

Projektarbeit

SOZIALE MEDIEN IN DER HEUTIGEN GESELLSCHAFT AUS DER PERSPEKTIVE JUGENDLICHER

(VLOGA DRUŽBENIH OMREŽIJ V SODOBNI DRUŽBI MED MLADIMI)

Angabe	Inhalt
Projekt	projekteuropa 2025/26. connect.create.care
Träger	Bundesministerium für Bildung, Österreich
Schülerin	Rosalie Ribnikar Lavtižar, 4.c
Alter	14 Jahre
Schule	Bundesgymnasium und Bundesrealgymnasium für Slowenen; ZG in ZRG za Slovence
Mentorin	Prof. Gomez Aloizia
Begleitung	Mag. Claudia Ribnikar Lavtižar, BSc, M.Ed
Befragte Schulen	• Grundschule Osnovna šola Antona Tomaža Linharta Radovljica in Slowenien • Bundesgymnasium und Bundesrealgymnasium für Slowenen in Klagenfurt

Verzeichnis

1. Einleitung	3
2. Ziel der Arbeit.....	3
3. Fragestellung und Vermutung	3
4. Theoretischer Hintergrund.....	3
5. Methode	3
6. Darstellung des Fragebogens	4
7. Auswertung der Ergebnisse in Slowenien	4
7.1 Osnovna šola Antona Tomaža Linhartar Radovljica, 4. razred, n = 50	4
7.2. Osnovna šola Antona Tomaža Linhartar Radovljica, 9. razred, n = 44	5
7.3 Gegenüberstellung der 4. und 9. Klasse in Slowenien	8
8. Auswertung der Ergebnisse in Österreich	12
8.1 Bundesgymnasium und Bundesrealgymnasium für Slowenen, 2. Klasse;n = 56.....	12
8.2 Bundesgymnasium und Bundesrealgymnasium für Slowenen, 7. Klasse;n = 28.....	13
8.3 Gegenüberstellung der 2. und 7. Klasse in Österreich	16
9. Zentrale Auffälligkeiten im Gesamtvergleich.....	17
10. Bedeutung der Ergebnisse	17
11. Ableitung möglicher Maßnahmen	17
12. Entwicklung eines Care-Konzepts	18
13. Grenzüberschreitender Gedanke Österreich-Slowenien.....	18
14. Schluss	18
15. Quellen und Datengrundlage.....	19
16. Verzeichnis der Abbildungen und Tabellen.....	19
17. Film <i>Fragen, die verbinden</i> ; Rosalie Ribnikar Lavtižar, 2026	20
Anhang A: Fragebogen in slowenischer Sprache	21
Anhang B: Fragebogen in deutscher Sprache	23
Anhang C: Broschüre Care Before Sleep (KI generiert)	25

1. Einleitung

Soziale Medien gehören für viele Jugendliche selbstverständlich zum Alltag. Sie dienen der Unterhaltung, der Kommunikation, der Information und teilweise auch dem Lernen. Gleichzeitig stellt sich die Frage, wie stark Jugendliche tatsächlich an das Smartphone gebunden sind und ob besonders die Nutzung am Abend oder direkt vor dem Schlafengehen eine Rolle spielt. Diese Projektarbeit wurde im Rahmen von projekteuropa 2025/26. connect.create.care erstellt. **Connect** bedeutet für mich, dass wir über Ländergrenzen hinweg miteinander in Verbindung kommen und uns austauschen. **Create** passt zu meiner Umfrage, weil ich selbst Fragen entwickelt habe und daraus ein eigenes Projekt entstanden ist. **Care** bedeutet hier, bewusst und verantwortungsvoll mit digitalen Medien umzugehen. Es geht darum, auf sich selbst und auf andere zu achten, wenn wir online sind.

2. Ziel der Arbeit

Ziel dieser Arbeit ist es, das Nutzungsverhalten von Jugendlichen im Umgang mit sozialen Medien zu untersuchen. Besonders wichtig sind tägliche Nutzungsdauer, bevorzugte Plattformen, Gründe für die Nutzung, die Bedeutung des Smartphones vor dem Schlafengehen und die Frage, wie Jugendliche reagieren, wenn sie ihr Telefon nicht benutzen können. Aus den Ergebnissen sollen praktische Ideen für einen bewussteren Umgang mit sozialen Medien abgeleitet werden.

3. Fragestellung und Vermutung

Die zentrale Fragestellung lautet: Wie nutzen Jugendliche soziale Medien im Alltag und welche Rolle spielt das Smartphone vor dem Schlafengehen? Die Vermutung lautet, dass ältere Jugendliche soziale Medien häufiger und intensiver nutzen als jüngere Schülerinnen und Schüler und dass das Smartphone bei ihnen häufiger Teil der Abendroutine ist.

4. Theoretischer Hintergrund

Soziale Medien sind digitale Plattformen, über die Menschen Inhalte ansehen, teilen, kommentieren und miteinander kommunizieren. Für Jugendliche sind sie nicht nur Unterhaltung, sondern auch ein sozialer Raum. Smartphone-Nutzung bedeutet daher nicht automatisch problematisches Verhalten. Entscheidend ist, ob die Nutzung kontrolliert bleibt, ob sie Schlaf und Alltag beeinflusst und ob Jugendliche ohne Telefon ruhig bleiben können oder Unruhe, Langeweile oder das Gefühl entwickeln, etwas zu verpassen.

5. Methode

Die Untersuchung basiert auf anonymen Fragebögen in slowenischer Sprache, die aus mehreren Themenblöcken mit geschlossenen Fragen bestanden. Die Teilnahme dauerte ungefähr fünf Minuten. Befragt wurden Schülerinnen und Schüler in Slowenien und Österreich. In Slowenien wurden an der Grundschule Osnovna šola Antona Tomaža Linhartar Radovljica die 4. Klasse mit 50 Fragebögen und die 9. Klasse mit 44 Fragebögen ausgewertet. In Österreich wurden an dem Slowenischen Gymnasium in Klagenfurt die 2. Klasse mit 56 Fragebögen und die 7. Klasse mit 28 Fragebögen ausgewertet. Insgesamt wurden 178 Fragebogen ausgewertet. Bei mehreren Fragen waren Mehrfachantworten möglich, deshalb können einzelne Prozentwerte zusammen mehr als 100 Prozent ergeben. Die Datenanalyse wurde mittels Microsoft Office 365/Word, MS Excel und Open AI durchgeführt. Der Filmbeitrag wurde mittels Zoomerang bearbeitet.

6. Darstellung des Fragebogens

Der Fragebogen umfasst 14 Fragen. Er erhebt Alter, Geschlecht, Schulform und Muttersprache sowie die tägliche Nutzungsdauer sozialer Medien, den Zeitpunkt der Smartphone-Nutzung, die Nutzung vor dem Schlafengehen, bevorzugte Inhalte und Plattformen, Gründe für die Nutzung, mögliche Alternativen ohne soziale Medien, Gefühle ohne Telefon, die eigene Einschätzung des Umgangs mit dem Telefon und die Bewertung der Wirkung sozialer Medien auf Jugendliche.

7. Auswertung der Ergebnisse in Slowenien

7.1 Osnovna šola Antona Tomaža Linhartar Radovljica, 4. razred, n = 50

In der 4. Klasse wurden 50 Fragebögen ausgewertet. Die Gruppe bestand aus 40 Prozent Mädchen und 60 Prozent Buben. 40 Prozent waren jünger als zehn Jahre, 60 Prozent waren zwischen zehn und vierzehn Jahre alt. Die Muttersprache war überwiegend Slowenisch mit 84 Prozent. Einzelne Schülerinnen und Schüler nannten Englisch, Serbisch, Bosnisch, Russisch, Makedonisch oder Albanisch.

Die tägliche Nutzung sozialer Medien ist in dieser Altersgruppe eher begrenzt. 64 Prozent verbringen weniger als eine Stunde täglich auf sozialen Medien, 20 Prozent bis zu zwei Stunden. Nur 12 Prozent liegen bei drei Stunden oder mehr, niemand gab mehr als fünf Stunden an. Sechs Schülerinnen und Schüler beantworteten diese Frage nicht.

Die häufigste Nutzungszeit ist der Nachmittag mit 60 Prozent, gefolgt vom Abend mit 20 Prozent. Als Plattform dominiert YouTube mit 60 Prozent. Klassische Jugendplattformen wie Instagram, TikTok und Snapchat spielen in dieser Gruppe noch eine kleinere Rolle. Inhaltlich stehen Musik, Filme und Serien mit 50 Prozent sowie Unterhaltung mit 44 Prozent im Vordergrund. Sport, Fitness und Gesundheit wurden von 32 Prozent genannt. Es wurden auch andere Plattformen benannt, wie Google, Roblox, Viber, Brawl Stars und Duolingo.

Auffällig ist die große Distanz zum Telefon vor dem Schlafengehen. 44 Prozent geben an, dass das Telefon nie die letzte Sache vor dem Einschlafen ist. Weitere 16 Prozent sagen selten. Nur 8 Prozent beantworten diese Frage mit immer und 4 Prozent mit oft. Auch die Selbsteinschätzung zeigt eine eher kontrollierte Nutzung: 78 Prozent fühlen sich ruhig, wenn sie ihr Telefon nicht verwenden können, und 76 Prozent sagen, dass sie ohne Telefon längere Zeit gut auskommen können.

Trotz dieser eher kontrollierten Nutzung beurteilt die Klasse die Wirkung sozialer Medien kritisch. 32 Prozent sehen soziale Medien eher negativ als positiv, weitere 26 Prozent sehr negativ. Zusammen ergibt das 58 Prozent mit einer negativen Bewertung. Gleichzeitig bewerten 34 Prozent soziale Medien positiv oder überwiegend positiv. Die Antworten zeigen also keine völlige Ablehnung, aber eine deutliche Sensibilität für mögliche Nachteile.

Die 4. Klasse zeigt insgesamt eine eher begrenzte Nutzung sozialer Medien. 64 Prozent verbringen weniger als eine Stunde pro Tag auf sozialen Medien. YouTube ist mit 60 Prozent die wichtigste Plattform. Die wichtigsten Inhalte sind Musik, Filme und Serien mit 50 Prozent sowie Unterhaltung mit 44 Prozent. Als Hauptgrund wird vor allem Unterhaltung und Zeitvertreib genannt. Auffällig ist, dass 44 Prozent angeben, dass das Telefon nie die letzte Sache vor dem Schlafengehen ist. 78 Prozent fühlen sich ruhig, wenn sie das Telefon nicht verwenden können, und 76 Prozent geben an, ohne Telefon längere Zeit problemlos auszukommen. Gleichzeitig bewertet eine Mehrheit die Wirkung sozialer Medien auf Jugendliche kritisch: 32 Prozent eher negativ und 26 Prozent sehr negativ.

