

## Handysektor ruft zum bundesweiten „Handyfasten“ auf

### Themenmonat „FOMO“ begleitet die digitale Auszeit

Die Fastenzeit ist für viele der bewusste Verzicht auf Luxus- oder Konsumgüter. Während die einen auf Fernsehen oder Schokolade verzichten, möchte [www.handysektor.de](http://www.handysektor.de) zeigen, dass es auch ohne Handy gehen kann. Laut der JIM-Studie 2013 besitzen 72 Prozent aller Jugendlichen ein eigenes Smartphone – beste Voraussetzungen also für gemeinschaftliches „Handyfasten“, zu dem das Jugendportal Schülerinnen und Schüler in ganz Deutschland aufrufen möchte. Parallel zum Fasten bietet die Redaktion einen Themenschwerpunkt zum Phänomen „FOMO – Fear of missing out“ an, der Angst etwas zu verpassen, wenn man auf das Smartphone verzichtet.

### Handyfasten im Klassenverband

Start der außergewöhnlichen Fasten-Aktion ist am Aschermittwoch, der 5. März 2014. Die Aufgabenstellung ist ganz einfach: Handy ausschalten und schauen, wie lange man es ohne Handy und Apps aushält. Ob nur einen Tag, eine Woche oder gar 40 Tage: Wie lange mitgemacht wird, entscheidet jeder selbst. Da es sich in der Gemeinschaft einfacher fastet, bietet sich eine Teilnahme im Klassenverband an. So können sich die Jugendlichen gegenseitig motivieren und von ihren Erfahrungen berichten, die sie z. B. in einem Tagebuch festhalten. Zur Vor- und Nachbereitung gibt es für Pädagoginnen und Pädagogen eine extra Unterrichtseinheit.

### Unterstützung und Hilfe gibt's im Netz

Unterstützung für den Selbstversuch bietet die Handysektor Redaktion via [Facebook](#), [Twitter](#) oder [Mail](#). Dort haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, sich vom Computer aus mit dem Hashtag „#Handyfasten“ auszutauschen und gegenseitig zu motivieren. „Es geht um einen bewussten Verzicht. Die Schüler sollen erfahren, in welchen Situationen das Handy überflüssig sein kann und gleichzeitig sehen wo ein Einsatz durchaus sinnvoll erscheint“, so Projektleiter Markus Merkle.

### Themenmonat „FOMO“

Im Bus, auf der Einkaufsstraße oder an der Kasse im Supermarkt: Überall schauen Menschen auf ihr Smartphone. Selbst beim Essen, einem Date oder sogar auf der Toilette gehört ein Blick aufs Handy für viele zum Alltag. Das Phänomen Fear of missing out (kurz: „FOMO“) kann zu Unruhe, Stress und Konzentrationsproblemen führen. Die Symptome stehen im Mittelpunkt des Handysektor-Themenmonats. Im März beleuchtet die Redaktion Hintergründe und zeigt Gegenmittel auf. Für Jugendliche ansprechend aufbereitet, erklärt Handysektor den digitalen Stress am Beispiel von WhatsApp mit einer kurzen [Videogeschichte](#).

Ein Angebot von:

In Kooperation mit:

*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.*

**Hinweis für die Presse:**

Für die Berichterstattung stehen mehrere Schulklassen zur Verfügung, die an der Aktion teilnehmen.

**Kontaktinformationen**

Redaktion Handysektor  
c/o mecodia  
Markus Merkle  
Telefon: (07127) – 799042  
E-Mail: [redaktion@handysektor.de](mailto:redaktion@handysektor.de)  
Facebook: [www.facebook.com/handysektor](http://www.facebook.com/handysektor)  
Twitter: [www.twitter.com/handysektor](http://www.twitter.com/handysektor)

Landesanstalt für Medien NRW (LfM)  
Dr. Peter Widlok  
Telefon (0211) - 7 70 07 - 1 41  
E-Mail: [pwidlok@lfm-nrw.de](mailto:pwidlok@lfm-nrw.de)

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs)  
c/o Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg (LFK)  
Thomas Rathgeb  
Telefon (0711) - 66 99 152  
E-Mail: [t.rathgeb@lfk.de](mailto:t.rathgeb@lfk.de)

Ein Angebot von:



In Kooperation mit:

