Autonomie statt Algorithmus

„Smartphone aus – Leben an“: RBG-Schüler reduzieren Bildschirmzeit um 31 Prozent

VON ANN-CATHRIN OELKERS



Beim Abschlusstreffen berichten die Schüler der Klasse 8.1 der Robert-Bosch-Gesamtschule darüber, wie sich ihre Smartphone-Nutzung verändert hat. FOTO: OELKERS

Hildesheim – Das Smartphone liegt griffbereit, eine Nachricht ploppt auf, ein kurzer Blick auf Instagram – und schon sind wieder einige Minuten vergangen. Wie oft am Tag das Handy tatsächlich in die Hand genommen wird, merken viele erst, wenn sie genauer hinschauen. 327 Schülerinnen und Schüler der Robert-Bosch-Gesamtschule haben genau das getan. Vier Wochen lang stellten sich die Jugendlichen aus den Jahrgängen acht und elf die Frage, wie viel Zeit sie eigentlich am Display verbringen und was sie stattdessen mit ihrem Tag anfangen könnten. Das Ergebnis fällt deutlich aus: Die tägliche Bildschirmzeit sank um 31 Prozent.

Jacob Weizman, einer der Köpfe hinter dem vierwöchigen Programm „Smartphone aus – Leben an“, bewertet die Ergebnisse als „unfassbar positiv“. Aus durchschnittlich vier Stunden Bildschirmzeit am Tag sind 2,8 Stunden geworden. Was nach einer überschaubaren Veränderung klingt, bedeutet konkret 1,2 Stunden täglich mehr Zeit für Dinge, auf die man selbst Lust hat. Hochgerechnet auf vier Wochen sind das rund 34 Stunden pro Teilnehmer. Auch der Griff zum Smartphone ist seltener geworden. Statt 83-mal am Tag aktivierten die Jugendlichen ihr Gerät nur noch 51-mal. Ein Rückgang um 38 Prozent.

Die Zahlen sind nur eine Seite der Bilanz. Was die Jugendlichen mit der gewonnenen Zeit anfangen, ist die andere. „Die Zeit mit meiner Familie wieder mehr genießen“, so einer der jugendlichen Teilnehmer. Andere berichteten von Treffen mit Freunden, Spaziergängen in der Natur, mehr Sport und Büchern, die endlich wieder gelesen wurden.

Wie leicht sich ein bewusster Umgang mit dem Smartphone im Alltag umsetzen lässt, zeigen die Erfahrungen der Klasse 8.1. Für ein Mädchen war der Vorsatz, mehr für die Schule zu tun, der „Gamechanger“. Eine Mitschülerin hat die Push-Nachrichten ausgeschaltet. Damit entfällt für sie ein ständiger Reiz, zum Handy zu greifen. Ein Achtklässler hat das Smartphone ganz aus dem Schlafzimmer verbannt. „Wir haben einen Wecker gekauft“, so der Junge. Seitdem schläft er nach eigener Einschätzung besser.

Für Weizman sind diese kleinen Veränderungen entscheidend. Ihm geht es nicht darum, Jugendlichen und Erwachsenen das Smartphone grundsätzlich auszureden. Sein Programm zielt auf Autonomie statt Algorithmus, heißt: selbst erkennen, wann und warum man zum Gerät greift und wieder stärker darüber bestimmen, wie man seine Zeit verbringt. Das gilt gleichermaßen auch für Erwachsene.

Dass sein Ansatz funktioniert, zeigt sich in den Selbsteinschätzungen der Teilnehmer. Ihre bewusste Smartphone-Nutzung verbesserte sich auf einer Skala von eins bis zehn von 6,8 auf 8,3 Punkte. Das Gefühl, selbst über die eigene Nutzung bestimmen zu können, stieg von 6,9 auf 8,2. Die Schlafqualität bewerteten die Jugendlichen nach dem Projekt ebenfalls besser. Der Wert kletterte von 6,8 auf 7,9.

