

## **Wenn der Bildschirm das Leben bestimmt**

**Das Salzburger Forum Suchtprävention widmet sich den Auswirkungen von Smartphone und Sozialen Medien auf die psychische Gesundheit.**

Das Salzburger Forum Suchtprävention rückt am 20. November ein Thema in den Mittelpunkt, das immer mehr Jugendliche betrifft: den Einfluss von Smartphones und Sozialen Medien auf das psychische Wohlbefinden. Veranstaltet wird das Forum von der akzente Fachstelle Suchtprävention im Auftrag des Soziallandesrats und des Psychosozialen Dienstes.

Laut einer Erhebung des Sozialministeriums\* nutzt ein Drittel der Schülerinnen und Schüler das Smartphone täglich drei bis vier Stunden, 38 Prozent sogar über fünf Stunden. Immer mehr Jugendliche zeigen dabei Anzeichen einer problematischen Nutzung – etwa Kontrollverlust, Abhängigkeit oder Vernachlässigung des realen Lebens.

„Die allumfassende Präsenz von Smartphone und Sozialen Medien verändert uns – und für manche wird deren Nutzung zum Problem“, betont Soziallandesrat Wolfgang Fürweger. „Das Thema muss in Salzburg im Suchtbericht berücksichtigt werden, damit wir gezielt weitere Maßnahmen setzen können.“

Auf eine erste positive Entwicklung verweist Erna Karl vom Psychosozialen Dienst: „Das Handyverbot an Schulen ist ein erster wichtiger Schritt. Wir sehen bereits Verbesserungen beim Wohlbefinden und der Konzentrationsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler. Viele erleben es als Entlastung, wenn das Smartphone einmal Pause hat.“

Dass Jugendliche selbst den Wunsch verspüren, ihre Online-Zeit zu reduzieren, zeigt sich auch an zahlreichen „Screentime Challenges“, zuletzt etwa am Halleiner Gymnasium, wo rund die Hälfte der Oberstufenschülerinnen und -schüler drei Wochen lang auf ihr Handy verzichtete.

Ein ähnliches Experiment des Radiosenders FM4 wurde wissenschaftlich von Prof. Christoph Pieh, Leiter des Departments für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Donau-Universität Krems, begleitet, worüber er am Forum berichtet. Sein Fazit: „Schon eine Reduktion der täglichen Bildschirmzeit auf zwei Stunden kann Stress mindern und depressive Symptome, Schlaf sowie allgemeines Wohlbefinden deutlich verbessern.“

Das Salzburger Forum Suchtprävention bietet den Fachkräften aus der Suchthilfe, der Elternberatung und der Jugendsozialarbeit eine wichtige Plattform, um aktuelle

Erkenntnisse zu diskutieren und gemeinsam Wege für eine ausgeglichene Nutzung digitaler Medien zu entwickeln.

*\* Zahlen lt. einer Erhebung des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz aus dem Jahr 2021/22: „Nutzung von Smartphones und sozialen Medien durch Jugendliche in Österreich“*