



SMARTPHONE FREIE
KINDHEIT | AUSTRIA



9900 Lienz
WhatsApp-Gruppe



Verein Smartphone-Freie-Kindheit Regionalgruppe Osttirol

Offener Brief an alle Eltern und Erziehungsberechtigten

Für einen verantwortungsvollen Umgang mit Smartphones und digitalen Medien

Sehr geehrte Eltern!

Wir sind besorgt! Immer öfter hören wir, wie sehr digitale Medien, Computerspiele und Social Media Plattformen unsere Kinder negativ beeinflussen und sie solchen Einflüssen ausgeliefert sind. DAS wollen wir für unsere Kinder ändern!

Deshalb wenden wir uns an Sie als mitbetroffene Eltern und Erziehungsberechtigte.
Wir, das ist die Regionalgruppe Osttirol vom Verein „Smartphone Freie Kindheit Österreich.“

Wir, das ist aber auch eine Gruppe von **Osttirols Wissenschaftler:innen** und Expert:innen aus Medizin, Psychologie, Pädagogik und der Kinder- und Jugendhilfe.

Unser Anliegen:

Wir beobachten in der täglichen Praxis, in der Betreuung und im Freizeitbereich einen deutlichen negativen Einfluss der digitalen Medien auf das *natürliche Verhalten unserer Kinder*. Die immer frühere Nutzung von eigenen Smartphones stellt ein großes Problem dar (siehe altersbezogene Risiken unten).

Wir empfehlen allen Erziehungsberechtigten daher, **Smartphones möglichst spät** an Kinder und Jugendliche zu verschenken. Gerade in der Zeit bis zum

14. Lebensjahr kann übermäßige Nutzung die **Gehirnentwicklung äußerst negativ beeinflussen**.

Es geht um Schutz der Kinder vor **körperlichen, psychischen, sozialen und entwicklungsbezogenen RISIKEN**, die eine frühzeitige und übermäßige Nutzung digitaler Geräte, sozialer Medien und Online-Spielen mit sich bringt.

Wir stellen Ihnen hier eine **Übersicht über die Risiken digitaler Medien** nach **Altersgruppen** sowie eine Auswahl zentraler **wissenschaftlicher Studien**, internationaler Gesundheitsberichte und Stellungnahmen medizinischer Fachgesellschaften zur Verfügung.

1. Frühe Kindheit (0–5 Jahre)

Erkenntnisse: Kinder kommen regelmäßig mit Smartphones oder Tablets in Kontakt, meist passiv und unstrukturiert. Häufig ist die Nutzung bereits von längeren Bildschirmzeiten geprägt. Das Gehirn ist in dieser Phase hoch plastisch; Hinweise aus der Entwicklungsforschung legen nahe, dass intensive visuelle Stimulation bestimmte sensorische Verarbeitungssysteme stärker aktiviert, während andere Funktionen weniger gefordert werden.

Fachleute berichten in der Praxis über Entwicklungsverzögerungen, frühe Anzeichen von emotionaler Überforderung, eingeschränkter Spielaktivität, reduzierter Frustrationstoleranz und geringeres Interesse an Gleichaltrigen.

Risiken: Aufmerksamkeitsschwächen, Schlafstörungen, verzögerte Sprachentwicklung, reduzierte explorative Spiel- und Bewegungsaktivität, emotionale Labilität, Reizbarkeit, erhöhte emotionale Reaktivität, schnelle Frustration.

2. Volksschulalter (6–10 Jahre)

Erkenntnisse: Etwa die Hälfte der 6–10-Jährigen in Österreich nutzt täglich Smartphones oder Tablets für Spiele, Apps oder Videos und verbringt damit zwischen einer und drei Stunden. In dieser wichtigen Entwicklungsphase erwerben Kinder kognitive Ausdauer, Frustrationstoleranz und soziale Kompetenzen vor allem durch direkte, reale Interaktionen.

Problematisch ist der häufig unregulierte und unstrukturierte Zugang zu digitalen Medien, da intensive Nutzung die Entwicklung von Geduld, Selbstregulation und realen Sozialfertigkeiten beeinträchtigen kann.

Risiken: Aufmerksamkeitsprobleme, Konzentrationsschwächen, erste Anzeichen problematischer Gaming-Nutzung, Schlafstörungen, Soziale Konflikte unter Gleichaltrigen.