Nach den vier Wochen soll es nicht bei guten Vorsätzen bleiben. Im November geht das Projekt mit dem „No Scroll November“ in die nächste Runde. Die Devise lautet: TikTok, Instagram, YouTube und Co. bewusst zu nutzen statt gedankenlos von einem Videoschnipsel zum nächsten zu scrollen.

Ganz ohne soziale Medien kommt selbst das Projekt „Smartphone aus – Leben an“ nicht aus. Weizman zufolge haben die Erfahrungen gezeigt, dass die Jugendlichen über einen klassischen Newsletter kaum zu erreichen sind. Daher hält das Team den Kontakt zu den Kids jetzt auch über Instagram und gibt dort Impulse für mehr „Leben-an-Momente.“

KURZ NOTIERT

Theater für die Kleinsten

Hildesheim – Am Donnerstag, 12. November, feiert das Theaterstück „Krams & Krams“ im „thim“ Premiere. Die Koproduktion des TfN mit dem Theater „Karo Acht“ wird um 9 Uhr und um 11 Uhr für Kinder ab vier Jahren gezeigt. Am Freitag, 13. November, finden zur gleichen Uhrzeit weitere Vorstellungen statt, am Sonntag, 15. November, gibt es eine Vorstellung um 15 Uhr.

Unangemeldete Demo

Polizei zeigt zwei Versammlungsleiterinnen an

Hildesheim – Am Samstagnachmittag ist es in der Hildesheimer Innenstadt zu einer nicht angemeldeten Versammlung gekommen. Diese wurde von der Polizei begleitet.

Gegen 14 Uhr wurde im Bereich der Steingrube eine etwa fünfzigköpfige Personengruppe festgestellt. Aus dieser Gruppe formierte sich kurze Zeit später ein Aufzug aus etwa 30 Personen, der sich über die Theaterstraße in Richtung Zingel in Bewegung setzte. Von dort zogen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über die Ostertorstraße, die Osterstraße, die Wallstraße, die Almsstraße und die Bernwardstraße in Richtung Bahnhof. Weiter ging es durch die Nordstadt bis zum Friedrich-Nämsch-Park. Dort löste sich der Aufzug auf und die Teilnehmenden entfernten sich in Kleingruppen.

Aufgrund des unangemeldeten Aufzugs kam es teilweise zu Verkehrsbeeinträchtigungen. Ein eindeutiges Thema der Versammlung war laut Polizei nicht erkennbar. Da die Versammlung nicht bei der zuständigen Versammlungsbehörde angezeigt worden war, erstattete die Polizei gegen zwei mutmaßliche Versammlungsleiterinnen Anzeige wegen einer Ordnungswidrigkeit.

KOMPAKT

Rechtliche Betreuung psychisch Erkrankter

Hildesheim – AWO-Trialog bietet am 12. November um 17 Uhr im Sozialpsychiatrischen Zentrum in der Teichstraße 6 in Hildesheim eine kostenfreie Informationsveranstaltung zum Thema rechtliche Betreuung psychisch beeinträchtigter Menschen an. Hannah Barg von der Betreuungsstelle des Landkreises Hildesheim wird dabei über die Aufgabenbereiche rechtlicher Betreuer sowie die Bedeutung der rechtlichen Betreuung als Unterstützung referieren und Fragen der Teilnehmenden beantworten. Anmeldungen werden telefonisch unter 05121/13890 entgegengenommen.

„Zwischen Utopie und etablierter Praxis“

HAWK als Treffpunkt der Gesundheitsberufe

Hildesheim – Rund 130 Experten aus Wissenschaft und Praxis der Gesundheitsberufe kamen dieser Tage zur Dreiländertagung des Vereins zur Förderung der Wissenschaft in den Gesundheitsberufen (VFWG) an die HAWK nach Hildesheim. Drei Tage lang ging es um eine einfache Frage, die sich aber schwer beantworten lässt: Wie wird aus einer guten Idee gelebter Versorgungsalltag? Die Diskussionsbeiträge kamen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Das Motto der internationalen Tagung lautete „Gemeinsam Gesundheitsversorgung gestalten: Zwischen Utopie und etablierter Praxis“. „Es war wirklich spannend, sowohl gemeinsam zu träumen als auch zu reflektieren, wo wir momentan stehen und wie wir mehr Utopie in die Praxis bringen können“, sagte Professorin Dr. Hendrike Frieg am Ende zufrieden. Sie hatte die Tagung gemeinsam mit Professor Dr. Axel Schäfer für den Studienbereich Ergotherapie, Logopädie, Physiotherapie an der HAWK organisiert.