7.2. Osnovna šola Antona Tomaža Linharta Radovljica, 9. razred, n = 44

In der 9. Klasse wurden 44 Fragebögen analysiert. Die Geschlechterverteilung ist nahezu ausgeglichen: 47,7 Prozent weiblich, 50 Prozent männlich und 2,3 Prozent divers. Fast alle Befragten, nämlich 97,7 Prozent, sind zwischen 14 und 17 Jahre alt. Als Muttersprache wurde überwiegend Slowenisch angegeben.

Die Nutzungsdauer liegt deutlich höher als in der 4. Klasse. Nur 13,6 Prozent verbringen weniger als eine Stunde täglich auf sozialen Medien. 34 Prozent nutzen soziale Medien bis zu zwei Stunden, 25 Prozent bis zu drei Stunden, 13,6 Prozent drei bis fünf Stunden und weitere 13,6 Prozent mehr als fünf Stunden. Damit geben 52,2 Prozent an, täglich drei Stunden oder mehr auf sozialen Medien zu verbringen, wenn man die Kategorien bis drei Stunden, drei bis fünf Stunden und über fünf Stunden zusammennimmt.

Die häufigste Nutzungszeit ist auch hier der Nachmittag mit 54,5 Prozent. Gleichzeitig ist der Abend mit 34 Prozent deutlich wichtiger als in der 4. Klasse. 13,6 Prozent nennen sogar die Nacht vor dem Schlafengehen. Besonders deutlich ist der Unterschied beim Schlafengehen: 22,7 Prozent geben an, dass das Telefon immer die letzte Sache vor dem Einschlafen ist, 36,4 Prozent sagen oft. Zusammen bedeutet das, dass 59,1 Prozent das Telefon immer oder oft unmittelbar vor dem Schlafengehen nutzen.

Bei den Plattformen dominieren Snapchat mit 77,2 Prozent, Instagram mit 63,6 Prozent und TikTok mit 56,8 Prozent. YouTube wird mit 31,8 Prozent deutlich seltener genannt als in der 4. Klasse. Die wichtigsten Inhalte sind Unterhaltung mit 59,1 Prozent, Musik, Filme und Serien mit 43,1 Prozent sowie Mode, Schönheit und Lebensstil mit 39,4 Prozent. Die Gründe für die Nutzung verschieben sich stark in Richtung sozialer Kommunikation: 61,3 Prozent nennen Kommunikation und soziale Verbundenheit, ebenso viele Unterhaltung und Zeitvertreib. Entspannung wird von 47,7 Prozent genannt. Besorgniserregend ist die Angabe, dass 6,8 % der Befragten anti-jüdische Inhalte genannt haben. Auffällig und kritisch zu betrachten ist, dass einzelne Befragte bei den sonstigen Inhalten anti-jüdische Inhalte genannt haben. Aufgrund der geringen Fallzahl lässt sich daraus keine allgemeine Aussage über die Klasse ableiten, die Angabe zeigt jedoch, dass problematische Inhalte in sozialen Medien ebenfalls Teil der Lebenswelt Jugendlicher sein können.

Die emotionale Bindung an das Telefon ist in dieser Altersgruppe stärker. 43,1 Prozent fühlen sich zwar ruhig, wenn sie das Telefon nicht verwenden können, aber 29,5 Prozent empfinden Langeweile, 11,3 Prozent Unruhe oder Reizbarkeit, 4,2 Prozent Angst und 15,9 Prozent haben das Gefühl, etwas zu verpassen. Auch die Selbsteinschätzung zeigt mehr Ambivalenz: 34,1 Prozent sehen die Nutzung als häufig, aber kontrolliert, 15,9 Prozent verwenden das Telefon manchmal mehr als gewünscht, 6,8 Prozent halten es schwer ohne Telefon aus und 4,6 Prozent fühlen sich sehr abhängig.

Die Bewertung sozialer Medien fällt in der 9. Klasse weniger eindeutig negativ aus als in der 4. Klasse. 36,4 Prozent wählen neutral, 22,7 Prozent eher negativ und 20,5 Prozent sehr negativ. Zusammen bewerten 43,2 Prozent soziale Medien negativ oder sehr negativ. Positive oder eher positive Einschätzungen ergeben zusammen 20,4 Prozent. Die hohe neutrale Gruppe zeigt, dass ältere Jugendliche soziale Medien vermutlich stärker als normalen Bestandteil ihres Alltags sehen, auch wenn sie Risiken wahrnehmen.

Die 9. Klasse nutzt soziale Medien deutlich intensiver. Nur 13,6 Prozent bleiben unter einer Stunde täglich, während 25 Prozent bis zu drei Stunden, 13,6 Prozent drei bis fünf Stunden und weitere 13,6 Prozent mehr als fünf Stunden angeben. Die wichtigsten Plattformen sind Snapchat mit 77,2 Prozent, Instagram mit 63,6 Prozent und TikTok mit 56,8 Prozent. Das Smartphone ist deutlich stärker in die Abendroutine eingebunden: 22,7 Prozent nennen immer und 36,4 Prozent häufig als Antwort auf die Frage, ob das Telefon die letzte Sache vor dem Schlafengehen ist. Auch die emotionale Bindung ist stärker: 29,5 Prozent empfinden Langeweile, 11,3 Prozent Unruhe oder Reizbarkeit und 15,9 Prozent das Gefühl, etwas zu verpassen, wenn sie ihr Telefon nicht verwenden können.

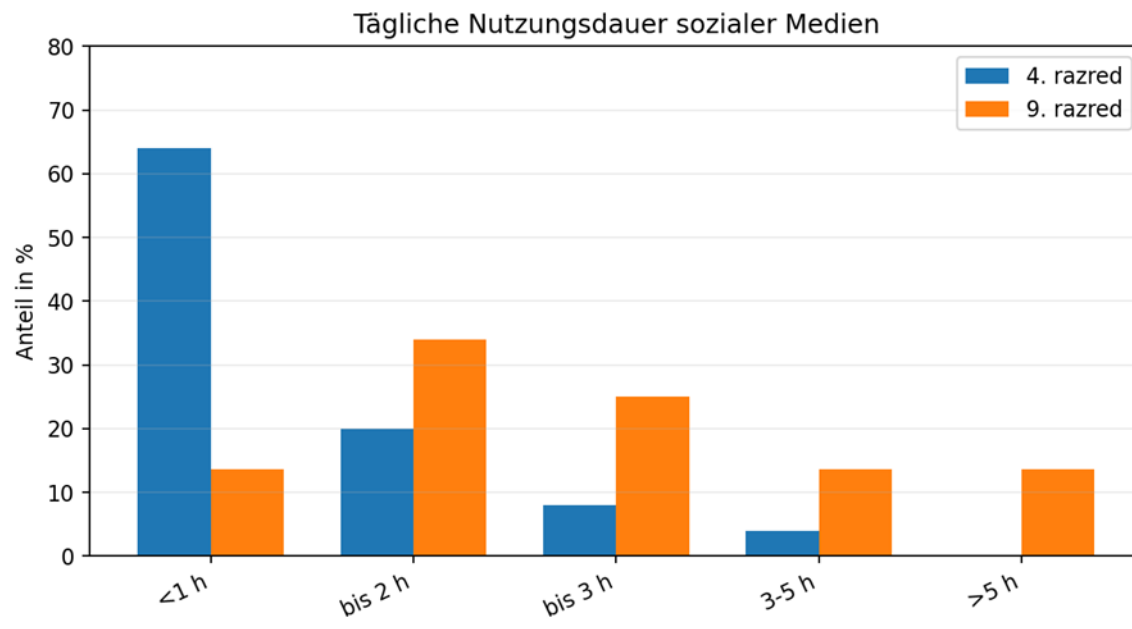


Abb. 1: Tägliche Nutzungsdauer im Vergleich.

