Praxisprojekt „Handy-Fasten“

Für eine gesunde Smartphone-Nutzung bei Jugendlichen



Jugendliche sind die Zukunft unserer Gesellschaft. Sie werden die Welt von morgen gestalten, nachhaltiger wirtschaften und verantwortungsvollen Konsum fördern müssen, um unsere Umwelt und Lebensweise zu erhalten. Doch nur eine gesunde junge Generation kann diese Aufgabe erfolgreich bewältigen. Damit ist das Thema „Handyfasten“ nicht nur ein Beitrag zur Gesundheit, es ist auch ein nachhaltiger Ansatz für die Zukunft.

Die Nutzung von Smartphones und sozialen Medien ist aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Täglich verbringen wir oft mehrere Stunden in digitalen Welten – doch das bringt zunehmend gesundheitliche Herausforderungen mit sich. Laut einer Studie der WHO haben immer mehr Jugendliche Schwierigkeiten, ihr Smartphone zur Seite zu legen. Über 10 Prozent zeigen Anzeichen problematischem Social-Media-Verhaltens, Mädchen häufiger als Jungen.

Das Projekt „Handyfasten“ bietet Schülerinnen und Schülern die Chance, durch bewusstes „Handyfasten“ ihre Smartphone-Nutzung besser zu verstehen und gesündere Gewohnheiten zu entwickeln. Dabei geht es nicht darum, Smartphones zu verteufeln, sondern Jugendlichen zu helfen, die Kontrolle über ihre Zeit und ihre Aufmerksamkeit zurückzugewinnen – für mehr Wohlbefinden, bessere Konzentration (auch in der Schule) und echten Austausch mit Freunden.

Für eine erfolgreiche Challenge zur gesünderen Smartphone-Nutzung sollte sich diese an die **Altersgruppe von 12 bis 16 Jahren** richten. Diese ist besonders anfällig für problematische Social-Media-Nutzung, wie die WHO-Daten zeigen. Die Challenge sollte die Bedürfnisse und Lebensrealität dieser Jugendlichen ansprechen, ohne sie zu überfordern. Gleichzeitig sollte sie motivieren, gesündere Gewohnheiten zu entwickeln.

Die Challenge dauert vier Wochen und besteht aus folgenden Phasen:

- Woche 1: Bewusstsein schaffen
- Woche 2: Erste Änderungen
- Woche 3: Digital Detox
- Woche 4: Langfristige Gewohnheiten

In jeder Woche reflektieren die Schülerinnen und Schüler ihre Nutzung und führen Aktivitäten durch, die sie schrittweise zu einer gesünderen Nutzung anleiten.

Woche 1: Bewusstsein schaffen

Ziel: Den aktuellen Smartphone-Gebrauch bewusst wahrnehmen.

Aktivität: Alle Teilnehmer protokollieren ihre tägliche Smartphone-Nutzung mit einer Tracking-App (siehe weiter hinten) oder einem Tagebuch.



Reflexion: Wie oft wurde das Smartphone genutzt?
Wie fühlt man sich nach der Nutzung?

Woche 2: Erste Änderungen

Ziel: Smartphone-Nutzung gezielt einschränken.

Aktivität: Setze tägliche Limits für deine Zeit auf Social Media (z.B. maximal 1 Stunde). Alternative Aktivitäten ausprobieren (z.B. Sport, Lesen).



Reflexion: Was hat sich durch die Reduzierung geändert?

Woche 3: Digital Detox

Ziel: Einen Tag oder mehrere Stunden ohne Smartphone verbringen.

Aktivität: Digital Detox Day – Verbringe einen Nachmittag oder Tag ganz ohne Smartphone, allein oder in der Gruppe.



Reflexion: Wie hat sich der Tag ohne Smartphone angefühlt?
Gab es Schwierigkeiten?

Woche 4: Langfristige Gewohnheiten

Ziel: Gesunde Smartphone-Gewohnheiten etablieren.

Aktivität: Jeder wählt zwei bis drei Verhaltensweisen, die sie oder er langfristig umsetzen möchte (zum Beispiel Smartphone-freie Mahlzeiten, tägliche Nutzungs-Limits, Töne nur bei bestimmten Nachrichten usw.).

Reflexion: Welche neuen Routinen haben sich entwickelt?
Was möchte ich langfristig beibehalten?

Projektabschluss und Ergebnisbewertung

Am Ende der vierwöchigen Challenge sollten die Schülerinnen und Schüler ihre Ergebnisse und Erfahrungen reflektieren und bewerten.

- Zielerreichung:
  Welche Ziele wurden erreicht und welche Veränderungen sind spürbar?
- Selbst-Versprechen:
  Schülerinnen und Schüler können ein Selbst-Versprechen aufschreiben, zum Beispiel Smartphone-freie Mahlzeiten oder keine Nutzung eine Stunde vor dem Schlafengehen, nachts auf Flugmodus schalten usw.).



- Anerkennung der Leistung:
  Zum Beispiel in Form einer symbolischen Auszeichnungen oder Urkunden an die Teilnehmenden, um ihre Leistungen zu würdigen.

Feier und Anerkennung der Erfolge

Zum Abschluss der Challenge könnt ihr eine kleines Event organisieren.



- Gemeinsames Picknick ohne Smartphones:
  Die Schülerinnen und Schüler verbringen Zeit im Freien ohne ihre Smartphones als symbolische Feier der erreichten Ziele.
- Projektpräsentation:
  Die Schülerinnen und Schüler können ihre Erfahrungen teilen, zum Beispiel als Fotocollage oder als kleines Theaterstück, Video oder Rapp.

