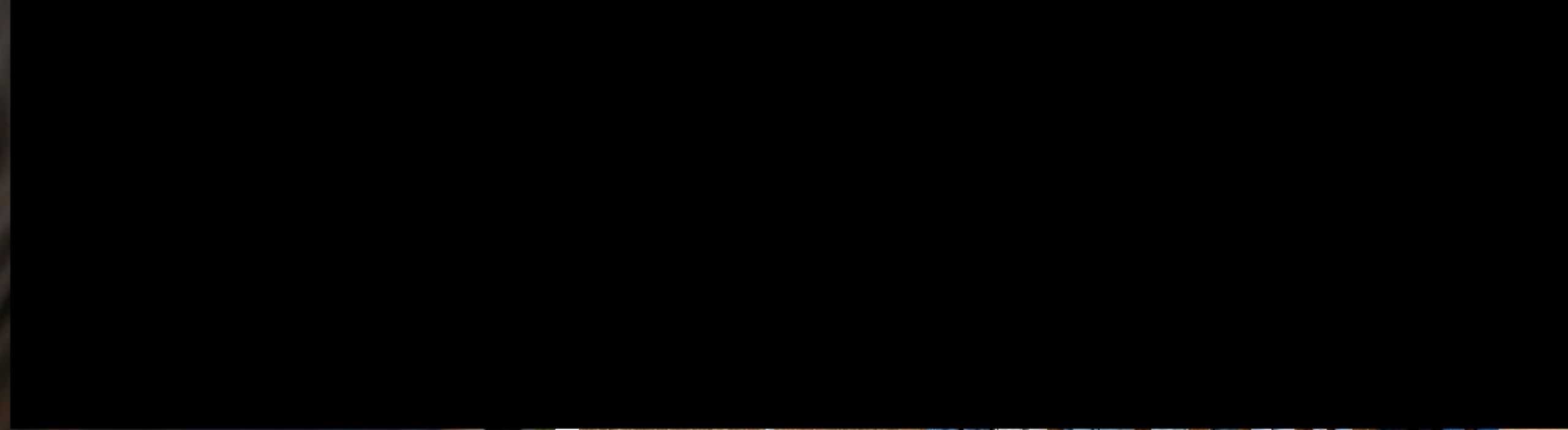


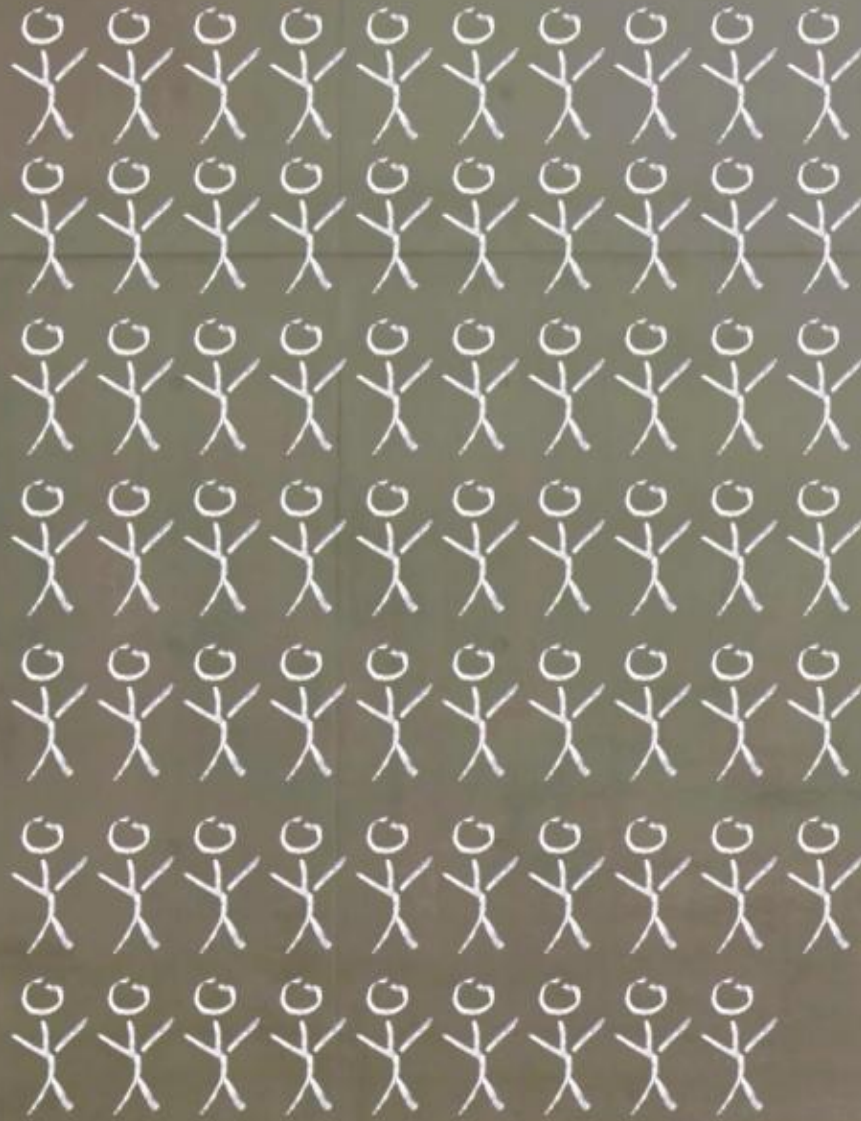
offline.

