

RESET FÜR DEINEN KOPF

WER BIST DU OHNE HANDY?

Leitfaden für Eltern, Lehrpersonen und Fachpersonen

Gigerverlag · LunoLabs

Über dieses Heft

Dieses Begleitdokument richtet sich an Eltern, Lehrpersonen, Sozialarbeitende und Bezugspersonen, die ein Kind oder einen Jugendlichen mit dem Heft "Reset für deinen Kopf" begleiten möchten.

Das Heft ist ein 30-Tage-Journal zum Thema Digital Detox und richtet sich an Jugendliche ab etwa 12 Jahren. Es unterstützt sie dabei, ihre Bildschirmzeit, ihren Schlaf, ihren Selbstwert und ihren Umgang mit dem Handy bewusster wahrzunehmen.

Der Ansatz ist nicht restriktiv. Es geht nicht um Handyverzicht, sondern um Reflexion und bewusste Entscheidung. Verbote, Belehrungen und Druck sind nicht Teil der Methode.

Dieser Leitfaden erklärt den Ansatz, den Aufbau des Hefts und den empfohlenen Umgang. Er enthält Kopiervorlagen für den schulischen Einsatz, Antworten auf häufige Fragen und Hinweise zur altersgerechten Begleitung.

Der Ansatz: warum kein Verbot

Die meisten Angebote zur Reduktion der Bildschirmzeit arbeiten mit Verboten, Zeitlimits oder Regeln. Diese Ansätze wirken kurzfristig. Sobald die Kontrolle wegfällt, kehrt die alte Nutzung zurück. Bei Jugendlichen ist dieser Effekt besonders ausgeprägt, weil das Handy Teil ihres sozialen Alltags ist.

Das Heft geht einen anderen Weg. Statt beim Verbot setzt es bei einer einfachen Frage an:

| *Was tust du eigentlich in der Zeit, in der du nicht am Handy bist?*

Diese Frage ist zentral. Handynutzung ist nicht das Problem an sich. Das Problem entsteht, wenn Jugendliche in den Momenten ohne Handy nicht mehr wissen, was sie mit sich anfangen sollen. Genau dort setzt das Heft an.

Die 30 Aufgaben führen die Jugendlichen schrittweise durch drei Bewegungen. Sie beobachten die eigene Nutzung ohne Bewertung. Sie probieren kleine Handlungen aus, die die Aufmerksamkeit auf etwas anderes lenken. Sie reflektieren, wie sich das anfühlt und was sie daraus mitnehmen.

Der Effekt ist nachhaltig, weil die Erkenntnis von den Jugendlichen selbst kommt. Sie werden nicht überzeugt. Sie überzeugen sich selbst.

Zahlen und Kontext

Die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache. Sie sollen den Handlungsdruck einordnen, nicht dramatisieren.

- Schweizer Jugendliche verbringen im Alltag durchschnittlich rund vier bis sechs Stunden pro Tag mit dem Smartphone. An Wochenenden liegt der Wert deutlich höher.
- Schlafstörungen bei Jugendlichen haben in den letzten zehn Jahren spürbar zugenommen. Ein zentraler Faktor ist die Bildschirmzeit vor dem Einschlafen.
- Sozialer Vergleich über Plattformen wie Instagram, TikTok und Snapchat gehört zu den am häufigsten genannten Gründen für Stress und Selbstzweifel bei 12- bis 18-Jährigen.
- Etwa jede fünfte Jugendliche zeigt Anzeichen eines problematischen Handykonsums, verstanden als Nutzung, die andere Bereiche des Alltags einschränkt.
- Fachpersonen aus Prävention und Schulpsychologie berichten übereinstimmend, dass restriktive Ansätze ohne Reflexion selten nachhaltig wirken.

Aufbau des Hefts

Das Heft gliedert sich in sieben Teile:

- Verstehen: Einführung und sechs Themen rund um Bildschirmzeit, Stress, Schlaf und Selbstwert.
- Standortbestimmung Anfang: Bestandsaufnahme der aktuellen Handynutzung.
- 30-Tage-Challenge: eine Aufgabe pro Tag mit anschließender Notizseite.
- Standortbestimmung Ende: Vergleich der Werte vor und nach den 30 Tagen.
- Mein Deal: persönliches Commitment zum Abschluss.
- Nachhaltigkeit: Anti-Rückfall-Toolkit, 7-Tage-Reset und Wochen-Check-Ins.
- Hilfsangebote für emotional schwierige Situationen.