Verstetigung der gesunden Gewohnheiten

Damit die neuen gesunden Gewohnheiten auch nach der Challenge weitergeführt werden:



- Langfristige Reflexion:
  Regelmäßige Check-ins einplanen, um Fortschritte zu sichern.
- Erinnerungshilfen:
  Gemeinsam Erinnerungshilfen wie Poster oder Kalender erstellen.
- Gruppenunterstützung:
  Ermutigen, sich gegenseitig zu motivieren und Fortschritte zu teilen.

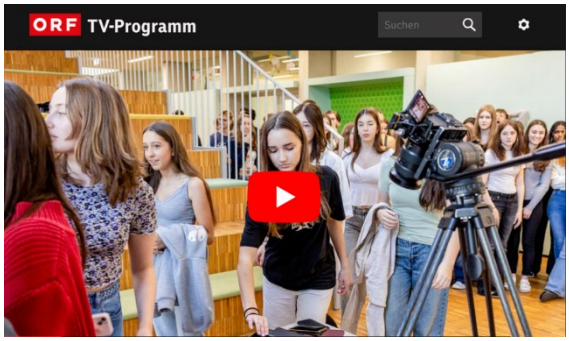
➔ **Video:** Warum Handyfasten sinnvoll ist (WDR, Quarks, vom 15.2.2024 – 9 Minuten)

Anhang „Das Handy-Experiment“

Was geschieht, wenn Jugendliche drei Wochen auf ihr Smartphone verzichten? Freiwillig. Fabian Scheck hat dieses **Experiment mit 69 Schülerinnen und Schülern** gewagt. Am Konrad-Lorenz-Gymnasium in Österreich. Wissenschaftlich begleitet und vom ORF eindrucksvoll dokumentiert. In dem **Selbstversuch** geht es darum, was es mit einem macht. Kein Chatten. Kein „nur mal kurz Schauen“. Alles freiwillig. Nur erleben, was das mit einem macht. Für viele das Gefühl von „Entzug“. Unruhe.

Und plötzlich: Mehr Gespräche in den Pausen. **Mehr Fokus im Unterrich**t. Manche schlafen besser oder spüren: Ich habe mehr Zeit. Wahnsinn! Sogar Freundschaften verändern sich. Die Idee gefällt uns: Nicht Verbote von oben, sondern gemeinsame Erfahrungen sammeln. Selbstbestimmt die Entscheidung fällen: Wie viel Platz soll das Smartphone in meinem Leben haben? Im November wurde der Selbstversuch auf die gesamte Schule ausgeweitet. **Rund 500 Schülerinnen und Schüler nahmen teil**. Wieder freiwillig.

Hier ein **Zitat aus dem Eltern-Blog** www.medienzeit-elternblog.de/blog/21-tage-ohne-smartphone-experiment: *„In einer Zeit, in der digitale Debatten oft ideologisch geführt werden, setzt dieses Projekt einen anderen Akzent. Es vertraut Jugendlichen. Es nimmt ihre Erfahrungen ernst. Es schafft Erfahrungsräume statt Regeln von oben. Für Eltern ist das besonders wertvoll. Denn viele spüren, dass etwas nicht stimmt. Dass das Smartphone zu viel Raum einnimmt. Dass Gespräche kürzer werden. Emotionen flacher. Konflikte häufiger. Aber sie wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen, ohne ihr Kind zu verlieren. Dieses Experiment zeigt einen Weg. Nicht als Patentlösung. Sondern als Einladung.“*



Hier der Link zu der Website des großangelegten **wissenschaftlich begleiteten Experiments**: handyexperiment.at. und hier der Videolink zum TV-Beitrag: https://youtu.be/Va36TihOKMQ?si=d1stoNm2qbvwEhjl.

Anhang „Tracking App oder Tagebuch“

Kurze Einführung in die Nutzung von Tracking-Apps

Schritt 1: Auswahl einer geeigneten App:
Zum Beispiel Moment (iOS), YourHour (Android),
Screen Time (iOS), Digital Wellbeing (Android).

Schritt 2: Installation und Einrichtung:
App herunterladen und installieren, Berechtigungen erteilen.

Schritt 3: Smartphone-Nutzung beobachten:
Tägliche Nutzungsdaten checken und analysieren.

Schritt 4: Reflexion:
Wie oft und wie lange wurde das Smartphone genutzt?

Alternative: Manuelles Tracking per Tagebuch

Wenn keine App genutzt wird, kann der Smartphone-Konsum auch manuell mit einem Tagebuch protokolliert werden.

Schritt 1: Vorlage erstellen:
Tabelle mit Datum, Uhrzeit, Art der Nutzung, Dauer und Reflexion (also dem Gefühl nach der Nutzung).

Schritt 2: Regelmäßig ausfüllen:
Nutzung über den gesamten Tag hinweg protokollieren.

Schritt 3: Wöchentliche Auswertung:
Reflektieren, welche Apps am meisten Zeit beanspruchen und wie man den Handy-Konsum optimieren kann.

Projekt teilen und Schule machen

Gehe auf www.das-macht-schule.net/projekte auf den Button „Projekt teilen“ und lass andere mit einem kurzen Projektbericht an euren Erfahrungen teilhaben. Das ermutigt und hilft anderen ihr eigenes Projekt zu gestalten. Bei Fragen ruf uns an (040 609 409 99) oder schreib uns an: kontakt@das-macht-schule.net.

Einverständnis: Wenn ihr Fotos oder Videos für eine Projektstory an Das macht Schule schickt, erklären sich alle Beteiligten mit der Veröffentlichung im Web und in anderen Medien einverstanden.