„21 TAGE OHNE SMARTPHONE“

Ein Selbstversuch am Konrad
Lorenz Gymnasium Gänserndorf







69

TEILNEHMERINNEN



DIE ERGEBNISSE

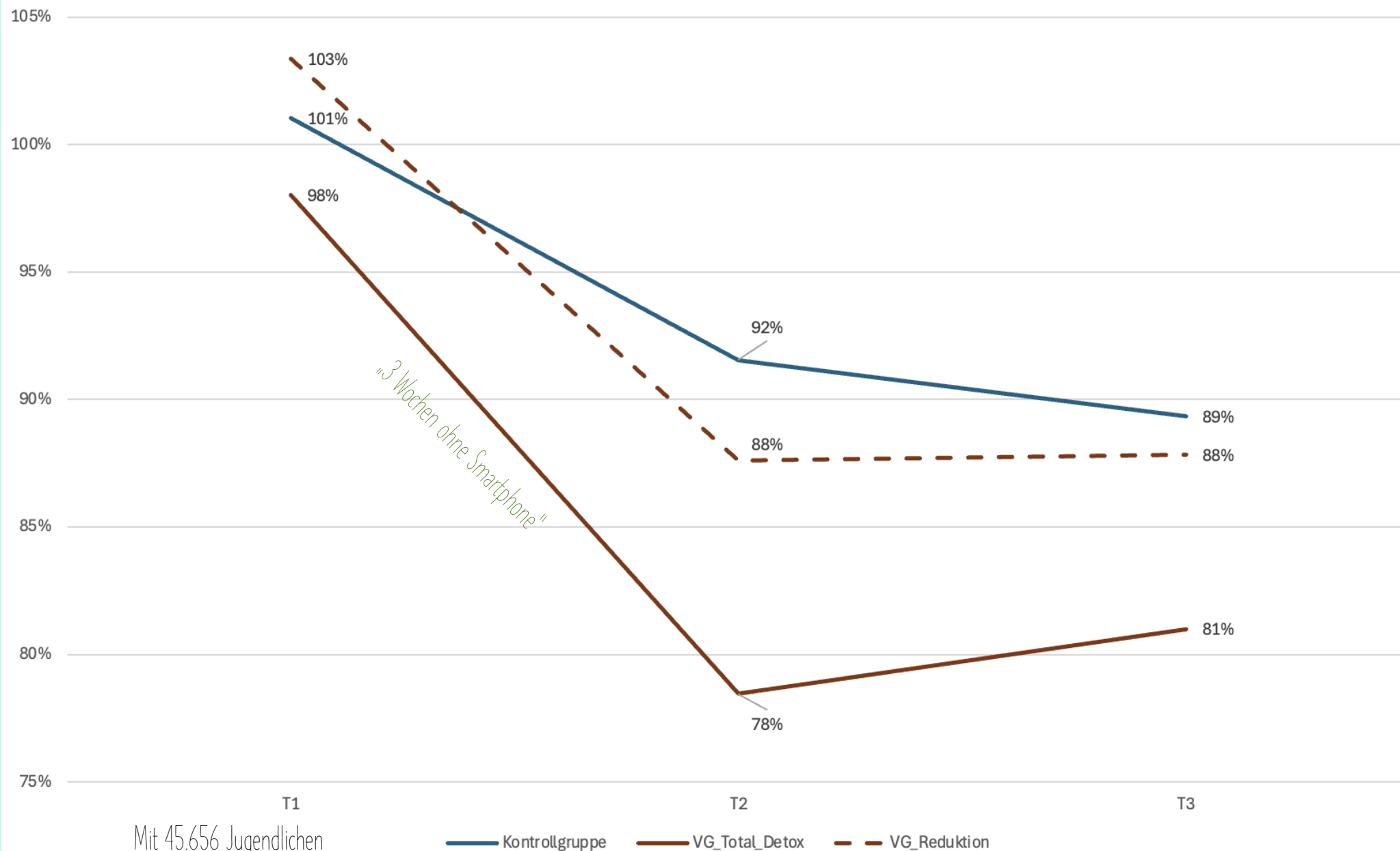
- Wissenschaft
- Rückmeldungen
- Austausch

