



3 WOCHEN OHNE  
SMART  PHONE



DAS ÖSTERREICH



EXPERIMENT



✓ Ab der 5. Schulstufe ✓ Ab 10 Jahren ✓ In ganz AT ✓ 21 Tage lang

# Hard Facts



- **Wann:** 04.03.2026 – 24.03.2026 → 21 Tage
- **Wie:** schulinterne Voranmeldung bis 09. Februar (bei Klassensprecher\*in) und offizielle Anmeldung ab 23. Februar
- **Wer:** Ab der 5. Schulstufe / 10 Jahren
- **Sonstiges:** Kreative Beiträge einsenden, damit der ORF kommt

# Ablauf des Experiments

8. JÄN - 20. FEB



## VORBEITUNG

Die Teilnehmer:innen melden sich freiwillig bei den Lehrkräften, bekommen Infos & Teilnahme-Codes.

26. FEB - 3. MÄRZ



## STATUSABFRAGE

Der 1. Fragebogen (T1) wird ausgefüllt und die mentale Gesundheit vor dem Experiment erhoben.

4. MÄRZ



## START

Smartphone weglegen, das Experiment beginnt.

24. MÄRZ



## ENDE

Challenge ist vorbei, 2. Fragebogen (T2) wird ausgefüllt.

27.- 28. APRIL



## LANGZEITEFFEKT

3. Fragebogen (T3) wird ausgefüllt, langfristige Ergebnisse werden analysiert.



# Rolle der Schüler\*innen



## Deine Aufgaben

- Teilnahme klären
- Codes eingeben & Fragebögen ausfüllen
  - Durchhalten über 3 Wochen

## 3 Befragungszeitpunkte

- Vor Beginn (ab 23. Februar bis Anfang März)
  - Direkt nach Ende (24. März)
- Sechs Wochen später (27.-28. April)

## Kontrollgruppe

- All jene die nicht wollen oder können
- Verwendung des Smartphones wie immer
- Nimmt ebenfalls an den Fragebögen teil

# Wichtige Überlegungen

- Warum soll ich mitmachen?
- Was mache ich, wenn mir etwas Wichtiges fehlt (Nachrichten, Busabfahrten, Uhrzeit...)?
- Was ist mit anderen Geräten wie Laptop oder Tablet?
- „Tastentandy“ als Kommunikationsmittel (Anrufe, SMS)
- Was mache ich bei Entzugserscheinungen?

3-Wochen-Offline-Tagebuch zum Selbstaussdruck auf:

<https://www.handyexperiment.at/projects/schuelerinnen.html>



# Rolle der Erziehungsberechtigten



- Gespräch mit Ihrem Kind über die Teilnahme führen (aktive Teilnahme/Kontrollgruppe)
- Handyverwahrung durch Eltern ohne Wissen des Kindes
- Gemeinsam Lösungen überlegen z.B. Ersatz für Wecker, Uhrzeit, Öffiplan, Ersatz-Tastentelefon für die Erreichbarkeit
- Keine Kontrolle – Ruhe und Gelassenheit ist gefragt
- Unterstützende Materialien auf der Homepage:  
<https://www.handyexperiment.at/>
- **Wichtig:** Fragenbogen wird völlig anonym von Ihrem Kind ausgefüllt

# Handy-Experiment "Light"

- Bildschirmzeit für 3 Wochen auf max. 1 Stunde/Tag
- Social Media, Gaming Apps und unnötige, zeitfressende Apps löschen! (Insta, TikTok, Roblox, Fortnite, div. Spiele,...)
- Kein Handy in der Nacht! (Wecker) - Kein Handy nach 19.00 Uhr.
- "Nicht stören" - Modus aktivieren, alle Push-Benachrichtigungen deaktivieren
- Nur gewisse Handyzeiten
- Unnötige WhatsApp-Gruppen löschen
- Handyfreie Tage einplanen!

# Ergebnisse des ersten Experiments

- Psychisches Wohlbefinden: um 30 % verbessert.
- Depressive Verstimmungen: deutlich reduziert, um etwa 30 Prozent.
- 1/3 aller Schülerinnen und Schüler hat eine problematische, zu intensive Internetnutzung
- 1/3 der Teilnehmenden litt anfangs unter Entzugerscheinungen wie Kopfschmerzen, Schlafproblemen, Nervosität oder Gereiztheit

# Erfahrungen des ersten Experiments



**SANDRA**  
15 Jahre



„Heute habe ich so lange und gut geschlafen, wie schon seit Wochen nicht mehr. Es geht mir körperlich und psychisch besser, ich habe viel weniger Stress.“



**DENIZ**  
16 Jahre



„Ich habe auf jeden Fall gemerkt, dass es mir ohne Social Media mental auch einfach besser geht, weil man sich viel zu sehr vergleicht.“



**ANTON**  
16 Jahre



„Deniz und ich werden TikTok löschen auf jeden Fall. Weil es frisst einfach so viel Zeit und es geht mir nicht ab. Also, jetzt, wo ich diesen Entzug durchgemacht habe, wenn man das so nennen kann, dann merkt man wirklich, dass es relativ viel Zeitverschwendung ist.“



**MARIE**  
16 Jahre



„Ich genieße grad die letzten Stunden handyfreie Zeit. Ich schreib das voll bewusst, weil ich irgendwie tatsächlich das Handy nicht aufdrehen will. Denn ich habe heute die wichtigste Erkenntnis des ganzen Experiments gehabt: Ich bin ohne Handy glücklicher.“



**FABIAN SCHECK**  
Lehrer



„Ich sage immer wieder, Live-Unterricht. Wir haben ganz viel hoffentlich für das Leben mitgenommen. Und so soll ja auch Schule sein.“



**SOPHIE**  
16 Jahre



„Generell muss ich sagen, dass es mir ohne Handy besser geht. Ich habe mehr Zeit für mich. Auch meine Laune ist besser, weil ich irgendwie von Social Media keine anderen Seiten sehe und mich deshalb nur auf mich konzentrieren kann.“