

Gesunde Smartphone-Nutzung per App erlernen

Das vierköpfige Team um *not less but better* entwickelt eine mentale Trainings-App für gesunde Smartphone-Nutzung. In Partnerschaft mit dem Arbeitsbereich Gesundheitspsychologie der Freien Universität Berlin untersuchen sie derzeit die Wirksamkeit der App wissenschaftlich. Damit ist *not less but better* die erste evidenzbasierte und selbstgeführte Trainings-App für die Reduktion von problematischer Smartphone-Nutzung auf dem Markt.

Berlin, 26.11.2019 – Smartphones haben sich zu unseren unverzichtbaren Alltagshelfern entwickelt. Und das ist auch gut so, denn sie verbessern unser Leben mit nützlichen Alltags-Tools. Als Gesellschaft haben wir allerdings teilweise Schwierigkeiten verantwortungsvoll mit ihnen umzugehen. Dadurch entwickelten sich verschiedene Formen der Nutzung von Smartphones, beispielsweise problematische Smartphone-Nutzung, die im Volksmund mit "Handysucht" betitelt wird. Es handelt sich dabei um die Unfähigkeit das eigene Nutzungsverhalten zu regulieren, das zu negativen Konsequenzen für die mentale Gesundheit führt wie Stress, Angst, Schlafstörungen bis hin zu Depression. Weltweit betrifft dies über 86 Millionen Menschen (Deloitte, 2019).

Mit *not less but better* tritt ein junges, interdisziplinäres Team aus Berlin an, das die neue Volkskrankheit nachhaltig in den Griff kriegen will. Mit ihrer App wollen sie Menschen dabei helfen eine gesunde Smartphone-Nutzung zu entwickeln. Dabei nutzen sie evidenzbasierte Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie und gießen sie in eine spielerische Lernerfahrung. In 20 etwa fünfminütigen Audio- und Text-Übungen ("Sessions" in der App) lernt der Nutzer das eigene Nutzungsverhalten und Strategien der Selbstregulation kennen, um gesunde Smartphone-Gewohnheiten auf- und nicht gewollte Gewohnheiten abzubauen. Mit Offline-Herausforderungen ("Challenges" in der App) kann das erlernte Wissen im Alltagsleben gefestigt werden.

"Das Smartphone ist die ideale Umgebung, um gesunde Smartphone-Nutzung zu erlernen. Im ersten Augenblick klingt das paradox, aber konsequent zu Ende gedacht gibt es kein besseres Medium dafür. Um nicht unterzugehen, lernen wir das Schwimmen ja auch im Wasser. Das gleiche gilt für das Smartphone", erklärt Christina Roitzheim, Psychologin und Mitgründerin von *not less but better*. Das Besondere der App ist der Ansatz aus der kognitiven Verhaltenstherapie, dem Goldstandard der Verhaltenstherapie. Der Fokus der Methode liegt dabei bei der systematischen Selbstbeobachtung, um belastenden Gedanken und Einstellungen aus eigener Kraft entgegenzusteuern. Und die Forschung gibt ihnen Recht. In Partnerschaft mit dem Gesundheitspsychologen Dr. Jan Keller von der Freien Universität Berlin führte *not less but better* eine randomisiert-kontrollierte Studie mit über 230 Teilnehmer/innen durch und konnte belegen, dass ihre App problematische Smartphone-Nutzung im Mittel um etwa 44 Prozent reduzieren konnte.

In einer zunehmend digitalisierten Welt mit steigender Nachfrage für Minimalismus und Achtsamkeit trifft das Team mit ihrer App den Zahn der Zeit. Das sieht die digitale Gesundheitsbranche vertreten durch die Techniker Krankenkasse und das Handelsblatt

ähnlich und krönte *not less but better* deswegen im November 2019 mit dem Health-i Award in der Kategorie "Junge Talente".