Drei Tage lang war die HAWK in Hildesheim Gastgeberin der Dreiländertagung des VFWG. Zahlreiche Vorträge und Poster waren eingereicht worden. Thematisch behandelten sie die ersten Entwürfe für eine andere Gesundheitsversorgung bis zu Konzepten, die im Alltag von Kliniken, Praxen und Pflegeeinrichtungen bereits erprobt sind.

Der VFWG ist im deutschsprachigen Raum verankert. Seine Tagung steht alle zwei Jahre auf dem Programm und wechselt dabei zwischen den drei Ländern Österreich, Schweiz und Deutschland. Ausrichter ist der Verein, die Organisation übernimmt die jeweilige Gastgeberhochschule. Schon einen Tag vor der eigentlichen Tagung gab es vier Workshops. Am Abend folgten eine historische Stadtführung zum Thema Gesundheit im mittelalterlichen Hildesheim und ein gemeinsames Essen im Knochenhaueramtshaus am Marktplatz.

Zum offiziellen Auftakt am Donnerstag sprach Dr. Jan-Jaap Reinders von der Universität Groningen (Niederlande) über gelingende interprofessionelle Zusammenarbeit im Gesundheitswesen als Utopie. Diese etabliere sich nicht von selbst als Praxis. Fachkräfte müssten über die Grenzen ihres eigenen Berufs hinweg sozialisiert werden, und zwar über lange Zeit in Ausbildung und Organisation.

Einen Tag später ging es um die Versorgungspraxis. Professorin Dr. Mirjam Körner von der Berner Fachhochschule (Schweiz) fragte, warum so viele Neuerungen im Gesundheitswesen nie im Versorgungsalltag ankommen. Oft liege es nicht an der Qualität einer Intervention, sondern an ihrer Umsetzung, also an organisatorischen, kulturellen und personellen Voraussetzungen. Körner stellte als Lösungsansatz Strategien aus der Implementierungswissenschaft vor.



Ensemble „Megaphon“ in Hildesheim

Klänge kreisen, Bilder und Worte rotieren, Bewegungen greifen ineinander. Das Ensemble „Megaphon“ taucht ein in die Magie der Wiederholung. In der Konzertreihe „LOOP“ verschmelzen alte und zeitgenössische Musik, Worte und Improvisationen zu vielschichtigen Collagen. Mithilfe von Akustikschleifen und Remixen erforscht „Megaphon“ die Wirkung der Wiederholung. Alle Musikerinnen und Musiker sind zugleich Performer und lassen Klänge, Bilder und Worte im Raum zirkulieren. Das Publikum wird Teil des Loops. Mitten im Geschehen – hörend, sehend, singend, sich bewegend – wird die musikalische Form als pulsierender Prozess erlebbar: vertraut, hypnotisch und stets im Wandel. Es werden Kompositionen von Schumann und Martinů sowie eigene Stücke und Texte über Träume dargeboten. Mit dabei sind Lenka Župková (Violine), Tatjana Prelevic (Klavier), Vlady Bystrov (Saxophon) und Christiane Ostermayer (Texte). Im November ist das Ensemble „Megaphon“ noch einmal mit „LOOP“ auf Konzerttournee. Es tritt am Samstag, 28. November, ab 19 Uhr im Gemeindehaus der Martin-Luther-Kirche in Hildesheim (Peiner Straße 54) auf. Das Konzert dauert 70 Minuten. Gäste zahlen, was sie können. Zehn bis 25 Euro werden empfohlen. FOTO: GOLLETZ