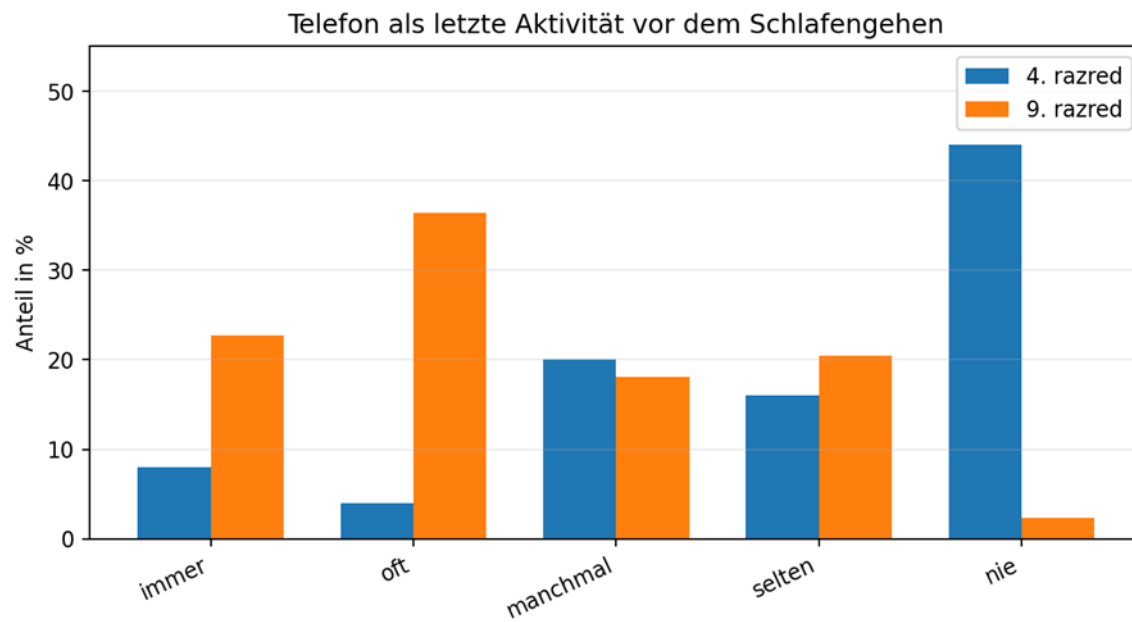


Abb. 2: Telefon als letzte Aktivität vor dem Schlafengehen

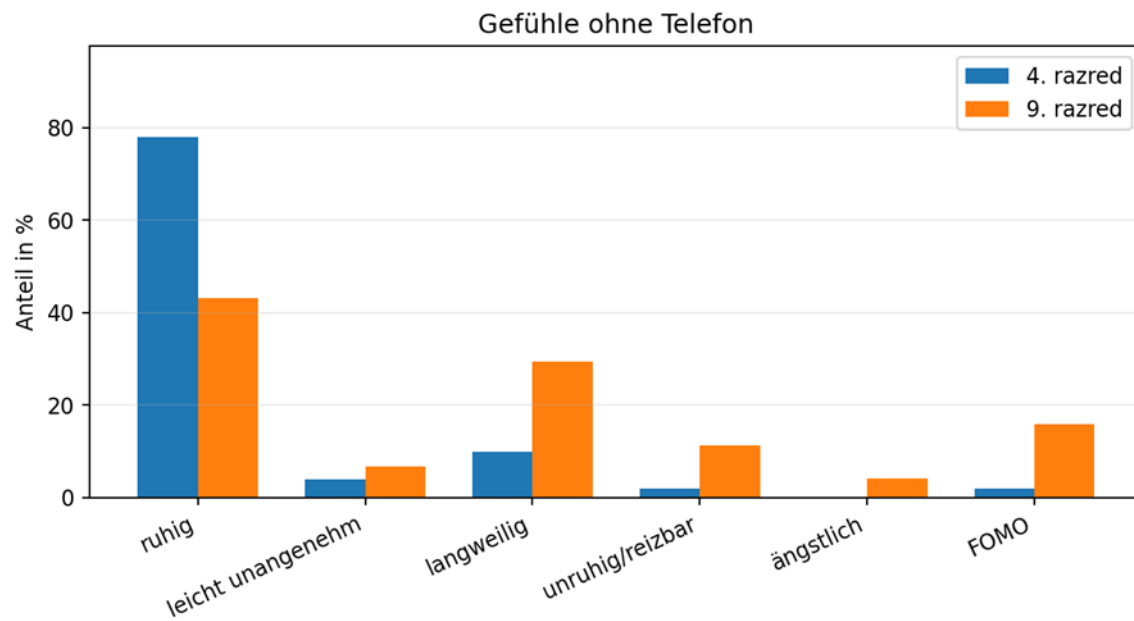


Abb. 3: Gefühle ohne Telefon. (*FOMO*: Fear of Missing Out (Angst, etwas zu verpassen))

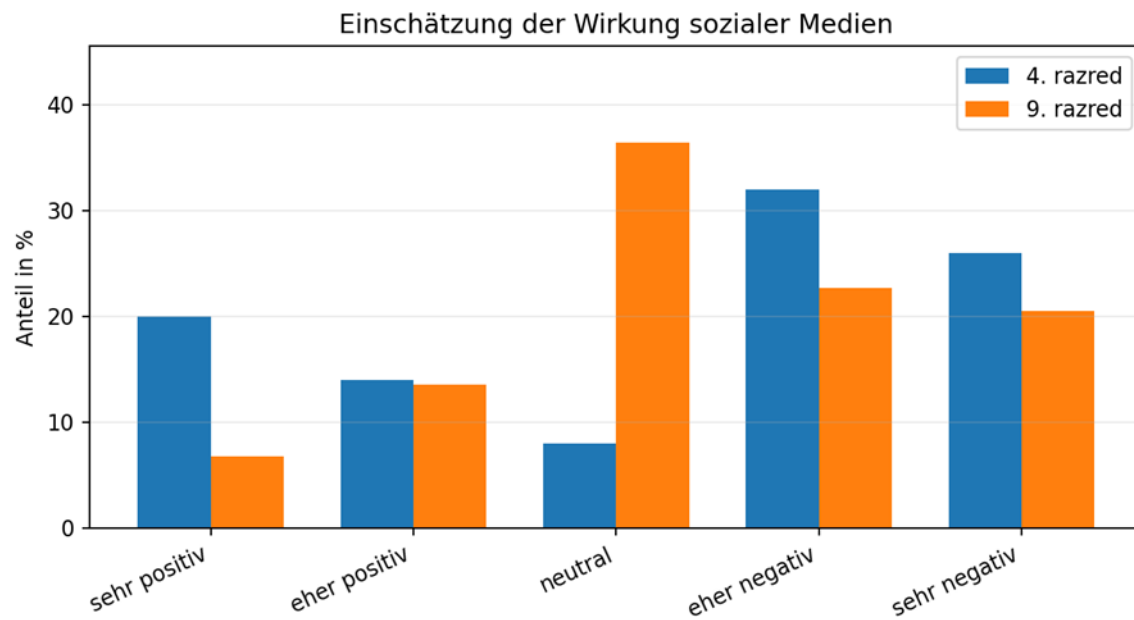


Abb. 4: Einschätzung der Wirkung sozialer Medien.

7.3 Gegenüberstellung der 4. und 9. Klasse in Slowenien

Die Gegenüberstellung zeigt einen deutlichen Entwicklungsschritt zwischen der 4. und der 9. Klasse. Während die jüngeren Schülerinnen und Schüler soziale Medien eher punktuell, vor allem über YouTube und mit begrenzter Nutzungsdauer verwenden, sind soziale Medien bei den älteren Jugendlichen stärker in Kommunikation, Freizeit und Abendroutine eingebunden.

Thema	4. Klasse	9. Klasse	Interpretation
weniger als 1 Stunde	64 % (32)	13,6 % (6)	+50,4 Prozentpunkte bei Klasse 4
bis 2 Stunden	20 % (10)	34 % (15)	häufigste Einzelgruppe in Klasse 9
bis 3 Stunden	8 % (4)	25 % (11)	deutlich höher in Klasse 9
3 bis 5 Stunden	4 % (2)	13,6 % (6)	mehr als dreimal so hoch in Klasse 9
über 5 Stunden	0 % (0)	13,6 % (6)	nur in Klasse 9 vorhanden

Tabelle 1: Vergleich der täglichen Nutzungsdauer.

Die Nutzungsdauer ist der deutlichste Unterschied. In der 4. Klasse liegt die klare Mehrheit unter einer Stunde täglich. In der 9. Klasse verteilt sich die Nutzung breiter, und ein relevanter Anteil erreicht hohe tägliche Nutzungszeiten. Besonders die Kategorie über fünf Stunden kommt nur in der 9. Klasse vor.

Plattform	4. Klasse	9. Klasse	Interpretation
YouTube	60 % (30)	31,8 % (14)	bei Jüngeren deutlich führend
Snapchat	12 % (6)	77,2 % (34)	bei Älteren klar dominierend
Instagram	2 % (1)	63,6 % (28)	starker Altersunterschied
TikTok	6 % (3)	56,8 % (25)	starker Altersunterschied
Facebook	4 % (2)	4,6 % (2)	in beiden Gruppen kaum relevant
Pinterest	0 % (0)	9,1 % (4)	nur in Klasse 9 genannt

Tabelle 2: Vergleich der am häufigsten genutzten Plattformen.

Die Plattformwahl zeigt eine altersabhängige Verschiebung. Bei den Jüngeren steht YouTube im Vordergrund. Bei den Älteren dominieren Snapchat, Instagram und TikTok. Das deutet darauf hin, dass mit dem Alter soziale, schnellere und stärker interaktive Plattformen wichtiger werden.

Grund	4. Klasse	9. Klasse	Interpretation
Unterhaltung/Zeitvertreib	68 % (34)	61,3 % (27)	in beiden Gruppen zentral
Kommunikation/soziale Verbundenheit	28 % (14)	61,3 % (27)	in Klasse 9 viel wichtiger
Informationen/Nachrichten	12 % (6)	22,7 % (10)	nimmt mit dem Alter zu
Schule/Lernen	32 % (16)	6,8 % (3)	bei Klasse 4 deutlich häufiger genannt
eigene Inhalte	4 % (2)	6,8 % (3)	insgesamt wenig wichtig
Entspannung	32 % (16)	47,7 % (21)	bei Älteren stärker
Meinungen/Inhalte teilen	4 % (2)	6,8 % (3)	insgesamt selten

Tabelle 3: Vergleich der Gründe für die Nutzung.

Bei den Gründen bleibt Unterhaltung in beiden Gruppen wichtig. Der entscheidende Unterschied liegt aber in der Kommunikation. In der 9. Klasse ist soziale Verbundenheit genauso wichtig wie Unterhaltung. In der 4. Klasse ist dieser Aspekt noch deutlich schwächer ausgeprägt.

Alternative ohne soziale Medien	4. Klasse	9. Klasse	Interpretation
mehr Zeit mit Freundinnen, Freunden oder Familie	80 % (40)	68,1 % (30)	in beiden Gruppen stärkste Alternative
Bücher oder Zeitschriften lesen	54 % (27)	13,6 % (6)	sehr deutlicher Rückgang
mehr Sport	40 % (20)	40,9 % (18)	nahezu gleich
TV/Filme	18 % (9)	36,4 % (16)	bei Klasse 9 doppelt so hoch
mehr Lernen	36 % (18)	36,4 % (16)	nahezu gleich
Videospiele	16 % (8)	15,9 % (7)	praktisch gleich

Tabelle 4: Was Jugendliche ohne soziale Medien eher tun würden.

Ohne soziale Medien würden beide Gruppen häufiger persönliche Kontakte pflegen und sich mehr bewegen. Sehr auffällig ist aber, dass Lesen in der 4. Klasse viel häufiger genannt wird als in der 9. Klasse. Fernsehen und Filme wären dagegen in der 9. Klasse deutlich häufiger eine Alternative.

Die wichtigste Auffälligkeit ist die starke Zunahme der Nutzungsdauer mit dem Alter. In der 4. Klasse dominiert eine relativ niedrige Nutzungsdauer, während in der 9. Klasse viele Jugendliche mehrere Stunden täglich auf sozialen Medien verbringen. Zweitens verschiebt sich die Nutzung von YouTube und spielnahen Angeboten hin zu Snapchat, Instagram und TikTok. Drittens wird das Smartphone bei älteren Jugendlichen deutlich häufiger zur letzten Aktivität vor dem Schlafengehen. Viertens zeigen die Antworten der 9. Klasse stärkere Anzeichen von emotionaler Bindung an das Telefon, etwa Langeweile, Unruhe oder das Gefühl, etwas zu verpassen. Gleichzeitig ist wichtig, die Ergebnisse nicht einseitig zu deuten: Auch in der 9. Klasse sagt ein großer Teil, dass die Nutzung kontrolliert sei oder dass man ohne Telefon auskommen könne.

Die Ergebnisse zeigen, dass soziale Medien nicht einfach nur ein Freizeitproblem sind. Sie sind Teil des sozialen Alltags Jugendlicher. Besonders in der 9. Klasse dienen sie nicht nur der Unterhaltung, sondern auch der Kommunikation und dem Gefühl, mit anderen verbunden zu sein. Deshalb wäre ein reines Verbot kaum ausreichend. Sinnvoller ist ein bewusster Umgang, der Jugendliche ernst nimmt und ihnen hilft, eigene Gewohnheiten zu erkennen. Besonders die Abendzeit sollte stärker beachtet werden, weil die Nutzung vor dem Einschlafen in der 9. Klasse sehr verbreitet ist.