PROBLEMATISCHE INTERNETNUTZUNG



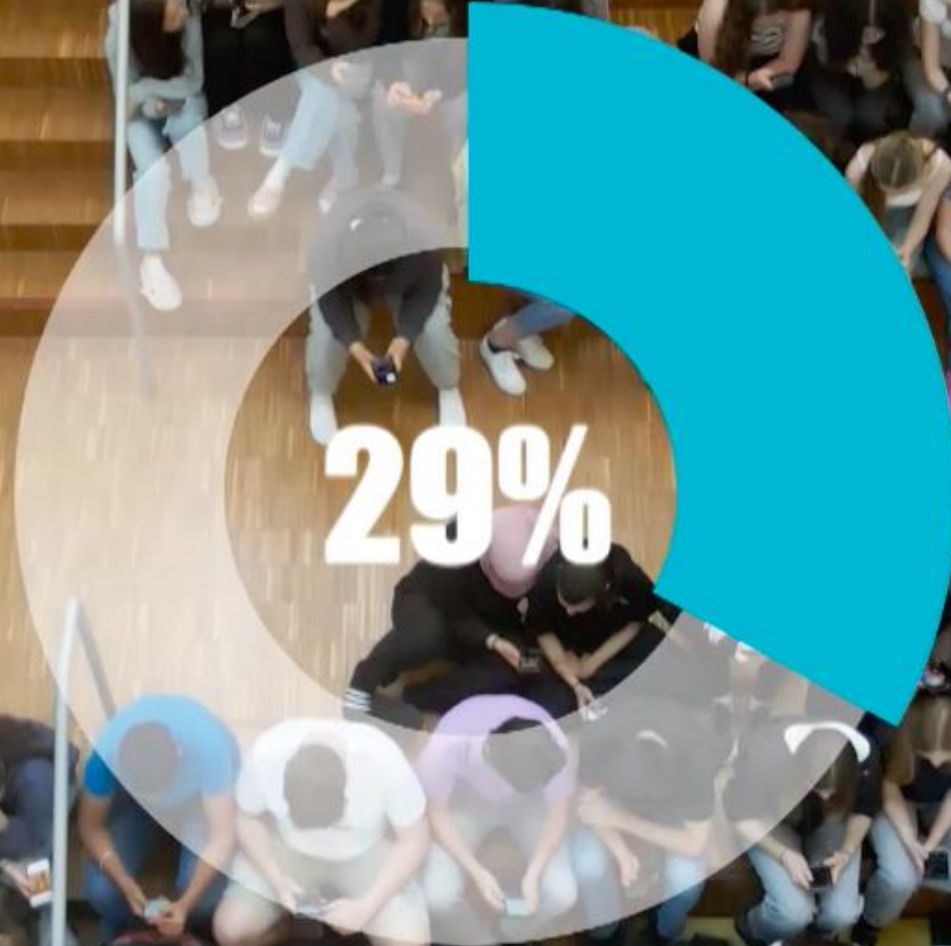
77%

Internetnutzungsverhalten (CIUS short) Handyexperiment



ENTZUGSERSCHEINUNGEN

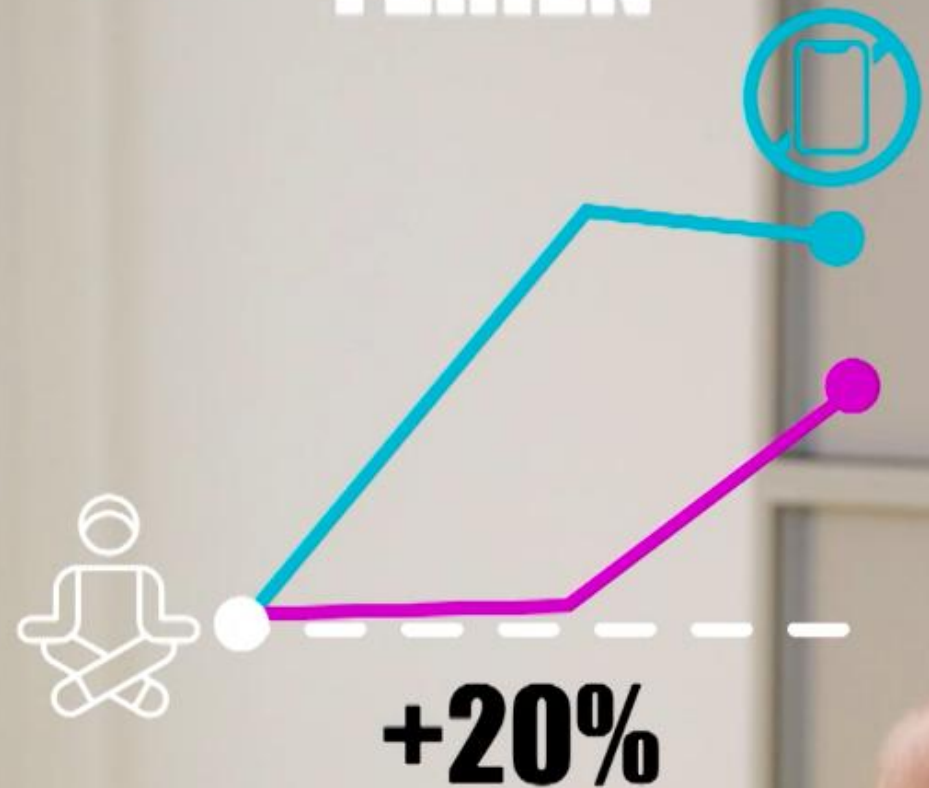
