

„3 WOCHEN OHNE SMARTPHONE – DAS ÖSTERREICH-EXPERIMENT“



Liebe Schüler*innen und Eltern!

Nach dem großen Erfolg der DOK1 „21 Tage Handyentzug“ im September 2025 und den vielen Anfragen dazu, startet der ORF eine weitere große Challenge:

3 Wochen ohne Smartphone – für alle Schülerinnen und Schüler Österreichs ab der 5. Schulstufe.

Wir als Schulgemeinschaft des Goethe-Gymnasiums, Lehrer*innen und Schüler*innen, werden gemeinsam die Challenge annehmen – sei auch du dabei! 😊

Zeitraum des Experiments: 4. – 24. März 2026 in ganz Österreich

Im Rahmen dieses ORF-Experiments in Zusammenarbeit mit dem Anton Proksch Institut Wien und der Sigmund Freud Privat-Universität Wien, soll der bewusste Umgang mit Smartphones thematisiert werden. Ziel ist es, die eigene Mediennutzung reflektiert wahrzunehmen und neue Erfahrungen zu sammeln.

Für einen begrenzten Zeitraum (3 Wochen) soll das Smartphone komplett weggelassen werden. Die Idee ist, vor allem auf die Sozialen Medien (WhatsApp, Insta, TikTok,...) zu verzichten. Laptops, Tablets, PCs usw. können während dieser Zeit verwendet, aber nicht als „Handyersatz“ in der Schule oder in der Freizeit eingesetzt werden. Wir möchten damit keinen Zwang ausüben, sondern die Jugendlichen ermutigen, ihre eigenen Verhaltensmuster kennenzulernen. **Die Teilnahme ist also freiwillig!**

GEPLANTER ABLAUF DER CHALLENGE:

- **bis 9. Februar 2026:** Abgabe der schulinternen Voranmeldung (Klassensprecher*in)
- **Dienstag, 17. Februar:** Elterninfoabend (je nach Interesse)
- Anmeldung durch Schule – Schüler*innen erhalten **Codes zu den anonymisierten Fragebögen**
- **26. Februar – 3. März:** 1. Fragebogen: Die Schüler*innen beantworten anonym Fragen zu ihrer mentalen Gesundheit und ihrem Wohlbefinden.
- **4. März:** Start: Smartphone ausschalten beim gemeinsamen Kick-off Event – das Experiment beginnt.
- **24. März:** Ende: gemeinsames Aktivieren der Smartphones – Challenge ist vorbei – 2. Fragebogen
- **27.-28. April:** 3. Fragebogen – Langzeiteffekt des Experiments – Was hat sich verändert?

Der detaillierte Ablauf, weitere Infomaterialien und Downloads (wie z.B. das Offline-Tagebuch zum Ausdrucken) gibt es auf der Homepage www.handyexperiment.at zum Nachlesen. Wir empfehlen außerdem die DOK1 „21 Tage Handyentzug“ vom September 2025 nachzuschauen.
<https://tv.orf.at/program/orf1/dok490.html>

HANDY EXPERIMENT „LIGHT“

Für alle, die nicht komplett für 3 Wochen auf das Smartphone verzichten möchten/können, weil eine Sprachreise, Skikurs oder andere Gründe euch daran hindern, gibt es als Option die „**Light-Version**“:

Tipps für die Durchführung

- Bildschirmzeit für 3 Wochen auf max. 1 Stunde pro Tag einstellen
- 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.
- Handy nicht im Kinderzimmer
- "Nicht stören" - Modus aktivieren, alle Push-Benachrichtigungen deaktivieren
- Nur gewisse Handyzeiten - z.B. nach der Schule - Nachrichten checken, Termine/Treffen vereinbaren
- Unnötige WhatsApp-Gruppen löschen - tw. > 500 > 999 Nachrichten in einer Nacht! (in Klassengruppen)
- Handyfreie Tage einplanen!

Wir empfehlen allerdings – falls irgendwie möglich – die Variante, das Smartphone komplett auszuschalten!

Falls ihr in dieser Zeit trotzdem erreichbar bleiben möchtet, überlegt euch ein sogenanntes „Tastendandy“ anzuschaffen. Diese bieten keinen Internetzugang, aber dennoch die Möglichkeit zur Kommunikation über Anrufe und SMS!

