Bitkom e.V. |

Digital Detox: nicht ohne mein Smartphone

- Jeder Vierte ist bei dem Versuch gescheitert, zeitweise auf Smartphone und digitale Medien zu verzichten
- Jeder Zehnte plant Digital Detox als guten Vorsatz für das neue Jahr

Berlin, 02. Januar 2020 - Das Smartphone einfach mal ausschalten, aus den sozialen Medien ausloggen, das Tablet in die Schublade legen: Rund jeder zehnte Bundesbürger (11 Prozent) hat sich vorgenommen, 2020 zeitweise bewusst auf alle digitalen Medien zu verzichten. Das ist jedoch nicht immer ganz einfach, wie die Erfahrung zeigt: So sagt fast jeder Vierte (24 Prozent), es mit dem Digital Detox schon einmal versucht, dies jedoch nicht durchgehalten zu haben. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Befragung im Auftrag des Digitalverbands Bitkom unter 1.003 Bundesbürgern ab 16 Jahren. „Für viele ist es zur Gewohnheit geworden, zwischendurch immer wieder auf das Smartphone zu schauen. Ob und wann diese Angewohnheit zur Belastung werden kann, ist dabei individuell unterschiedlich. Fest steht, dass es vielen Menschen schwerfällt, auch nur für kurze Zeit auf ihr Smartphone oder digitale Medien zu verzichten“, sagt Bitkom-Hauptgeschäftsführer Dr. Bernhard Rohleder.

7 Prozent verzichten bewusst regelmäßig für ein paar Stunden darauf, auf Twitter, Facebook oder Instagram zu gehen, zwischendurch eine Nachricht zu schreiben oder durchs Netz zu klicken. 16 Prozent ist Digital Detox jedoch schon über einen oder mehrere Tage gelungen. Jeder Dritte (35 Prozent) sagt allerdings auch, kein Interesse daran zu haben, auf digitale Medien zu verzichten. Dabei ist diese Einstellung unter den Jüngeren stärker ausgeprägt: 45 Prozent der 16- bis 29-Jährigen wollen immer online bleiben, bei den über 65-Jährigen ist es immer noch jeder Vierte (24 Prozent).

Hinweis zur Methodik: Grundlage der Angaben ist eine Umfrage, die Bitkom Research im Auftrag des Digitalverbands Bitkom im November 2019 durchgeführt hat. Dabei wurden 1.003 Bundesbürger ab 16 Jahren 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-nicht-ohne-mein-Smartphone***