

NOT MY

PHONE

Sozialpädagogisches
Projekt an der
Höheren Fachschule
für Sozialpädagogik,
Luzern

Das Projekt „Not My Phone“ setzt sich mit einer zentralen Herausforderung der heutigen Jugend auseinander: dem bewussten Umgang mit dem Smartphone. In sozialpädagogischen Einrichtungen wurde gemeinsam mit Jugendlichen ein innovativer und praxisnaher Ansatz entwickelt, um digitale Gewohnheiten zu reflektieren und Alternativen zu fördern.

DAS TEAM



Im Zentrum stand eine freiwillige Selbsterfahrung, bei der Jugendliche zeitweise auf ihr Smartphone verzichteten. Diese intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Nutzungsverhalten eröffnete neue Perspektiven auf Alltag, Beziehungen und Freizeitgestaltung. Aufbauend auf diesen Erfahrungen entstand in einem partizipativen Prozess die Skills-Box „Not My Phone“ – ein kreatives Kartenset mit alltagsnahen Ideen und Strategien für eine bewusste, abwechslungsreiche und selbstbestimmte Gestaltung smartphonefreier Zeit.

DIE SKILLS-BOX



Das Besondere am Projekt: Es wurde von Jugendlichen für Jugendliche entwickelt. Die Teilnehmenden waren aktiv in alle Phasen eingebunden und gestalteten Inhalte und Umsetzung mit. Dadurch entstand ein authentisches und praxisnahes Werkzeug, das nachhaltig in der sozialpädagogischen Arbeit eingesetzt werden kann.

„Not My Phone“ verbindet Gesundheitsförderung, Partizipation und Lebensweltorientierung und schafft neue Wege, Jugendliche in ihrer Selbstwirksamkeit und Medienkompetenz zu stärken.