Q&A - WISSENSWERTES:*

- **Was soll mit dem Smartphone passieren? Soll ich es verstecken oder nur Dienste sperren?**
Am besten wird es ausgeschaltet und gemeinsam weggesperrt - in eine Lade, in den Tresor, d.h. aus dem Blick = aus dem Sinn! Werden nur Funktionen gesperrt, weckt das Smartphone Erwartungen, die es dann nicht erfüllen kann. Craving, also das unwiderstehliche Verlangen nach dem Smartphone, ist die Folge.
- **Mit welchen Entzugserscheinungen müssen wir bei den Kindern/Jugendlichen rechnen?**
Gereizte Stimmung, Schlafstörungen und Nervosität sowie Unruhe sind am häufigsten, Kopfschmerzen eher selten. Aber: Nach spätestens einer Woche sind diese abgeklungen!
- **Was kann ich tun, wenn mein Kind Entzugserscheinungen entwickelt?**
Aktive Ablenkung, Sport & Bewegung, um über die körperliche Betätigung Entspannung zu erfahren. Wichtig: Gelassenheit auf Seiten der Eltern: Es handelt sich um eine Phase, nach ein paar Tagen wird Ihr Kind wieder ausgeglichener!
- **Wie kann ich mein Kind am besten in diesem Projekt unterstützen?**
Alle Funktionen, die ich täglich brauche, wie z.B. Fahrpläne etc. vorab ausdrucken und bereit legen! Digitale Funktionen durch analoge Bewältigungsstrategien ersetzen! Schöne Aktivitäten für die Freizeit planen!
- **Wie funktioniert die wissenschaftliche Auswertung? Welche Daten werden erhoben?**
Es werden Fragebögen zu psychischem Wohlbefinden, depressiver Stimmung und weitere Fragen zu psychischen Veränderungen während des Experiments vorgegeben. Es werden keine Namen erfragt, die Eingaben erfolgen über eine Codierung, die völlige Anonymität gewährleistet. Alter, Schulform, Klasse und Bundesland werden ebenso erhoben.

IHRE ROLLE ALS ELTERN:

Wir möchten gemeinsam mit Ihnen die Jugendlichen darin bestärken, eigene Erfahrungen zu sammeln. Bitte unterstützen Sie Ihr Kind, indem Sie:

- Interesse an den täglichen Erlebnissen zeigen
- positive Veränderungen ansprechen
- gemeinsam Alternativen fördern (z. B. Sport, kreative Hobbys, Familienzeit)

So helfen Sie mit, dass Ihr Kind nicht nur die „Pflicht“ erlebt, sondern auch den Gewinn, den bewusster Medienkonsum mit sich bringen kann.

WARUM DIESES PROJEKT SINNVOLL IST – ERGEBNISSE AUS STUDIEN:

- Hohe Social-Media-Nutzung kann mit erhöhtem psychischem Stress, Schlafproblemen und depressiven Symptomen verbunden sein (*Keles et al., 2020; Carter et al., 2016*).
- Schon eine kurze Reduktion von Bildschirmzeit führt zu messbar besseren Stimmungen, weniger Einsamkeit und erholsamerem Schlaf (*Hunt et al., 2018*).
- Längere Bildschirmzeit bedeutet weniger Bewegung, mehr Sitzen und häufiger Nacken- und Handbeschwerden („Text Neck“) (*Stiglic & Viner, 2019; Xie et al., 2016*).
- Laut WHO-Report (2024) ist problematisches Social-Media-Verhalten bei Jugendlichen in Europa von 7 % (2018) auf 11 % (2022) gestiegen. Übermäßige Nutzung ist mit schlechterem psychischem Wohlbefinden, weniger Schlaf und späterem Zubettgehen verbunden.*

Für die kommenden 21 Tage wünschen wir euch Durchhaltevermögen, Freude und Vertrauen in euch selbst. Wir begleiten euch dabei und sind jederzeit für euch da – ihr seid nicht allein!

Wir freuen uns über eure rege Teilnahme!

Nicole Altmanninger-Piniel & Sandra Pözl