



Pressemitteilung

Köln, 19. Januar 2023

Digital Detox – Jede:r Fünfte nimmt sich für 2023 vor, weniger Zeit am Bildschirm zu verbringen

- AXA Studie zeigt Stimmungsbild zu möglichen guten Vorsätzen im neuen Jahr und zur Haltung gegenüber sozialen Medien auf.
- Verzichtsvorsätze fürs neue Jahr sind längst im digitalen Leben angekommen.
- Insbesondere für jüngere Generationen sind soziale Medien der ausschlaggebende Faktor zum Wunsch auf Distanz zum Screen.
- Anfeindungen und unerwünschter Empfang sexualisierter Inhalte gehören für junge Erwachsene in Deutschland zum Alltag.

Aufwachen, auf die Bahn warten, in der Schlange anstehen – der Impuls zum Smartphone zu greifen, ist in so gut wie jeder alltäglichen Lebenssituation normal geworden. Damit einher gehen eine ständige Erreichbarkeit und Informationsflut, die nicht immer als Mehrwert wahrgenommen werden. Die Lösung für einige zum Jahresbeginn: Mit guten Vorsätzen die Bildschirmzeit verringern. Über ein Drittel (36 Prozent) der Deutschen haben sich gute Vorsätze für das Jahr 2023 gesetzt. Jede:r fünfte Befragte (20 Prozent) möchte weniger Zeit am Bildschirm verbringen. Fast jede:r Zehnte (8 Prozent) möchte sogar zeitweise komplett auf die Nutzung digitaler Endgeräte verzichten, also einen sogenannten „Digital Detox“ einlegen. Zu diesen Ergebnissen kommt eine Studie des Meinungsforschungsinstituts YouGov, das im Auftrag des Versicherers AXA eine repräsentative Studie zu guten Vorsätzen und der Nutzung von sozialen Medien im Januar 2023 durchgeführt hat.

Anfeindungen, Hass und Sex sind für junge Erwachsene alltägliche Konfrontationen im Netz

Rund jede:r vierte Erwachsene (26 Prozent) unter 25 wurde in sozialen Medien schon einmal angefeindet. Fast die Hälfte aller Befragten (42 Prozent) sagt, dass der Ton in sozialen Medien in den vergangenen zwölf Monaten rauer geworden ist. Auch unter den unter 25-Jährigen bestätigen 34 Prozent diese Aussage. Besonders betroffen sind die unter 25-Jährigen jedoch bei der ungewollten Konfrontation mit sexualisierten Inhalten: 40 Prozent von ihnen geben an, bereits ungefragt sexualisierten Content erhalten zu haben. Über alle Altersgruppen hinweg hat jede:r vierte Deutsche (26 Prozent) bereits sexualisierte Inhalte empfangen, ohne danach gefragt zu haben.

„Die Mehrheit der jüngeren Erwachsenen ist unausweichlich mit sozialen Medien aufgewachsen. In diesem Rahmen erfährt sie auch Inhalte wie Hass, Mobbing oder auch sexualisierte unerwünschte



Inhalte. Dieser unterschwellige negative Einfluss wird von jungen Erwachsenen in Teilen als „normal“ betrachtet, sodass ein gewisser Gewöhnungseffekt entsteht. Das Ausmaß dieser Inhalte wird oft unterschätzt. Erst eine höhere Potenzierung wird überhaupt wahrgenommen“, erklärt Psychotherapeutin **Dr. Deniz Kirschbaum**, die neben der Behandlung eigener Patient:innen Unternehmen in allen Fragen rund um psychische Gesundheit und Entwicklungen berät.

So sei es nur logisch, dass eher diese Generation den Wunsch verspürt, sich auch einmal vom Social Web zu entfernen. Unter den 25-34-Jährigen stimmt rund die Hälfte (46 Prozent) der Aussage zu, schon einmal mit dem Gedanken gespielt zu haben, sich aus den sozialen Medien zurückzuziehen. In Deutschland liegt die Zustimmung insgesamt bei 36 Prozent.

Männer genießen die Anonymität im Internet

Sowohl in der Wahrnehmung sozialer Medien als auch in ihrer Nutzung zeigen sich eindeutige Geschlechterunterschiede. Rund jede:r Dritte (32 Prozent) genießt es, im Internet anonym unterwegs sein zu können. Doch sind es deutlich mehr Männer (37 Prozent) als Frauen (29 Prozent), die der Aussage zustimmen. Auch haben sich mehr Männer (18 Prozent) als Frauen (11 Prozent) mindestens ein Fake-Profil angelegt. Sogar doppelt so viele Männer (18 Prozent) wie Frauen (9 Prozent) schauen sich gezielt Inhalte in sozialen Medien an, um sich über andere lustig zu machen. Insgesamt geben das 13 Prozent der Befragten zu.

