

Medienmitteilung Blaues Kreuz Bern–Solothurn–Freiburg

Fachstelle für Suchtprävention Bern

Bern, 06. August 2020

Klassengeld für Smartphone-Reduktion

Eine intensive Nutzung sozialer Netzwerke kann in Zusammenhang mit psychischen Beschwerden und Schlafproblemen stehen. Dies zeigt die JAMESfocus 2020 Studie, bei der 1103 Jugendliche im Alter zwischen 12 und 19 Jahren befragt wurden. Das Smartphone-Reduktionsprojekt #ZEITGEWINN, fordert alle Lernenden in Oberstufenschulen, Mittelschulen sowie Gewerbeschulen heraus, das eigene Smartphone abends möglichst wenig zu nutzen. Lanciert wird das Angebot vom Blauen Kreuz Bern–Solothurn–Freiburg.

Klassen ab der Oberstufe im Kanton Bern können mit ihren Lehrpersonen bei #ZEITGEWINN mitmachen. Zwischen Oktober und Dezember 2020 gilt es täglich zwischen 18 und 21 Uhr das Handy möglichst wenig zu nutzen. Die App misst dabei die ungenutzte Handyzeit der einzelnen Jugendlichen. Je weniger Zeit sie mit ihrem Handy verbringen, umso mehr Credits erhält die teilnehmende Klasse. Die gesammelten Credits sind zur Motivationssteigerung allen ersichtlich.

Die zwanzig besten Klassen werden mit einem Klassengeschenk im Wert von je CHF 200 belohnt. Situationsgerechte Lehrmittel können zur Vertiefung der Thematik eingesetzt werden. Die Erziehungsberechtigten Eltern erhalten zudem hilfreiche Informationen. »Nur wenn jeder einzelne aus der Klasse möglichst wenig das Smartphone nutzt, besteht die Chance das Klassenkassengeld aufzustocken.« erklärt Markus Wildermuth vom Blauen Kreuz Bern–Solothurn–Freiburg.

Die Projektidee stammt von der AOK Rheinland/Hamburg - Die Gesundheitskasse und wurde dem Blauen Kreuz unter exklusiver Lizenz zur Verfügung gestellt. #ZEITGEWINN wird von zahlreichen Institutionen unterstützt, etwa vom Kanton Bern, der Stiftung Sanitas Krankenversicherung, Burgergemeinde Bern, Sana Foundation, arca Stiftung und den Sponsoren SkatePro, Micro Scooter sowie Laser Arena Bern.

Ab sofort können Lehrpersonen ihre Klassen anmelden. Das Programm dauert bis im Dezember 2020. Alle weiteren Informationen zu #ZEITGEWINN sind unter www.be.suchtpraevention.org/zeitgewinn abrufbar. Die Anmeldung erfolgt online.



Anzahl Zeichen 2`051
mit
Leerzeichen:

Für Markus Wildermuth
Rückfragen: Leiter Information
Tel: 031 398 14 55
markus.wildermuth@suchtpraevention.org

Weitere Weitere Informationen zu »#ZEITGEWINN«
Informationen: www.be.suchtpraevention.org/zeitgewinn

JAMESfokus (2020):
Mediennutzung und Gesundheit
https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienspsychologie/james/jamesfocus/2020/JAMESfokus_Medien_Gesundheit.pdf

Informationen zum Internetkonsum
<https://www.jugendundmedien.ch>

Das **Blaue Kreuz Bern–Solothurn–Freiburg** ist eine Organisation der Suchthilfe, spezialisiert im Bereich Alkohol. Wir sind in der Suchtprävention, Beratung und Nachsorge tätig. Als politisch und konfessionell unabhängiger Verein sind wir Teil des Schweizerischen und Internationalen Blauen Kreuzes. Unsere Arbeit orientiert sich an anerkannten fachlichen Konzepten und basiert auf dem christlichen Glauben. Ein zentraler Bestandteil unserer Arbeit ist das Engagement von Freiwilligen. Die meisten Angebote sind Teil einer Leistungsvereinbarung mit den Kantonen Bern und Solothurn. Wir finanzieren uns zusätzlich durch Gelder der Landeskirche, durch Spenden und durch Erträge aus Dienstleistungen.