Die Gegenüberstellung zeigt einen deutlichen Entwicklungsschritt. Die jüngeren Schülerinnen und Schüler verwenden soziale Medien eher punktuell und vor allem über YouTube. Die älteren Jugendlichen nutzen stärker interaktive Plattformen wie Snapchat, Instagram und TikTok. Auch die Nutzung vor dem Schlafengehen und die emotionale Bindung an das Telefon nehmen mit dem Alter deutlich zu.

Nutzungsdauer	4. Klasse	9. Klasse	Interpretation
weniger als 1 Stunde	64 % (32)	13,6 % (6)	bei Jüngeren klar häufiger
bis 2 Stunden	20 % (10)	34 % (15)	häufigste Einzelgruppe in Klasse 9
bis 3 Stunden	8 % (4)	25 % (11)	höher in Klasse 9
3 bis 5 Stunden	4 % (2)	13,6 % (6)	höher in Klasse 9
über 5 Stunden	0 % (0)	13,6 % (6)	nur in Klasse 9

Tabelle 5: Slowenien - Vergleich der täglichen Nutzungsdauer.

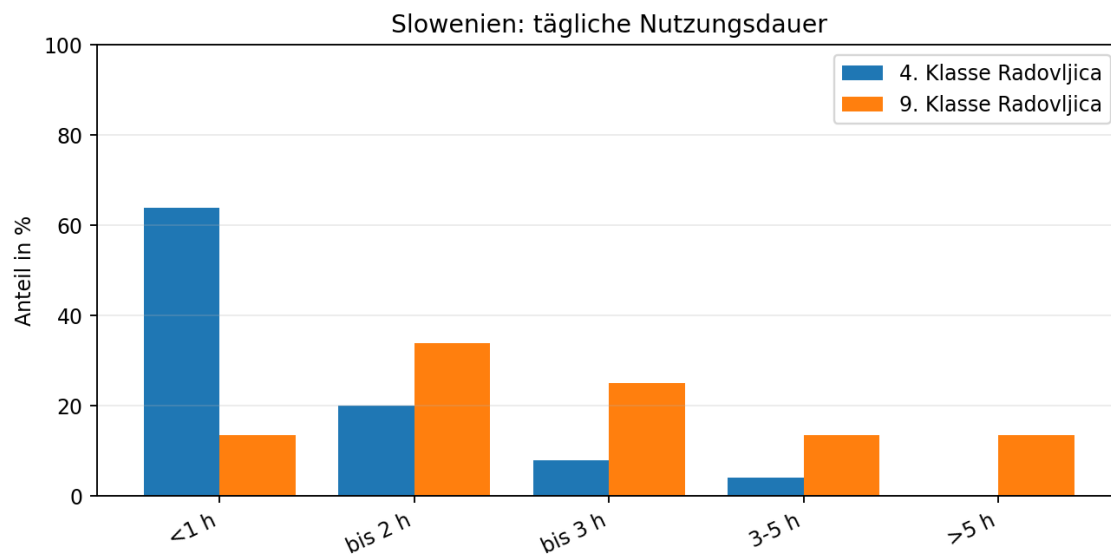


Abb. 5: Slowenien - tägliche Nutzungsdauer sozialer Medien.

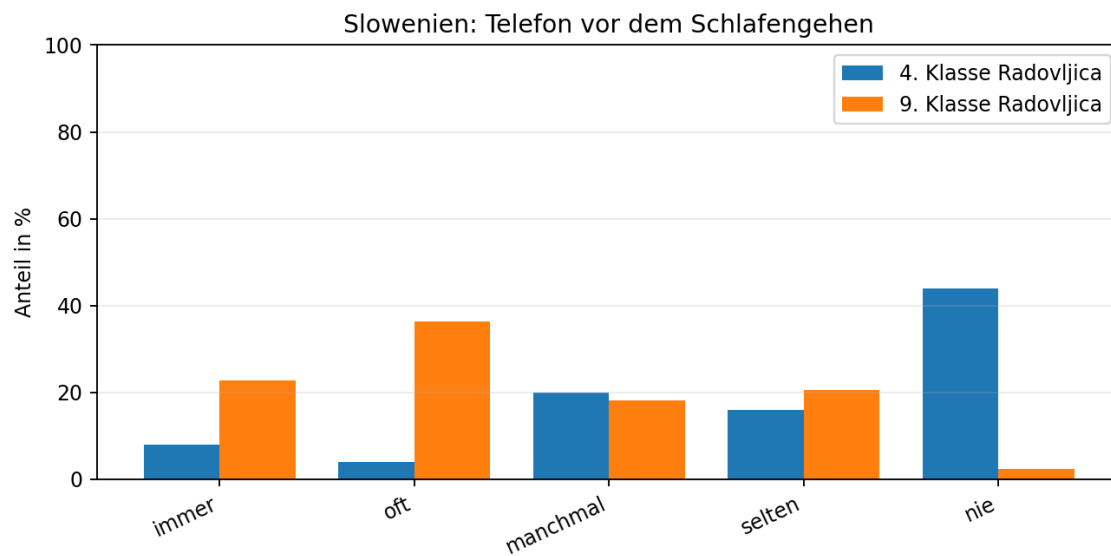


Abb. 6: Slowenien - Telefon als letzte Aktivität vor dem Schlafengehen.

8. Auswertung der Ergebnisse in Österreich

Die österreichische Erhebung wurde am Bundesgymnasium und Bundesrealgymnasium für Slowenen in Klagenfurt durchgeführt. Ausgewertet wurden 56 Fragebögen der 2. Klasse (Unterstufe) und 28 Fragebögen der 7. Klasse (Oberstufe). Bei mehreren Fragen waren Mehrfachantworten möglich.

8.1 Bundesgymnasium und Bundesrealgymnasium für Slowenen, 2. Klasse; n = 56

Merkmal	Ergebnis
Teilnehmende	56 Fragebögen
Schule	Bundesgymnasium und Bundesrealgymnasium für Slowenen in Klagenfurt
Klasse	2. Klasse
Geschlecht	62,5 % weiblich (35), 37,5 % männlich (21), 0 % divers
Alter	98,2 % 10-14 Jahre (55), 1,7 % 14-17 Jahre (1)
Muttersprache	64,3 % Slowenisch (36), 37,5 % Deutsch (21), mehrere Mehrfachnennungen

Die 2. Klasse des Bundesgymnasium und Bundesrealgymnasium für Slowenen zeigt eine mittlere, aber noch relativ kontrollierte Nutzung sozialer Medien. 33,9 Prozent verbringen weniger als eine Stunde täglich auf sozialen Medien, 39,2 Prozent bis zu zwei Stunden. Damit bleiben fast drei Viertel der Befragten bei maximal zwei Stunden pro Tag. Höhere Nutzungszeiten kommen vor, sind aber weniger dominant: 14,2 Prozent nennen bis zu drei Stunden, 5,3 Prozent drei bis fünf Stunden und 7,1 Prozent mehr als fünf Stunden.

Die Nutzung erfolgt vor allem am Nachmittag. 80,3 Prozent nennen den Nachmittag als häufigsten Nutzungszeitpunkt. 23,2 Prozent verwenden das Smartphone bereits morgens vor der Schule oder Arbeit, 17,8 Prozent am Abend und nur 1,7 Prozent nachts vor dem Schlafengehen. Auch die Frage nach dem Telefon als letzter Aktivität vor dem Einschlafen zeigt eine eher zurückhaltende Nutzung: 50 Prozent sagen nie, 17,8 Prozent selten, 23,2 Prozent manchmal, 3,6 Prozent häufig und 5,3 Prozent immer.

Bei den Inhalten stehen Musik, Filme und Serien mit 64,2 Prozent an erster Stelle, gefolgt von Sport, Fitness und Gesundheit mit 55,3 Prozent sowie Unterhaltung mit 46,2 Prozent. Nachrichten und aktuelle Themen werden von 23,2 Prozent genannt. Die meistgenutzten Plattformen sind YouTube mit 60,7 Prozent, Snapchat mit 44,6 Prozent und WhatsApp mit 34 Prozent. Instagram und Pinterest liegen jeweils bei 23,2 Prozent, TikTok bei 21,4 Prozent. Facebook spielt keine Rolle. Vereinzelt wurden auch weitere Angebote genannt, darunter Brawl Stars, Spotify, Geometry Dash, Duolingo, Firefox, Brawl und Google Translate.

Die wichtigsten Gründe für die Nutzung sind Unterhaltung und Zeitvertreib mit 58,9 Prozent sowie Kommunikation und soziale Verbundenheit mit 55,3 Prozent. Schule und Lernen werden mit 39,2 Prozent relativ häufig genannt. Das zeigt, dass soziale Medien in dieser Altersgruppe nicht nur als Freizeitmedium, sondern teilweise auch als Lern- und Organisationsmittel verstanden werden.

Die emotionale Bindung an das Telefon ist vorhanden, aber noch nicht sehr stark. 58,9 Prozent bleiben ruhig, wenn sie ihr Telefon nicht verwenden können. 25 Prozent empfinden es als leicht unangenehm und 19,6 Prozent als langweilig. Nur 3,5 Prozent werden unruhig oder reizbar, 1,7 Prozent fühlen sich ängstlich und 1,7 Prozent haben das Gefühl, etwas zu verpassen. Bei der Selbsteinschätzung geben 50 Prozent an, ohne Telefon längere Zeit problemlos auszukommen. Gleichzeitig sagen 26,8 Prozent, dass sie das Telefon manchmal mehr verwenden, als sie möchten. Diese Gruppe ist für ein Care-Konzept besonders wichtig, weil hier bereits ein Bewusstsein für mögliche Übernutzung vorhanden ist.

8.2 Bundesgymnasium und Bundesrealgymnasium für Slowenen, 7. Klasse;n = 28

Merkmal	Ergebnis
Teilnehmende	28 Fragebögen
Schule	Bundesgymnasium und Bundesrealgymnasium für Slowenen in Klagenfurt
Klasse	7. Klasse
Geschlecht	57,1 % weiblich (16), 39,2 % männlich (11), 3,6 % divers (1)
Alter	92,8 % 14-17 Jahre (26), 7,1 % 18 Jahre oder älter (2)
Muttersprache	67,8 % Slowenisch (19), 35,7 % Deutsch (10), mehrere Mehrfachnennungen

Die 7. Klasse zeigt ein deutlich intensiveres Nutzungsverhalten. Nur 3,6 Prozent bleiben unter einer Stunde täglich. 21,4 Prozent nutzen soziale Medien bis zu zwei Stunden, 25 Prozent bis zu drei Stunden, 25 Prozent drei bis fünf Stunden und weitere 25 Prozent mehr als fünf Stunden pro Tag. Damit liegt die Hälfte der Befragten bei mindestens drei Stunden täglicher Nutzung, ein Viertel sogar bei mehr als fünf Stunden.

