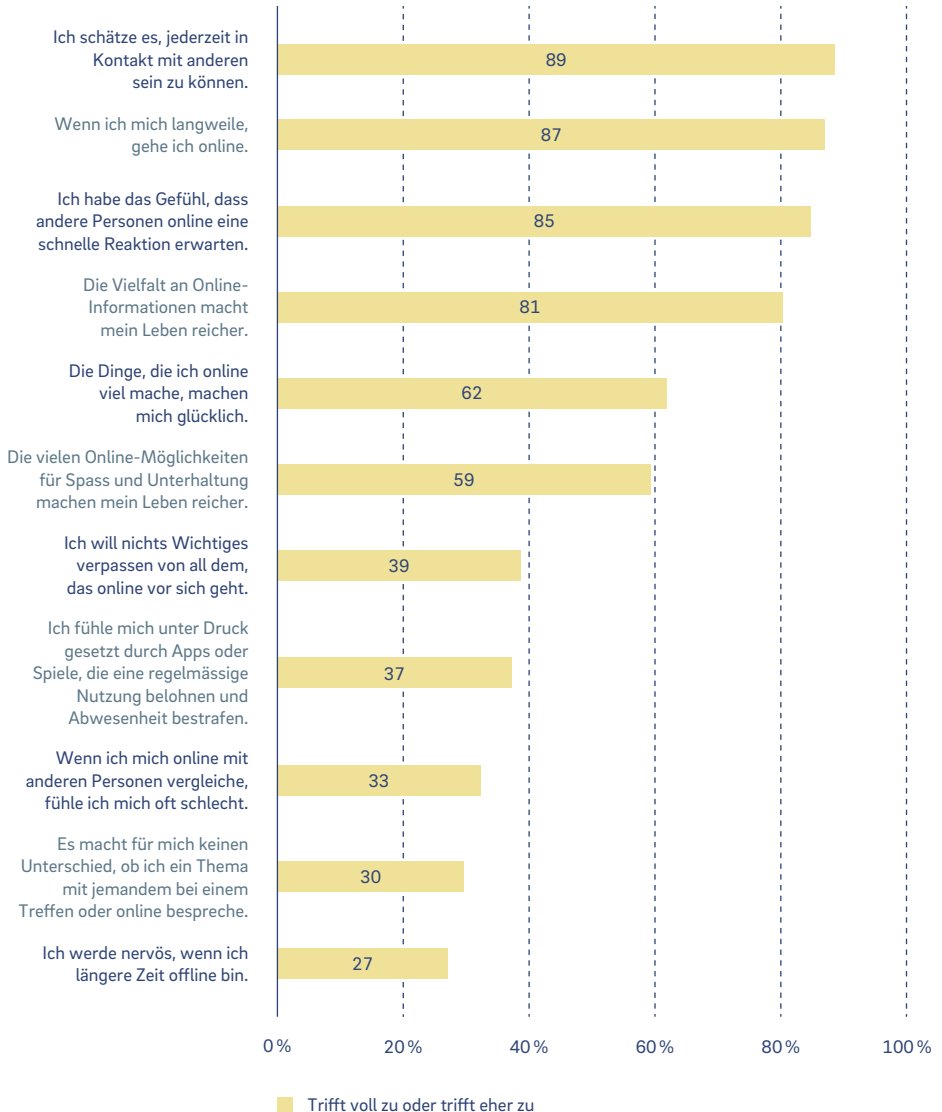
### Unterschiede zwischen Jugendlichen und Erwachsenen

Jugendliche stimmen allen Einschätzungsfragen stärker zu als Erwachsene. Jugendliche erleben also sowohl positive als auch negative Aspekte von «always on» intensiver als Erwachsene.

### Weiter nachgeforscht

Bei den Jugendlichen, die bei sich selber Entzugssymptome feststellen («ich werde nervös, wenn ich längere Zeit nicht online bin»), haben Social Media und Kommunikation eine besonders hohe Bedeutung. Diese Jugendlichen fühlen sich stärker als andere Jugendliche gestresst durch den Online-Vergleich mit anderen und durch Apps, die Anwesenheit belohnen und Abwesenheit bestrafen.

