Handy aus: Offline sein ist im Trend

Viele junge Menschen wollen weniger Social Media nutzen und wieder mehr Zeit im echten Leben verbringen. Über einen neuen Club verbreitet sich die Idee immer weiter. Werbung dafür wird ausgerechnet im Internet gemacht.

Wie verbrachte man eigentlich seine Zeit, als es noch keine Smartphones oder Social Media gab? Man saß zusammen, spielte vielleicht etwas oder unterhielt sich einfach nur. Drei junge Niederländer wollen wieder dahin zurück – und haben den „Offline Club" gegründet. Dieser Club hat zwar eine Internetseite, aber bei den gemeinsamen Treffen bleiben Smartphones und Laptops **ausgeschaltet**. Statt aufs Handy zu schauen, liest, redet oder spielt man. Damit wollen die Gründer „wieder **Menschlichkeit** in die heutige **isolierte**, **bildschirmfixierte** Gesellschaft" bringen.

In nur einem Jahr hat sich der „Offline Club" in vielen Städten Europas verbreitet. Anscheinend haben die drei Niederländer **einen Nerv getroffen** – und zwar ausgerechnet bei jungen Menschen. Eine Studie der British Standards Institution zeigt, warum: Etwa 70 Prozent der 16- bis 21-Jährigen fühlen sich schlechter, wenn sie Zeit auf Social Media verbringen. Die Hälfte dieser Altersgruppe ist für eine „digitale **Ausgangssperre**", die ihnen Apps und Internetseiten nach 22 Uhr **unzugänglich** macht. Knapp die Hälfte hätte sich sogar eine Jugend ganz ohne Internet gewünscht. Studien aus anderen Ländern liefern ähnliche Ergebnisse.

Mehr als drei Stunden pro Tag nutzen 16- bis 29-Jährige in Deutschland ihr Smartphone, zeigen die Daten des **Verbands** Bitkom. Und es gibt Hinweise darauf, dass so viel Zeit am Bildschirm mit **psychischen** Problemen zusammenhängen kann. Laut der **OECD** hat sich die psychische Gesundheit von jungen Menschen in den letzten 15 Jahren stark verschlechtert – also genau zu der Zeit, als Social Media beliebter wurden. Auch können **Depressionen** sich bessern, wenn man das Smartphone seltener nutzt. Einen eindeutigen Beweis gibt es allerdings noch nicht.

Trotzdem will man in einigen Ländern schon darauf reagieren: So will Dänemark Tablets und Smartphones an Schulen verbieten. Norwegen plant, die Nutzung von Social Media erst ab 15 statt wie bisher ab 13 Jahren zu erlauben, Australien hat schon eine **Altersgrenze** von 16 Jahren eingeführt. Gleichzeitig wird der „Offline Club" immer größer – und teilt auf Instagram mit, wie viele **Follower** er gerade hat.

Autorin/Autor: Stephanie Höppner, Philipp Reichert

Glossar

offline (aus dem Englischen) – außerhalb des Internets; im echten Leben

Social Media (nur Plural, aus dem Englischen) – soziale Netzwerke; Internetseiten, über die Nutzer miteinander kommunizieren können

sich verbreiten – hier: vielen Menschen bekannt werden

ausgerechnet – gerade (drückt aus, dass man etwas nicht erwartet hätte)

etwas aus|schalten – ein Gerät ausmachen, sodass es nicht mehr in Betrieb ist

Menschlichkeit (f., nur Singular) – hier: ein freundlicher, respektvoller Umgang

isoliert – alleine; ohne Kontakt zu anderen Menschen

bildschirmfixiert – so, dass man ständig Smartphones oder Computer nutzt

einen Nerv treffen – umgangssprachlich für: etwas ansprechen, was für viele Menschen gerade ein wichtiges Thema ist

Ausgangssperre, -n (f.) – ein allgemeines Verbot, das Haus zu verlassen; hier: die Tatsache, dass man ab einer bestimmten Uhrzeit nicht mehr im Internet sein darf

unzugänglich – so, dass jemand etwas nicht benutzen oder erreichen kann

Verband, Verbände (m.) – hier: eine Organisation von vielen Vereinen

psychisch – so, dass etwas mit den Gefühlen und Gedanken von Menschen zu tun hat

OECD (f., nur Singular) – Abkürzung für: Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (Organisation for Economic Co-orperation and Development)

Depression, -en (f.) – eine Krankheit, bei der man längere Zeit mutlos und traurig ist

Altersgrenze, -n (f.) – die Tatsache, dass man etwas erst tun darf, wenn man ein bestimmtes Alter erreicht hat

Follower, -/Followerin, -nen (aus dem Englischen) – hier: eine Person, die Meldungen eines sozialen Netzwerks abonniert hat