Der wichtigste Nutzungszeitpunkt verschiebt sich im Vergleich zur 2. Klasse deutlich in den Abend. 60,7 Prozent nennen den Abend, 39,2 Prozent den Nachmittag und 17,8 Prozent die Nacht vor dem Schlafengehen. Auch die direkte Nutzung vor dem Einschlafen ist stark ausgeprägt: 25 Prozent geben an, dass das Telefon immer die letzte Sache vor dem Schlafengehen ist, 50 Prozent sagen häufig. Niemand wählt die Antwort nie. Damit ist die Abend- und Schlafenszeit in dieser Gruppe der auffälligste Risikobereich.

Bei den Inhalten stehen Nachrichten und aktuelle Themen mit 67,8 Prozent sowie Unterhaltung mit 64,2 Prozent im Vordergrund. Sport, Fitness und Gesundheit wurden 13-mal genannt, was rechnerisch 46,4 Prozent entspricht. Die im Ausgangsdokument angegebene Prozentzahl von 64,4 Prozent passt nicht zur Klammerzahl. Bildungsinhalte erreichen 35,7 Prozent und sind damit wesentlich stärker vertreten als in der 2. Klasse. Die Plattformnutzung zeigt ein jugendtypisches Muster: Snapchat liegt mit 67,8 Prozent an erster Stelle, danach folgen Instagram mit 60,7 Prozent, TikTok mit 57,1 Prozent und YouTube mit 35,7 Prozent. Eine geringe Rolle spielen Netflix und Twitter.

Die Gründe für die Nutzung sind stärker sozial und stärker freizeitorientiert. Unterhaltung und Zeitvertreib werden von 75 Prozent genannt. Kommunikation und soziale Verbundenheit wurden 22-mal genannt, was rechnerisch 78,6 Prozent entspricht. Die im Ausgangsdokument genannte Prozentzahl von 58,5 Prozent passt nicht zur Klammerzahl. Informationen und Nachrichten liegen bei 32,1 Prozent, Entspannung bei 35,7 Prozent. Schule und Lernen spielen mit 14,3 Prozent eine geringere Rolle als in der 2. Klasse.

Auch emotional ist die Bindung an das Telefon stärker. Nur 28,5 Prozent bleiben ruhig, wenn sie das Telefon nicht verwenden können. 46,4 Prozent empfinden Langeweile, 17,8 Prozent ein leicht unangenehmes Gefühl, 10,7 Prozent Unruhe oder Reizbarkeit und 10,7 Prozent das Gefühl, etwas zu verpassen. Bei der Selbsteinschätzung sagen 50 Prozent, dass sie das Telefon manchmal mehr verwenden, als sie möchten. 17,8 Prozent halten es schwer ohne Telefon aus und 10,7 Prozent fühlen sich sehr abhängig. Das ist im Vergleich zur 2. Klasse ein deutlicher Hinweis auf eine höhere Belastung oder zumindest auf eine stärkere Abhängigkeit im Alltag.

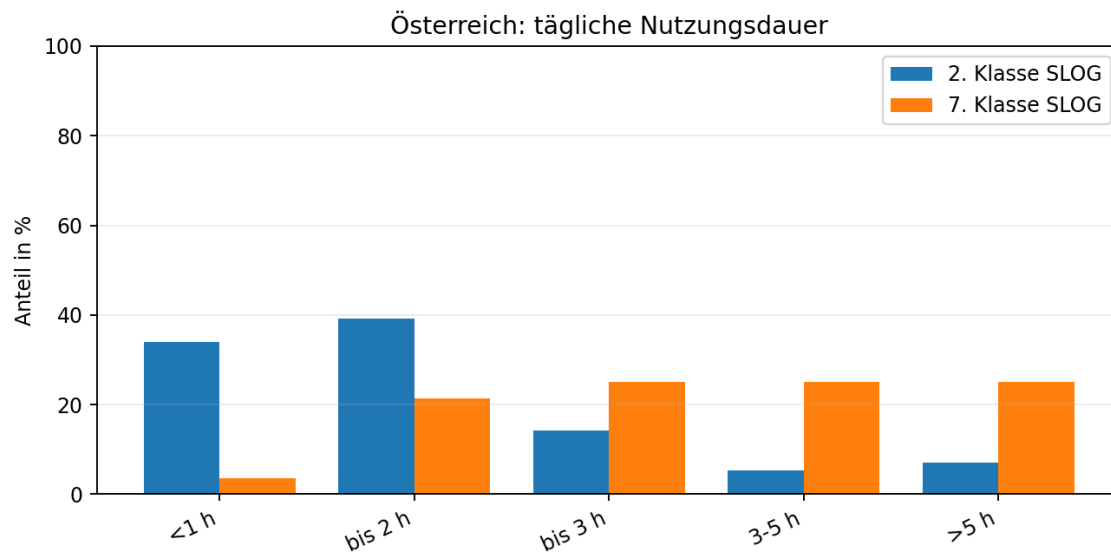


Abb. 7: Österreich - tägliche Nutzungsdauer sozialer Medien.

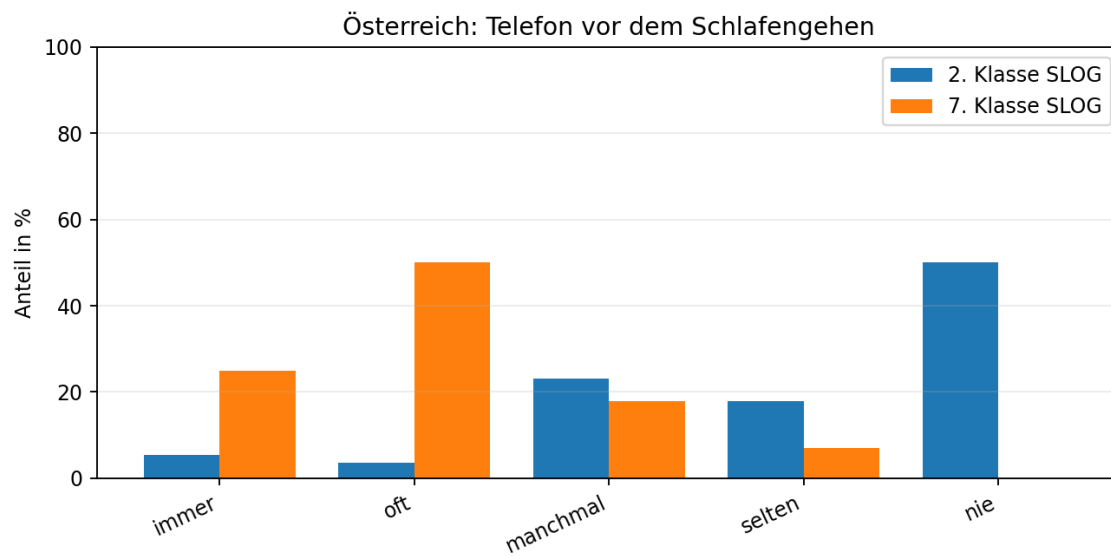


Abb. 8: Österreich - Telefon als letzte Aktivität vor dem Schlafengehen.

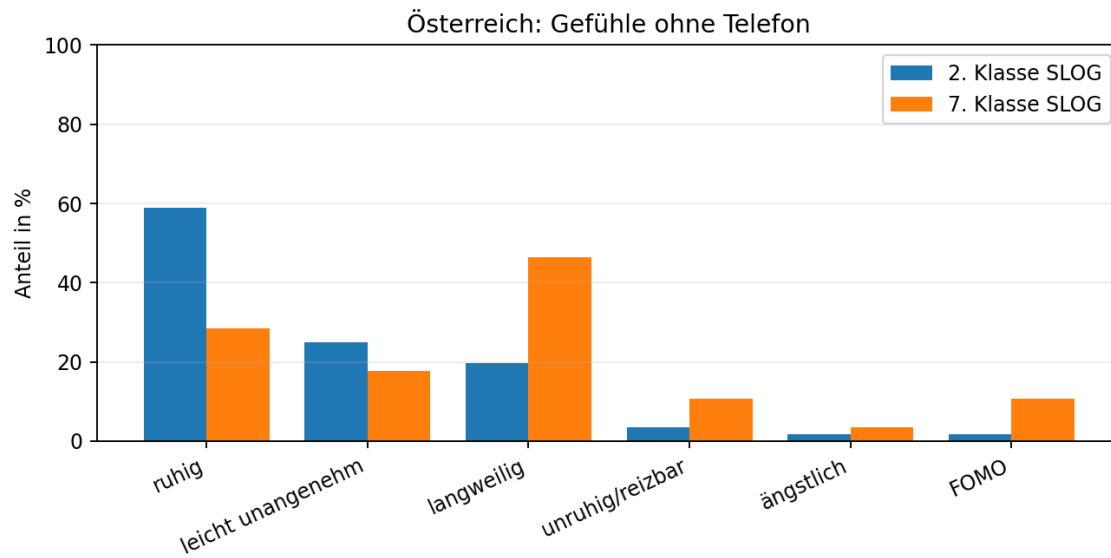


Abb. 9: Österreich - Gefühle, wenn das Telefon nicht genutzt werden kann. (*FOMO*: Fear of Missing Out (Angst, etwas zu verpassen))

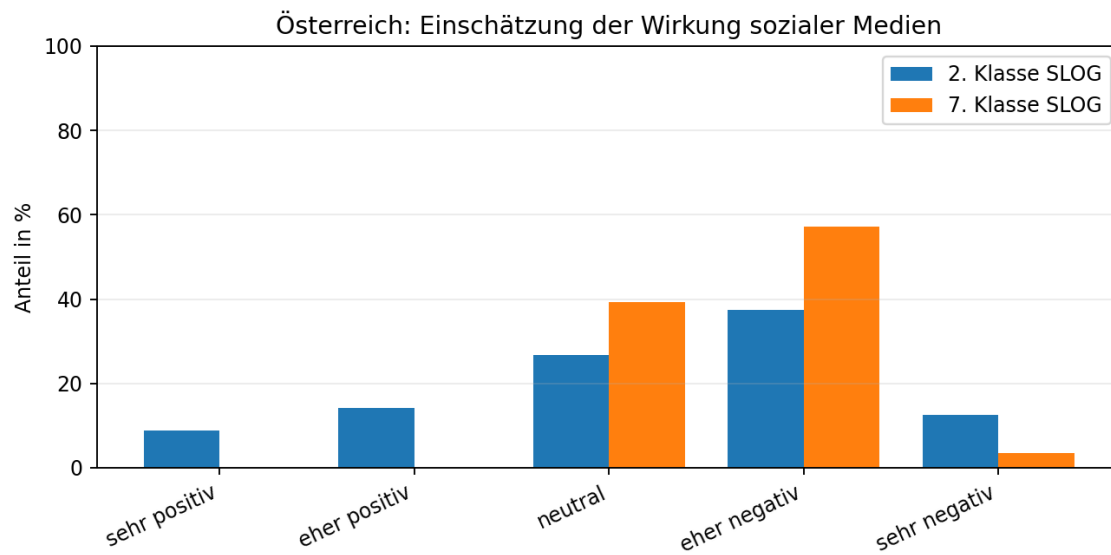


Abb. 10: Österreich - Einschätzung der Wirkung sozialer Medien.

