

Medienmitteilung vom 23. März 2016

ZHAW Departement Angewandte Psychologie in Kooperation mit Swisscom

Jeder zweite Jugendliche fühlt sich zu wenig erholt

Die Hälfte der Schweizer Jugendlichen fühlt sich unter der Woche wenig erholt, dies zeigt die JAMESfocus-Studie der ZHAW und Swisscom. Partys, Videogames oder das Handy können ihre Schlafqualität beeinträchtigen. Wenn sie aber etwas mit der Familie unternehmen oder vor dem Schlafen ein Buch lesen, besteht ein positiver Zusammenhang zur Schlafqualität. Die ZHAW-Forscher empfehlen deshalb, das Handy aus dem Schlafzimmer zu verbannen.

Da elektronische Medien oft auch vor dem Einschlafen genutzt werden, untersuchten ZHAW-Forschende, ob Zusammenhänge zum Schlaf und der Erholung der Jugendlichen bestehen. Die Ergebnisse zeigen, dass die meisten befragten Jugendlichen zwischen acht und achteinhalb Stunden schlafen. Allerdings nimmt die Schlafdauer mit dem Alter ab. Während die 12- bis 13-jährigen noch über acht Stunden pro Nacht schlafen, sind es bei den 18- bis 19-jährigen nur noch etwas mehr als sieben Stunden. «Die Einschlafzeit der Jugendlichen verschiebt sich natürlicherweise mit zunehmendem Alter nach hinten, sie werden zu sogenannten *Eulen*», sagt ZHAW-Medienpsychologe Daniel Süss, der die JAMESfocus-Studie mit Gregor Waller und seinem Team durchgeführt hat. Die JAMESfocus-Reihe vertieft jeweils verschiedene Aspekte der JAMES-Studie, welche das Medienverhalten der Schweizer Jugendlichen im Alter von 12 bis 19 Jahren untersucht.

Jugendliche fühlen sich nicht erholt

Neben der Schlafdauer wurde auch der Erholungszustand der Jugendlichen unter der Woche erhoben. Die Hälfte der befragten Jugendlichen fühlt sich unabhängig vom Alter unter der Woche nicht oder eher nicht erholt. Als Risikofaktoren für die Erholung identifizierten die ZHAW-Forschenden Partybesuche, das Spielen von Videogames, das Versenden von Fotos und Filmen mit dem Handy sowie die Nutzung des Handys als Wecker. Gemäss den ZHAW-Forschenden kann deshalb die mediale Ausstattung der Jugendlichen bei Schlafproblemen eine entscheidende Rolle spielen. «Mobile Geräte lassen sich problemlos ins Zimmer oder sogar ins Bett mitnehmen. Eltern können den Medienkonsum ihrer Kinder dadurch weniger gut kontrollieren», sagt Daniel Süss. Die Schweizer Jugendlichen sind laut der JAMES-Studie 2014 sehr gut ausgestattet: 98 Prozent besitzen ein eigenes Handy, 76 Prozent einen Computer oder Laptop und 29 Prozent ein Tablet. Faktoren wie hormonelle Veränderungen, sozialer Druck oder schulische Anforderungen konnten in dieser Studie nicht erfasst werden. Aus anderen Studien ist jedoch bekannt, dass diese ebenfalls eine wichtige Rolle für die Schlafqualität spielen.

Bücherlesen fördert die Schlafqualität

Bei Schlafproblemen der Jugendlichen ist es sinnvoll, das Handy aus dem Schlafzimmer zu verbannen und allenfalls das Gamen zu reduzieren. «Smartphone-Bildschirme und das, was



draufsteht, kann Kindern den Schlaf rauben. Aber man muss auch nicht verzweifeln – sehr oft helfen klare Regeln. Wichtig ist, dass Eltern mit ihren Kindern darüber sprechen», so Michael In Albon, Experte für Jugend und Medien bei Swisscom. Bestimmte Verhaltensweisen können sich positiv auf die Schlafqualität der Jugendlichen auswirken. «Wenn sie zum Beispiel etwas mit der Familie unternehmen oder vor dem Zubettgehen ein Buch statt WhatsApp-Nachrichten lesen, fühlen sie sich am nächsten Tag erholter», sagt Daniel Süss.

Tipps für Schulen und Eltern

- **Mediennutzung vor dem zu Bett gehen überprüfen:** Die Ausschüttung des schlafanstossenden Hormons Melatonin wird durch die Blaulicht-Anteile der Bildschirme verzögert. Deshalb eine einstündige Bildschirmpause vor dem zu Bett gehen einhalten.
- **Geräte ausschalten:** Für einen ungestörten Schlaf sollten mobile Geräte ausgeschaltet oder in den Flugmodus (ohne WLAN) gestellt werden.
- **Handy nicht als Wecker benutzen:** Anstelle des Handys einen herkömmlichen Wecker verwenden und das Handy vom Nachttisch verbannen – so gibt es auch keinen Grund, das Gerät ins Zimmer zu nehmen.
- **Konzentrationsfähigkeit:** Bei Schülerinnen und Schülern, die während des Unterrichts unkonzentriert oder schläfrig sind, sollte der Medienkonsum – insbesondere in den Abendstunden – thematisiert werden.

JAMES-Studie und JAMESfocus

Seit 2010 werden von der ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften im Auftrag von Swisscom alle zwei Jahre über 1000 Jugendliche im Alter von 12 bis 19 in den drei grossen Sprachregionen der Schweiz zu ihrem Medienverhalten befragt. Die JAMESfocus-Reihe nutzt die Daten der JAMES-Studie und analysiert unterschiedliche Aspekte vertieft. In diesem Jahr wird der Schwerpunkt auf zwei Themen gelegt: *Schlaf im Zusammenhang mit Medienumgang* sowie *Medienkunde und Medienkompetenz*. Der zweite JAMESfocus-Bericht zur Medienkompetenz erscheint im Frühjahr 2016.

Die Ergebnisse der nächsten JAMES-Studie werden Anfang November 2016 erwartet.



**Angewandte
Psychologie**

Departement Angewandte Psychologie der ZHAW

Das ZHAW Departement Angewandte Psychologie ist das führende Kompetenzzentrum für wissenschaftlich fundierte Angewandte Psychologie in der Schweiz. Mit dem Bachelor- und dem konsekutiven Masterstudiengang, dem Bereich Forschung & Entwicklung sowie dem Beratungs- und Weiterbildungsangebot des Hochschulinstituts IAP Institut für Angewandte Psychologie wird wissenschaftlich fundiertes Wissen für Menschen und Unternehmen in ihrem Lebens- und Arbeitsumfeld nutzbar gemacht. www.zhaw.ch/psychologie

Swisscom ist Kooperationspartnerin der ZHAW

Die Mediennutzung auf verschiedenen Endgeräten gehört heute zum Alltag von Jugendlichen. Medienkompetenz und Jugendmedienschutz sind deshalb wichtig. Swisscom engagiert sich stark in beiden Bereichen. So hat das Unternehmen seit 2001 über 6800 Schweizer Schulen kostenlos ans Internet angeschlossen und bietet verschiedene Kurse zur Förderung der Medienkompetenz für Eltern, Lehrpersonen und Schüler an. Swisscom ist Auftraggeber der JAMES-Studie.

Weitere Informationen unter:

www.zhaw.ch/psychologie/jamesfocus

#jamesfocus2015

www.swisscom.ch/james

Kontakte:

ZHAW Departement Angewandte Psychologie, +41 58 934 84 08, tanja.vonrotz@zhaw.ch

Swisscom AG, Mediendienst, 3050 Bern, +41 58 221 98 04, media@swisscom.com