Jeder Tag besteht aus drei Elementen:

- Beobachte: eine Wahrnehmungsaufgabe, ohne Bewertung.
- Mach heute: eine konkrete kleine Handlung.
- Frag dich danach: eine ehrliche Reflexion.

Im Anschluss folgt eine eigene Notizseite zum freien Schreiben.

Das erste Gespräch mit dem Kind

Der erste Moment entscheidet, ob das Heft als Angebot oder als Vorwurf ankommt. Folgende Punkte helfen bei der Übergabe:

Was hilft

- Das Heft als Einladung überreichen, nicht als Auftrag.
- Klar sagen, dass das Heft privat bleibt und niemand mitlesen wird.
- Erwähnen, dass 30 Tage nicht bedeuten, dass das Handy weggenommen wird.
- Selbst offen zeigen: "Ich merke, dass ich selbst zu viel am Handy bin. Vielleicht interessiert dich das auch."
- Nach dem Gespräch das Heft liegen lassen. Kein Nachhaken in den nächsten Tagen.

Was schadet

- Das Heft als Reaktion auf einen Streit ums Handy überreichen.
- Ergebnisse oder Fortschritt verlangen.
- Das Heft an Bedingungen oder Versprechen im Alltag knüpfen. Zum Beispiel: "Wenn du alle 30 Tage durchziehst, dann ...".
- Andeuten, dass es sich um eine Erziehungsmassnahme handelt.

Begleitung des Hefts

Grundregel: das Heft ist privat

Das Heft funktioniert nur, wenn die Jugendlichen sicher sein können, dass niemand mitliest. Reflexionen sollen ehrlich erfolgen können. Eine Kontrolle führt zu oberflächlichen oder geschönten Antworten und reduziert den Nutzen des Hefts erheblich.

Empfohlene Vorgehensweisen

- Das Heft schenken oder empfehlen, ohne Erwartungshaltung.
- Im Gespräch nach dem Befinden fragen, nicht nach Inhalten. Beispielsweise: "Wie geht es dir mit dem Heft?".
- Bei Bedarf zuhören, wenn die Jugendlichen von sich aus erzählen.
- Eigenes Bildschirmverhalten reflektieren. Vorbildwirkung ist meist effektiver als Aufforderungen.
- Auf Anzeichen von Überforderung achten. Hinweise dazu finden Sie weiter unten.

Nicht empfohlen

- Das Heft kontrollieren, nachlesen oder kommentieren.
- Erwarten, dass jeder Tag bearbeitet wird.
- Die Jugendlichen drängen, Ergebnisse zu zeigen.
- Das Heft als Erziehungsinstrument einsetzen.

Umgang mit Rückschlägen

Rückschläge gehören zum Prozess. Wenn eine Jugendliche das Heft eine Woche liegen lässt, ist das kein Grund abubrechen. Das Heft bleibt zugänglich, die Aufgaben sind unabhängig voneinander bearbeitbar.

Als Bezugsperson gilt: nicht ermahnen und nicht kommentieren. Falls die Jugendliche von sich aus darauf zu sprechen kommt, genügt der Hinweis, dass sie den Faden jederzeit wieder aufnehmen kann.

Nach den 30 Tagen

Nach der letzten Aufgabe folgt der Abschnitt "Mein Deal": ein selbstgewähltes Commitment für die Zeit danach. Zusätzlich enthält das Heft ein Anti-Rückfall-Toolkit und Wochen-Check-Ins.

Empfehlung an Bezugspersonen: die 30 Tage nicht als Endpunkt behandeln. Ein kurzer Hinweis wie "Wie geht es dir jetzt mit dem Handy?" nach zwei oder drei Wochen genügt. Weitere Impulse gibt das Heft selbst.

Altersgerechte Begleitung

Das Heft ist für Jugendliche ab etwa 12 Jahren geeignet. Die Bandbreite reicht damit von der 6. Klasse bis zum Ende der Oberstufe. Zwischen einem 12-Jährigen und einer 17-Jährigen liegen entwicklungspsychologisch mehrere Welten. Die Begleitung sollte sich daran anpassen.