"Wir entwickeln eine Lösung für ein soziales Phänomen, welches viele Menschen betrifft und für das es keine adäquate Lösung gibt. Damit füllen wir eine Versorgungslücke." sagt Selcuk Aciner, Mitgründer von *not less but better*. "Wir wollen das Smartphone nicht dämonisieren, denn es ist ein nützliches Tool, das unser Leben verbessert. Unser Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Smartphone- und Technologienutzung auf das auszurichten, was ihnen wirklich wichtig ist.", erklärt er weiter. Um das zu erreichen, wird das 20-Tage-Programm als Open Beta in Kürze kostenfrei für iOS veröffentlicht. In 2020 wollen sie einen Katalog mit personalisierten Kursen zu verschiedenen Problembereichen wie Smartphone auf der Arbeit, Smartphone mit Kind, Social Media, Bingewatching und Fear Of Missing Out veröffentlichen.

Über *not less but better*

Smartphones sollten unser Leben verbessern, und nicht davon ablenken.

not less but better entwickelt eine geführte Trainings-App für gesunde Smartphone-Nutzung. Dabei übersetzen sie Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie in eine mobile Lernerfahrung. Das Ziel der Anwendung ist es dem Nutzenden Schritt für Schritt das eigene Nutzungsverhalten und Bewältigungsstrategien näherzubringen, um daraufhin eine gesunde Smartphone-Gewohnheit zu erlernen. In der ersten Version umfasst das Training insgesamt 20 Text- und Audioübungen, die innerhalb von fünf bis zehn Minuten am Smartphone durchgeführt werden können. Mit dem Gesundheitspsychologen Dr. Jan Keller von der Freien Universität Berlin wird die Wirksamkeit des Trainings zur Reduktion problematischer Smartphone-Nutzung im Rahmen einer randomisiert-kontrollierten Studie untersucht.

Gefördert wird das Team durch das Berliner Startup Stipendium, einem Förderprogramm der Berliner Senatsverwaltung für Wirtschaft, Energie und Betriebe sowie dem Europäischen Sozialfond. Die Trainings-App wurde in Partnerschaft mit der Freien Universität Berlin, der Charité – Universitätsmedizin Berlin sowie mehr als 30 Expert/innen und Nutzer/innen ko-entwickelt.

not less but better gewann im November 2019 den Health-i Award in der Kategorie "Junge Talente", einer Initiative der Techniker Krankenkasse und dem Handelsblatt.

Über das Gründungsteam

Christina Roitzheim studierte Psychologie in Berlin, Kalifornien und Shanghai. Ihrer Begeisterung für nutzerzentriertem Design folgend studierte sie zusätzlich Design Thinking am Hasso-Plattner-Institut in Potsdam und arbeitete als Design Thinking Beraterin und Trainerin für multinationale Konzerne und Start-Ups. Praxiserfahrung sammelte sie weiterhin als CEO der Berliner Branche der weltweit größten studentischen pro-bono Unternehmensberatung. Bei *not less but better* verantwortet sie die Entwicklung des wissenschaftlich validierten Trainings.

Im Alter von 17 Jahren unterstützte Selcuk Aciner seinen Vater beim Aufbau eines Unternehmens in der Reinigungsbranche und innerhalb von drei Jahren auf 20 Mitarbeiter zu wachsen. Noch während des BWL-Studiums in Erlangen-Nürnberg gründete er mit Happy Strappy sein erstes Unternehmen und verkaufte über 100.000 Einheiten des Smartphone-Zubehörs in fünf Ländern. Bei *not less but better* ist er für die Geschäftsentwicklung und das Marketing verantwortlich.

Marius Rackwitz begann das Programmieren bereits im Alter von 15 Jahren. Der studierte Informatiker leitete das 20-köpfige Engineering-Team beim Startup redpeppix GmbH. Anschließend zog es ihn zu Realm Inc. und Keepsafe Europe ins Silicon Valley. Als Berater unterstützte er zahlreiche Technologie-Startups, unter anderem die Meditations-App Calm bei der deutschen Lokalisierung. Bei *not less but better* ist er für die Technologie und Sicherheit zuständig.

Bildmaterial

[Logo](#) | [Fotos der Gründer*innen](#) | [App-Screenshot](#)

Kontakt

Selcuk Aciner

Co-Founder

selcuk@notlessbutbetter.com

Quellen

Lee, P., Casey, M., Wigginton, C., Calugar-Pop, C. (2019). Deloitte's 2019 global mobile consumer survey. Aufgerufen unter:

<https://www2.deloitte.com/global/en/insights/industry/telecommunications/global-mobile-consumer-survey.html>