

Und jetzt? Erwartungen an die Zukunft der Generation TikTok



Abg. z. NR MMMag.
Gertraud Salzmann
Bundessobfrau der VCL

© Sabine Klömpf

Liebe Leserinnen und Leser!
Liebe Freundinnen und Freunde
in der VCL!

39 Prozent der 14 - 17-jährigen deutschen Jugendlichen haben Angst vor der Zukunft! Das ergab eine Jugendstudie, die Jugendforscher Simon Schnetzer in Deutschland durchgeführt hat. Mit dem Zukunftsworkshop „Junge Deutsche 2030“ unterstützt er Schulen, Vereine und Regionen beim Blick in die Zukunft der Jugendlichen. Die Generation Z hat größte Schwierigkeiten beim Treffen von Entscheidungen, das ist eine der Erkenntnisse der aktuellen deutschen Jugendstudie.

Die fünf stärksten Einflüsse für die Jugendlichen sind:

- Smartphone-Nutzung: 52%,
- Leistungsdruck: 50%,
- Zusammenhalt in der Familie: 45%,
- Angst vor der Zukunft: 39%,
- Schwierigkeit Entscheidungen zu treffen: 33%

Die Generation Z wird auch als „Digital Natives“ bezeichnet, da die um die Jahrtausendwende Geborenen mit den modernen digitalen Technologien aufwachsen. Ihr Leben wird stark von digitalen Medien und sozialen Netzwerken geprägt. Der persönliche Kontakt ist nicht mehr notwendig für die Kommunikation, sondern die Generation Z hat viele Möglichkeiten der Online-Kommunikation, unterstützt durch Smartphones, mit Kamerafunktion für Bilder und Videos sowie den vielen Apps, über die sie oft mit den Bildern und Videos sich oft mit Bildern und Videos ihren Freunden und den Usern auf den Onlinekanälen mitteilen.

Generation Z und die Gesundheit

Die Auswertung einer deutschen Studie

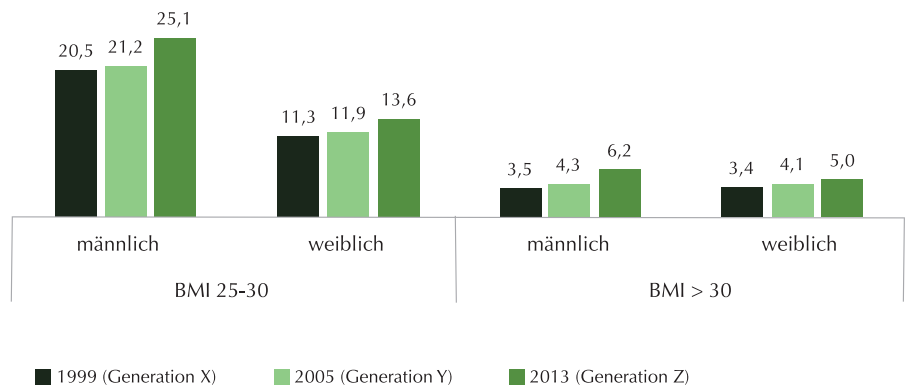
zeigt, dass die Generation Z stärker auf gesunde Ernährung achtet als die Vorgängergeneration Y „Why“¹. Die Unterschiede sind signifikant. Im Gegensatz dazu zeigt die Grafik, dass die Anzahl der Übergewichtigen zwischen 1999 und 2013 auffallend zugenommen hat. Die übergewichtigen männlichen Jugendlichen sind um 5 % gestiegen, wobei Frauen weniger übergewichtig sind. Das Achtens auf die Ernährung steigt seit Jahren an, während im Gegenzug auch der Anteil der Übergewichtigen größer wird.

geht diese Entwicklung mit einer erhöhten Suizidrate einher. In Österreich ist der Suizid die zweithäufigste Todesursache bei den unter 25-Jährigen.⁴

Schlafverhalten der Generation Z

Neuere Studien beschäftigen sich mit der Frage, ob Smartphones, beziehungsweise deren Nutzung einen erheblichen Einfluss auf das Schlafverhalten haben können.⁵ Der Grund dafür ist, dass sie durch die mobilen Geräte stärker abgelenkt sind. Das Smartphone vor dem Schlafenge-