12 bis 14 Jahre

In dieser Altersgruppe ist die Handynutzung oft noch neu, die Regeln zu Hause meist noch verhandelbar. Reflexion fällt schwerer, weil sie eine Metaebene voraussetzt, die sich erst entwickelt. Aufgaben, die körperlich, spielerisch oder handlungsorientiert sind, wirken hier besser als rein gedankliche.

Was hilft

- Kürzere Zeiträume gemeinsam anschauen. Zum Beispiel eine Woche als erstes Ziel.
- Bei der Standortbestimmung Anfang Unterstützung anbieten, wenn Werte wie die tägliche Bildschirmzeit gesucht werden müssen.
- Rituale einbauen. Zum Beispiel eine feste Zeit am Abend für die Notizseite.
- Wortlaut prüfen. Manche Fragen des Hefts brauchen bei jüngeren Kindern eine kurze mündliche Erklärung.

Häufige Reaktionen

- Anfängliche Skepsis oder Ablehnung des Hefts als "kindisch". Nach wenigen Tagen häufig Wechsel zu Neugier.
- Aufgaben werden schnell erledigt. Reflexion bleibt kurz. Das ist entwicklungsgemäss und in Ordnung.
- Bildschirmzeit reduziert sich messbar, wird aber selten selbstständig in Worte gefasst.

15 bis 18 Jahre

Ältere Jugendliche haben ein deutlich stärkeres Verlangen nach Autonomie. Vorgaben von Erwachsenen werden häufig abgelehnt, selbst wenn sie inhaltlich richtig sind. Das Heft profitiert hier besonders davon, als eigenständiges Angebot überreicht zu werden. Reflexion und Selbstwahrnehmung sind in diesem Alter bereits ausgeprägt, werden aber selten bewusst geübt.

Was hilft

- Volle Autonomie über Tempo und Umsetzung. Keine Vorgaben zur Reihenfolge oder Regelmässigkeit.
- Themen wie Selbstwert, Vergleich und Schlaf ansprechen, wenn die Jugendliche selbst darauf zu sprechen kommt.
- Die Standortbestimmung als datenbasierten Vergleich einordnen. Zahlen wirken in diesem Alter oft überzeugender als Argumente.
- Klar zeigen, dass das Heft keine versteckte Erziehungsabsicht enthält.

Häufige Reaktionen

- Verzögerter Beginn. Das Heft bleibt zunächst liegen, wird oft erst nach ein bis zwei Wochen aufgeschlagen.
- Ausführlichere Reflexionen, wenn das Vertrauen in die Privatheit vorhanden ist.
- Der "Mein Deal"-Abschnitt wird ernst genommen und mit realistischen Zielen gefüllt.
- Manche Jugendliche stellen von sich aus Fragen zu Themen wie Sucht, mentale Gesundheit oder Beziehungen. Diese Gespräche brauchen Raum, ohne dass das Heft zum Anlass gemacht wird.

Einsatz im Schulunterricht

Format: Drei-Wochen-Projekt

Das Heft eignet sich für ein dreiwöchiges Klassenprojekt. Die 30-Tage-Challenge wird in einem leicht gestreckten Zeitfenster durchgeführt.

Woche 1: Hinschauen

- Lektion 1: Einführung in das Heft. Standortbestimmung Anfang.
- Hausaufgabe: Tage 1 bis 5 individuell.
- Lektion 2: Austausch in Kleingruppen. Inhalte des Hefts werden nicht offengelegt.

Woche 2: Innenleben

- Lektion 3: Themen Stress, Schlaf und Selbstwert besprechen.
- Hausaufgabe: Tage 6 bis 15.
- Lektion 4: Mini-Check 1 gemeinsam reflektieren.

Woche 3: Wer bin ich

- Lektion 5: Themen Selbstbewusstsein und Klarheit besprechen.
- Hausaufgabe: Tage 16 bis 30.
- Lektion 6: Standortbestimmung Ende, Mein Deal, freiwilliger Austausch.