## Erlebensweisen von «always on» bei Jugendlichen (16–25)



## Welche Jugendliche erleben «always on» ambivalent?

14 | 15

Etwa die Hälfte der Jugendlichen erlebt «always on» vorwiegend positiv, die andere Hälfte sowohl positiv als auch negativ, also ambivalent. Vorwiegend negative Erlebensweisen von «always on» bestehen bei Jugendlichen kaum.

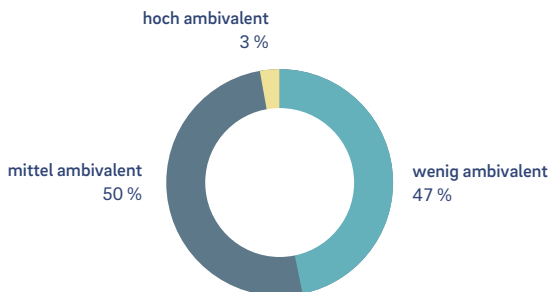
Je wichtiger für Jugendliche eine breite Vielfalt digitaler Aktivitäten ist und je intensiver sie digitale Medien nutzen, desto ambivalenter sind sie gegenüber «always on» (dies trifft auf Erwachsene genauso zu). Mit der intensiven Nutzung und hohen Bedeutung digitaler Medien nimmt also sowohl das positive wie negative Erleben von «always on» zu.

### Unterschiede zwischen den Jugendlichen

Junge Frauen sind gegenüber «always on» ambivalenter als junge Männer, Jugendliche aus Schulen mit Grundanforderungen sind ambivalenter als Jugendliche aus Schulen mit mittleren oder hohen Anforderungen.

### Unterschiede zwischen Jugendlichen und Erwachsenen

Jugendliche sind gegenüber «always on» deutlich ambivalenter als Erwachsene.



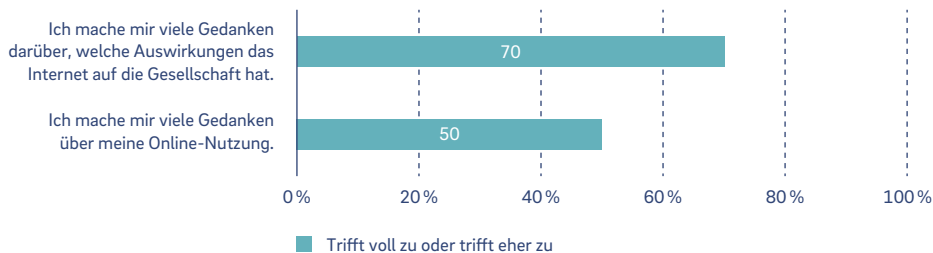
Eine kleine Gruppe Jugendlicher (3 %) ist hoch ambivalent. Diese Jugendlichen unterscheiden sich von den anderen dadurch, dass sie deutlich länger online sind (Mittelwert: 7.1 Std. vs. 4.7 Std. pro Tag), alle Online-Aktivitäten eine hohe Wichtigkeit für sie haben, sich mehr Gedanken zu ihrer eigenen Online-Nutzung machen und sich mehr Regeln setzen.

Ambivalent ist eine Person, wenn sie «always on» sowohl positiv als auch negativ erlebt. Wenig ambivalent ist sie, wenn sie «always on» vorwiegend positiv oder vorwiegend negativ erlebt.

## Wie stark setzen sich Jugendliche mit «always on» auseinander?

Eine Mehrheit der Jugendlichen setzt sich mit den Auswirkungen des Internets auf die Gesellschaft auseinander, die Hälfte mit ihrer eigenen Online-Nutzung.

### Reflektiertheit gegenüber «always on» bei Jugendlichen (16–25)



### Unterschiede zwischen Jugendlichen

Junge Frauen setzen sich intensiver mit den Auswirkungen des Internets auf die Gesellschaft auseinander als junge Männer. Jugendliche aus Schulen mit hohen Anforderungen setzen sich öfter als andere Jugendliche mit ihrer Online-Nutzung und den gesellschaftlichen Auswirkungen des Internets auseinander.

### Unterschiede zwischen Jugendlichen und Erwachsenen

Jugendliche setzen sich deutlich mehr mit ihrer eigenen Online-Nutzung auseinander als Erwachsene. Jugendliche und Erwachsene unterscheiden sich nicht darin, wie sehr sie sich mit gesellschaftlichen Auswirkungen des Internets beschäftigen.

