



5. Schulkreis–Uto–Filmpodium

Drei Wochen Handy-Entzug: Das Experiment

Montag, 23. März 2026, 18.30 Uhr
Filmvorführung, Podiumsgespräch und Apéro
Mehrzwecksaal der Schule Entlisberg

Einladung

Liebe Mitarbeitende im Lebensraum Schule

Liebe Behördenmitglieder

Liebe Elternratsvertretungen

Liebe Interessierte

Unser 5. Schulkreis – Uto – Filmpodium widmet sich dem Dokumentationsfilm «Drei Wochen Handy-Entzug: Das Experiment». Dabei werden wichtige Fragen zum Umgang mit Smartphones in den Fokus gerückt. Die möglichen negativen Auswirkungen der Smartphone-Nutzung werden anhand eines Experiments mit 69 jugendlichen Teilnehmer*innen, welche freiwillig während 3 Wochen auf ihr Smartphone verzichten, eindrücklich beleuchtet und regen zum Nachdenken und Diskutieren an. Im Zentrum steht dabei immer wieder die Frage was die Allgegenwärtigkeit von Smartphones in unserem Alltag für gesellschaftliche Folgen, insbesondere auch für unsere Kinder und Jugendlichen, hat.

Nebst dem Dokumentations-Film gibt es ein Podiumsgespräch mit Gästen, welche das Thema aus unterschiedlichen Perspektiven nochmals aufgreifen und beleuchten. Es freut uns besonders auch Gäste aus der Sekundarschule Döltschi begrüßen zu dürfen. Dort wird das Experiment «Drei Wochen Handy-Entzug» anfangs März in mehreren Klassen durchgeführt. Wir sind gespannt auf Ihren Erfahrungsbericht aus erster Hand. Im Anschluss daran lassen wir den Abend bei einem Apéro und der Möglichkeit für Austausch und Vernetzung ausklingen.

Ich freue mich auf einen bereichernden Abend – gern gemeinsam mit Ihnen.



Jacqueline Peter

Präsidentin Kreisschulbehörde Uto

Zum Film

Drei Wochen Handy-Entzug: Das Experiment

Keine sozialen Medien, keine Nachrichten, keine mobilen Daten: 69 Jugendliche verzichten, wissenschaftlich begleitet, auf ihre Handys. Die Folgen sind heftige Entzugserscheinungen. Die Entzugserscheinungen bei den Jugendlichen sind heftig: Kopfschmerzen, Unruhe, Nervosität, Aggressionen und Phantomklingeln. Schuld daran ist das fehlende Handy. Vor allem der Anfang ist hart, denn Jugendliche verbringen im Schnitt etwa fünf Stunden pro Tag mit ihrem Handy und gehören zu einer Generation, die oft nicht weiß, wie es ist, ohne Smartphone zu leben. Nach vier bis fünf Tagen entdecken die Jugendlichen die positiven Seiten des Entzugs. Das außergewöhnliche Experiment wird wissenschaftlich vom Anton-Proksch-Institut und der Sigmund-Freud-Privatuniversität in Wien begleitet; ein Dokumentations-Film, welcher tief in die Gefühls- und Gedankenwelt von 16-jährigen Schülern blickt und zeigt, wie abhängig viele mittlerweile von Smartphones sind.

Programm

18.30 Uhr	Begrüssung	Jacqueline Peter Präsidentin Schulkreis Uto
18.35 Uhr	Filmvorführung und Podiumsgespräch	Wolfgang Beck Lehrer Sekundarschule Döltschi Maya Bosshard Schulleiterin Primarschule Neubühl Dr. Peter Holzwarth Dozent PHZH, Medienpädagoge Tibor Kalman Schulleiter Sekundarschule Hans Asper Julia Koch Elternratsvertretung Primarschule Neubühl Schüler*in Sekundarschule Döltschi Moderation: Jacqueline Peter
20.15 Uhr	Apéro und Möglichkeit für Austausch und Vernetzung	

Veranstaltungsort

[Schule Entlisberg](#) (Mehrzwecksaal)

Balberstrasse 71

8038 Zürich

Nächstgelegene VBZ-Haltestelle: Wollishoferplatz (Tram 7, Bus 184, Bus 185)

Anmeldung

Wir bitten um eine Anmeldung via QR-Code oder

Link: [Anmeldung Schulkreis-Uto-Filmpodium](#)

Anmeldeschluss ist der 16. März 2026.

Kontakt

KSB Uto, Fachbereich Schulentwicklung

Martina Keller, martina.keller@zuerich.ch, 044 413 82 43

Bettina Aeschbacher, bettina.aeschbacher@zuerich.ch, 044 413 82 42

