



„Ich bin ohne Handy glücklicher!“

Das ist die Erkenntnis von Marie (16 Jahre) nach 3 Wochen Handyverzicht!

Schenken auch Sie ihren Schülern und Schülerinnen diese einzigartige Selbsterfahrung!

Das Wichtigste in Kürze zum Online-Talk mit Fabian Scheck

„Bildschirm aus, Wirkung an: Das Handy - Experiment“

Inkl. Infos zur 2. Versuchsgruppe: Handy Experiment Light – Nutze dein Smartphone smart!“

Im April 2025 startete der Biologielehrer Fabian Scheck gemeinsam mit 69 Schülerinnen und Schülern das Handy - Experiment - bekannt aus dem TV - Format DOK1 mit Lisa Gadenstätter. Nun wird das Experiment österreichweit vom ORF und dem Bildungsministerium erneut initiiert. **Vom 4.3. – 24.3.2026 - Anmeldung bis 20.2.!**
<https://www.handyexperiment.at/>
Bisherige Newsletter auf der Homepage!

Wie kann ich meine Schülerinnen und Schüler motivieren mitzumachen?

- ✓ Ablehnung als erste Reaktion ist normal!
- ✓ **Nachfragen: Welche Gründe gibt es nicht mitzumachen?**
→ **Gemeinsam diskutieren und Lösungen finden!**
 - Was passiert, wenn Snapchat-Flammen verfallen? Erklären Sie wie die App funktioniert und wie sie süchtig macht ...
- ✓ **Dok 1 gemeinsam schauen und besprechen** (siehe untenstehender Link)
- ✓ Abhängigkeit / Suchtverhalten thematisieren ... **zum Selbstversuch ermutigen!**
- ✓ **Gemeinsam Alternativen erarbeiten und Aktivitäten planen!**
(Bei vielen leider der Fall ... Handy = Hobby)
- ✓ **Von den positiven Wirkungen berichten (Dok 1 / Wissenschaft)** ... „Ohne Handy bin ich glücklicher“ (Erfahrungsberichte), positive Wirkung auf Sozialverhalten, präsent sein in der Familie, besserer Schlaf, weniger Stress, bessere Konzentration, etc.
- ✓ **Gute Vorbereitung:** Apps löschen, Screentime einstellen, Fixe Handyzeiten, Kein Handy in der Nacht, Tasten-Handy organisieren, ...
- ✓ Ev. als Start gemeinsam in der Schule übernachten
- ✓ Elterninfo bzw. Elternabend





Benefits für die Lehrkraft:

- ✓ Lebenskompetenzen vermitteln!!
- ✓ Echte Lebenszeit schenken!
- ✓ Einzigartige Erfahrung schaffen, Leben verändern, zur Reflexion anregen!
- ✓ **Fürs Leben lernen!**
- ✓ Bessere Konzentration und Mitarbeit, Zusammenhalt stärken
- ✓ Mentale Gesundheit stärken / Gesundheit fördern

Wichtig: Freiwillige Teilnahme!

Wenn es jemand nicht schafft, dann ist das auch ok! **No Blame!**

Hinweis: Bei manchen können tatsächlich Entzugsserscheinungen (ca. 1 Woche) auftreten! (Kopfschmerzen, Unruhe, Reizbarkeit, Craving...).

Wie kann die Familie unterstützen und begleiten:

- ✓ Gemeinsame Unternehmungen und Aktivitäten, ...
(kochen, backen, Ausflüge, Sport, Musik, kreativ sein ...)
- ✓ Eltern / Geschwister machen auch mit beim Handyexperiment und reduzieren bewusst Handyzeiten. Es gibt gemeinsame Regeln.

Unterstützung in der Schule:

- ✓ Im Unterricht thematisieren: Zur Vor- und Nachbereitung und Begleitung gibt es gute Materialien auf der Website!
- ✓ Alternativen für Pausen (Bewegte Pause, Brettspiele, Kartenspiele, ...)
- ✓ Klassenaktivitäten planen

Kontrolle:

Screentime (0 oder <1h) ab und zu gemeinsam checken!

Bei der Testung nach 3 Wochen richtige Gruppe auswählen.

Jeder geschaffte Tag ist ein Gewinn!

