

<b>Zeitschrift:</b>	Curaviva : Fachzeitschrift
<b>Herausgeber:</b>	Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
<b>Band:</b>	89 (2018)
<b>Heft:</b>	9: Heimleitung : Herausforderungen und Lösungsansätze
 <b>Artikel:</b>	Elektronische Medien gehören zum jugendlichen Alltag – aber nicht dauernd : Smartphone – Freund und Feind
<b>Autor:</b>	Heeg, Rahel
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-834418">https://doi.org/10.5169/seals-834418</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

**Elektronische Medien gehören zum jugendlichen Alltag – aber nicht dauernd**

# Smartphone – Freund und Feind

Das Forschungsprojekt «Generation Smartphone» gibt detaillierten Einblick, wie Jugendliche das Smartphone nutzen. Sie sehen zwar etliche Risiken, vor allem aber biete das Smartphone viele Chancen. Die meisten kommen mit den Herausforderungen gut zurecht.

Von Rahel Heeg\*

Im Jahr 2016 (letzte greifbare Statistik) besaßen 98 Prozent der 12- bis 19-Jährigen ein Smartphone. Im partizipativen Forschungsprojekt «Generation Smartphone» machten sich Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler gemeinsam mit Jugendlichen Gedanken dazu, welche Bedeutung das Smartphone für Jugendliche hat.

Das Smartphone ist für Jugendliche Angelpunkt ihres Alltags, weil in einem Gerät alles gebündelt ist. Besonders wichtig: die WhatsApp-Gruppen, z.B. für alle Schulinfos. Zudem spielt für sie das Smartphone auch bei der Entspannung und Unterhaltung eine wichtige Rolle. Kein Smartphone zu haben, ist für Jugendliche keine realistische Alternative. Ein wichtiges Studienergebnis ist, dass auf dem Smartphone Information, Unterhaltung und Kommunikation zusammenlaufen, «Spass» und «Ernst» sind nicht getrennt. Dadurch funktioniert eine Abgrenzung von «sinnvollen» und «notwendigen» von «unnötigen» Aktivitäten kaum. Eine zusätzliche Herausforderung: Die Möglichkeiten für Spass und Unterhaltung sind unbegrenzt und entwickeln einen «Sog». Auch die Kommunikation läuft ständig weiter. Das Leben mit dem Smartphone, in dauernder Erreichbarkeit und mit allen verlockenden Ablenkungsmöglichkeiten ständig zur Hand, ist für viele Jugendliche ziemlich kompliziert.

## Ein Zeitfresser

Viele Jugendliche (tendenziell die älteren) haben ambivalente Gefühle gegenüber dem Smartphone, erleben das Smartphone als «besten Freund und grössten Feind»: Es ermöglicht viel, gleichzeitig ist es ein Zeitfresser. Die Menge an Nachrichten kann so gross sein, dass sie kaum mehr zu bewältigen ist. Viele Jugendlichen finden es auch schwierig, den unbegrenzten Möglichkeiten für Spass und Unterhaltung zu



\* **Rahel Heeg**, 44, ist wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW, Gesamtprojektleiterin von «Generation Smartphone».

widerstehen resp. für sich rechtzeitig zu merken, wann es – in ihren Worten – ins «Unnötige» kippt. Andere Jugendliche (tendenziell die jüngeren) machen sich hingegen wenig Gedanken über ihren Umgang mit dem Smartphone und finden diesen unproblematisch.

Insgesamt sehen die Jugendlichen bei Smartphones trotz allem aber deutlich mehr Chancen als Risiken. Die Studie zeigt, dass die Trennung in Chancen und Risiken wenig Sinn macht, weil sie oft gemeinsam auftreten (z.B. Kontaktmöglichkeiten und Erwartung an ständige Erreichbarkeit). Man

## Die Studie «Generation Smartphone»

Für die Studie «Generation Smartphone» haben 30 Jugendliche während eines Monats ein Tagebuch zu ihrem Umgang mit Smartphones (meist über WhatsApp) geschrieben. Mit diesen Jugendlichen wurden danach Interviews geführt. Ein Team, bestehend aus acht Erwachsenen und acht Jugendlichen (die ebenfalls ein Tagebuch geschrieben hatten), werteten die Daten aus. Zusätzlich zum Forschungsbericht erstellten Jugendliche ein Kartenset mit Gedankenanstössen für Jugendliche, und sie verfassten einen augenzwinkernden Brief an besorgte Eltern.

Die Studie ist ein Kooperationsprojekt der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW und der Fachgruppe Medienpsychologie ZHAW unter Mitarbeit der MedienFalle Basel. Das partizipative Forschungsprojekt wurde durch die Stiftung Mercator Schweiz gefördert.

kann diese Alltagsrisiken nicht durch einfache Massnahmen vermeiden, sie gehören zwingend zur Smartphone-Nutzung. Alles in allem nutzen Jugendliche die Möglichkeiten von Smartphones intensiv und kommen meist recht gut mit den Herausforderungen zurecht.

Das Smartphone bringt mit seiner Unentrinnbarkeit und seinen Dilemmata neue Herausforderungen mit sich. Eine «klassische» pädagogische Regel mit einer Zeitvorgabe funktioniert nicht wirklich, weil sich die «sinnvolle» Nutzung nicht an einer Stundenzahl festmachen lässt. Umso mehr brauchen Jugendliche Gelegenheiten, über ihre Handynutzung nachzudenken. Fachpersonen, die ansprechbar für Fragen sind, unterstützen diese nachhaltiger als solche, die ausschliesslich strikte Regeln aufstellen. Wichtig wäre, neben «klassischen» Risiken (Mobbing, Sexting etc.) alltägliche Smartphone-Herausforderungen zu thematisieren. ●

Alle Ergebnisse sind hier zu finden:  
[www.generationsmartphone.ch](http://www.generationsmartphone.ch)