Diskussionsfragen für die Klasse

- Was ist dir aufgefallen, ohne dass du Persönliches teilen musst?
- Welche Aufgabe war für viele schwer zu bearbeiten?
- Wie unterscheidet sich Verhalten unter Stress vom Verhalten in ruhigeren Phasen?
- Welche Rolle spielt der Vergleich auf Social Media im Alltag?
- Welche Erwartungen habt ihr an Erwachsene im Umgang mit Bildschirmzeit?
- Was verändert sich, wenn ihr das Handy für eine Stunde nicht in Reichweite habt?
- Wo im Alltag fällt euch euer eigenes Verhalten am ehesten auf?

| *Niemand muss aus dem Heft vorlesen oder Inhalte teilen. Reflexion bleibt freiwillig.*

Klasseninterne Aktionen und Wettbewerbe

Wenn Sie das Projekt in Ihrer Klasse mit einer Aktion oder einem klassenintern ausgetragenen Wettbewerb verbinden möchten, sind Sie frei in der Gestaltung. Aus der Praxis haben sich folgende Formate bewährt:

- Klassenauswertung der Standortbestimmung: die Werte vor und nach den 30 Tagen anonym zusammentragen und im Klassenverband besprechen.
- Wall of Change: eine Wand im Klassenzimmer, an der freiwillige Zitate oder Aha-Momente auf Post-its gesammelt werden.

- Kreativ-Wettbewerb: die Klasse gestaltet Poster, Kurzfilme oder Podcasts zum Thema "Was ich in 30 Tagen über mich gelernt habe". Prämiert wird nicht die grösste Reduktion, sondern die überzeugendste Reflexion.
- Klassen-Deal: gemeinsam Regeln für den Schulalltag erarbeiten, die nach den 30 Tagen weitergelten sollen.

Für die Klassenauswertung stellt LunoLabs ein leeres Standortbestimmungsformular zum Download bereit. Es kann ausgedruckt und je nach Bedarf angepasst werden. Der Download ist auf der Landingpage verfügbar (siehe QR-Code am Schluss des Leitfadens).

Einsatz im Einzelsetting

Das Heft eignet sich für den Einsatz in der Schulsozialarbeit, im Schulpsychologischen Dienst, in Suchtberatungsstellen und in der Jugendberatung. In diesen Kontexten übernimmt eine Fachperson die Rolle der Bezugsperson.

Empfohlener Ablauf

- Erstgespräch: Heft als Angebot vorstellen, nicht als Auftrag. Fragen der Jugendlichen zulassen.
- Rahmen setzen: das Heft bleibt privat. Die Fachperson liest nicht mit.
- Regelmässige Termine: alle zwei Wochen ein Gespräch von 30 Minuten. Inhalt bestimmt die Jugendliche.
- Abschluss: Standortbestimmung Ende gemeinsam besprechen, Deal formulieren.

Diagnostisch nutzbare Signale

Ohne den Inhalt des Hefts einzusehen, lassen sich aus dem Verlauf Hinweise ableiten:

- Ein plötzliches Abbrechen kann auf Überforderung hinweisen. Grund erkunden, nicht drängen.
- Wiederkehrende Themen im Gespräch (Schlaf, Vergleich, Einsamkeit) zeigen an, wo weiterer Unterstützungsbedarf besteht.
- Klare Veränderung in Standortbestimmung Anfang zu Ende ist ein Ausgangspunkt für die weitere Arbeit, unabhängig vom Inhalt der Notizseiten.

Diskussion in der Familie

Wenn Sie das Heft als Eltern begleiten, eignen sich folgende Fragen für Gesprächssituationen wie das gemeinsame Essen, Autofahrten oder Spaziergänge.

- Was hat dich diese Woche überrascht?
- Gibt es eine Aufgabe, die du komisch oder unfair findest?
- Was wünschst du dir von uns, damit du den Reset durchziehen kannst?
- Möchtest du, dass wir auch mitmachen, oder lieber, dass wir uns raushalten?
- Fällt dir etwas an unserem Handykonsum auf?

Stellen Sie diese Fragen einmal. Bleibt eine Antwort aus, lassen Sie das Thema. Antworten kommen oft zu einem späteren Zeitpunkt.

Häufig gestellte Fragen

Zum Ansatz

Warum verbietet das Heft das Handy nicht?

Weil Verbote in dieser Altersgruppe selten nachhaltig wirken. Sobald die Kontrolle wegfällt, kehrt die alte Nutzung zurück. Reflexion führt zu Erkenntnissen, die auch ohne Kontrolle greifen.

Sind 30 Tage nicht zu lang?

Kürzere Formate reichen für erste Aha-Momente nicht aus. Verhaltensänderung braucht in der Regel drei bis vier Wochen, bis sie sich in Routinen niederschlägt. Wer nach 15 Tagen aufhört, hat trotzdem etwas gewonnen.