### Weiter nachgeforscht

21% der Jugendlichen beschäftigen sich nur wenig, 41% stark mit den Auswirkungen von «always on» (38% liegen in der Mitte). Die wenig reflektierten Jugendlichen besuchen öfter Schulen mit tiefen Anforderungen, interessieren sich weniger für politische und kulturelle Informationen und erleben «always on» deutlich weniger negativ als die hoch reflektierten Jugendlichen. Die wenig reflektierten Jugendlichen setzen sich zudem weniger Regeln.

Auffallend ist, dass die hoch und die wenig reflektierten Jugendlichen gleich lange online sind und das Handy gleich häufig in die Hand nehmen.

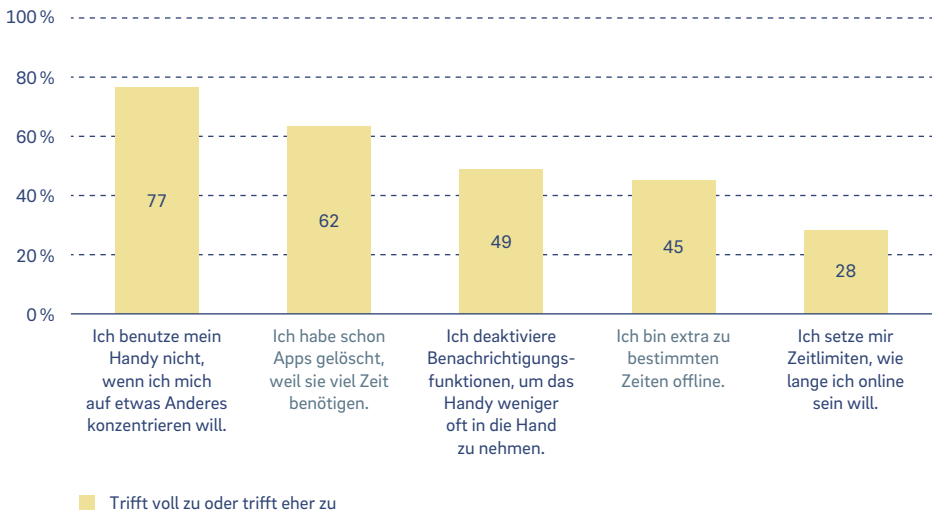
## Wie gehen Jugendliche mit «always on» um?

16 | 17

«Always on» erfordert ein hohes Mass an Selbstregulierung. Welche Regulierungsstrategien wenden Jugendliche an? Besonders verbreitet sind Regulierungsstrategien bezogen auf das Handy. Weniger oft sind Jugendliche bewusst zu bestimmten Zeiten offline oder setzen sich Zeitlimiten. 95 % aller Jugendlichen wenden mindestens eine dieser Regulierungsstrategien an.

Etwa zwei von fünf Jugendlichen geben an, sich eigene, feste Regeln, wann wie und wie viel sie online sind zu setzen. Drei Viertel der Jugendlichen, die sich Regeln setzen, halten diese auch ein.

### Häufigkeit von Regulierungsstrategien bei Jugendlichen (16–25)





### Unterschiede zwischen Jugendlichen

Jüngere Jugendliche (16–20 Jahre) setzen sich häufiger als ältere Jugendliche (21–25 Jahre) selber Regeln. Jüngere sind öfter als Ältere absichtlich zu bestimmten Zeiten offline. Jugendliche aus Schulen mit hohen Anforderungen setzen sich öfter Zeitlimiten.

### Unterschiede zwischen Jugendlichen und Erwachsenen

Jugendliche setzen sich etwas seltener Regeln als Erwachsene. Sie geben auch weniger häufig an, dass sie sich an die eigenen Regeln halten. Bei allen abgefragten Strategien unterscheiden sich Jugendliche und Erwachsene. Jugendliche sind seltener als Erwachsene bewusst zu bestimmten Zeiten offline und benutzen seltener das Handy nicht, wenn sie sich konzentrieren wollen. Auch deaktivieren Jugendliche weniger häufig Benachrichtigungsfunktionen. Jugendliche setzen sich hingegen öfter als Erwachsene Zeitlimiten und sie haben öfter schon eine App gelöscht, welche viel Zeit benötigte.