Entwicklung des Body-Mass-Index (BMI) bei 20 bis 25-Jährigen²



Anstieg von Depressionen und psychischen Erkrankungen

Im Bereich der psychischen Erkrankungen belegen Analysen gesundheitlicher Studien einen signifikanten Anstieg bei den 15- bis 19-jährigen der Generation Z. „So hat sich Anzahl dieser bei den 15- bis 19-jährigen fast vervierfacht in den letzten 20 Jahren und ist von 2 Prozent im Jahr 1998 auf 7,6 Prozent im Jahr 2015 angestiegen.“³ Bei den 18 – 24-jährigen hat sich die Anzahl der psychischen Erkrankungen in dieser Zeit verdreifacht auf 12,9 Prozent aller jungen Erwachsenen. Im Jahr 2019 stellte das „Journal of Abnormal Psychology“ eine Studie vor, die aufzeigt, dass Depressionen bei jungen Menschen der Generation Z stark zugenommen haben, auch Kopfschmerzen und Schlafprobleme werden vielfach geschildert. Eine Studie aus dem Jahr 2018 belegt, dass 70 % der Jugendlichen unter Angstzuständen und Depressionen leiden. In den USA

hen zu benutzen ist nicht ratsam, da die Geräte in der Standardeinstellung viel „blaues Licht“ ausstrahlen, das Einfluss auf die Hormonsteuerung hat. „Dadurch werden Personen, die abends noch mit ihrem Smartphone beschäftigt sind, nicht so schnell müde und können schlechter einschlafen. Es wird daher empfohlen, ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen keine elektronischen Geräte mehr zu nutzen oder wenn möglich, die Farbe der Screens (Bildschirms) beziehungsweise das ‚Blau‘ zu reduzieren.“⁶

Auswirkungen der Corona-Pandemie

Zahlreiche Studien zur Generation Z liegen noch vor den Jahren der Corona-Pandemie. Die letzten Jahre seit März 2020 waren geprägt durch massive Einschränkungen sowohl im schulischen Bereich als auch in der Freizeit. Die langen Phasen des Distance Learnings und die damit verbundenen fehlenden direkten Kontakte

mit den Freunden haben das tägliche Leben der Generation Z massiv geprägt und wurden von den Jugendlichen als psychisch sehr belastend empfunden. Die Studien belegen eine starke Zunahme von Stress, Angst und Depressionen in diesen Jahren. Die Auswirkungen dieser Belastungen in den Coronajahren werden sich wohl erst in Jahren in ihrem wahren Umfang zeigen.

Positive Effekte der digitalen Vernetzung

Positiv verändert hat sich im Vergleich zu früheren Generationen, dass die jungen Menschen der Generation Z viel öfter und offener über ihre Probleme sprechen, dazu durchaus auch die digitalen Kanäle nutzen, sie treffen sich öfter und haben vor allem auch im digitalen Bereich einen weit größeren Radius und vielfältigere Möglichkeiten zum Austausch mit Freunden, Gleichgesinnten, peer-groups und mit der social community, aber auch des Ausdrucks des eigenen Befindens via Social Media, TikTok, Fotos und Videos via Instagram, sms oder Whatsapp. Snapchat bringt die Möglichkeit der schnellen Interaktion mit Bildern und wird jetzt von der neuen App „BeReal“ ein wenig verdrängt, die eben das „sei du“ in den Vordergrund stellt – nicht geschönte Bilder, sondern Momentaufnahmen werden verschickt.

„Gesund aus der Krise“

Kinder und Jugendliche sind durch die Permakrise, die weit über Pandemie,

Krieg und Klima hinausgeht, psychisch stark belastet. Die Unterstützung von Hilfesuchenden bei Beratungseinrichtungen ist im Bereich der digitalen Kommunikation mittlerweile noch niederschwelliger, einfacher und ohne Distanzen möglich.

