

ELTERNBRIEF – BEWUSSTER HANDYUMGANG

Liebe Eltern!

Im Rahmen eines ORF-Experiments in Zusammenarbeit mit dem Anton Proksch Institut Wien und der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien starten wir ein Projekt zum bewussten Umgang mit Smartphones. Ziel ist es, die Mediennutzung reflektiert wahrzunehmen und neue Erfahrungen zu sammeln.

Für einen begrenzten Zeitraum (3 Wochen) soll das Handy komplett weggelassen werden. Die Idee ist, vor allem auf die Sozialen Medien (WhatsApp, Insta, TikTok,...) zu verzichten.

Wir möchten damit keinen Zwang ausüben, sondern die Jugendlichen ermutigen, ihre eigenen Verhaltensmuster kennenzulernen.

Wichtige Eckpunkte des Projekts

- Freiwilligkeit statt Kontrolle: Eltern sollen nicht überwachen, sondern unterstützen, zuhören und ermutigen.
- Buddy-System möglich: Die Jugendlichen arbeiten in Zweier-Teams und tauschen sich regelmäßig über ihre Erfahrungen aus.
- Reflexion statt Bestrafung: Erfahrungen können in kurzen Tagebuchnotizen gesammelt und im Unterricht reflektiert werden.

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.

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.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!