---

## Regelsetzung und Regeleinhaltung bei Jugendlichen (16–25)

Ich setze mir selber Regeln, wann, wie oder wie viel ich online bin.

Trifft eher nicht/  
gar nicht zu  
59 %



Trifft voll/  
eher zu  
41 %

Von denjenigen, die sich selber Regeln setzen:  
Die Regeln zur Online-Nutzung, die ich mir selber setze, halte ich auch ein.

Trifft eher nicht/  
gar nicht zu  
28 %



Trifft voll/  
eher zu  
72 %

## «Always on»: Chance oder Risiko?

Eine oft gehörte Befürchtung lautet, dass Jugendliche nur noch vor Bildschirmen hängen, suchtgefährdet sind und sich keine Gedanken um ihre Online-Nutzung machen. Hier wird nun eine Gruppe Jugendlicher beleuchtet, die intensiv und auf allen Kanälen online ist und damit dieser Vorstellung der gefährdeten Jugendlichen stark entspricht.

Etwa 10 % aller Jugendlichen kann als «always und überall on» bezeichnet werden. Diese Gruppe unterscheidet sich deutlich von anderen: Für diese Gruppe haben alle Online-Aktivitäten eine hohe Bedeutung und sie üben alle häufig aus: Social Media, Unterhaltung, kreative Gestaltung und die Informationssuche. Zwei Drittel dieser Gruppe sind männliche Jugendliche. Diese Jugendlichen nutzen Online-Medien durchschnittlich länger als die anderen Jugendlichen (Mittelwert: 5.4 Std. vs. 4.6 Std. pro Tag). Viele Jugendliche aus dieser Gruppe sind gegenüber «always on» in hohem Masse ambivalent und haben Entzugssymptome, wenn sie nicht online sind. Interessant ist nun, dass diese intensivnutzenden Jugendlichen mitnichten dem Bild der «gedankenlos abhängenden» Jugendlichen entsprechen: Sie setzen sich mit ihrer eigenen Mediennutzung sowie der Rolle der Medien für die Gesellschaft stärker auseinander als andere Jugendliche und setzen sich mehr als andere Jugendliche Regeln für den Umgang damit.

Digitale Medien intensiv und vielseitig zu nutzen, bringt somit oftmals auch eine intensive Auseinandersetzung sowohl mit den positiven als auch den negativen Folgen mit sich. Jugendliche, die «always und überall on» sind, sind somit stark herausgefordert, setzen sich mit der Digitalisierung aber auch in besonderem Masse auseinander.

## Die «always und überall on»-Jugendlichen

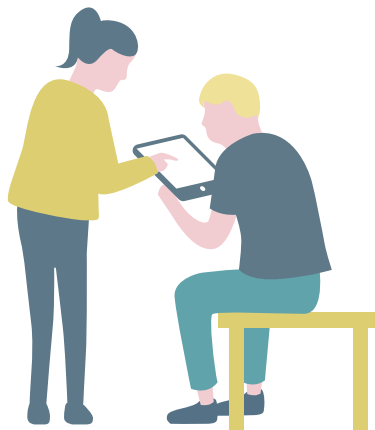
... interessieren sich für alle unterschiedlichen Online-Aktivitäten

... setzen sich mehr Regeln für den Umgang mit «always on»

... haben Entzugssymptome, wenn sie nicht online sind

... sind stark ambivalent gegenüber «always on»

... machen sich viele Gedanken zu ihrer Nutzung und zu gesellschaftlichen Auswirkungen von «always on»



## Die Ergebnisse in Kürze

20 | 21

**Jugendliche sind «always on»:** Die Studie «always on» zeigt, dass Jugendliche<sup>3</sup> digitale Medien intensiv nutzen. Im Mittel sind Jugendliche in ihrer Freizeit 4 Stunden täglich online und nehmen das Handy 30 Mal in die Hand. Sie sind deutlich länger und häufiger als Erwachsene online und nutzen insbesondere Social Media, Videostreaming und Online-Games intensiver.