29%



3 WOCHEN HANDYVERZICHT

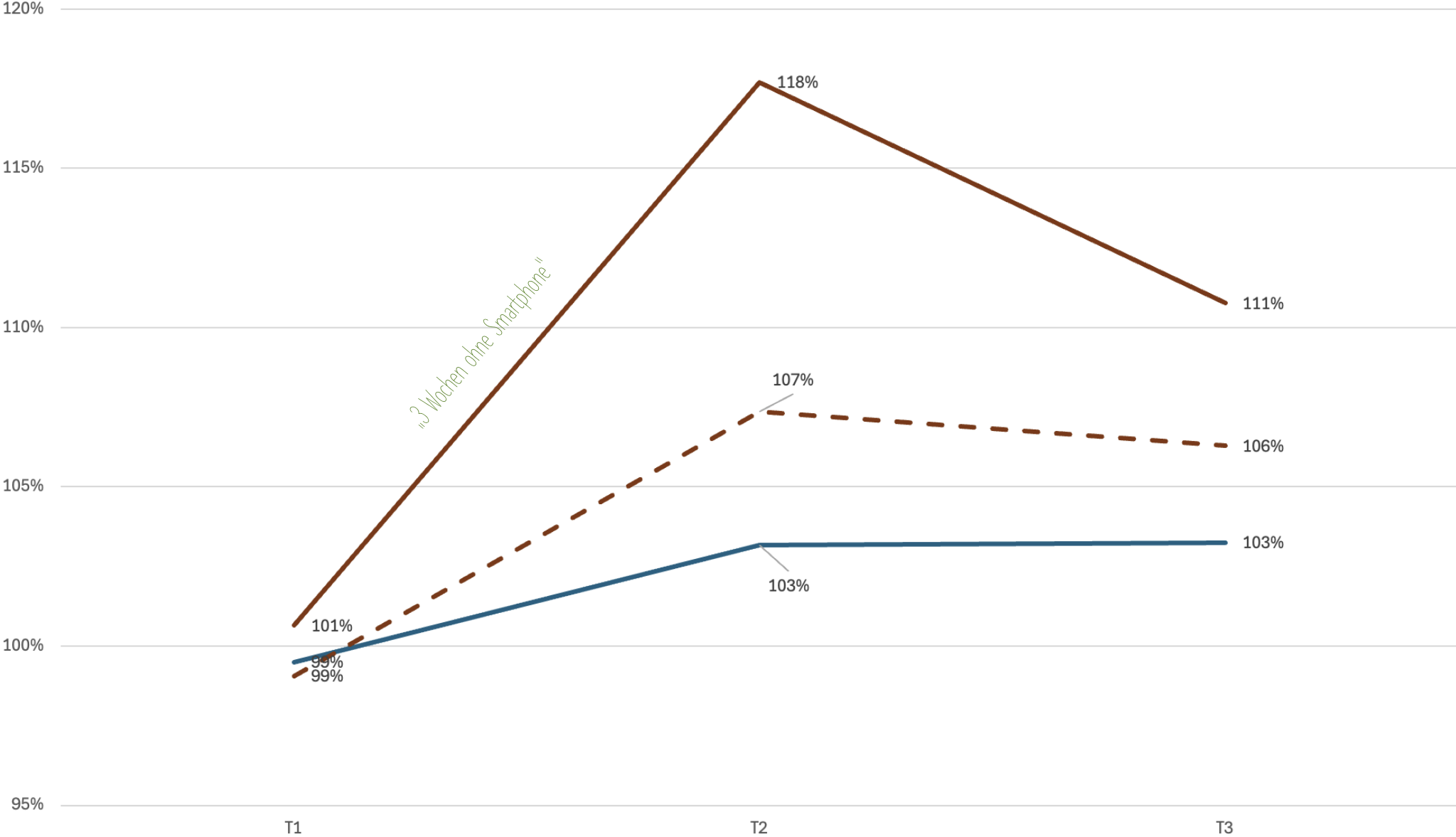


2 WOCHEN FERIEN



Mit 69 Jugendlichen

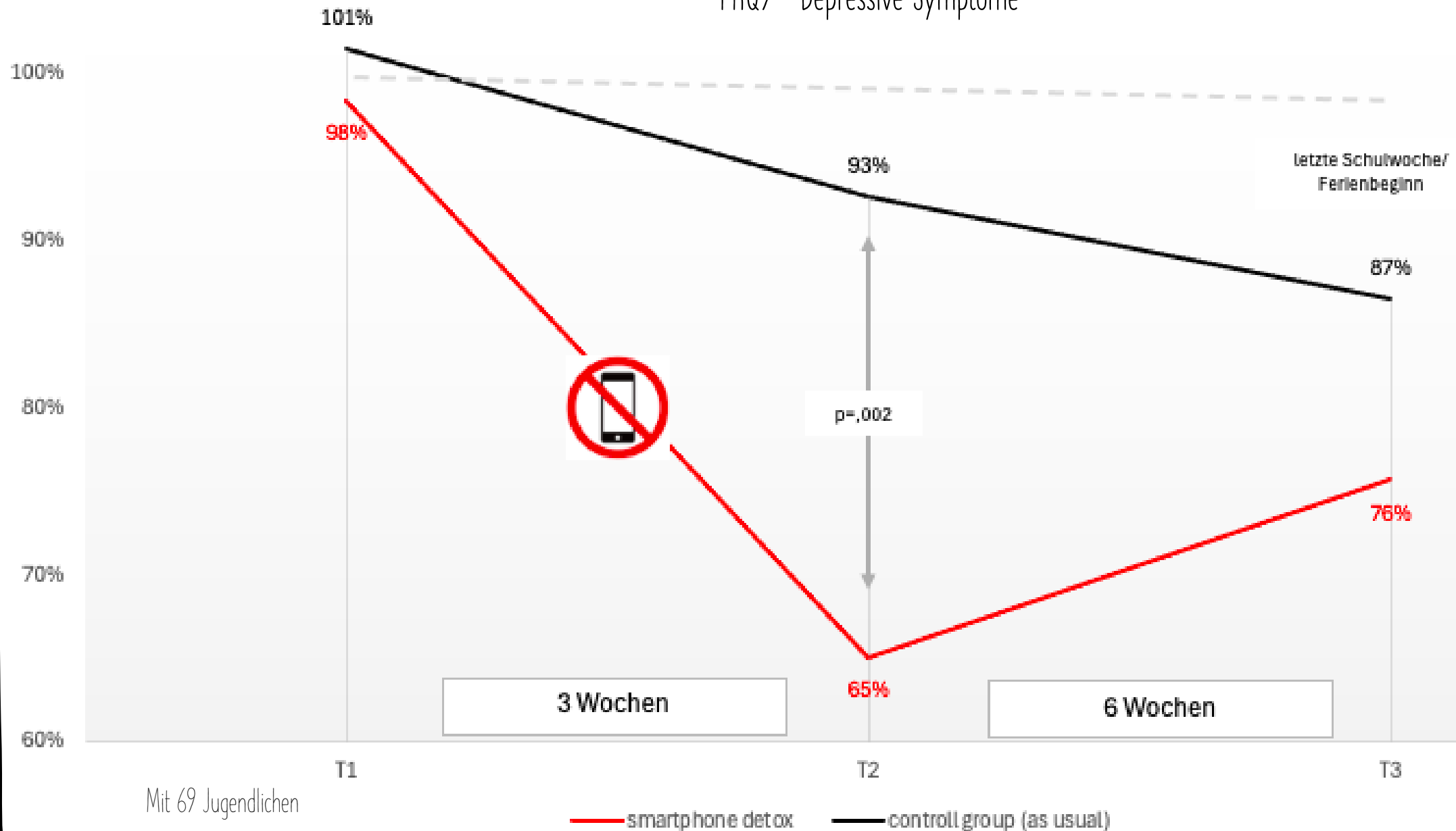
Psychisches Wohlbefinden (WHO-5) Handyexperiment