3. Frühe Adoleszenz (11–13 Jahre)

Erkenntnisse: Studien zeigen, dass bereits im frühen Jugendalter ein Großteil der Kinder ein eigenes Smartphone besitzt. Etwa 54 % der 12-Jährigen sehen wöchentlich unregulierte Kurzvideos auf Social Media. Viele Kinder und Jugendliche verbringen im Schnitt über zwei Stunden täglich mit digitalen Medien, insbesondere sozialen Netzwerken und Videos.

Allein für Gaming können mehrere Stunden pro Woche hinzukommen. Neurobiologisch ist die Impulskontrolle noch unreif, gleichzeitig steigt die Bedeutung sozialer Anerkennung durch die Peergroup stark an.

Risiken: Aufmerksamkeitsprobleme, Konzentrationsschwächen, Anzeichen problematischer Gaming-Nutzung, Schlafstörungen, soziale Konflikte unter Gleichaltrigen, Reizbarkeit, impulsives Verhalten, soziale Isolation.

4. Mittlere Adoleszenz (14–16 Jahre) – besonders vulnerable Phase

Erkenntnisse: Praktisch alle Jugendlichen besitzen ein Smartphone. Die Social-Media-Nutzung liegt bei 85 % in der ersten Klasse der Sekundarstufe und 94 % in höheren Klassen. Gaming-Zeiten nehmen deutlich zu.

Neurobiologisch besteht ein Ungleichgewicht zwischen hochaktivem Belohnungssystem und noch unreifer präfrontaler Kontrolle. Diese Phase ist besonders gekennzeichnet durch erhöhte Vulnerabilität für emotionale Überlastung, Suchtverhalten, beeinträchtigte Selbstregulation und Sensibilität für soziale Vergleiche.

Risiken: Suchtverhalten (Gaming, Social Media), depressive Symptome, Angststörungen, Schlafstörungen, körperbezogene Selbstwertprobleme, emotionale Überlastung, soziale Konflikte, negatives Selbstbild. Geschlechtsspezifische Muster: Häufig problematische Social-Media-Nutzung bei

Mädchen: verstärkte Anfälligkeit für Depression, Angst, negativen Selbstwert, Selbstverletzungsverhalten

Häufig problematisches Gaming bei **Jungen:** Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, soziale Isolation.

5. Späte Adoleszenz (16–18 Jahre)

Erkenntnisse: Im späten Jugendalter (16–18 Jahre) sind Kinder und Jugendliche in der Praxis weitgehend uneingeschränkt digital aktiv, da altersabhängige Regulierung durch Plattformen oder Eltern in diesem Lebensabschnitt meist nicht stattfindet. Selbstkontrolle, Impulskontrolle und Risikoeinschätzung stabilisieren sich zwar zunehmend, dennoch können exzessive Nutzung, Stress, Schlafmangel sowie problematische Nutzungsformen und sozial verstärkte Vergleichsdynamiken weiterhin zu emotionaler Belastung und sozialen Konflikten führen.

Risiken: Weiterhin Schlafstörungen, Stress, Konzentrationsschwächen oder soziale Konflikte, Vulnerabilität ist im Vergleich zur mittleren Adoleszenz geringer.

Diese Übersicht über die Risiken digitaler Medien für Kinder und Jugendliche wurde von DI Stephanie Blase, Obfrau des Vereines Smartphone Freie Kindheit in Zusammenarbeit mit renommierten Experten erarbeitet.

(Auszug aus dem offenen Brief an die Bundesregierung vom 10. März 2026, siehe www.smartphone-freie-kindheit.at)

Darüber hinaus müssen folgende körperlichen Auswirkungen als Risiken angeführt werden: motorische Entwicklungsverzögerung, Übergewicht, Myopie (Kurzsichtigkeit).

Wir vom Verein Smartphone-Freie-Kindheit laden daher ein, gemeinsam aktiv zu werden.

- Über die lokalen **WhatsApp Gruppen** vernetzen wir uns regional
- Wir verzögern den Einstieg zum eigenen Smartphone möglichst bis **zum 14. Lebensjahr**
- **Gemeinsam geht es leichter.** Wir möchten die Direktor:innen und Elternvertreter:innen unserer Schulen über die Initiative um Unterstützung bitten. Bei den Elternforen soll das Thema dringend diskutiert werden. Dabei wird das sogenannte **Elternbündnis** vorgestellt. Eltern schließen sich zusammen, um sich gegenseitig zu unterstützen und bei Fragen beizustehen.
www.smartphone-freie-kindheit.at/eltern-buendnis
- Wir informieren uns und machen dieses wichtige Thema zum Gespräch untereinander.
www.smartphone-freie-kindheit.at/
www.smartphone-freie-kindheit.at/willkommen



9900 Lienz
WhatsApp-Gruppe



Danke an euch Eltern für eure Aufmerksamkeit und euer Engagement zu diesem wichtigen Thema für unsere Kinder.