**«Always on» ist vielfältig:** Zentral in der täglichen Nutzung digitaler Medien sind für Jugendliche Kommunikation, Videos und Informationsplattformen. Messenger, Social Media, E-Mail und Videoportale werden von über 90 % der Jugendlichen täglich oder mehrmals in der Woche genutzt. Auch Informationsseiten und Streamingdienste nutzen drei von vier Jugendlichen täglich oder mehrmals pro Woche. Junge Frauen nutzen etwas häufiger als junge Männer Social Media, junge Männer häufiger Online-Spiele und Informationsseiten. Dies bestätigt die Ergebnisse bestehender Studien (vgl. die JAMES-Studie). Im Hinblick auf «always on» unterscheiden sich Jugendliche unterschiedlicher Sprachregionen nicht wesentlich.

**Jugendliche erleben «always on» unterschiedlich:** Etwa die Hälfte der Jugendlichen erlebt «always on» vorwiegend positiv. Diese Jugendlichen schätzen insbesondere die vielen Möglichkeiten der Kommunikation, Information und Unterhaltung. Die andere Hälfte der Jugendlichen erlebt «always on» sowohl positiv wie negativ: Diese Jugendlichen schätzen die positiven Seiten, sie fühlen sich aber gleichzeitig durch das permanente Online-Sein belastet und unter Druck gesetzt. Diese Jugendlichen sind also gegenüber «always on» ambivalent eingestellt. Junge Frauen erleben die negativen Seiten von «always on» stärker als junge Männer.

**Sowohl Positives wie Negatives bei Jugendlichen intensiver:** Jugendliche erleben sowohl die positiven als auch die negativen Aspekte von «always on» intensiver als Erwachsene, vermutlich weil digitale Medien in ihrem Alltag eine höhere Bedeutung haben.

**Viele Jugendliche setzen sich mit «always on» auseinander:** Eine Mehrheit der Jugendlichen setzt sich mit der Bedeutung von «always on» für die Gesellschaft und für sich selbst auseinander. Insbesondere junge Frauen und formal höher gebildete Jugendliche beschäftigen sich stark mit «always on». Kein Zusammenhang besteht zwischen dem Grad der Reflexion und der Nutzungsintensität: Die hoch und die wenig reflektierten Jugendlichen sind gleich

---

<sup>3</sup> «Jugendliche» meint hier der sprachlichen Einfachheit halber die Altersgruppe der 16- bis 25-Jährigen, «Erwachsene» bezieht sich auf die Altersgruppe der 40- bis 55-Jährigen.

lange online und nehmen das Handy gleich häufig in die Hand. Jugendliche setzen sich mehr mit der eigenen Online-Nutzung auseinander als Erwachsene.

**Viele Jugendliche setzen sich Regeln im Umgang mit «always on»:** Fast alle Jugendlichen wenden Regulierungsstrategien im Umgang mit «always on» an. Besonders verbreitet sind Regulierungsstrategien bezogen auf das Handy, beispielsweise legen drei von vier Jugendlichen das Handy zur Seite, wenn sie sich konzentrieren wollen. Etwas weniger als die Hälfte der Jugendlichen geben an, eigene feste Regeln zu haben, wann und wieviel sie online sind. Interessant ist, dass jüngere Jugendliche sich häufiger Regeln setzen als ältere Jugendliche – ein Grund könnte in der intensiveren Nutzung von Social Media durch jüngere Jugendliche und den damit verbundenen Herausforderungen liegen. Drei Viertel der Jugendlichen, die sich Regeln setzen, halten diese auch ein.

**Intensive und vielfältige Nutzung geht mit starker Auseinandersetzung einher:** Die Jugendlichen, für die alle unterschiedlichen Online-Aktivitäten hohe Bedeutung haben und die diese intensiv nutzen, beschäftigen sich stärker mit ihrer eigenen Nutzung und den Folgen von «always on» für die Gesellschaft. Auch setzen sich Jugendliche, die «always und überall on» sind, mehr Regeln für den Umgang mit «always on» als weniger vielseitig interessierte und intensivnutzende Jugendliche. Damit entsprechen sie gerade nicht dem landläufigen Bild der in der virtuellen Welt verlorenen, gedankenlosen Jugendlichen. Zugleich haben aber die vielseitig und intensiv Online-Nutzenden auch häufiger Entzugssymptome, wenn sie nicht online sind. Eine intensive Nutzung der vielfältigen Möglichkeiten im digitalen Raum bringt für Jugendliche also sowohl viele Chancen als auch hohe Herausforderungen mit sich.