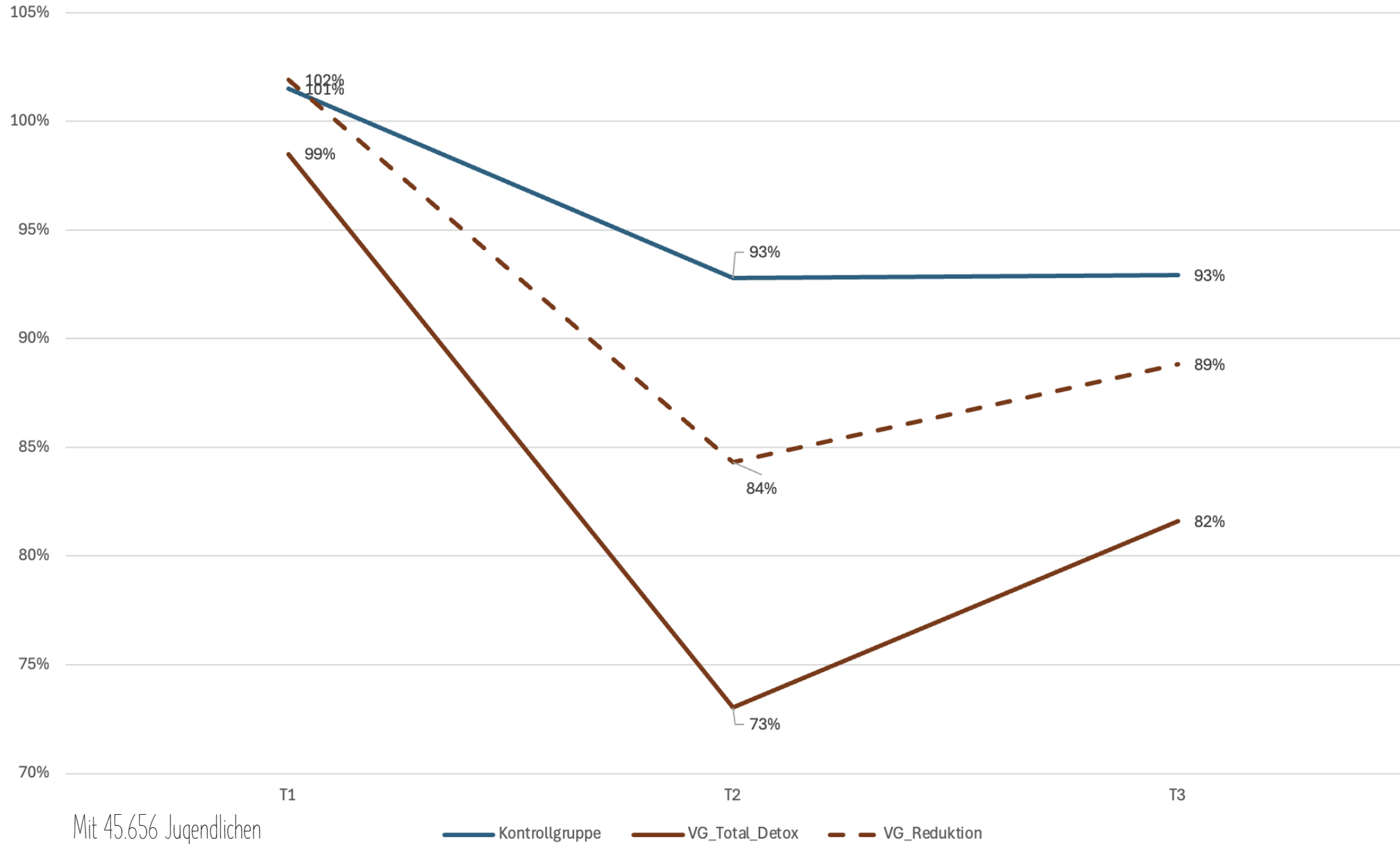
Mit 45.656 Jugendlichen

Kontrollgruppe VG_Total_Detox VG_Reduktion

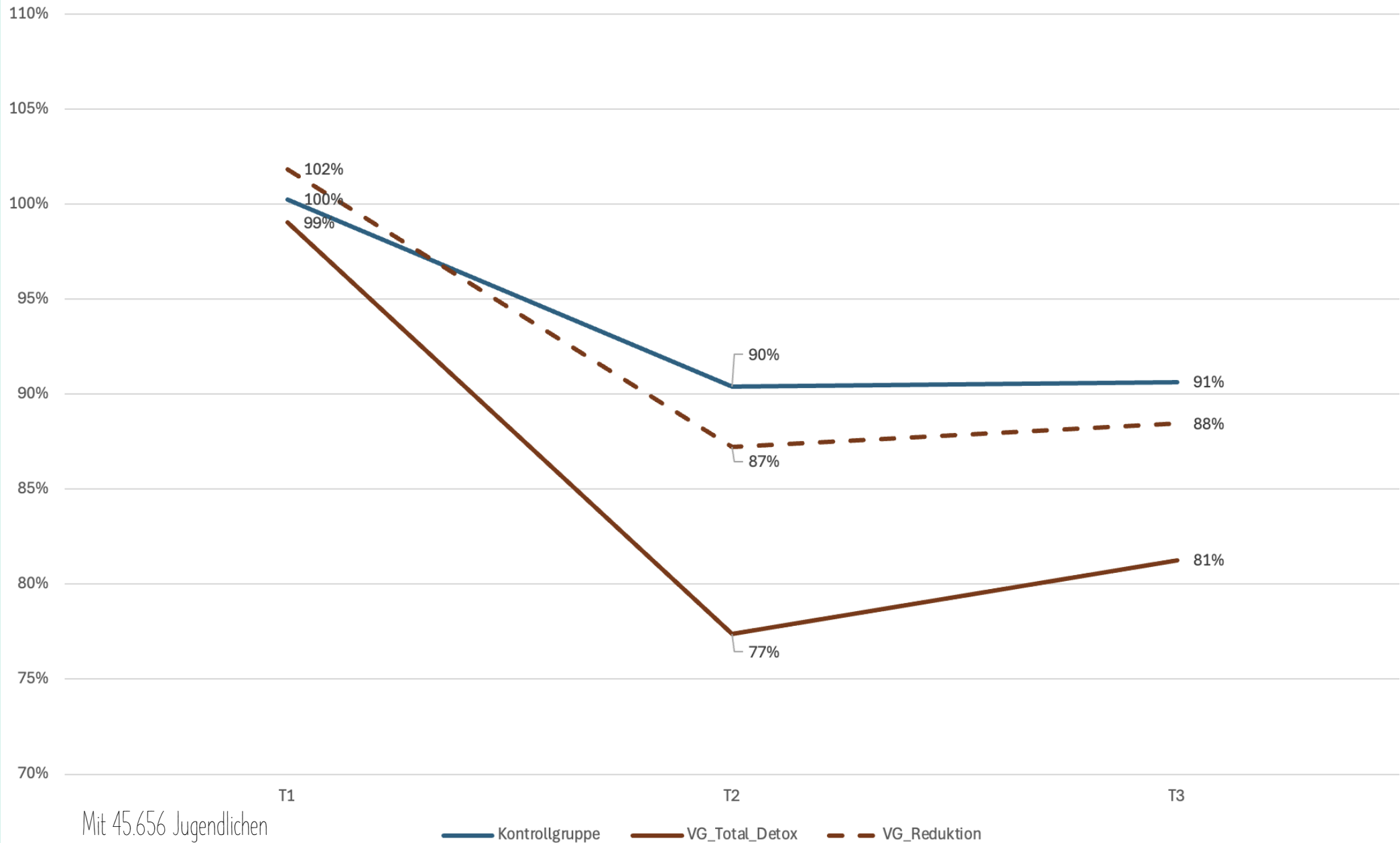
PHQ9 - Depressive Symptome



depressive Symptome (PHQ-9) Handyexperiment



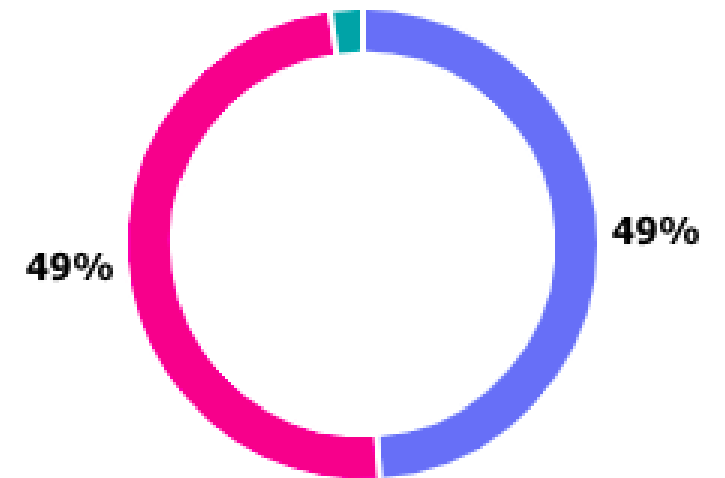
Ein- und Durchschlafstörungen (ISI) Handyexperiment



Elternbefragung:

Hat sich Ihre eigene Bildschirmzeit (Smartphone) während des Versuchs verändert?

- Ich habe meine Bildschirmzeit bewusst reduziert.
- Meine Bildschirmzeit ist annähernd gleich geblieben.
- Meine Zeit am Smartphone ist durch das Experiment mehr geworden (gesteigerter organisatorischer...



RÜCKMELDUNGEN

Ich kann länger schlafen

Ich habe mehr Zeit

Ich kann mich auf wichtigere Sachen konzentrieren

Ich lerne besser und leichter

Ich fühle mich erleichtert, da ich nicht mehr in der Sekunde antworten muss auf Snap

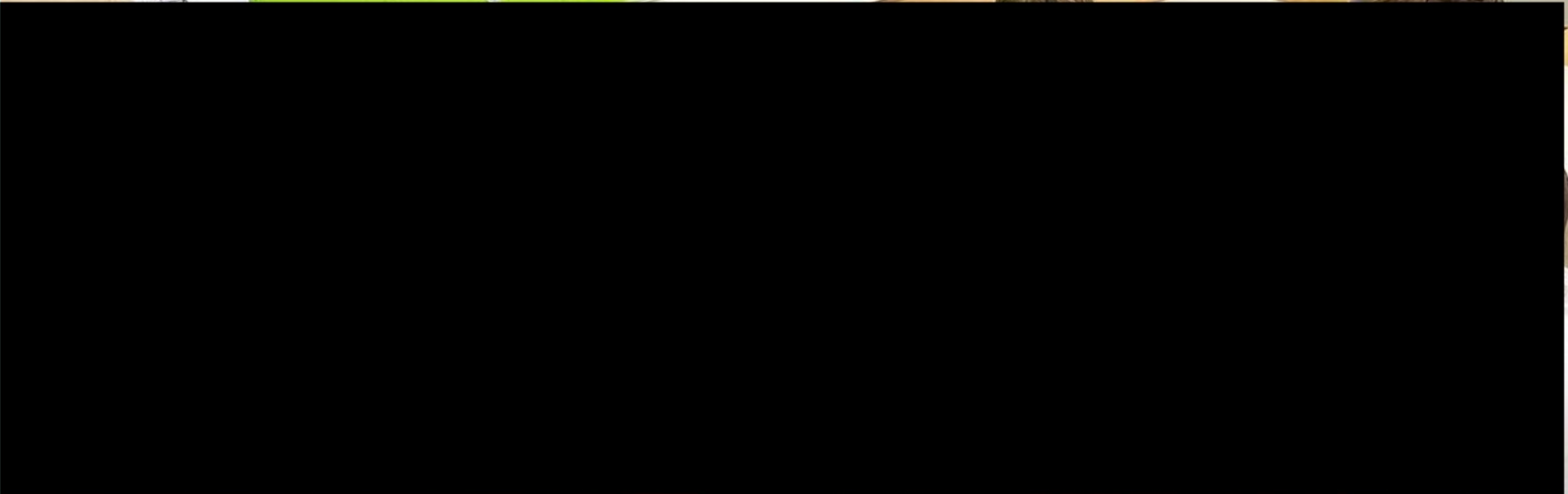
Mehr gelesen

Mehr mit meinen Freunden geredet

viel mehr von meiner Umgebung mitbekommt

Mehr mit der Klasse in den Pausen agiert

Besser eingeschlafen



HANDYFASTEN

Verzicht auf Handy „einfacher als befürchtet“

„Drei Wochen ohne Smartphone“ – das große ORF-Dok1-Handyexperiment geht am Mittwoch zu Ende. Allein im Burgenland nahmen mehr als 1.100 Schülerinnen und Schüler freiwillig teil. Das Fazit der Teilnehmenden am BRG Oberschützen lautet „einfacher als befürchtet“.

Online seit gestern, 6.25 Uhr

Teilen



SMARTPHONES BESTIMMEN UNSER LEBEN?

Smartphone als Droge?