Was zählt eigentlich als Bildschirmzeit?

Das Heft folgt der einfachen Regel: alles, was aktive Aufmerksamkeit am Bildschirm bindet. Serien auf Netflix zählen dazu, Musikhören im Hintergrund nicht. Hausaufgaben am Laptop werden separat betrachtet und sind nicht Teil der Nutzungsstatistik im Heft.

Zur Umsetzung

Was, wenn mein Kind das Heft nicht anrührt?

Häufig ein Zeichen dafür, dass es sich unter Beobachtung fühlt. Empfehlung: nicht ansprechen, nicht kontrollieren. Das Heft liegen lassen. Erfahrungsgemäss wird nach zwei bis vier Wochen doch begonnen, sobald der Druck weg ist.

Was, wenn mein Kind nach zehn Tagen abbricht?

Ist möglich und in Ordnung. Auch zehn Tage bewusster Wahrnehmung sind ein Gewinn. Das Heft kann jederzeit fortgesetzt werden. Es gibt kein "Verlieren".

Was, wenn mein Kind alle Aufgaben in einem Tag durchzieht?

Passiert selten und ist eher ein Signal für Neugier als für ehrliche Auseinandersetzung. Nicht kritisieren, sondern nach ein paar Tagen die Frage stellen: "Willst du die Übungen nochmal in Ruhe versuchen?"

Sollen Geschwister mitmachen?

Wenn beide es freiwillig wollen: ja. Wenn nur eines das Heft bekommt: klar kommunizieren, warum. Etwa: "Ich habe das Heft für dich ausgesucht, weil ich dachte, es könnte dich interessieren." Nicht als Auszeichnung oder Sanktion inszenieren.

Zur Wirkung

Woran erkenne ich, ob es wirkt?

Nicht an geschwätzigen Erklärungen des Kindes, sondern an kleinen Veränderungen im Alltag. Ruhigere Abende, weniger reflexartiges Handygreifen, direktere Reaktionen auf Ansprache. Diese Signale sind wichtiger als der Inhalt der Notizseiten.

Und wenn nichts passiert?

Auch das kommt vor. Nicht jeder Reset zeigt sofort Wirkung. Manche Jugendliche brauchen einen zweiten Anlauf einige Monate später. Der Anlass zur Reflexion ist damit trotzdem gesetzt.

Ist das Heft ein Ersatz für professionelle Hilfe?

Nein. Bei Anzeichen einer psychischen Belastung, einer Suchtdynamik oder einer Krise ist der Kontakt zu einer Fachstelle unerlässlich. Eine Auswahl finden Sie im Abschnitt Beratungsstellen.

Warum ein Papierjournal statt einer App

Der Ansatz "Reduktion der Bildschirmzeit über eine App zu steuern" enthält einen inneren Widerspruch. Das Werkzeug selbst ist Teil des Problems. Ein Papierheft löst dieses Problem und hat zusätzliche Vorteile:

- Kein Login, keine Meldungen, keine Ablenkung durch andere Apps.
- Physische Präsenz: das Heft liegt sichtbar herum und erinnert.
- Kein Tracking, keine Datenweitergabe. Was im Heft steht, bleibt im Heft.
- Handschrift verlangsamt das Denken. Dies verstärkt Reflexion.

Screen-Time-Apps können ergänzend nützlich sein für die Ermittlung von Nutzungsdaten. Für die Reflexion selbst ist Papier wirksamer.

Umgang mit emotionalen Reaktionen

Einzelne Themen im Heft können stärker wirken als erwartet. Dazu gehören insbesondere Vergleich, Einsamkeit, Selbstwert und Schlaf. Anzeichen für eine emotionale Belastung sind Rückzug, anhaltende Niedergeschlagenheit, gereiztes Verhalten oder Schlafprobleme.

Empfohlene Reaktion

- Zeit und Raum geben. Nicht drängen.
- Zuhören, ohne sofort Lösungen anzubieten.
- Gefühle validieren. Eine Aussage wie "Das klingt schwer" wirkt unterstützender als "Du musst das nicht so sehen".
- Bei anhaltender Belastung professionelle Unterstützung in Erwägung ziehen.

Kopiervorlagen für Lehrpersonen

Die folgenden Textbausteine dürfen Sie unverändert oder angepasst für Ihre Kommunikation verwenden.

