

# Fake News, Schlaflosigkeit und FOMO: Wenn das Handy krank macht.

**Franz Fischlin (61), dem Fernsehpublikum unter anderem durch die SRF-Formate «Tagesschau» und «Medienclub» bekannt, hat dieses Jahr die Non-Profit-Organisation YouMedia lanciert. Fischlin und sein Team wollen Jugendliche im Umgang mit Medien stärken und sensibilisieren. Dabei geht es um Fragen wie die psychische und physische Gesundheit oder das kritische Hinterfragen, ob etwas vertrauenswürdig ist. Fake News, endlose Bildschirmzeit, Sucht nach Likes sind Themen, die nicht nur vielen Eltern grosse Sorgen bereiten. Fischlin im Gespräch mit Jennifer Kitzka (22), die als Vertreterin der Generation Z eines der Gesichter der Organisation ist.**

TEXT: Sacha Ercolani BILD: Eva Gaudenz/YouMedia

**Franz:** Ich sehe, Du hast das Handy stets griffbereit. Und Du gibst ja auch offen zu, dass Du pro Tag über 8 Stunden Bildschirmzeit hast. Ist das noch gesund?

**Jenny:** Die 8 Stunden pro Tag sind der durchschnittlich gemessene Wert über alle meine Geräte hinweg, also iPad, Laptop und Handy. Wenn man die Bildschirmzeit auf alle Geräte verteilt, finde ich das Resultat nicht mehr so bedenklich. Ausserdem macht man ja heutzutage viel mehr mit dem Handy als früher: Essen bestellen, Netflix schauen, Kleider shoppen, Sprachen lernen usw. Da ist die Bildschirmzeit schnell mal hoch. Wofür brauchst denn du dein Handy? Und wie viele Stunden sind es bei Dir?

**Franz:** Ich bin bei 2 bis 3 Stunden pro Tag. Ich checke vor allem Mails und News, schreibe Whatsapps und SMS und – Du wirst vielleicht lachen – ich telefoniere auch oft damit. Generation Boomer halt. Wie siehts denn bei Deiner Generation Z aus? Du hast ja für uns, das heisst für YouMedia, schon verschiedene Strassenumfragen zu diesem Thema gemacht. Welche Antworten kamen?

**Jenny:** Ganz verschiedene. Die einen gaben an, bis zu 8 Stunden am Handy zu sein, während andere 2 Stunden schon für viel befunden haben. Was Jugendliche und junge Erwachsene beim Medienkonsum kritisch betrachten, ist ganz unterschiedlich und hängt u.a. stark von der Erziehung ab. Wie erziehst denn Du diesbezüglich deine Kinder, Franz?

**Franz:** Das ist eine riesige Herausforderung. Bei meinen Kindern (13/17/19) ist das Handy, ähnlich wie bei Dir, DER Dreh- und Angelpunkt in ihrem Leben. Die Priorität hat klar immer die Schule und ihre Ausbildung. Aber statt mich ständig zu ärgern und immer nur zu sagen «Hey, legt endlich das Ding weg», habe ich gelernt, auch Fragen zu stellen wie «Was schaut ihr denn? Warum ist das interessant?» Oder auch, was mich natürlich als Journalist besonders interessiert, «Wie und wo informiert ihr euch?». Dadurch erfahre ich spannende Sachen und lerne Neues, was ohne den Dialog mit meinen Kindern gar nicht möglich wäre.



**Jenny:** Ich glaube, dass das genau der richtige Weg ist, dass Eltern mit ihren Kindern auf Augenhöhe darüber sprechen sollten. Denn Kinder wachsen heutzutage in einer ganz anderen Lebenswelt auf als ich, geschweige denn als du. Als Kind fände ich es nicht fair, wenn ich nach den gleichen Regeln spielen müsste, die vor 20 oder 40 Jahren galten.

**Franz:** Apropos neue Regeln. Was hältst du davon, dass Schulen in verschiedenen Kantonen ein Handyverbot ausgesprochen haben?

**Jenny:** Ich glaube, mein Oberstufen-Ich hätte sich damals etwas unterschätzt gefühlt, wenn ein Handyverbot eingeführt worden wäre. Wenn ich aber an die Nacktbilder von früheren Mitschülerinnen denke, die herumgeschickt wurden und was das für mentale Folgen für sie hatte, finde ich ein Handyverbot gar keine so schlechte Idee. Kids, ihr seid in eurem Leben noch genug am Handy, trust me.

**Franz:** Du hast selber ein Experiment gemacht, um den Konsum etwas runterzubringen. Auf dem TikTok- und dem Instagram-Kanal hast Du die recht ernüchternde Erfahrung mit der Community geteilt.

**Jenny:** Jaaa, leider. Ich habe mein Handy eine Woche lang auf Schwarz-Weiss gestellt und damit versucht, meine Bildschirmzeit zu reduzieren. Das hat so semi funktioniert. Insgesamt war meine Bildschirmzeit höher als in der Vorwoche, jedoch war ich weniger auf Social Media, weil es obviously nicht so viel Spass macht, coole Videos farblos zu schauen.

**Franz:** Ich kann die Faszination von Social Media nachvollziehen, auch wenn ich mich auf diesen Kanälen selber weder aktiv noch passiv gross bewege.



18 Jahre lang gehörte Franz Fischlin zum Moderations- und Reporterteam der «Tagesschau»-Hauptausgabe.

Bei Dir hingegen sind die Social Media, wie mir scheint, das Natürlichste und Selbstverständlichste der Welt. Hast Du trotzdem auch Vorbehalte? Was siehst Du kritisch? Auch selbstkritisch?

«Die Priorität hat klar immer die Schule und ihre Ausbildung.»

**Jenny:** Natürlich. Manchmal frage ich mich, ob ich mich und mein Leben vielleicht etwas zu sehr exponiere. Positive Feedbacks und der Spass, den ich dabei habe, ermutigen mich dazu, weiterzumachen, aber Bedenken zum Einfluss von Social Media bewegen mich dazu, das Ganze zu hinterfragen. Durch die Social Media vergleiche ich mich stark mit anderen, was negative Gefühle hervorruft, z.B. FOMO (fear of missing out). Einmal war ich mit meinem Freund in den Ferien und sah auf Insta, was andere an Festivals so erlebten. Obwohl ich selber eine schöne Zeit genoss, fand ich es schade, nicht auch dabei gewesen zu sein, was doch völlig absurd ist. Deshalb hätte ich es eigentlich lieber nicht mitbekommen; dann hätte ich mich auch nicht schlecht gefühlt, nicht dabei gewesen zu sein.

**Franz:** Und wie gross ist der Druck, sich ständig – auch optisch – mit anderen vergleichen zu «müssen»?

**Jenny:** Schon gross, weil man sich halt mit der ganzen Welt vergleichen und durch Likes und Follower auch messen kann. Auf Social Media teilen die meisten ihre «besten Momente»: Erfolge, Spass, Abenteuer. Ich muss mich immer wieder daran erinnern, mein Leben nicht mit dem, was ich auf Social Media sehe, zu vergleichen. Dasselbe, wenn es ums Aussehen geht. Jede und jeder postet das beste Selfie aus 100, ich inklusive. Mal kann ich mich besser davon abgrenzen, aussehen zu wollen wie andere, mal schlechter. Ab und zu poste ich neben einem schönen Selfie ein «unvoreilhaftes» und schreibe dazu «Instagram vs. Reality». Ich glaube, es täte uns allen gut, mehr Realität auf Social Media zu sehen.

**Franz:** Genau solche Gedanken teilst Du mit Deiner Generation, mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf Social Media, als Host von YouMedia. Wie gross ist das Interesse? Sowohl, was diesen Austausch auf Augenhöhe, diesen Peer-to-Peer-Ansatz betrifft, als auch die Themenauswahl?



Franz Fischlin und Jennifer Kitzka sind Teil des Teams der Non-Profit-Organisation YouMedia.

**Jenny:** Die Themen, die wir mit unseren Inhalten zur Diskussion stellen, finden Anklang. Das finde ich sehr beruhigend, weil es zeigt, dass Jugendliche und junge Erwachsene sich eben doch mit Fragen wie z.B. «Wie beeinflusst mich Social Media?» und «Wie bilde ich mir eine Meinung?» beschäftigen. Der Peer-to-Peer-Ansatz bezweckt, dass wir Hosts der Zielgruppe nicht allwissend, sondern auf Augenhöhe begegnen.