8.3 Gegenüberstellung der 2. und 7. Klasse in Österreich

Die Gegenüberstellung der beiden österreichischen Gruppen zeigt eine klare altersbezogene Entwicklung. In der 2. Klasse ist die Nutzung sozialer Medien bereits Teil des Alltags, bleibt aber häufiger auf kürzere Zeiträume begrenzt und konzentriert sich stark auf YouTube, Musik, Filme, Serien und Sport. In der 7. Klasse ist die Nutzung intensiver, stärker sozial geprägt und viel stärker mit dem Abend sowie dem Einschlafen verbunden.

Nutzungsdauer	2. Klasse	7. Klasse	Interpretation
weniger als 1 Stunde	33,9 % (19)	3,6 % (1)	deutlicher Rückgang mit dem Alter
bis 2 Stunden	39,2 % (22)	21,4 % (6)	bei Klasse 2 häufigste Gruppe
bis 3 Stunden	14,2 % (8)	25 % (7)	höher in Klasse 7
3 bis 5 Stunden	5,3 % (3)	25 % (7)	deutlich höher in Klasse 7
über 5 Stunden	7,1 % (4)	25 % (7)	stark ausgeprägte intensive Nutzung in Klasse 7

Tabelle 6: Österreich - Vergleich der täglichen Nutzungsdauer.

Plattform	2. Klasse	7. Klasse	Interpretation
YouTube	60,7 % (34)	35,7 % (10)	bei Klasse 2 führend
Snapchat	44,6 % (25)	67,8 % (19)	bei Klasse 7 führend
Instagram	23,2 % (13)	60,7 % (17)	starker Altersanstieg
TikTok	21,4 % (12)	57,1 % (16)	starker Altersanstieg
Pinterest	23,2 % (13)	25 % (7)	ähnlich
Facebook	0 % (0)	0 % (0)	nicht relevant

Tabelle 7: Österreich - Vergleich der meistgenutzten Plattformen.

Inhalt	2. Klasse	7. Klasse	Interpretation
Unterhaltung	46,2 % (26)	64,2 % (18)	in Klasse 7 stärker
Nachrichten/aktuelle Themen	23,2 % (13)	67,8 % (19)	sehr starker Altersanstieg
Mode/Lifestyle	19,6 % (11)	28,6 % (8)	leichter Anstieg
Sport/Fitness/Gesundheit	55,3 % (31)	46,4 % (13)*	in beiden Gruppen wichtig
Bildungsinhalte	5,3 % (3)	35,7 % (10)	deutlich höher in Klasse 7
Musik/Filme/Serien	64,2 % (36)	46,4 % (13)	in Klasse 2 besonders stark

Tabelle 8: Österreich - Vergleich der meistverfolgten Inhalte. Mit * gekennzeichnete Werte wurden aus der Klammerzahl rechnerisch berichtigt.

Grund	2. Klasse	7. Klasse	Interpretation
Unterhaltung/Zeitvertreib	58,9 % (33)	75 % (21)	in beiden Gruppen zentral, stärker in Klasse 7
Kommunikation/soziale Verbundenheit	55,3 % (31)	78,6 % (22)*	deutlich stärker in Klasse 7
Informationen/Nachrichten	16 % (9)	32,1 % (9)	nimmt mit dem Alter zu
Schule/Lernen	39,2 % (22)	14,3 % (4)	bei Klasse 2 deutlich häufiger
eigene Inhalte	7,1 % (4)	0 % (0)	kaum relevant
Entspannung	21,4 % (12)	35,7 % (10)	bei Klasse 7 stärker
Meinungen/Inhalte teilen	10,7 % (6)	7,1 % (2)	insgesamt selten

Tabelle 9: Österreich - Vergleich der Gründe für die Nutzung. Mit * gekennzeichnete Werte wurden aus der Klammerzahl rechnerisch berichtigt.

Alternative ohne soziale Medien	2. Klasse	7. Klasse	Interpretation
mehr Zeit mit Freundinnen, Freunden oder Familie	71,4 % (40)	57,1 % (16)	in beiden Gruppen stärkste Alternative
Bücher oder Zeitschriften lesen	37,5 % (21)	46,4 % (13)	in Klasse 7 höher
mehr Sport	37,5 % (21)	32,1 % (9)	ähnlich
TV/Filme	26,7 % (15)	39,2 % (11)	bei Klasse 7 höher
mehr Lernen	30,3 % (17)	35,7 % (10)	ähnlich
Videospiele	16 % (9)	32,1 % (9)	in Klasse 7 höher

Tabelle 10: Österreich - Was Jugendliche ohne soziale Medien eher tun würden.

Besonders deutlich ist der Unterschied beim Schlafengehen. In der 2. Klasse sagen 50 Prozent, dass das Telefon nie die letzte Sache vor dem Einschlafen ist. In der 7. Klasse sagt niemand nie. Stattdessen nennen 25 Prozent immer und 50 Prozent häufig. Damit ist die These, dass die Bedeutung des Smartphones vor dem Schlafengehen mit dem Alter zunimmt, durch die österreichischen Daten sehr deutlich gestützt.

Auch die eigene Einschätzung verändert sich. In der 2. Klasse geben 50 Prozent an, ohne Telefon längere Zeit problemlos auszukommen. In der 7. Klasse sind es nur noch 21,4 Prozent. Gleichzeitig steigt der Anteil derjenigen, die das Telefon manchmal mehr verwenden, als sie möchten, von 26,8 Prozent auf 50 Prozent. Das zeigt keine automatische Abhängigkeit aller Jugendlichen, aber eine klare Zunahme von Ambivalenz und Kontrollthemen.

9. Zentrale Auffälligkeiten im Gesamtvergleich

Im Gesamtvergleich von Slowenien und Österreich zeigt sich ein sehr ähnliches Grundmuster:

- Die Nutzungsintensität nimmt mit dem Alter in beiden Ländern deutlich zu;
- jüngere Schülerinnen und Schüler nutzen soziale Medien eher begrenzter und stärker unterhaltungsorientiert;
- ältere Jugendliche nutzen soziale Medien länger, sozialer und stärker am Abend;
- Die Plattformen verschieben sich mit dem Alter von YouTube und spielnahen Angeboten zu Snapchat, Instagram und TikTok;
- Besonders auffällig ist die Rolle des Smartphones vor dem Schlafengehen. In beiden Ländern nimmt diese Nutzung bei den älteren Gruppen deutlich zu:
- die eigene Bewertung sozialer Medien ist nicht einfach positiv;
- Jugendliche nutzen soziale Medien regelmäßig, sehen deren Einfluss auf junge Menschen aber häufig kritisch;
- die Gegenüberstellung der Schulen zeigt zusätzlich, dass die österreichische Stichprobe häufiger eine schwerer kontrollierbare Eigennutzung beschreibt, während die slowenische Stichprobe insgesamt häufiger angibt, auch längere Zeit gut ohne Telefon auszukommen.

10. Bedeutung der Ergebnisse

Die Ergebnisse zeigen, dass soziale Medien für Jugendliche nicht nur ein Zeitvertreib sind. Sie erfüllen soziale Funktionen, dienen der Information und können auch Entspannung bieten. Deshalb wäre eine einfache negative Bewertung zu kurz oder ein reines Verbot zu einfach. Gleichzeitig zeigen die Daten, dass längere Nutzungszeiten, Abendnutzung und das Gefühl, ohne Telefon etwas zu verpassen, mit dem Alter zunehmen. Gerade deshalb ist der care-Gedanke wichtig: Wichtig ist ein bewusster Umgang, besonders in der Zeit vor dem Schlafengehen. Die Daten zeigen außerdem, dass Jugendliche durchaus in der Lage sind, ihr eigenes Verhalten kritisch zu betrachten.

11. Ableitung möglicher Maßnahmen

Aus den Ergebnissen lassen sich mehrere Maßnahmen ableiten:

- Schülerinnen und Schüler sollten ihre eigene Bildschirmzeit kennen und einschätzen lernen.
- In der Schule könnten kurze Reflexionseinheiten durchgeführt werden, in denen über Nutzungsdauer, Schlafengehen und Gefühle ohne Telefon gesprochen wird. Zusätzlich könnten Klassen einfache Regeln für digitale Pausen, Handyzeiten am Abend und bewusste Offline-Zeiten entwickeln.
- Sinnvoll wären einfache Abendregeln, zum Beispiel eine handyfreie Zeit vor dem Schlafengehen, ausgeschaltete Benachrichtigungen oder ein fester Platz für das Telefon außerhalb des Bettes.

- Für jüngere Schülerinnen und Schüler können Alternativen wie Sport, Lesen, Musik und persönliche Treffen gestärkt werden.
- Für ältere Jugendliche sollte besonders die soziale Funktion der Medien thematisiert werden, weil Kommunikation und Zugehörigkeit für sie wichtig sind.

12. Entwicklung eines Care-Konzepts

Das vorgeschlagene Care-Konzept trägt den Arbeitstitel **Care Before Sleep**. Es soll Jugendliche nicht beschämen und ihnen das Telefon nicht einfach wegnehmen. Es soll ihnen helfen, selbst zu erkennen, wann die Nutzung angenehm ist und wann sie belastend wird. Das Konzept besteht aus folgenden drei Schritten:

1. Jugendliche beobachten eine Woche lang freiwillig ihre Mediennutzung am Abend.
2. Jugendliche reflektieren in der Klasse, welche Situationen besonders häufig zur Nutzung führen.
3. Jugendliche entwickeln persönliche Mini-Regeln (zum Beispiel keine sozialen Medien in den letzten 20 Minuten vor dem Einschlafen, Benachrichtigungen am Abend ausschalten oder das Telefon nicht direkt neben das Bett legen).
4. Ein Klassengespräch, in dem Jugendliche austauschen, was ihnen hilft, besser abzuschalten.

13. Grenzüberschreitender Gedanke Österreich-Slowenien

Das Thema betrifft Jugendliche in Österreich und Slowenien gleichermaßen. Die Befragung an einer Schule in Radovljica und an dem Slowenischen Gymnasium in Klagenfurt zeigt, dass digitale Gewohnheiten nicht an einer Grenze enden. Gerade für zweisprachige und grenzüberschreitende Bildungsräume ist es sinnvoll, gemeinsam über Mediennutzung, Schlaf und Wohlbefinden zu sprechen. Ein Care-Konzept kann deshalb auch länderübergreifend gedacht werden. Jugendliche können voneinander lernen, wie sie soziale Medien sinnvoll nutzen und gleichzeitig gesunde Grenzen setzen.