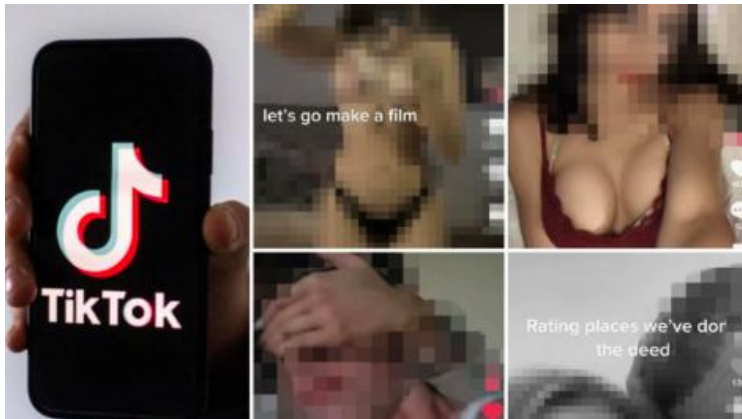


Jugendliche verbringen laut
der Postbank-Studie (2025)
im Durchschnitt 65,5
Stunden pro Woche online...



Belastende Inhalte: Kinder und Jugendliche sehen Dinge, die sie nicht sehen sollten

Nur eine der Gefahren von Plattformen wie
TikTok



47%

der 11-17-Jährigen hat
Pornos im Internet
gesehen.

Medienanstalt NRW 2025

31%

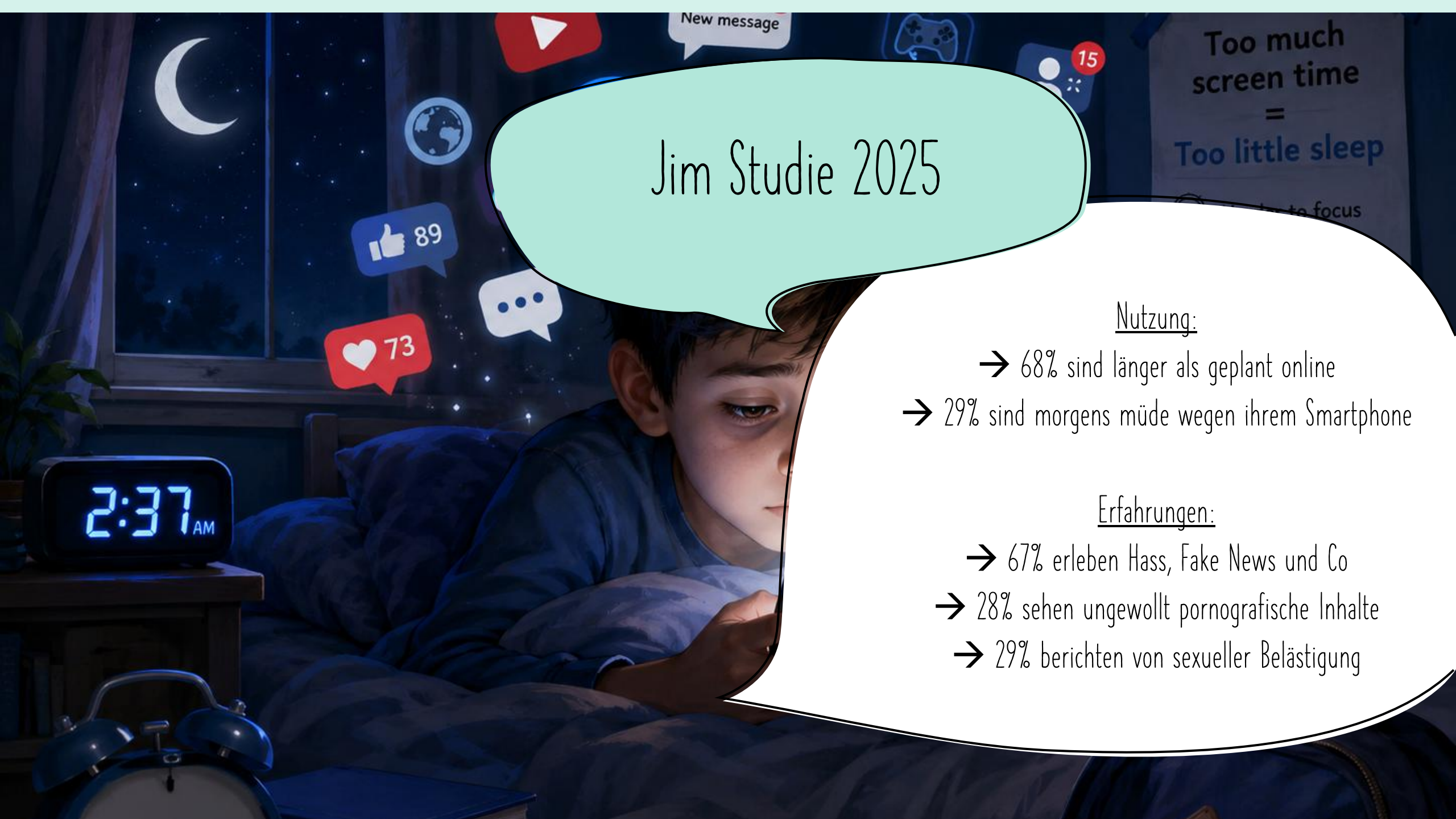
der 11-17-Jährigen hat
Nachrichten mit sexuellem
Inhalt oder Nudes erhalten.
83% davon unaufgefordert.

Medienanstalt NRW 2025

48%

geben an, dass Freunde oder
Mitschüler gewalthaltige
Inhalte im Internet gesehen
haben.

Gewalt im web 2.0

The background image shows a young child lying in bed at night, looking down at a smartphone. The room is dimly lit, with a crescent moon and stars visible through the window. Various digital icons float around the child, including a YouTube play button, a globe, a thumbs-up icon with '89', a heart icon with '73', a speech bubble with three dots, a game controller, and a notification bubble that says 'New message'. A sign on the wall reads 'Too much screen time = Too little sleep'. A digital clock on a bedside table shows '2:37 AM' and a blue alarm clock is in the foreground.