Mit „Gesund aus der Krise“ haben wir in Österreich seitens des Parlamentes gemeinsam mit der Jugendstaatssekretärin Claudia Plakolm und dem Gesundheitsminister Johannes Rauch ein Vorzeigeprojekt gestartet, bei dem in einem One-Stop-Shop Jugendliche von der Erstberatung bis zur Therapie und dem Kostenersatz Hilfe bekommen. Mit der Umsetzung des Projektes „Gesund aus der Krise“ sind der Berufsverband der Österreichischen Psychologen (BÖP) und der Österreichische Berufsverband für Psychotherapie (ÖBVP) beauftragt. 78 % der Jugendlichen, die die Hilfe in Anspruch genommen haben, waren über 10 Jahre alt, der Anteil der Mädchen und jungen Damen liegt bei ca. 60 %.

Über 8000 junge Menschen haben bisher Hilfe bekommen und zeigen die Notwendigkeit solch einer Unterstützung, daher werden die finanziellen Mittel auch um über 50 % auf 20 Millionen aufgestockt.

Mentale Gesundheit als Herausforderung

Angesichts der geschilderten gesundheitlichen Situation der Generation Z und der besonders belastenden Coronajahre, die gerade auf die intensiv in der Entwick-

lung der Persönlichkeit stehenden jungen Menschen massive Einschränkungen bedeutet, wird der Fokus auf die mentale Gesundheit unabdingbar.

Das Volksbegehren „Mental Health“ fand knapp 140.000 Unterstützer und wurde am 1. März 2023 im Parlament behandelt. Es gibt ein gesamtes Paket zur Unterstützung der Kinder und Jugendlichen, das mit den verantwortlichen Ministerien ausgearbeitet wird. Im Bildungsbereich wird beispielsweise der Schulveranstaltungs fonds eingerichtet, mit dem Klassen mit 500 Euro bei der Durchführung von mehrtägigen Schulveranstaltungen unterstützt werden, um die sozialen Beziehungen zu fördern.⁷

Dass die Generation Z mehr auf die Gesundheit und mentale Gesundheit achtet, zeigt sich auch am Arbeitsmarkt, wo die Jungen durchaus anders agieren: Life-Work-Balance und Teilzeitbeschäftigungen statt Vollzeitarbeit – dies stellt die Wirtschaft und die Arbeitgeber vor neue Herausforderungen, gerade in einer guten konjunkturellen Phase, in der in allen Branchen Arbeitsstellen unbesetzt sind und Arbeitnehmer händierend gesucht werden.

Wir tragen eine hohe Verantwortung für unsere jungen Menschen, die wir in einer sehr wichtigen Zeit ihres Lebens und der Entwicklung ihrer Persönlichkeit begleiten dürfen!

Ich bedanke mich bei euch allen ganz herzlich für euren enormen Einsatz, denn ich weiß, wie sehr euch unsere jungen Menschen ein Anliegen sind, und wünsche euch dafür alles Gute!



Das Volksbegehren „Mental Health“ am 1. März 2023 im Parlament – die Autorin mit Berichterstatter Nico Marchetti

1 Die Generation Y umfasst die Jugendlichen, die zwischen 1980 und 1989 geboren wurden.

2 Vgl. Sandhu, Sara, Die Generation Z und Gesundheit – eine vergleichende Analyse, in: http://1v.com/wp-content/uploads/2018/09/146_Die-Generation-Z-und-Gesundheit—eine-vergleichende-Analyse_final.pdf (27.2.2023), 11.

3 Sandhu, Die Generation Z und Gesundheit, 21.

4 Vgl. praktisch Arzt, Ist die Generation Z depressiver? Eine Bestandsaufnahme, in: <https://www.praktischarzt.at/magazin/ist-die-generation-z-depressiver-eine-bestandsaufnahme/> (1.3.2023).

5 Sandhu, Die Generation Z und Gesundheit, 18.

6 Sandhu, Die Generation Z und Gesundheit – eine vergleichende Analyse, 18.

7 Vgl. Bericht des Ausschusses für Familie und Jugend über das Volksbegehren „Mental Health Jugendvolksbegehren“ (1630 der Beilagen), 1932 der Beilagen zu den Stenographischen Protokollen des Nationalrates XXVII. GP vom 14.2.2023.