

WARUM SMARTPHONE FREI?



Gesundheit

Die Datenlage zum Einfluss von sozialen Medien auf Gesundheit zeigt vor allem negative Effekte. Beeinflusst werden: Schlaf, psychische Gesundheit (v.a. Depressionen, Angst, Abhängigkeit, Körperbild), Bewegung und Einsamkeit. Mädchen sind im Alter von 11-13 besonders gefährdet, Jungen zwischen 14 und 15.

Nutzungsgründe

Gefragt nach den Nutzungsgründen geben junge Erwachsene oft an, dass sie Angst haben, etwas zu verpassen, wenn sie keine sozialen Medien nutzen. Das setzt Eltern unter Druck, die nicht wollen, dass ihr Kind den Anschluss verliert, wenn es keine sozialen Medien nutzt, weil es kein Smartphone hat.

Elterninitiativen

Inzwischen gibt es nach internationalem Vorbild auch in Deutschland Elterninitiativen, die sich für eine smartphonefreie Kindheit einsetzen. Hier in einem Bericht des BRs nachzulesen: www.br.de/nachrichten/bayern/handyfreie-klassen-eltern-tun-sich-zusammen,V8rB8pW

Initiativen von Jugendlichen

Auch immer mehr Jugendliche erkennen die Gefahren sozialer Medien und wollen sich nicht mehr von diesen fremd bestimmen lassen. Auch bei Influencern in sozialen Medien selbst wird das thematisiert: Stichwort *Digital-Detox*.

Alternativen

Am Gymnasium Weilheim gilt: Der Schulalltag ist ohnehin handyfrei. Natürlich wird Medienbildung weiterhin teil des Unterrichts sein - zum Beispiel mit I-Pad-Koffern oder im Computerraum. Privat könnten zum Kommunizieren mit Freunden Handys ohne Internetzugang genutzt werden.

Quellen: <https://www.npr.org/sections/health-shots/2023/04/25/1171773181/social-media-teens-mental-health>; 08.03.2026
https://web.stanford.edu/~gentzkow/research/emotional_state.pdf; 08.03.2026
<https://reporter.anu.edu.au/all-stories/would-you-pay-to-quit-tiktok-and-instagram-you-d-be-surprised-how-many-would>; 08.03.2026
<https://economics.yale.edu/sites/default/files/2024-04/CollectiveTraps.pdf>; 08.03.2026
<https://www.nytimes.com/2025/11/24/health/social-media-detox-mental-health.html>; 08.03.2026
<https://www.br.de/nachrichten/bayern/handyfreie-klassen-eltern-tun-sich-zusammen,V8rB8pW>; 08.03.2026
<https://www.smarterstartab14.de/>; 08.03.2026
<https://www.sueddeutsche.de/muenchen/muenchen-schule-handy-smartphonefreie-klasse-li.3378661?reduced=true>; 08.03.2026
<https://www.logoffmovement.org/about/>; 08.03.2026
<https://www.ardaudiothek.de/episode/urn:ard:episode:e19201373550a124/>; 08.03.2026
<https://www.smarterstartab14.de/>; 08.03.2026