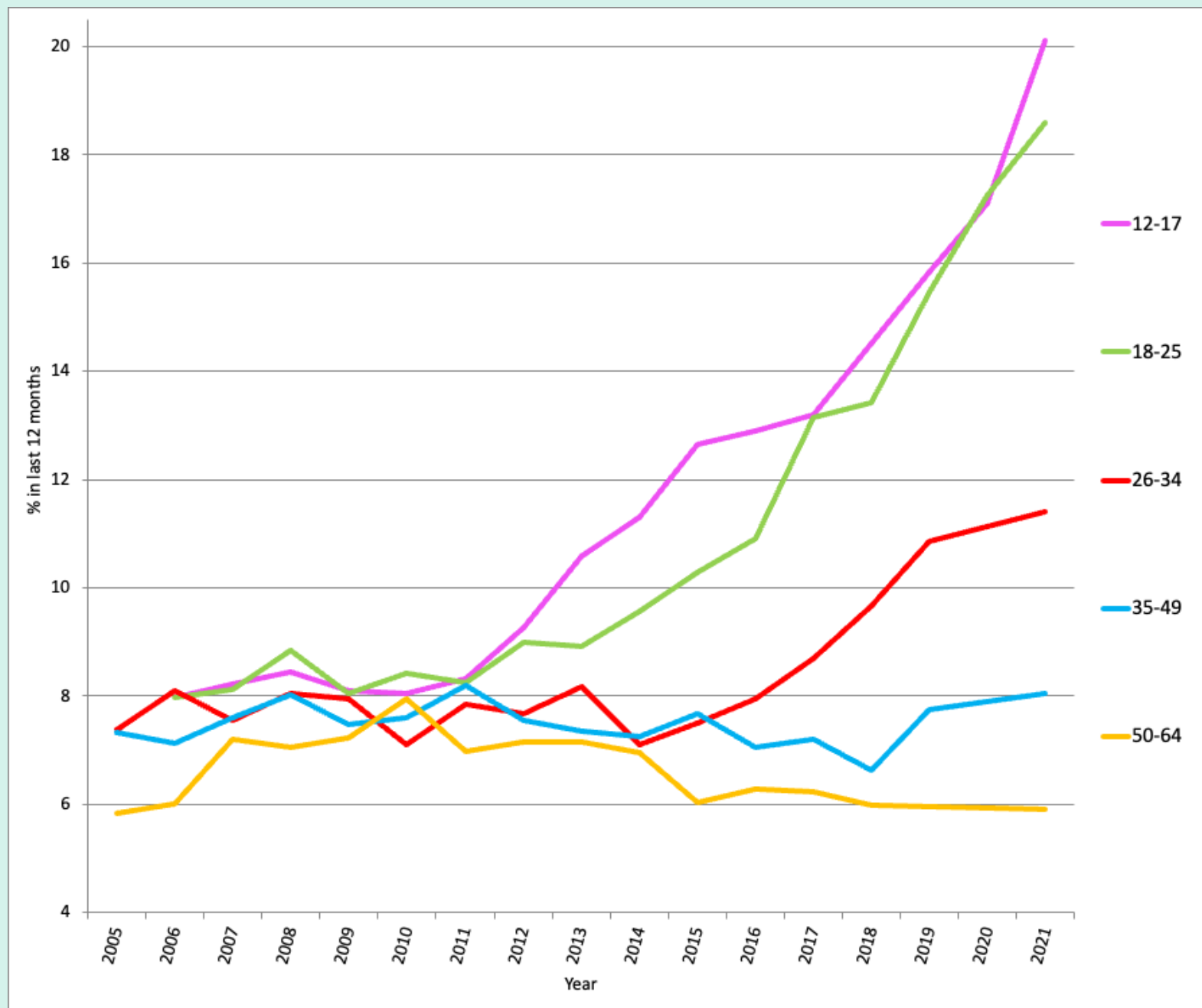
Jim Studie 2025

Nutzung:

- 68% sind länger als geplant online
- 29% sind morgens müde wegen ihrem Smartphone

Erfahrungen:

- 67% erleben Hass, Fake News und Co
- 28% sehen ungewollt pornografische Inhalte
- 29% berichten von sexueller Belästigung



Percent of U.S. adolescents and adults with major depression in the last year, 2005–2021. Source: National Survey of Drug Use and Health. Twenge et al., 2023

Wie viel Prozent sehen mindestens ab und an folgende Inhalte online?

Medium	gesamt	weiblich	männlich	divers/anders
Suizidberichte	33	36	29	53
Suizidaufrufe	24	27	19	45
Suizidvideos	10	9	11	23



„Hinter jedem Bildschirm stecken buchstäblich tausend Ingenieure, die daran gearbeitet haben, das Gerät so suchterzeugend wie möglich zu machen. Kinder haben dem nichts entgegenzusetzen.“



Aza Raskin

Co-Erfinder des “Infinite Scrolling”

THEMEN AUF ALLEN PLATTFORMEN

-) Altersregulierung
 -) Gewalt
-) Sexualisierung
-) Challenges
-) Fake News
-) Gruppenchats



ZWEITES OPFER

Tödliches "U-Bahn-Surfen": Jugendliche vor Publikum risikobereiter

Wenige Tage nach dem Tod eines 17-Jährigen, der auf einer U-Bahn-Garnitur gegen eine Überführung prallte, starb auch sein 18-jähriger Begleiter. Laut der Psychologin verstärken soziale Medien die Gefahren

Gudrun Springer

7. November 2024, 16:53



ROBLOX

Chatroom im Spiel



CoolGamer_07

● Online

Hey! Ich bin neu hier.
Wollen wir Freunde sein? 😊 16:20

Hi! Klar, gerne 😊 16:21

Wie heißt du in echt?
Auf welche Schule gehst du? 16:22

Ich möchte das lieber nicht sagen. 16:23

Alles gut 😊
Lass uns lieber privat weiterschreiben,
z.B. bei WhatsApp oder Discord. 16:24

Ich bleibe lieber hier im Chat. 16:25 ✓

Tippe hier zum Chatten ...



"Hilfe Herr Prof.:
meine Schulkollegin
will mich morgen
anzünden..."

Der problematische Klassenchat

Wenn der Gruppenchat zur Belastung wird

STÄNDIGE ERREICHBARKEIT
Keine Pause vom Schulstress

DRUCK & VERGLEICH
Andere sind immer besser, witziger, beliebter?

PRIVATSPHÄRE ADE
Persönliche Inhalte werden geteilt und verbreitet

WAS KÖNNEN WIR TUN?

- ✓ Respektvoll miteinander umgehen
- ✓ Privates privat lassen
- ✓ Nicht alles weiterleiten
- ✓ Bei Problemen Hilfe holen

AUSSCHLUSS & GRUPPENDRUCK
Nicht alle werden einbezogen

CYBERMOBBING
Beleidigungen, Gerüchte und bloßstellen

ABLENKUNG
Wichtige Infos gehen unter

DENK DARAN:
Ein Klassenchat soll verbinden – nicht belasten!

Chat Log:
16:45
Klasse 8b
29 online
Lukas: Hat jemand die Mathe-Hausaufgaben? Schickt mal schnell! (16:31)
Mia: Kann bitte jemand die Bio-Notizen teilen? 🙏 (16:32)
Tom: Das ist so schwer, ich check gar nichts mehr 🤔 (16:33)
Leute, hört auf mit dem SPAM!!! 🤖🤖🤖 (16:34)
Jenny: OMG schau dir dieses peinliche Bild von Jonas an 😂😂 (16:35)
Jonas wurde von Jenny hinzugefügt
Anonym: Wer findet auch, dass Frau M. total streng ist? 🤔 (16:36)
Lukas: Treffen heute nach der Schule? Kiosk? 🍷🍷 (16:37)



Eltern sind sich der Gefahren zwar bewusst...

77%

der Eltern sind besorgt, dass ihr Kind im Internet belastende oder schlimme Erfahrungen macht.

Jugendmedienschutz Index 2022

75%

der Eltern sind der Ansicht, dass Kinder im Internet auf Dinge stoßen, die nicht für sie geeignet sind.