Der offene Brief entstand im Namen der Regionalgruppe Osttirol - Verein Smartphone Freie Kindheit in Zusammenarbeit mit unserer Obfrau DI Stephanie Blase.

Kontakt: sfk_osttirol@posteo.at

Unterstützer:innen des offenen Briefes

Stand 22.06.2026

Gesamt 101

24 Ärzt:innen

Name und Titel	Fachgebiet	Ort
Eva Alvarez- Valdez	Fachärztin für Anästhesie	Lienz
Dr.in Gertrud Baumgartner-Freudenschuss	Schulärztin	Lienz
Dr.in Iris Brachmair	Fachärztin für Kinder- und	Lienz

	Jugendheilkunde, Schulärztin	
OÄ Dr.in Martina Brugger	Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde	BKH Lienz
Dr. Josef Burger	Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde	Lienz
Dr.in Silvia Glanzl	Schulärztin	Lienz
Primar Dr. Patrick Gassner	Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde	Lienz
Primar Dr. Josef Großmann	Facharzt Neurologie	BKH Lienz
Primar Dr. Jadranko Hodžić	Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin	BKH Lienz
Dr. Robert Kovacic	Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde	Debant
OA Mag.Dr. Veit Krösslhuber	Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde	Lienz
OÄ Dr.in Jacqueline Lassnig	Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin	BKH Lienz
Dr.in Barbara Mair	Fachärztin für HNO	Lienz
FÄ Dr.in Maria Rainer	Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin	BKH Lienz
Dr.in Susanne Sair	Ärztin für Allgemeinmedizin, Schulärztin	Lienz
OA Dr. Lukas Schett	Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde	BKH Lienz
Dr. Andreas Schneider	Facharzt für Neurologie	Lienz
OA Dr. Florian Sohm	Facharzt für Neurologie	BKH Lienz
Dr. Hermann Sonnberger	Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde	Lienz
Primar Dr. Robert Strobl	Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde	Lienz
Dr. Andreas Totschnig	Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde	Lienz
OÄ Dr.in Nadja Wendlinger	Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin	BKH Lienz
Dr. med. Georg Wille	Facharzt für Neurologie	Lienz
OÄ Dr.in Kathrin Zlöbl	Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde	BKH Lienz

11 Psycholog:innen und Psychotherapeut:innen

Lisa Aschbacher	Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision	Rehazentrum Ederhof
Mag. Martin Bichler	Klinischer Psychologe/Gesundheitspsychologe	Lienz
MMag.a Eva-Maria Dullnig	Integrative Gestalttherapie in Ausbildung	Lienz
Dr.in Anita Granig, MSc	Psychotherapeutin	Lienz
Nina Karl Grissmann, BA	Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision	Rehazentrum Ederhof
MMag.a Irmgard Großmann	Klinische Psychologin und Neuropsychologin	Lienz
Mag.a Sabine Kiyose-Angerer	Klinische Psychologin/Gesundheitspsychologin	Lienz
Mag.a Silvana Kollreider Bsc.	Klinische Psychologin/Gesundheitspsychologin	BKH Lienz
Claudia Tanner	Psychotherapeutin	Steinfeld
MMag.a Viktoria Mair	Klinische Psychologin/Gesundheitspsychologin	Lienz
Mag.a Gabriele Riess	Klinische Psychologin/Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin	Oberlienz

53 Pädagog:innen

Helmut Beham, BA	Musikpädagoge	Lienz
Dipl. -Päd. Annemarie Berger	Pädagogin	Lienz
Gudrun Bergmann	Pädagogin	Lienz
Monika Theurl- Bouhnek, BEd.	Pädaogin	Lienz
Anja Blaßnig, BEd.	Pädagogin	Rehazentrum Ederhof
Benjamin Blaßnig, BEd.	Pädagoge	Jugendzentrum Lienz
Christina Blaßnig, BEd.	Pädagogin	Lienz
Dipl.-Päd. Maria Bürgler, BEd.	Direktorin, Pädagogin	Lienz
Sonja Dold, BEd.	Pädagogin	Lienz
DI Sophia Eder	Pädagogin	Winklern
Dipl. -Päd. Marion Gietl	Pädagogin	Lienz
Dipl.-Päd. Rosemarie Großlercher, BEd	Pädagogin	Lienz
Dipl. -Päd. Sandra Heregger	Pädagogin	Lienz
Tamara Hofmann, BEd.	Pädagogin	Lienz