14. Schluss

Die Auswertung zeigt, dass soziale Medien bei Jugendlichen eine wichtige Rolle spielen, aber je nach Alter, Schule und sozialem Umfeld unterschiedlich genutzt werden. In beiden Ländern verwenden jüngere Gruppen soziale Medien eher begrenzt, während ältere Gruppen intensiver, sozialer und stärker am Abend beziehungsweise vor dem Schlafengehen online sind. Die Gegenüberstellung der Schulen macht deutlich, dass die Unterschiede nicht nur zwischen Slowenien und Österreich liegen, sondern besonders stark mit dem Alter zusammenhängen. Gleichzeitig zeigen die Ergebnisse, dass Jugendliche soziale Medien nicht unkritisch sehen. Viele erkennen mögliche negative Auswirkungen und können ihre eigene Nutzung zumindest teilweise reflektieren. Gerade deshalb ist ein Care-Konzept sinnvoll, das nicht auf Verbote setzt, sondern auf bewusste Entscheidungen, digitale Pausen, Gespräche und einen gesünderen Umgang mit dem Smartphone im Alltag.

15. Quellen und Datengrundlage

- Fragebogen: Soziale Medien in der heutigen Gesellschaft aus der Perspektive Jugendlicher / Vloga družbenih omrežij v sodobni družbi med mladimi.
- Analyse der Fragebögen, Osnovna šola Antona Tomaža Linharta Radovljica, 4. razred, n = 50;
- Analyse der Fragebögen, Osnovna šola Antona Tomaža Linharta Radovljica, 9. razred, n = 44;
- Analyse der Fragebögen, Slovenska gimnazija v Celovcu, 2. razred, n = 56;
- Analyse der Fragebögen, Slovenska gimnazija v Celovcu, 7. razred, n = 28.;
- <https://www.bmb.gv.at/Themen/schule/schulpraxis/pwi/wb/projekteuropa2026.html> (besucht am 2.4.2026, 26.4.2026)

16. Verzeichnis der Abbildungen und Tabellen

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Tägliche Nutzungsdauer im Vergleich

Abb. 2: Telefon als letzte Aktivität vor dem Schlafengehen

Abb. 3: Gefühle ohne Telefon. FOMO: Fear of Missing Out, Angst, etwas zu verpassen

Abb. 4: Einschätzung der Wirkung sozialer Medien

Abb. 5: Slowenien - tägliche Nutzungsdauer sozialer Medien

Abb. 6: Slowenien - Telefon als letzte Aktivität vor dem Schlafengehen

Abb. 7: Österreich - tägliche Nutzungsdauer sozialer Medien

Abb. 8: Österreich - Telefon als letzte Aktivität vor dem Schlafengehen

Abb. 9: Österreich - Gefühle, wenn das Telefon nicht genutzt werden kann

Abb. 10: Österreich - Einschätzung der Wirkung sozialer Medien

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Vergleich der täglichen Nutzungsdauer

Tabelle 2: Vergleich der am häufigsten genutzten Plattformen

Tabelle 3: Vergleich der Gründe für die Nutzung

Tabelle 4: Was Jugendliche ohne soziale Medien eher tun würden

Tabelle 5: Slowenien - Vergleich der täglichen Nutzungsdauer

Tabelle 6: Österreich - Vergleich der täglichen Nutzungsdauer

Tabelle 7: Österreich - Vergleich der meistgenutzten Plattformen

Tabelle 8: Österreich - Vergleich der meistverfolgten Inhalte

Tabelle 9: Österreich - Vergleich der Gründe für die Nutzung

Tabelle 10: Österreich - Was Jugendliche ohne soziale Medien eher tun würden

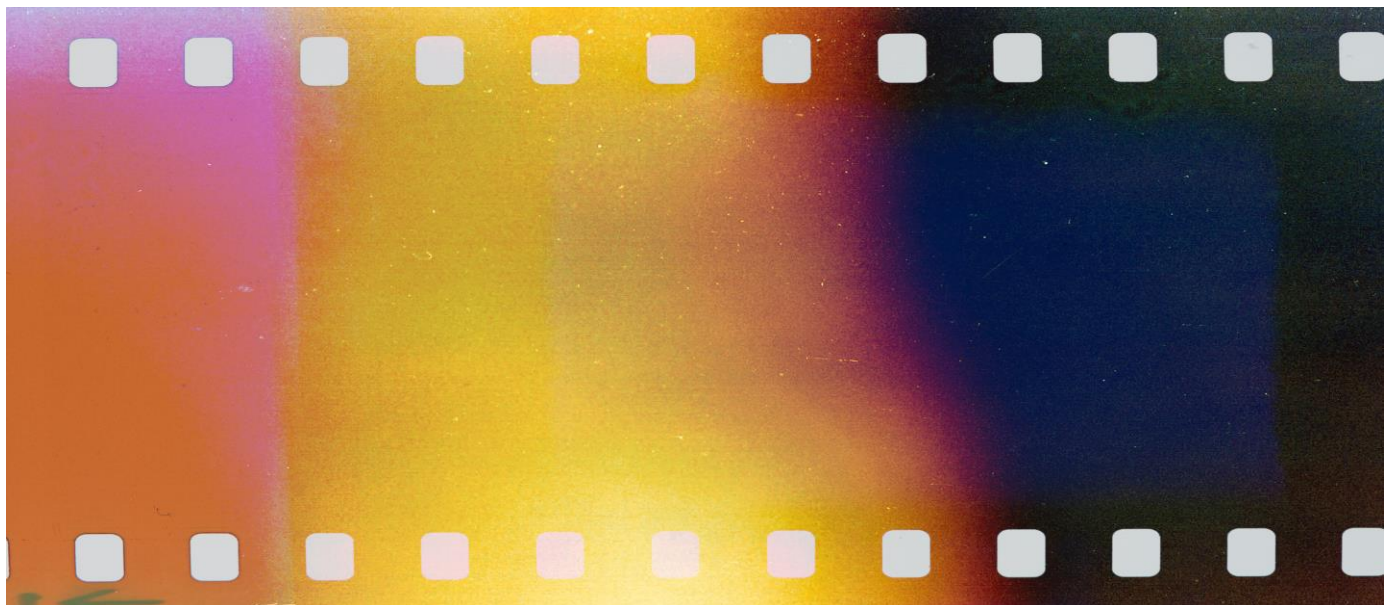
Zusätzlich im Dokument enthaltene nicht nummerierte Tabellen

Übersichtstabelle: Angaben zum Projekt, zur Schülerin, zur Schule, zur Mentorin und zu den befragten Schulen

Übersichtstabelle: Bundesgymnasium und Bundesrealgymnasium für Slowenen, 2. Klasse, n = 56

Übersichtstabelle: Bundesgymnasium und Bundesrealgymnasium für Slowenen, 7. Klasse, n = 28

17. Film: *Fragen, die verbinden*; Rosalie Ribnikar Lavtižar, 2026



Anhang A: Fragebogen in slowenischer Sprache

1 ANKETNI VPRAŠALNIK

Moje ime je **Rosalie Ribnikar Lavtižar** in sem učenka **Slovenske gimnazije v Celovcu**. Obiskujem **4. razred Kugljeve smeri**. Sodelujem na natečaju **Projekteuropa 2025/26**, **connect.create.care**, ki poteka pod okriljem **Zveznega ministrstva za izobraževanje v Avstriji** (<https://www.bmb.gv.at/Themen/schule/schulpraxis/pwi/wb/projekteuropa2026.html>). Naslov moje projektne naloge je „**Soziale Medien in der heutigen Gesellschaft aus der Perspektive Jugendlicher (Vloga družbenih omrežij v sodobni družbi med mladimi)**“.

Namen tega anketnega vprašalnika je raziskati uporabo družbenih omrežij med mladimi, njihove navade, razloge za uporabo ter vpliv družbenih omrežij na vsakdanje življenje.

Prosim te, da si vzameš približno **pet minut časa** in izpolniš vprašalnik. Podatki so **popolnoma anonimni** in bodo uporabljeni **izključno za namen moje projektne naloge**.

Vprašanje	Prosim, obkroži ustrezen odgovor
1. Spol	a) ženski b) moški c) diverzno
2. Starost	a) manj kot 10 let b) 10–14 let c) 14–17 let d) 18 let ali več
3. Izobrazba	a) osnovna šola b) srednja šola c) poklicna šola d) gimnazija
4. Materni jezik	a) slovenščina b) nemščina c) angleščina d) drugo: _____
5. Koliko časa povprečno na dan preživiš na družbenih omrežjih	a) manj kot 1 uro b) do 2 uri c) do 3 ure d) 3–5 ur e) nad 5 ur
6. V katerem delu dneva najpogosteje uporabljaš pametni telefon	a) zjutraj pred šolo ali delom b) dopoldne c) popoldne d) zvečer e) ponoči pred spanjem
7. Ali je telefon običajno zadnja stvar, ki jo uporabljaš pred spanjem	a) vedno b) pogosto c) včasih d) redko e) nikoli
8. Katere vsebine na družbenih omrežjih najpogosteje spremljaš (izberi največ 3 odgovore)	a) zabavne vsebine b) novice in aktualne teme c) moda, lepota in življenjski slog d) šport, fitnes in zdravje e) izobraževalne vsebine f) glasba, filmi in serije g) drugo: _____

Vprašanje	Prosim, obkroži ustrezen odgovor
9. Katera družbena omrežja uporabljaš najpogosteje (možnih je več odgovorov)	a) Instagram b) TikTok c) Snapchat d) YouTube e) Facebook f) Pinterest g) drugo: _____
10. Kateri so tvoji glavni razlogi za uporabo družbenih omrežij (izberi največ 3 odgovore)	a) zabava in preganjanje časa b) komunikacija in socialna povezanost c) spremljanje informacij in novic d) šola in učenje e) objava lastnih vsebin f) sprostitvev g) deljenje mnenj in vsebin
11. Kaj bi po tvojem mnenju najverjetneje počel/-a, če družbenih omrežij ne bi bilo (izberi največ 3 odgovore)	a) več časa bi preživel/-a s prijatelji ali družino v živo b) bral/-a bi knjige ali revije c) več bi se ukvarjal/-a s športom d) gledal/-a bi televizijo ali filme e) več časa bi namenil/-a učenju f) igral/-a bi videoigre g) drugo: _____
12. Kako se običajno počutiš, kadar ne moreš ali ne smeš uporabljati svojega telefona	a) mirno, to me ne moti b) rahlo neprijetno c) dolgočasno d) nemirno ali razdraženo e) tesnobno f) imam občutek, da nekaj zamujam
13. Katera trditev o uporabi telefona najbolj velja zate	a) brez telefona lahko brez težav zdržim dlje časa b) telefon uporabljam pogosto, vendar ga imam pod nadzorom c) včasih ga uporabljam več, kot bi želel/-a d) težko zdržim brez telefona e) imam občutek, da sem od telefona zelo odvisen/-a
14. Ali meniš, da družbena omrežja bolj pozitivno ali bolj negativno vplivajo na mlade	a) zelo pozitivno b) bolj pozitivno kot negativno c) nevtrarno d) bolj negativno kot pozitivno e) zelo negativno

Najlepša hvala za sodelovanje.

