

Jugendliche wollen Social-Media-Verbot

Besserer Schlaf, weniger Bildschirmzeit – mehrere Wochen nach dem Ende des Handyexperiments wurde Bilanz gezogen.

Von Simone Rendl

Ich habe meine Familie neu kennengelernt“, sagte Schülerin Seval Yasar aus der MedienHAK in Graz Ende März. 21 Tage lang hatten Schülerinnen und Schüler ihre Smartphones abgegeben und sich dem Experiment gestellt, ohne Handy auszukommen. Das damalige Ziel bei allen nach Beendigung des Experiments: Weniger Smartphone-Zeit. „Manche haben zwölf Stunden und mehr vor dem Bildschirm verbracht“, so Anna Wilms, die Pädagogin, leitete das Experiment an der Grazer Schule.

Nicht nur in Graz sagten Jugendliche ihren Smartphones für kurze Zeit Adé, auch im Rest Österreichs, in der Schweiz, Deutschland und Südtirol wollten sich insgesamt 72.000 Jugendliche der Herausforderung im Rahmen der ORF-Sendung „Das große Dok-1-Handyexperiment“ stellen, ausgewählt wurden am Ende knapp 46.000. Davon gaben 32.000 ihr Handy vollständig ab, 14.000 durften ihr Telefon als Kontrollgruppe weiter benutzen. Begleitet wurde das Experiment vom Anton Proksch-Institut.

Das Fazit: Das Handyfasten brachte eine deutliche Verbesserung des psychischen Wohlbefindens, vor allem in jener Gruppe, die vollständig auf ihr Telefon verzichteten. Insgesamt 7.373.016 Stunden sparten die teilnehmenden Jugendlichen am Smartphone ein, die Ein- und Durchschlafstörungen verringerten sich um 20 Prozent. Gaben 58 Prozent bei der ersten Befragung noch an, leichte bis mittelgradige Symptome einer Depression zu verspüren, war diese Zahl am Ende der drei Wochen zehn Prozent geringer.

Wilms bestätigt den Langzeiteffekt auch aus ihrer Schule. „Vor allem bei den Älteren haben sich die Nutzungszeiten durch das Handyexperiment teils stark verringert und es ist ein viel größeres Bewusstsein vorhanden.“ Viele Jugendliche würden ihr Handy am Abend nun nicht mehr mit ins Schlafzimmer nehmen oder gar ausschalten, so die Lehrerin. Bei den 14- und 15-Jährigen zeige sich ein etwas anderes Bild, so Wilms. „Da sind schon einige recht bald in ihre alten Muster zurückgekippt“, resümiert sie. „Das liegt

”

Das liegt vor allem daran, dass Gruppendynamiken noch eine viel größere Rolle spielen als bei den Älteren

Anna Wilms,

Lehrkraft MedienHAK

“

vor allem daran, dass Gruppendynamiken noch eine viel größere Rolle spielen als bei den Älteren.“ Auch die Selbstreflexion sei noch nicht im selben Maße gegeben.

Interessant: Zwei Drittel der Schülerinnen und Schüler sprachen sich im Rahmen der Befragungen für das Experiment für ein generelles Social-Media-Verbot aus. 20 Prozent hielten jeweils ein Verbot für Kinder bis zum zwölften oder 14. Lebensjahr für sinnvoll, 17 Prozent wollten ein Verbot bis zum 13. Lebensjahr.

Jugendliche wollen Social-Media-Verbot



A) Vor dem Lesen

Reflektieren Sie Ihre eigene Handynutzung anhand folgender Fragen:

- Welche App nutzen Sie am meisten?
- Wie lange nach dem Aufstehen greifen Sie das erste Mal zum Handy?
- Wie oft schauen Sie täglich auf das Handy?
- Würden Sie Ihre eigene Handynutzung als problematisch einstufen? Warum (nicht)?



B) Textbearbeitung

- Lesen Sie den Artikel aufmerksam durch.
- Ordnen Sie die nachfolgenden Aussagen nach ihrer Reihenfolge im Text (1 bis 6):
 - Viele Jugendliche änderten ihren Umgang mit dem Smartphone.
 - Die Forschenden werteten die Ergebnisse aus.
 - Jugendliche nahmen am Handyexperiment teil.
 - Schlaf und Wohlbefinden verbesserten sich.
 - Die Teilnehmenden verzichteten drei Wochen auf ihr Smartphone.
 - Einige Jugendliche sprachen sich für strengere Regeln bei sozialen Medien aus.
- Setzen Sie die Begriffe „Smartphone-Verzicht“, „Bildschirmzeit“, „Schlaf“, „psychisches Wohlbefinden“ und „Social-Media-Verbot“ mithilfe des Textes in einem Begriffsnetz miteinander in Verbindung. Erklären Sie anschließend in drei Sätzen die Zusammenhänge.



C) Weiterführende Aufgabe

Erstellen Sie einen Leitfaden für einen gesunden Umgang mit dem Smartphone. Bearbeiten Sie dafür folgende Arbeitsaufträge:

- Benennen Sie fünf konkrete Regeln für eine bewusste Smartphone-Nutzung.
- Begründen Sie, wie Ihre Regeln Jugendlichen im Alltag helfen können.