

13. Februar 2015

Digital Detox – Handysektor ruft zum Handyfasten auf

Im kalifornischen Silicon Valley macht seit einiger Zeit ein Trend die Runde: Digital Detox (deutsch: digitale Entgiftung). Gemeint ist damit der bewusste Verzicht auf Smartphones und Apps. In den USA gibt es bereits Digital-Detox-Camps: Ab von jeglicher Zivilisation verzichten die Teilnehmer komplett auf digitale Medien. Für das Jugendportal www.handysektor.de ist das nichts Neues. Bereits zum dritten Mal ruft Handysektor anlässlich der Fastenzeit zum gemeinsamen Handyfasten auf. Start der außergewöhnlichen Fastenaktion ist am Aschermittwoch (18. Februar 2015).

Wie läuft das Handyfasten ab?

Die Teilnehmer schalten ihr Gerät komplett aus und versuchen so lange wie möglich ohne Handy und Apps auszukommen. Ob nur einen Tag, eine Woche oder gar 40 Tage: Wie lange man mitmacht, entscheidet jeder selbst. Da es sich in der Gemeinschaft einfacher fastet, ruft Handysektor alle Schülerinnen und Schüler in ganz Deutschland auf, am Handyfasten teilzunehmen – am besten im Klassenverband. So können sich die Jugendlichen gegenseitig motivieren.

Ziel: eigene Mediennutzung kritisch reflektieren

Ziel der Aktion Handyfasten ist in erster Linie die kritische Reflexion des eigenen Medienverhaltens. Jugendliche sollen ihr Smartphone überlegt einsetzen. Die Fastenzeit ist hier ein guter Anlass, um eine Zeit lang bewusst auf ein Konsumgut zu verzichten. Außerhalb der Aktion fördert Handysektor mit zahlreichen Angeboten die kompetente und sichere Nutzung von Smartphones, Tablets und Apps. Die Schülerinnen und Schüler sollen so erfahren, in welchen Situationen das Handy überflüssig sein kann, gleichzeitig aber auch sehen wo ein Einsatz durchaus sinnvoll ist.

Unterrichtseinheit für Pädagogen

Alle Informationen zum Projekt und eine begleitende Unterrichtseinheit für Lehrerinnen und Lehrer finden sich unter www.handysektor.de/handyfasten.

Tipps zum Handyfasten

- Mitstreiter suchen und gemeinsam handyfasten
- Ziele und Regeln festlegen, wie lange und unter welchen Bedingungen gefastet werden soll
- Familie und Freundeskreis über die Digitalkur informieren
- Für häufig genutzte Funktionen rechtzeitig Ersatz besorgen (z. B. Wecker, Kalender, Fahrplan)
- Handy komplett ausschalten und am besten wegschließen
- Tagebuch führen und notieren, an welchen Stellen das Mobiltelefon fehlt und für welche anderen Dinge plötzlich Zeit ist
- Während des Fastens einfach mal Briefe verschicken und Reaktionen abwarten
- Sich eine Belohnung für das Handyfasten in Aussicht stellen

Handysektor ist ein werbefreies Informationsangebot für Jugendliche, das diese bei einem kompetenten Umgang mit mobilen Medien unterstützen will. Die Webseite ist ein gemeinschaftliches Projekt der Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen (LfM) und des Medienpädagogischen Forschungsverbundes Südwest (mpfs). Die Projektleitung hat Markus Merkle (mecodia GmbH) inne.

Die Redaktion steht gerne für Interviewanfragen zur Verfügung.

Kontaktinformationen

Redaktion Handysektor
c/o mecodia
Markus Merkle
Telefon: 07127 - 799 042
E-Mail: redaktion@handysektor.de
Facebook: www.facebook.com/handysektor
Twitter: www.twitter.com/handysektor
YouTube: www.youtube.com/handysektorde

Landesanstalt für Medien NRW (LfM)
Sabrina Nennstiel
Telefon 0211 - 77007 - 141
E-Mail: snennstiel@lfm-nrw.de

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs)
c/o Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg (LFK)
Thomas Rathgeb
Telefon 0711 - 66991 - 52
E-Mail: t.rathgeb@lfk.de

Ein Angebot von:



In Kooperation mit:

