

So lief das Smartphone-Projekt in Stade

Vier Wochen lernten Realschüler den bewussten Umgang mit dem Handy - Fünf Dinge, die jeder sofort umsetzen kann

VON LENA STEHR

Stade. Das Handy öfter weglegen und dadurch mehr Zeit gewinnen. Das sollten Jugendliche der Realschule ProMint lernen. Wie sich ihr Smartphone-Konsum tatsächlich verändert hat.

Weniger Handyzeit, mehr echtes Leben. Das war das Ziel des vierwöchigen Projekts, das jetzt an der Stader ProMint Realschule zu Ende gegangen ist. 80 Jugendliche aus Klasse sieben bis zehn nahmen teil. In kurzen Unterrichtseinheiten lernten sie Schritt für Schritt, wie sie ihren Umgang mit dem Smartphone verändern können.

Angeleitet wurde das Ganze wie berichtet von Coach und Autor Jacob Weizman. Der gebürtige Münchner war viele Jahre Standortleiter eines mittelständischen Unternehmens - erfolgreich, ständig erreichbar und immer online, sagt er über sich. Irgendwann habe der Handykonsum ihn krank gemacht.

Inzwischen hat er seine Handyzeit auf zwei Stunden täglich reduziert - und hilft anderen dabei, ebenfalls einen bewussten und selbstbestimmten Umgang mit dem Smartphone zu entwickeln. Das Ergebnis in Stade nach vier Wochen: 28 Prozent



An der Stader Realschule ProMint lief ein Handy-Projekt unter der Anleitung von Jacob Weizman. Foto: Stehr

weniger Bildschirmzeit pro Tag - und zwar 3,4 statt 4,7 Stunden. Außerdem gingen die Handyaktivierungen um 30 Prozent täglich zurück. Die Schülerinnen und Schüler verbrachten innerhalb von vier Wochen 36 Stunden weniger pro Person am Smartphone und griffen täglich 16-mal seltener zum Handy, hat Jacob Weizman ausgerechnet.

Mehr als die Hälfte plant jetzt handyfreie Zeiten ein

Mehr als die Hälfte der Teilnehmer, nämlich 54 Prozent gaben an, bewusst handyfreie Zeiten

einzuplanen. Vor dem Start des Projekts waren es nur 26 Prozent. 52 Prozent verbringen jetzt



ihre ersten 30 Minuten des Tages ohne Handy, vorher waren es nur 36 Prozent. 45 Prozent verzichten auch in den letzten 30 Minuten des Tages aufs Smartphone. Vorher machten das nur 15 Prozent.

Obwohl es auch Klassen und Jahrgänge gebe, die ihre Bildschirmzeit um mehr als 50 Prozent verringern, sei das Stader Ergebnis stark, sagt Jacob Weizman. 80 junge Menschen hätten jeden Tag eine Stunde und 20 Minuten mehr Zeit für alles andere, viel mehr Offline-Zeiten und mehr Momente, die sich für sie nach Leben anfühlen.

„Wir haben natürlich nicht alle erreicht. Aber bei vielen hat ein Umdenken stattgefunden“, sagt Schulleiterin Ute Pieper. Auch sie selbst sei erschrocken gewesen, als sie ihre eigenen Handy-Gewohnheiten reflektiert habe. Heute lege sie ihr Smartphone bewusst früher am Abend weg und nehme es morgens auch erst später in die Hand. „Wenn was wichtig ist, kann man ja anrufen“, sagt sie.

Damit die Jugendlichen dranbleiben, bekommt die Schule ab November für jeden Monat ein Paket mit Übungen und einer Monats-Challenge. Weizman weist nochmal auf die fünf Dinge hin, die jeder sofort umsetzen könne:

- ▷ Die ersten und letzten 30 Minuten handyfrei verbringen
- ▷ Leben-an-Momente sammeln
- ▷ unnötige Push-Nachrichten ausschalten

- ▷ Offline-Zeiten schaffen
- ▷ über Nacht das Handy aus dem Schlafzimmer verbannen.

Süchtig nach sozialen Medien

Laut einer Studie der OECD verbringen 12- bis 17-Jährige täglich durchschnittlich sieben Stunden am Handy. Etwa alle fünf Minuten und damit 180-mal wird das Gerät aktiviert.

Eine Studie der Krankenkasse DAK und des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf zeigt: Mehr als ein Viertel der 10- bis 17-Jährigen in Deutschland nutzt soziale Medien riskant oder krankhaft. Etwa 4,7 Prozent von ihnen gelten als süchtig. Das betrifft knapp 1,3 Millionen Kinder und Jugendliche.

Die Serie

Wie politisch sind junge Menschen im Landkreis Stade? Wie heimatverbunden sind sie - wollen sie bleiben oder zieht es sie weg? Was müssen Vereine tun, um sie zu begeistern? Wie und wo verbringen sie ihre Freizeit? Wie feiern junge Menschen in der Region? Auf Fragen wie diese gibt es in den nächsten Wochen und Monaten Antworten in der TAGE-BLATT-Serie „So tickt die Jugend“.