## **Kinder und Jugendliche 4.0: Übersicht über die Arbeiten und Publikationen der EKKJ**

22 | 23

Von 2017 bis 2019 befasste sich die Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen EKKJ mit dem Schwerpunktthema «Kinder und Jugendliche 4.0». Dabei untersuchte sie den Einfluss der Digitalisierung auf Kinder und Jugendliche. Den Schwerpunkt setzte sie auf die (neuen) Kompetenzen und Fähigkeiten, die Kinder und Jugendliche benötigen, um in einer digitalen Welt aufzuwachsen, sich auszubilden, zu arbeiten und daran teilzuhaben. Ferner ging es um die Auswirkungen der Digitalisierung auf die Chancengleichheit und die Art und Weise, wie junge Menschen das ständige Online-Sein erleben und damit umgehen.

Mit der in dieser Broschüre vorgestellten Studie «Always on» beendet die EKKJ ihre Arbeiten zu diesem aktuellen Thema. Die Kommission wird sich weiter für die Umsetzung ihrer im Bericht «Aufwachsen im digitalen Zeitalter» veröffentlichten Forderungen einsetzen, damit Kinder und Jugendliche die Möglichkeiten der Digitalisierung nutzen und die digitale Welt mitgestalten können.

## Publikationen der EKKJ zum Thema «Kinder und Jugendliche 4.0»

---

2017	<b>Sarah Genner: Digitale Transformation. Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche in der Schweiz – Ausbildung, Bildung, Arbeit, Freizeit</b> Studie der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften ZHAW, im Auftrag der Eidg. Kommission für Kinder- und Jugendfragen.	d
2018	<b>Kinder und Jugendliche 4.0</b> Thesen der EKKJ zum Einfluss der Digitalisierung auf Kinder und Jugendliche.	d/f/i
2019	<b>Aufwachsen im digitalen Zeitalter</b> Der Bericht vereint Beiträge zur digitalen Transformation aus unterschiedlichsten Blickwinkeln (Medienpädagogik, ausserschulischer Kinder- und Jugendarbeit, Bildungswesen, Berufsbildung, Frühförderung, Wirtschaft) sowie Einschätzungen von Kindern und Jugendlichen und konkrete Praxisbeispiele. Der Bericht schliesst mit 11 Forderungen der EKKJ zur Digitalisierung, die sich an Politik, Wirtschaft, Bildung, Wissenschaft und Gesellschaft richten.	d/f/i
2019	<b>Rahel Heeg und Olivier Steiner: Always on. Wie erleben Jugendliche das ständige Online-Sein?</b> Studie der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW, Institut Kinder- und Jugendhilfe, im Auftrag der Eidg. Kommission für Kinder- und Jugendfragen.	d/f/i

---

Die Arbeiten der EKKJ sind auf der Webseite [www.ekkj.ch](http://www.ekkj.ch) dokumentiert. Alle Publikationen zum Thema stehen unter [www.ekkj.ch](http://www.ekkj.ch) (Rubrik: Themen/Kinder und Jugendliche 4.0) zur Verfügung.

Ständig online zu sein, gehört für viele von uns zur Normalität. Über die positiven oder auch negativen Folgen ist noch wenig bekannt, denn es fehlt vor allem an Studien zum Thema. Die Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen EKKJ wollte wissen, wie die «digital natives» das ständige Online-Sein erleben, wahrnehmen und wie sie konkret damit umgehen.

Im Auftrag der EKKJ führten Rahel Heeg und Olivier Steiner der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW mit Unterstützung von M.I.S. Trend eine repräsentative Umfrage zu «always on» bei Jugendlichen zwischen 16 und 25 Jahren und einer Vergleichsgruppe von 40- bis 55-Jährigen durch. Die Fragen bezogen sich auf die Art und Dauer der Online-Aktivitäten, die Bedeutung, die ihnen beigemessen wird, das Erleben von «always on» sowie die Regulierungsstrategien, die für den Umgang mit dem ständigen Online-Sein gefunden wurden. Diese Broschüre gibt einen Überblick über die wichtigsten Ergebnisse.