Dipl. -Päd. Dagmar Halaus	Pädagogin	Lienz
Mag.a Renate Hölzl	Pädagogin	Lienz
Dipl. Päd. Sabine Isop- Trummer MA, BEd	Pädagogin	Lienz
Dipl.-Päd. Barbara Jordan	Pädagogin	Lienz
Christa Keliny	Pädagogin	Lienz
Andrea Lamprecht, BA	Pädagogin	Lienz
Verena Lercher	Elementarpädagogin	Nikolsdorf
Christine Lugger	Elementarpädagogin	Lienz
Verena Lugger	Dipl. Elementar- und Sozialpädagogin	Rehazentrum Ederhof
Manuela Mair	Pädagogin	Tristach
Dipl.-Päd. Jennifer Mairdoppler	Pädagogin	Lienz
Sabine Mayr	Pädagogin	Lienz
Dipl. -Päd. Antonia Michor	Pädagogin	Dölsach
Carina Moser, BEd.	Sonderschullehrerin	Lienz
Ingrid Müller, BEd.	Pädagogin	Lienz
Dipl.-Päd. Nikka Natale, BEd.	Pädagogin	Lienz
Mag.a Edith Noner	Pädagogin	Lienz
Anna Oberhauser, BEd.	Pädagogin	Lienz
Dagmar Pawlin	Pädagogin	Lienz
Katharina Pichler	Erlebnis- und Sozialpädagogin	Rehazentrum Ederhof
Dipl.-Päd. Wanda Rohracher	Pädagogin	Lienz
Dipl.-Päd. Klaus Schneeberger	Pädagoge	Oberlienz
Anna Schneider	Pädagogin	Lienz
Walter Schneider	Volksschuldirektor, Pädagoge	Lavant
Stefan Schrott, MA BEd.	Volksschuldirektor, Pädagog	Lienz
Carolin Steiner	Volksschuldirektorin, Pädagogin	Lienz
Rebecca Stolz, BEd.	Pädagogin	Lienz
Stefanie Tabernig- Salfinger, BEd.	Pädagogin	Lienz
Manuela Tscharnidling	Pädagogin	Lienz
Sonja Theresiak, BEd.	Pädagogin	Oberlienz
Manuela Walder BEd.	Pädagogin	Lienz
Magdalena Wallner	Interdisziplinäre Frühförderung und Familienbegleitung	Rehazentrum Ederhof
Michaela Werlberger	Beratungslehrerin Lernen und Inklusion	FIDS Lienz/Kitzbühl
Dipl. -Päd. Christine Winkler	Pädagogin	Lienz

Mag.a Laura Winkler- Brugger	Pädagogin	Lienz
Esther Winkler	Dipl. Sozialpädagogin	Rehazentrum Ederhof
Dipl. -Päd. Irene Wurzer	Pädagogin	Lienz
Mag.a Magdalena Zach-Assam	Pädagogin	Lienz
Katrin Zeindl	Pädagogin, Logopädin	Sillian

13 Therapeutische- und Sozialberufe

Tamara Bachlechner	Schulassistentin	Lienz
Christine Brugger	Dipl. Kinderkrankenschwester	Lienz
Christine Bukowski	Physiotherapeutin	Lienz
Doris Etzlsberger	Dipl. Kinderkrankenpflegerin	Rehazentrum Ederhof
Lorena Kollnig, BSc.	Ergotherapeutin	Rehazentrum Ederhof
Christine Mair	Physiotherapeutin	Rehazentrum Ederhof
Maria Mußhauser	Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin	Rehazentrum Ederhof
Bettina Ortner, BSc.	Diätologin	Rehazentrum Ederhof
DSA Irmgard Ortner	Schulsozialarbeiterin	Lienz
Lisa Possenig	Masseurin	Rehazentrum Ederhof
Julia Raneburger, MA	Schulassistentin	Lienz
Marion Schüttenkopf	Schulsekretärin	Lienz
MBA Robert Weichselbraun	Geschäftsführung Ederhof	Rehazentrum Ederhof

Zentrale wissenschaftliche Studien, internationale Gesundheitsberichte und Stellungnahmen medizinischer Fachgesellschaften

Internationale Gesundheits- und Public-Health-Berichte

U.S. Surgeon General. (2023). Social media and youth mental health: The U.S. Surgeon General's Advisory. Washington, DC: Office of the Surgeon General. URL: <https://www.hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/youth-mental-health/social-media/index.html>