Elternbrief

Sehr geehrte Eltern und Erziehungsberechtigte In den kommenden drei Wochen führen wir mit der Klasse Ihres Kindes ein Projekt zum Thema Umgang mit dem Handy durch. Grundlage ist das Heft "Reset für deinen Kopf", ein 30-Tage-Journal, das nicht auf Verbote setzt, sondern zur Reflexion einlädt. Die Jugendlichen bearbeiten die Aufgaben eigenständig zu Hause. Die Inhalte des Hefts sind privat. Wir sehen nicht ein, was Ihr Kind hineinschreibt. Auch Sie als Eltern werden gebeten, das Heft nicht zu kontrollieren oder mitzulesen. Was Sie tun können: Interesse ohne Kontrolle. Fragen Sie nach dem Befinden, nicht nach den Inhalten. Ein Leitfaden mit Hintergrundinformationen liegt zum Download bereit unter der auf dem Heft angegebenen Adresse. Bei Fragen wenden Sie sich an die Klassenlehrperson. Freundliche Grüsse [Name der Lehrperson]

Kurz-Info für die Kollegiumssitzung

Projekt: dreiwöchige Klassenarbeit mit dem Heft "Reset für deinen Kopf" (Gigerverlag, LunoLabs). Ansatz: reflexiv statt restriktiv. Kein Handyverbot, sondern Auseinandersetzung mit der Frage, was Jugendliche in der Zeit ohne Handy tun. Aufwand: sechs Lektionen verteilt auf drei Wochen. Bearbeitung der Aufgaben zu Hause. Datenschutz: das Heft bleibt bei den Jugendlichen. Es werden keine Inhalte eingesehen oder gesammelt. Materialbedarf: ein Heft pro Jugendliche. Bezug über Amazon KDP oder direkt bei LunoLabs. Leitfaden und weiterführende Informationen: siehe QR-Code am Ende des Leitfadens.

Rückmelde-Impuls für die Abschlussrunde

Freiwilliger Austausch zum Abschluss. Jede und jeder wählt einen Satz, der die 30 Tage zusammenfasst. Der Satz kann sein: eine Erkenntnis, eine offene Frage, eine Zahl aus der Standortbestimmung, ein Wort. Wer nichts sagen will, sagt nichts. Die Runde bleibt kurz. Persönliche Details werden nicht abgefragt.

Beratungsstellen und Hilfsangebote

Für Jugendliche

- Pro Juventute: Telefon 147, SMS 147 oder Chat auf 147.ch. Anonym, kostenlos, rund um die Uhr.
- tschau.ch: Online-Beratung speziell für Jugendliche.
- Die Dargebotene Hand: Telefon 143. Anonyme Beratung für alle Altersgruppen.
- feel-ok.ch: Mental-Health-Plattform für Jugendliche.
- ciao.ch: Beratungsplattform für Jugendliche der Westschweiz.

Für Eltern

- Elternnotruf: 0848 35 45 55. Erreichbar rund um die Uhr, kostenlos.
- Pro Juventute Elternberatung: elternberatung.projuventute.ch.
- Kinderschutz Schweiz: kinderschutz.ch.

Bei Suchtdynamik

- Sucht Schweiz: suchtschweiz.ch.
- Kantonale Suchtberatungsstellen (Adresse über die eigene Wohngemeinde).

Bei Fragen zur Medienkompetenz

- Jugend und Medien: jugendundmedien.ch (Nationale Plattform des Bundesamts für Sozialversicherungen).
- Zischtig.ch: Medienkompetenzangebote für Schulen und Familien.

Datenschutz und Privatsphäre

Das Heft enthält keine elektronischen Tracker. Die Inhalte verbleiben physisch im Heft.

Auf der Landingpage steht ein freiwilliges Rückmeldeformular zum Download bereit. Wer möchte, kann darüber seine Standortbestimmung und Reflexion an LunoLabs schicken. Diese Einsendung ist nicht Voraussetzung für die Nutzung des Hefts.

Verarbeitet werden ausschliesslich die Angaben, die freiwillig in das Formular eingetragen werden. Bei Einsendungen von Jugendlichen unter 16 Jahren ist eine Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten erforderlich. Das Heft selbst wird nicht eingefordert oder eingesehen.

Es werden keine personenbezogenen Daten der Jugendlichen erhoben, die das Heft ausfüllen, ohne deren explizite Zustimmung. Verantwortlich für den Datenschutz ist LunoLabs, Kontaktangaben siehe letzte Seite.