Anhang B: Fragebogen in deutscher Sprache

1 FRAGEBOGEN

Mein Name ist Rosalie Ribnikar Lavtizar und ich bin Schulerin des Slowenischen Gymnasiums in Klagenfurt. Ich besuche die 4. Klasse des Kugy-Zweigs. Ich nehme am Wettbewerb Projekteuropa 2025/26. connect.create.care teil, der unter der Schirmherrschaft des Bundesministeriums für Bildung in Österreich stattfindet.

Ziel dieses Fragebogens ist es, die Nutzung sozialer Medien unter Jugendlichen, ihre Gewohnheiten, ihre Nutzungsgründe sowie den Einfluss sozialer Medien auf das tägliche Leben zu untersuchen.

Ich bitte dich, dir etwa fünf Minuten Zeit zu nehmen und den Fragebogen auszufüllen. Die Daten sind vollständig anonym und werden ausschließlich für meine Projektarbeit verwendet.

Frage	Bitte kreise die passende Antwort ein
1. Geschlecht	a) weiblich b) männlich c) divers
2. Alter	a) unter 10 Jahren b) 10-14 Jahre c) 14-17 Jahre d) 18 Jahre oder älter
3. Bildung	a) Volksschule b) Mittelschule / Sekundarschule c) Berufsschule d) Gymnasium
4. Muttersprache	a) Slowenisch b) Deutsch c) Englisch d) andere: _____
5. Wie viel Zeit verbringst du durchschnittlich pro Tag in sozialen Medien	a) weniger als 1 Stunde b) bis zu 2 Stunden c) bis zu 3 Stunden d) 3-5 Stunden e) mehr als 5 Stunden
6. Zu welcher Tageszeit nutzt du dein Smartphone am häufigsten	a) morgens vor der Schule oder Arbeit b) vormittags c) nachmittags d) abends e) nachts vor dem Schlafengehen
7. Ist das Telefon für dich normalerweise das Letzte, was du vor dem Schlafengehen benutzt	a) immer b) oft c) manchmal d) selten e) nie
8. Welche Inhalte verfolgst du in sozialen Medien am häufigsten (wähle höchstens 3 Antworten)	a) unterhaltsame Inhalte b) Nachrichten und aktuelle Themen c) Mode, Schönheit und Lifestyle d) Sport, Fitness und Gesundheit e) Bildungsinhalte f) Musik, Filme und Serien g) anderes: _____

Frage

Bitte kreise die passende Antwort ein

9. Welche sozialen Netzwerke nutzt du am häufigsten (mehrere Antworten möglich)

- a) Instagram
- b) TikTok
- c) Snapchat
- d) YouTube
- e) Facebook
- f) Pinterest
- g) anderes: _____

10. Was sind deine wichtigsten Gründe für die Nutzung sozialer Medien (wähle höchstens 3 Antworten)

- a) Unterhaltung und Zeitvertreib
- b) Kommunikation und soziale Verbundenheit
- c) Informationen und Nachrichten verfolgen
- d) Schule und Lernen
- e) eigene Inhalte veröffentlichen
- f) Entspannung
- g) Meinungen und Inhalte teilen

11. Was würdest du deiner Meinung nach am ehesten tun, wenn es keine sozialen Medien gäbe (wähle höchstens 3 Antworten)

- a) mehr Zeit mit Freunden oder der Familie persönlich verbringen
- b) Bücher oder Zeitschriften lesen
- c) mehr Sport treiben
- d) fernsehen oder Filme schauen
- e) mehr Zeit für das Lernen aufwenden
- f) Videospiele spielen
- g) anderes: _____

12. Wie fühlst du dich normalerweise, wenn du dein Telefon nicht benutzen kannst oder darfst

- a) ruhig, das stört mich nicht
- b) leicht unwohl
- c) gelangweilt
- d) unruhig oder gereizt
- e) ängstlich
- f) ich habe das Gefühl, etwas zu verpassen

13. Welche Aussage über deine Telefonnutzung trifft auf dich am ehesten zu

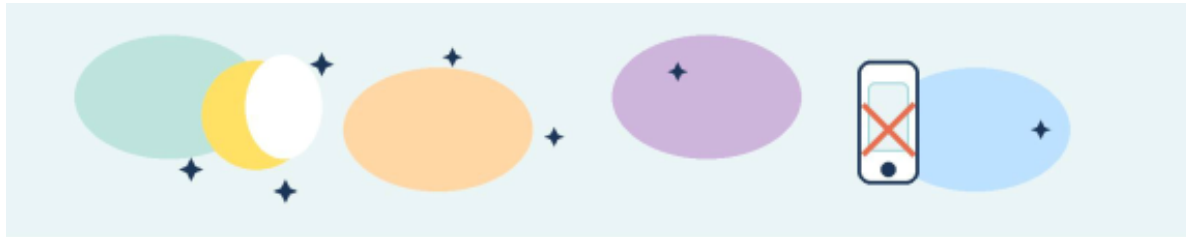
- a) ich kann problemlos längere Zeit ohne Telefon auskommen
- b) ich nutze das Telefon oft, habe es aber unter Kontrolle
- c) manchmal nutze ich es mehr, als ich möchte
- d) ich halte es schwer ohne Telefon aus
- e) ich habe das Gefühl, sehr abhängig vom Telefon zu sein

14. Glaubst du, dass soziale Medien Jugendliche eher positiv oder eher negativ beeinflussen

- a) sehr positiv
- b) eher positiv als negativ
- c) neutral
- d) eher negativ als positiv
- e) sehr negativ

Vielen Dank für deine Teilnahme.

Anhang C: Broschüre Care Before Sleep (KI generiert)



CARE BEFORE SLEEP

Ein länderübergreifendes Care-Konzept für Jugendliche in Österreich und Slowenien
Čezmejni koncept skrbi za mlade v Avstriji in Sloveniji



Worum geht es?

Soziale Medien gehören zum Alltag. Besonders am Abend kann die Nutzung angenehm sein, aber auch das Abschalten erschweren. Das Konzept hilft Jugendlichen, ihr eigenes Verhalten ohne Schuldgefühl zu beobachten und kleine, machbare Regeln zu entwickeln.



Za kaj gre?

Družbena omrežja so del vsakdana. Zvečer je uporaba lahko prijetna, lahko pa oteži umirjanje pred spanjem. Koncept mladim pomaga, da brez občutka krivde opazujejo svoje navade in oblikujejo majhna, izvedljiva pravila.

4 Schritte / 4 koraki

1

Beobachten

Eine Woche lang freiwillig notieren, wann und warum das Handy am Abend genutzt wird.

Opazovanje

En teden prostovoljno zapisuješ, kdaj in zakaj zvečer uporabljaš telefon.

2

Nachdenken

In der Klasse besprechen, welche Situationen zur Nutzung führen.

Razmislek

V razredu se pogovorite, katere situacije najpogosteje vodijo k uporabi.

3

Mini-Regeln

Eigene kleine Regeln wählen, zum Beispiel 20 Minuten ohne Social Media vor dem Schlafen.

Mini pravila

Izbereš svoja majhna pravila, na primer 20 minut brez družbenih omrežij pred spanjem.

4

Austauschen

Im Klassengespräch teilen, was beim Abschalten wirklich hilft.

Izmenjava

V razrednem pogovoru delite, kaj res pomaga pri umirjanju.



weniger Druck
manj pritiska



besser abschalten
lažje umirjanje



Selbstfürsorge
skrb zase



gemeinsam lernen
skupno učenje

Mini-Selbsttest / Kratek samotest

Aussage / Trditev	Ja / Da	Nein / Ne
Ich greife abends oft automatisch zum Handy. / Zvečer pogosto samodejno posežem po telefonu.	☐	☐
Ich merke manchmal zu spät, wie lange ich online war. / Včasih prepozno opazim, kako dolgo sem bil/-a na spletu.	☐	☐
Nach Social Media fällt mir das Einschlafen manchmal schwerer. / Po družbenih omrežjih včasih težje zaspim.	☐	☐
Ich habe manchmal Angst, etwas zu verpassen. / Včasih imam občutek, da bom nekaj zamudil/-a.	☐	☐
Ich kenne mindestens eine Sache, die mir beim Abschalten hilft. / Poznam vsaj eno stvar, ki mi pomaga pri umirjanju.	☐	☐



1. Abend-Check für eine Woche / Večerni pregled za en teden

Tag Dan	Uhrzeit Ura	Warum? Zakaj?	Gefühl danach Počutje potem	Mini-Regel Mini pravilo
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

2. Wähle deine Mini-Regeln / Izberi svoja mini pravila

- ☐ 20 Minuten vor dem Schlafen keine sozialen Medien
- ☐ Benachrichtigungen am Abend ausschalten
- ☐ Telefon nicht direkt neben das Bett legen
- ☐ Eine Offline-Sache wählen, die beruhigt
- ☐ Eigene Regel: _____

- ☐ 20 minut pred spanjem brez družbenih omrežij
- ☐ Zvečer izklopim obvestila
- ☐ Telefona ne položim neposredno ob posteljo
- ☐ Izberem eno umirjajočo dejavnost brez ekrana
- ☐ Moje pravilo: _____

3. Fragen für das Klassengespräch / Vprašanja za pogovor v razredu

- Wann ist Social Media für mich angenehm?
- Wann wird es zu viel?
- Welche Situation führt am häufigsten zur Nutzung?
- Was hilft mir, abends besser abzuschalten?
- Welche Regel könnte die ganze Klasse ausprobieren?

- Kdaj so družbena omrežja zame prijetna?
- Kdaj jih je preveč?
- Katera situacija najpogosteje vodi k uporabi?
- Kaj mi zvečer pomaga, da se umirim?
- Katere pravilo bi lahko preizkusil celoten razred?

4. Klassenvereinbarung / Razredni dogovor

Wir probieren gemeinsam: / Skupaj preizkusimo:

1. _____
2. _____

nach einer Woche besprechen wir, was geholfen hat. / Po enem tednu se pogovorimo, kaj je pomagalo.

Nicht Kontrolle, sondern Selbstfürsorge. / Ne gre za nadzor, temveč za skrb zase.