World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for

children under 5 years of age. Geneva: WHO. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>

World Health Organization. (2024). Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2021/2022 survey. WHO Regional Office for Europe. URL:

<https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289061322>

Felder-Puig, R., Teufl, L. (2025). Nutzung von Smartphones und sozialen Medien durch Jugendliche in Österreich. HBSC Factsheet 11 zur Erhebung 2021/22. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMASGPK). URL: jasmin.goeg.at/id/eprint/4832

Fachgesellschaften & wissenschaftliche Stellungnahmen

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (DGKJP). (2026). Stellungnahme und wissenschaftliche Ausarbeitung: Nutzung digitaler Medien und

psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

https://www.dgkjp.de/wp-content/uploads/2026_02_23-STN-und-Wiss.-Ausarbeitung-Nutzung-digitaler-Medien-und-psychische-Gesundheit-von-Kindern-und-Jugendlichen.pdf

American Psychological Association (APA). (2023). Health advisory on social media use in adolescence. Washington, DC: APA. URL:

<https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use> 7

Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina. (2025). Psychische Gesundheit und digitale Medien: Stellungnahme. Halle (Saale): Leopoldina. URL: <https://www.leopoldina.org/ergebnisse-und-termine/publikationen>

Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie

(ÖGKJP). (2026). Stellungnahmen zur Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen, u.a. Effekte auf Aufmerksamkeit, Schlaf und soziale Kompetenzen. DGKJP-Verbund Österreich. URL:

<https://oegkjp.at/oegkjp-fordert-fuer-die-generation-alpha-digitalen-kinder-und-jugendschutz>

Peer-reviewte Studien und Meta-Analysen

Odgers, C. L., Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348.

URL: <https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jcpp.13190>

Orben, A., Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3, 173–182. URL:

<https://www.nature.com/articles/s41562-018-0506-1>

Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Mojtabai, R. (2019). Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among U.S. youth. *JAMA Psychiatry*, 76(12), 1266–1273. URL:

<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2749480>

Twenge, J. M., Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. URL:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211335518301827>

Valkenburg, P. M., Meier, A., Beyens, I. (2022). Social media use and adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. URL:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35158213/>

Mayerhofer, D., et al. (2024). The Association between Problematic Smartphone Use and Mental Health in Austrian Adolescents and Young Adults. *Healthcare* (Basel). URL: <https://www.mdpi.com/2227-9032/12/6/600>

Physische Gesundheit / Schlaf / Adipositas / Myopie

Goldstein, A. N., Walker, M. P. (2014). The role of sleep in emotional brain function. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 679–708. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24499013/>

Robinson, T. N., et al. (2017). Screen media exposure and obesity in children and adolescents. *Pediatrics*. URL: <https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/140/2/e20171490/38701/COUNCIL-ON-ENVIRONMENTAL-HEALTH-Prevention-of?redirectedFrom=fulltext>

Zhang, X., et al. (2023). Digital screen time and myopia risk in children: A systematic review and meta-analysis. *Ophthalmology*. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2589419623000674>

Education Group GmbH. (2024). 9. OÖ. Kinder-Medien-Studie 2024: Das Medienverhalten der 3- bis 10-Jährigen. URL: <https://better-internet-for-kids.europa.eu/en/research-reports/9th-upper-austrian-childrens-media-study>

Sucht, Gaming und spezifische Risiken digitaler Medien

Paulus, F. W., et al. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: A systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 27, 1–25. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29633243/>

Rumpf, H.-J., et al. (2014). Including gaming disorder in the ICD-11: The need to do so from a clinical and public health perspective. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 155–165. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25317339/>

Wiedemann, H., Busch, K., Thomasius, R., Paschke, K. (2025). Problematische Mediennutzung im Jugendalter – Dark patterns und mediale Bindungsfaktoren. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*. (in press). URL: <https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/abstract/10.1055/a-2471-2043>

Livingstone, S., Stoilova, M. (2021). The online risk and harm framework: Conceptualizing risk for children and young people in digital environments. *New Media & Society*, 23(9), 2553–2573. URL: <https://www.ssoar.info/ssoar/handle/document/71817>

Mayen, S., Reinhardt, A., Wilhelm, C. (2025). Revealing the interplay between digital media use and affective well-being across developmental stages: Results of an experience sampling study with Austrian adolescents. *Journal of Children and Media*. URL: <https://ucrisportal.univie.ac.at/en/publications/revealing-the-interplay-between-digital-media-use-and-affective-w>