

# Warum nicht mal Smartphone-Fasten?! Ein Angebot für Jugendliche von 14 bis 17 Jahren

---

*Von Carsten Düppengießer*

4. Februar 2021, 11:43





Nicht online zu sein, sei gerade für Jugendliche aktuell fast nicht mehr vorstellbar, so die Suchthilfe der Caritas Euskirchen. „Mit Freunden treffen, miteinander Spaß haben, Hausaufgaben erledigen und lernen. Alles läuft momentan online“, erklärt Kathrin Schröder von der Fachstelle für Suchtvorbeugung des Wohlfahrtsverbands. Aktuelle Studien hätten gezeigt, dass die Smartphone-Nutzung während der Corona-Pandemie rasant angestiegen sei. Gleichzeitig zeige eine euregionale Studie, dass die meisten Jugendlichen weniger ihr Smartphone nutzen würden, wenn sie eine attraktive Alternative hätten.

Hier setzt die Aktion „Smartphone-Fasten“ der Caritas an. „Mit unserem Angebot wollen wir eine Möglichkeit bieten, die eigene Nutzung kritisch zu hinterfragen und gemeinsam nach alternativen analogen Freizeitgestaltungsmöglichkeiten zu suchen“, so Schröder. Es gehe nicht darum, ganz auf das Smartphone zu verzichten, sondern darum, sich reale Auszeiten zu nehmen und sich damit auseinanderzusetzen, wann es etwa hilfreich sei, auf bestimmte Funktionen des Smartphones zu verzichten oder es in manchen Situationen bewusst zur Seite zu legen.

Jugendliche, welche die bevorstehende Fastenzeit als Anstoß nutzen möchten, bewusster mit ihrem Smartphone umzugehen, lädt die Caritas herzlich ein, bei einer „Smartphone-Fasten“-Gruppe mitzumachen.

Geplant ist ein wöchentlicher Online-Austausch mit Inhalten und Denkanstößen von Seiten der Fachstelle für Suchtvorbeugung. Zusätzlich können die Teilnehmenden in einer Chat-Gruppe gegenseitig Erfahrungen und Ideen austauschen.

Um teilzunehmen wird ein E-Mail-Zugang sowie ein Smartphone oder Computer mit Internetzugang benötigt.

Die Aktion „Smartphone-Fasten“ startet passend zum Beginn der Fastenzeit am Aschermittwoch, den 17. Februar 2021.

Anmeldungen sind ab sofort möglich. Den Zugangslink und weitere Infos gibt es bei Kathrin Schröder, Caritas Euskirchen, Fachstelle für Suchtvorbeugung, E-Mail: [ffs@caritas-eu.de](mailto:ffs@caritas-eu.de) (mailto:ffs@caritas-eu.de)