Ein Wort der Autoren

Wir haben dieses Heft geschrieben, weil wir im Alltag mit Jugendlichen immer wieder das gleiche Muster beobachtet haben. Nicht das Handy an sich war das Problem, sondern die Leere, die sich zeigt, sobald es weggelegt wird. Wer diese Leere nicht kennt, greift automatisch wieder zum Bildschirm. Wer sie einmal ausgehalten hat, entdeckt oft, was in ihr steckt.

Das Heft ist keine Therapie und kein Bildungsmaterial. Es ist ein Werkzeug für eine bestimmte Bewegung: von aussen nach innen, vom Reagieren zum Wahrnehmen, vom Konsum zum Gestalten. Ob das gelingt, entscheiden die Jugendlichen selbst. Unsere Aufgabe war es, den Rahmen zu bauen.

Auch Sie als Elternteil oder Lehrperson dürfen es ausprobieren. Erfahrungsgemäss ertappt man sich beim eigenen Selbstversuch bei genau den gleichen Automatismen, die man bei den Jugendlichen kritisiert. Das ist keine Nebenwirkung, sondern eine ehrliche Grundlage für Gespräche auf Augenhöhe.

Wir freuen uns über Rückmeldungen, Beobachtungen aus der Praxis und Anregungen. Kontaktangaben finden Sie am Schluss.

Cindy und Joel Nyffeler

Über LunoLabs

Das Heft ist Teil des Angebots von LunoLabs, einer Initiative zur Jugendförderung im Bereich Technologie, Kreativität und Maker-Kompetenz. LunoLabs entsteht aus der Beobachtung, dass Jugendliche heute viele Werkzeuge zum Konsumieren haben, aber wenige zum aktiven Gestalten.

Wir bieten Kurse, Maker-Programme und Reflexionswerkzeuge für Jugendliche und junge Erwachsene an. Der Fokus liegt darauf, Neugier zu wecken und praktische Fähigkeiten zu vermitteln, mit denen aus einer Idee etwas Sichtbares entsteht.

Das Journal "Reset für deinen Kopf" ist der niederschwelligste Einstieg in dieses Angebot. Es räumt Raum frei, den andere Programme dann füllen können.

Aktuelle Angebote

- Kurse zu Programmierung, 3D-Druck und Elektronik für Jugendliche.
- Maker-Tage im Studio.
- Beratung für Schulen bei der Einführung von Digital-Detox-Projekten.
- Materialien zum Download für Schulen: Standortbestimmungsformular, Rückmelde-Vorlagen und Zusatzimpulse.

Weitere Informationen: siehe QR-Code auf der letzten Seite.

Schlussbemerkung

Bewusster Umgang mit Bildschirmzeit ist ein langfristiger Prozess. Auch für Erwachsene. Das Heft kann als Anlass dienen, eigene Gewohnheiten zu reflektieren, ohne dass daraus Erziehungsprogramme werden.

Die 30 Tage sind der Beginn, nicht der Zielpunkt. Wenn nach dem Heft nichts weiter passiert, war es trotzdem nicht umsonst. Wenn danach etwas Neues beginnt, hat sich der Umweg gelohnt.

| *Wir belohnen nicht Leistung, sondern Veränderung.*

Kontakt und weiterführende Informationen

Alle aktuellen Informationen zum Heft, zu Downloads für Schulen und zu den Angeboten von LunoLabs finden Sie auf der Landingpage.



lunolabs.ch/journal/reset

Herausgeber

Gigerverlag in Zusammenarbeit mit LunoLabs.

Autorinnen und Autoren

Cindy Nyffeler und Joel Nyffeler.

Kontakt

LunoLabs

E-Mail: info@lunolabs.ch

Web: lunolabs.ch/journal/reset

Zum Heft

"Reset für deinen Kopf. Wer bist du ohne Handy?"

30-Tage-Detox-Journal für Jugendliche ab 12 Jahren.

Paperback, 14 x 21,6 cm, ca. 110 Seiten. Bezug über Amazon KDP.

Dieser Leitfaden darf für nicht-kommerzielle Zwecke im Bildungs- und Beratungskontext kopiert und weitergegeben werden. Für Anpassungen oder Übersetzungen bitten wir um Rücksprache.