KIM-Studie 2024

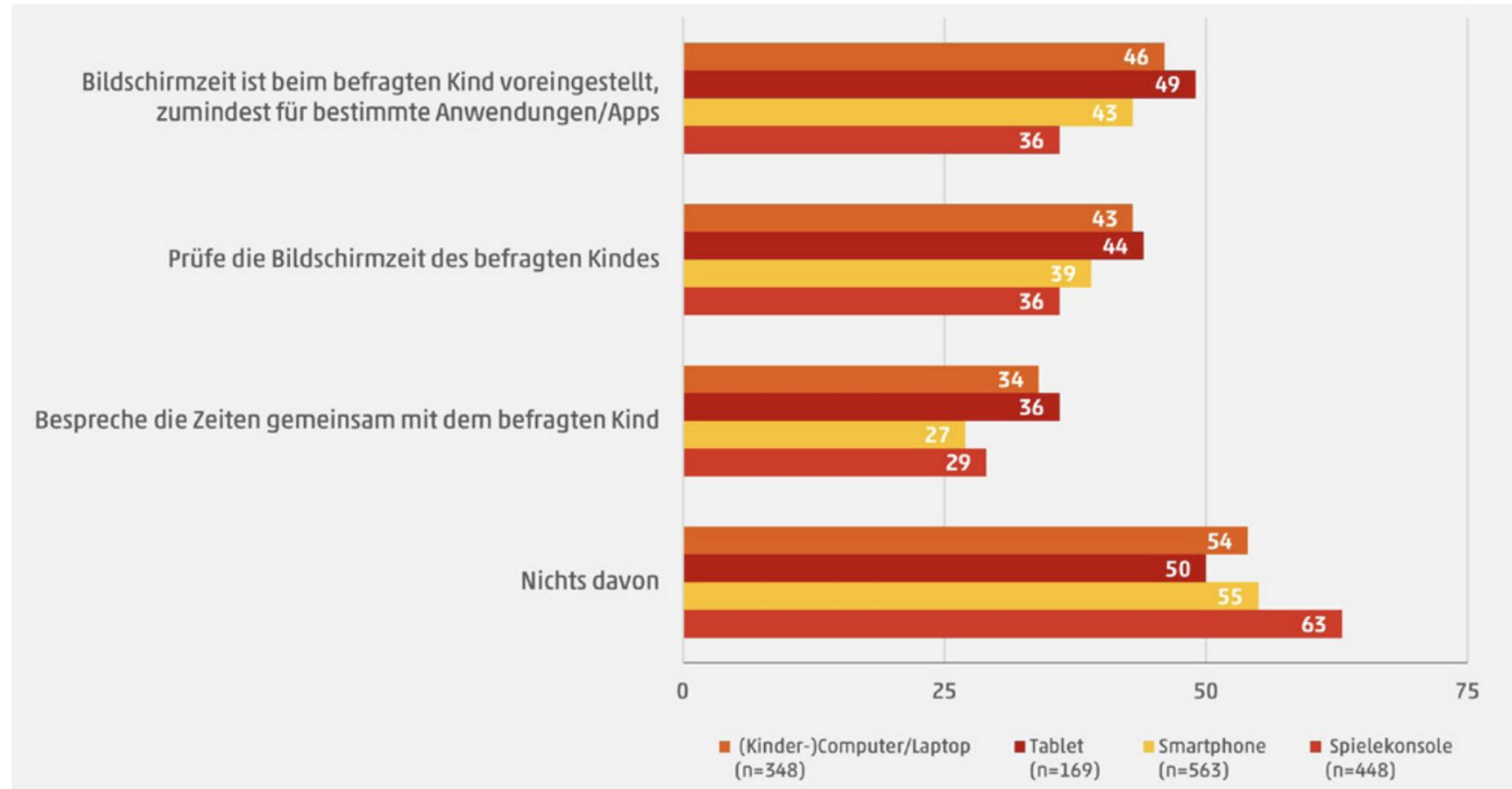
50%

der Eltern bereitet der Medienkonsum ihrer Kinder die mit Abstand größte Sorge

Forsa Umfrage für die Körper
Stiftung, Mai 2025

Kontrolle der Bildschirmzeit

– Angaben der Haupterzieher*innen –

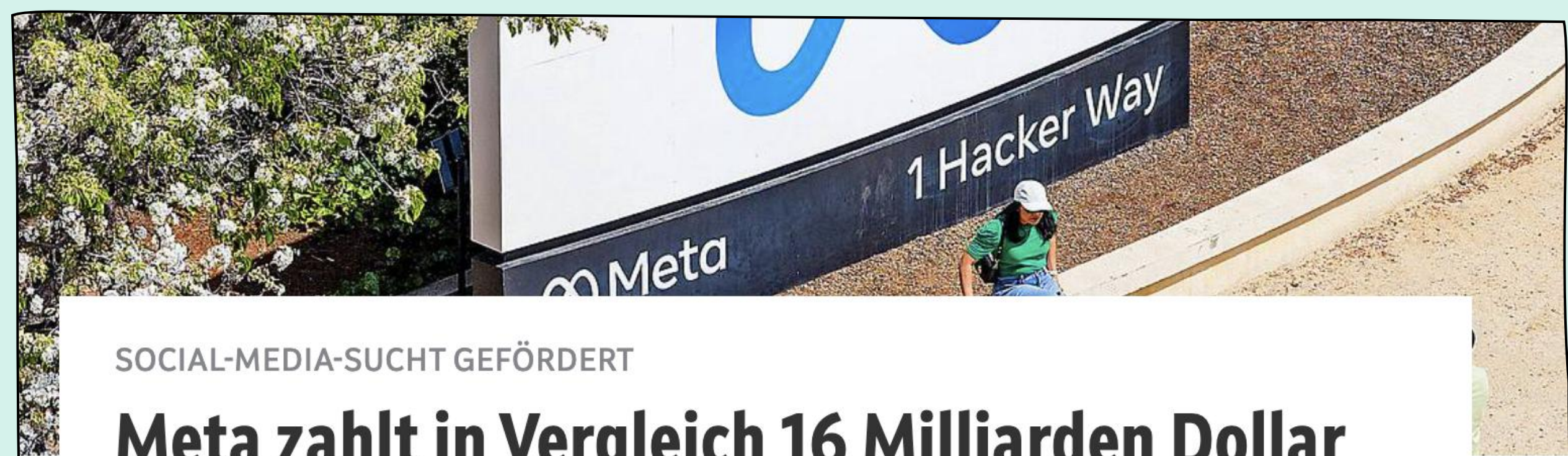


Quelle: KIM 2024, Angaben in Prozent, Basis: alle Haupterzieher*innen, deren Kinder ein eigenes Gerät der jeweiligen Kategorie haben



“Schade, dass wir unserem Kind nicht schon früher ein Smartphone gegeben haben”!

...hat kein Elternteil je gesagt 😊



SOCIAL-MEDIA-SUCHT GEFÖRDERT

Meta zahlt in Vergleich 16 Milliarden Dollar

Meta, der Mutterkonzern von Instagram und Facebook, hat in einem Prozess um die mutmaßliche Social-Media-Sucht von Minderjährigen einen Vergleich geschlossen: Mit einer Zahlung von 16,68 Milliarden Dollar (14,3 Mrd. Euro) wird die Klage von vier US-Bundesstaaten ohne weitere gerichtliche Auseinandersetzung beigelegt. Zudem verpflichtet sich Meta zu Änderungen für Jugendliche, darunter Zeitlimits und Zugangssperren.

26. August 2026, 17.29 Uhr

Teilen



SEI
SELBER
SMART

Quellen:
Konrad Lorenz Gymnasium Gänserndorf,
ORF-Dok1, orf.at, KI-generierte Bilder

