

SOCIAL MEDIA-OFF-TIME bei Studierenden – Ein freiwilliges Reflexionsprogramm

Auf Wunsch von vielen Studierenden/erstellt von © Hermann Astleitner 5.11.2025

1. Ausgangsproblem

Liu et al. (2025): Insgesamt wurden 101 geeignete Studien mit 128.020 Teilnehmenden aus 38 Ländern und Gebieten einbezogen. Die gepoolte globale Prävalenz der Internetsucht unter Studierenden betrug 41,84 %!
(Prävalenz: Anteil an der ausgewählten Gruppe, die ein Merkmal aufweisen).

2. Selbstbewertung: Riskante Mediennutzung

https://cms-cdn.lmu.de/media/lmu/downloads/diversity/wecare/cius_internetnutzung.pdf

3. Unterstützungsmöglichkeiten

<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/sucht/internetsucht.html>

<https://www.srf.ch/wissen/gesundheit/handysucht-smartphone-detox-5-strategien-im-srf-test>

4. Reflexionsrahmen: Beispiele von Strategien zur Reduktion der nicht-akademischen Mediennutzung

- Ziel setzen: z.B. maximal 1 Stunde täglich Social Media-Nutzung
- wöchentlich: Messung der Social Media-Nutzung (am Smartphone)
- Umsetzung: Programm der aktuellen Woche plus alle der Vorwochen
- Aufrechterhalten bleibt: Notfälle, Alltagsroutinen, Familie, zentrale Bezugspersonen.

1. Woche: Das individuelle Recht auf OFF-Time einführen und kommunizieren

Minimum: z.B. Keine digitalen Medien in Schlafräumen.

Maximum: z.B. Von 20 bis 6 Uhr keine digitalen Medien nutzen.

2. Woche: Ziele/Grenzen setzen: OFF-TIME in Apps implementieren

<https://now-and-next.com/thema/tipps-digital-detox>

Minimum: z.B. Tägliche Grenzen der Mediennutzung mit Smartphone/Apps setzen: bis 75 % der letzten gemessenen täglichen durchschnittlichen Bildschirmzeit (am Smartphone).

Maximum: z.B. Tägliche Grenzen der Mediennutzung mit Smartphone/Apps setzen: 60 Minuten.

3. Woche: Neues ohne Medien

Minimum: z.B. Ein neues Hobby (Sport, offline-Freunde-Treffen, Musik, Kunst, Kultur, Lesen, Reisen, ...) entwickeln: mindestens durchschnittlich 3 Stunden pro Woche.

Maximum: z.B. Zwei neue Hobbies entwickeln: mindestens durchschnittlich 6 Stunden pro Woche.

4. Woche: Gesundheit fördern: 10000-Schritte ohne Medien

Minimum: z.B. 3 x pro Woche 10000 Schritte (ca. 45 Minuten) gehen.

Maximum: z.B. täglich 10000 Schritte gehen.

5. Woche: Keine Störungen: Smartphone vergessen

Minimum: z.B. In sozialen Interaktionen (Familie, Freunde) das Smartphone aus dem Blickfeld.

Maximum: z.B. In sozialen Interaktionen und in Vorlesungen das Smartphone aus dem Blickfeld.

6. Woche: Apps entfernen

Minimum: z.B. eine akademisch nicht relevante App entfernen.

Maximum: z.B. drei akademisch nicht relevante Apps entfernen.

5. Literaturhinweise

- Liu, X., Gui, Z., Chen, Z. M., Feng, Y., Wu, X. D., Su, Z., ... & Xiang, Y. T. (2025). Global prevalence of internet addiction among university students: a systematic review and meta-analysis. *Current Opinion in Psychiatry*, 38(3), 182-199.
- Bischof, G., Bischof, A., Besser, B. & Rumpf, H.J. (2016) Problematische und pathologische Internetnutzung: Entwicklung eines Kurzscreenings (PIEK). Abschlussbericht an das Bundesministerium für Gesundheit, Lübeck: Universität zu Lübeck, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie.
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 190-215.
- Setia, S., Gilbert, F., Tichy, M. L., Redpath, J., Shahzad, N., & Marraccini, M. E. (2025). Digital detox strategies and mental health: a comprehensive scoping review of why, where, and how. *Cureus*, 17(1).