„Handyexperiment-Light“ – Nutze dein Smartphone Smart!

- ✓ **maximal 1 Stunde Bildschirmzeit pro Tag**
- ✓ Limit einstellen (über „Digitales Wohlbefinden“ bzw. „Bildschirmzeit“).
- ✓ Zählt ebenfalls als **Versuchsgruppe!**
Bei 2. und 3. Testung „Light-Variante“ angeben!

Tipps für die Umsetzung:

- ✓ **Zeitfresser raus:** Social Media Apps (TikTok, etc. ...) & Games deaktivieren oder löschen.
- ✓ **Nachts kein Smartphone in Zimmer!** Wecker anders lösen.
- ✓ Ab 19 Uhr ist Schluss: abends bewusst offline!
- ✓ „Nicht stören“ an: weniger Trigger, mehr Ruhe.





- ✓ **23 h OFFLINE sein – Mobile Daten und WLAN deaktivieren!**
- ✓ **Fixe Online-Handyzeiten** ... in der Früh, nach der Schule, nachmittags, je 10-15 min ... nur für Notwendiges!
- ✓ WhatsApp-Gruppen ausmisten oder stumm schalten.
- ✓ Telefon, SMS und Kamera können natürlich genutzt werden!

Ungesunde Smartphone-Nutzungsgewohnheiten NACHHALTIG verändern!

In der Schule:

- ✓ **Refresher!** – Immer wieder Handy Challenges durchführen (2x pro Jahr): Jeder Tag zählt! (ev. Stempel-Vorlage für 21 Tage)
- ✓ Immer wieder im Unterricht aufarbeiten – Mentale Gesundheit fördern!
- ✓ **Smartphonefreie Oberstufe** (Handyverbot in der Schule)
- ✓ **Smartphonefreie Klassen / Schulen** (d.h. die Kinder haben gar kein Smartphone bis 14 Jahre z.B.)

In der Familie:

- ✓ In der Nacht ist das Handy nicht im Kinderzimmer (ebenso das Notebook etc.) – gemeinsame Familienladestation im Vorraum
- ✓ Unnötige Apps nicht mehr aktivieren
- ✓ Bildschirmzeit begrenzen! (je nach Alter max. 1-2h)
- ✓ Vorbildwirkung ernstnehmen!
- ✓ Handyfreier Esstisch
- ✓ Wenn möglich kein Smartphone unter 14 Jahren

Die negativen Auswirkungen von Social Media, zu früher bzw. zu intensiver Smartphone-Nutzung sind vielfältig!

Beeinträchtigung der Gehirnentwicklung, Dauerstress, Suchtgefahr, Schlafmangel, Konzentrationsstörungen, verringertes Selbstwertgefühl, Depressionen und Essstörungen durch ständigen Körpervergleich, Cybermobbing, Cybergrooming, Jugendgefährdende Inhalte, Bewegungsmangel etc. Die Studienlage dazu wird immer umfangreicher!

Aussage von Marie (16 Jahre) nach 3 Wochen Handyverzicht: „... **es macht mich wütend und traurig ...**, dass es ein Experiment braucht, damit ich mit meinen eigenen Brüdern Zeit verbringe. Und jetzt frage ich mich wie viel von mir als Schwester, Tochter, Enkelin, etc. an mein Handy verloren gegangen ist.“





Interessante Links zum Thema:

[Dok 1: Drei Wochen Handy-Entzug - Das Experiment - ORF ON](#)

Podcast Z-Talk – Gespräch mit Fabian Scheck

„3 Wochen ohne Smartphone – Das Schulexperiment“

<https://open.spotify.com/episode/4ByoyrDFM62qRtkKvaW2vS>

Podcast Z-Talk – Gespräch mit Dr. Oliver Scheibenbogen (Wissenschaftliche Leitung „Handyexperiment“)

„Zwischen Dopamin und Disconnect: Wenn Medien zur Sucht werden.“

<https://open.spotify.com/episode/26sQBmL0JEhaoHQhO9QzBC>

<https://www.medienzeit-elternblog.de/>

<https://smartphone-freie-kindheit.at/>

<https://www.digitaltraining.de/profil/daniel-wolff/>



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at