**Franz:** Die eine Zielgruppe von YouMedia sind die 13- bis 20-Jährigen. Bist Du da als 22-Jährige sowas wie eine grosse Schwester?

**Jenny:** Wenn ich aktuelle Geschehnisse einordne und deren Hintergrund erkläre, vielleicht. Aber manchmal sind wir Hosts auch die Fragenden, die an der Meinung und dem Rat der Community interessiert sind.

**Franz:** Um den Bogen noch zu den klassischen Medien zu machen, zu Zeitungen, Radio und Fernsehen: Da zeigen Untersuchungen, dass sich immer mehr Menschen, nicht nur, aber vor allem Jugendliche, komplett davon verabschieden. Sie konsumieren primär neue Medien und informieren sich dort und in ihrem persönlichen Umfeld. Wie sollen denn Deiner Meinung nach Medienhäuser darauf reagieren? Wie kommen News und relevante Informationen, die im Endeffekt auch für unsere Demokratie unerlässlich sind, zu diesen jungen Menschen?

**Jenny:** Das ist die Frage aller Fragen. Es gibt viele bekannte und beliebte Influencerinnen; ich könnte mir vorstellen, dass es zukünftig vermehrt Influencer geben wird, die Informationen vermitteln. Leute mit Authentizität, Legitimität und einem Verständnis für die wichtigen Themen und Geschichten. Ähnlich wie Journalistinnen und Journalisten – Info-Influencer oder Info-Influencerinnen.

**Franz:** Ich verstehe. Auch beim Vermitteln von News und Informationen scheinen junge Influencerinnen und Influencer den alten Medien-Hasen langsam aber sicher den Rang abzulaufen. Gibt es denn überhaupt noch irgendwas, wo ich Dir einen Ratschlag geben könnte (lacht)?

**Jenny:** Ja, hast Du mir einen Tipp, wie ich von dieser schlechten Gewohnheit, dass ich vor dem Schlafengehen noch ans Handy «muss», wegkomme?

**Franz:** Was genau ist das Problem?

**Jenny:** Vor dem Schlafen stelle ich mein Handy immer auf Flugmodus und lege es dann auf meinen Nachttisch. Genauer gesagt: Jeden Abend stelle ich es mit einem schlechten Gewissen auf Flugmodus und lege es mit Schamgefühlen auf den Nachttisch, weil ich denke: Na toll, du könntest jetzt auch schon seit 40 Minuten am Schlafen sein, aber stattdessen hast du nur herumgescrollt. Das beeinträchtigt meinen Schlaf ganz bestimmt negativ, aber weil meine Freunde abends auch online sind und ich mein Handy als Wecker nutze, habe ich es vor dem Schlafen immer als Letztes in der Hand.

**Franz:** Am besten ist, du parkierst das Handy ausserhalb deines Schlafzimmers. Kaufst dir einen Wecker. Und wenn du im Bett bist, legst du dir ein Ritual zu. Gehst gedanklich alle positiven Sachen durch, die du während des Tages erlebt hast. Oder liest in einem Buch, bis dir die Augen vor lauter Müdigkeit zufallen.

**Jenny:** Das klingt machbar; ich werde es mal ausprobieren. Vielleicht kann ich ja dann in einem Video der Community darüber berichten, ob ich es geschafft habe.

📧 [youmedia.ch](https://youmedia.ch) @youmedia\_ch

#### WAS IST YOUMEDIA

YouMedia umfasst neben den Social-Media-Aktivitäten eine Internet-Plattform mit Hintergrundinformationen, die sich auch an Lehrpersonen und Eltern richten. Bestandteil von YouMedia ist ausserdem die Jugendmedienwoche YouNews,

bei der junge Menschen professionelle Medien-Redaktionen besuchen und selber Beiträge erstellen oder Sendungen moderieren können. Geplant ist auch ein Jugendmedienpreis. Finanziert wird YouMedia von mehreren Stiftungen. Da es sich zum Teil nur um Anschubfinan-

zierungen handelt, ist der Verein aber auch auf die Unterstützung durch private und institutionelle Gönner angewiesen, welche die Idee und das Ziel von YouMedia als förderungswürdig und wichtig erachten. Beiträge können als Spenden ausgewiesen werden.