Bitkom e.V. |

„Digital Detox“ fällt während Corona besonders schwer

- **2020 haben mehr Menschen als zuvor einen solchen Versuch nicht durchgehalten**
- **Jeder Zehnte will 2021 zeitweise auf digitale Medien verzichten**

Berlin, 04. Januar 2021 - Das Smartphone aus, das Tablet in die Schublade, der Laptop zu: Ein Verzicht auf digitale Medien fällt vielen schwer. Während der Corona-Pandemie gilt dies umso mehr. Der Digital-Detox-Trend der Vorjahre hat 2020 messbar an Bedeutung verloren. Beim Digital Detox werden digitale Geräte und Medien für eine bestimmte Zeit aus dem eigenen Leben verbannt. So haben im Corona-Jahr 2020 nicht nur weniger Menschen überhaupt versucht, für eine bestimmte Zeit komplett offline zu sein – es haben dabei auch mehr Menschen ein solches Vorhaben wieder abgebrochen: Insgesamt 42 Prozent haben „Digital Detox“ schon einmal probiert, wie eine repräsentative Umfrage im Auftrag des Digitalverbands Bitkom unter 1.002 Menschen ab 16 Jahren in Deutschland ergeben hat, die Ende 2020 durchgeführt wurde. 4 Prozent halten regelmäßig ein paar Stunden durch und 10 Prozent einen oder mehrere Tage – 28 Prozent haben jedoch mittendrin abgebrochen. Das entspricht 29 Millionen Bundesbürgern ab 16 Jahren, die auf digitale Medien verzichten wollten – und 19 Millionen, denen dies nicht gelungen ist. Im Jahr 2019 haben noch 32 Millionen Menschen Digital Detox versucht – bei 17 Millionen, die nicht durchgehalten haben. „Das Jahr 2020 war wegen der Corona-Pandemie durch viele Einschränkungen geprägt. Mithilfe digitaler Medien konnten die Menschen Kontakt zu Freunden halten und beruflich aktiv bleiben. Umso schwerer fällt es vielen offenbar, auch nur für kurze Zeit auf digitale Medien zu verzichten“, sagt Bitkom-Hauptgeschäftsführer Dr. Bernhard Rohleder.

40 Prozent der Befragten schließen kategorisch aus, auch nur für ein paar Stunden nicht erreichbar zu sein (2019: 35 Prozent). Jeder Zehnte (11 Prozent) hat sich allerdings für das neue Jahr 2021 vorgenommen, Digital Detox zu probieren und zeitweise alle digitalen Geräte abzuschalten.

Hinweis zur Methodik: Grundlage der Angaben ist eine Umfrage, die Bitkom Research im Auftrag des Digitalverbands Bitkom im November 2020 durchgeführt hat. Dabei wurden 1.002 Menschen ab 16 Jahren in Deutschland telefonisch befragt. Die Frage lautete: „Gibt es Tage im Jahr, an denen Sie bewusst auf alle digitalen Medien verzichten und nicht für andere via E-Mail, soziale Netzwerke oder Handy erreichbar sind?“

Kontakt

Nina Paulsen
Pressesprecherin
Telefon: +493027576168
E-Mail: n.paulsen@bitkom.org
Download Pressefoto

Dr. Sebastian Klöß
Leiter Märkte & Technologien
Download Pressefoto
Nachricht senden

Direktlink: ***https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Digital-Detox-faellt-waehrend-Corona-besonders-schwer***