„Die Anonymität in sozialen Netzwerken ist Fluch und Segen zugleich. Schüchterne Menschen kann es unterstützen Kontakte zu knüpfen, ohne in eine Bewertungsangst zu gleiten. Dennoch ist die Anonymität auch ein hoher Risikofaktor, weil man nicht sicher sein kann, wer sich hinter einem Profil verbirgt. Viele Menschen entwickeln eine Scheinwelt, in der alles wunderschön und perfekt ist. Aber auch die Hemmschwelle, andere negativ zu bewerten, ist im Internet deutlich geringer. So fühlen sich manche besser, mutiger oder überlegener und machen sich gleichsam durch ein Fake-Profil nicht persönlich angreifbar“, so **Deniz Kirschbaum** weiter.

In einigen Fällen könne, laut Kirschbaum, das Gefühl der Unantastbarkeit sogar zur Eskalation bis hin zu „Hate Speech“ führen. Rund jede:r Zehnte (12 Prozent) gibt in der Befragung zu, schon einmal schlechte Laune in sozialen Medien kanalisiert zu haben. Ein ebenso großer Anteil gesteht, sich zu negativen Kommentaren verleiten oder in Gespräche ziehen zu lassen, die sie oder er im realen Leben gar nicht führen würde. Hier sind es insbesondere die unter 35-Jährigen, unter denen fast jede:r Vierte (23 Prozent) dieser Aussage zustimmt.

„Unsere Umfrage zeigt, dass der raue Ton in den sozialen Medien die Deutschen nachhaltig beschäftigt. Große Teile der Kommunikation haben sich zuletzt durch die Corona-Pandemie noch mehr ins Netz verlagert. Das birgt Möglichkeiten aber auch neue Risiken, insbesondere mit Blick auf die mentale Gesundheit“, warnt **Karsten Dietrich**, Vorstand Personenversicherung bei AXA in Deutschland.

Der Versicherer baue vor diesem Hintergrund sein Portfolio an unterschiedlichen Angeboten im Bereich der mentalen Gesundheitsfürsorge stetig weiter aus.



Services von AXA

Mit www.meine-gesunde-seele.de hat AXA im Rahmen des gesundheitservice360° für seine Kund:innen ein Portal geschaffen, auf dem zahlreiche Informationen und Unterstützungsangebote rund um psychische Belastungen gebündelt sind. Durch kompetente, persönliche Beratung und vielseitige Services unterstützt AXA ihre Versicherten darin, passende Behandlungsmöglichkeiten zu finden und Krankheitsverläufe positiv zu beeinflussen. Mit den Unterstützungsprogrammen von Novego hilft AXA den Kund:innen, die Stress vorbeugen möchten oder unter Depressionen, Ängsten, Burnout oder Schlafproblemen leiden. Die kostenfreien Selbsttests helfen Betroffenen, ihre Symptome einzuschätzen. In Zusammenarbeit mit IVPNetworks GmbH werden Online-Sprechstunden mit psychotherapeutischem Fachpersonal angeboten. So vereint AXA im Rahmen des gesundheitservice360° digitale Unterstützung und persönliche Begleitung von Kund:innen mit psychischen Problemen.

Über die Studie

Im Januar 2023 hat das Meinungsforschungsinstitut YouGov im Auftrag von AXA Deutschland 2.045 Personen repräsentativ nach Geschlecht und Region für die Bevölkerung ab 18 Jahren online befragt. Ziel der Befragung war es, ein Stimmungsbild zu möglichen guten Vorsätzen im neuen Jahr und zur Haltung gegenüber sozialen Medien zu generieren.

AXA in Deutschland

Der AXA Konzern zählt mit Beitragseinnahmen von 11 Mrd. Euro (2021) und 8.258 Mitarbeitenden zu den führenden Versicherungs- und Finanzdienstleistungsgruppen in Deutschland. Das Unternehmen bietet ganzheitliche Lösungen in den Bereichen private und betriebliche Vorsorge, Krankenversicherungen, Schaden- und Unfallversicherungen sowie Vermögensmanagement an. Alles Denken und Handeln des Unternehmens gehen von den Kund:innen und ihren Bedürfnissen aus. Die AXA Deutschland ist Teil der AXA Gruppe, einem der weltweit führenden Versicherungsunternehmen und Vermögensmanager mit 149.000 Mitarbeitenden und Vermittler:innen sowie mehr als 95 Millionen Kund:innen in 50 Ländern.

Weitere Informationen für die Presse:

Mario MAURER
Tel.: 0 22 1 / 1 48 - 21269
E-Mail: mario.maurer@axa.de

