

## Beim Experiment Flimmerpause mitmachen – so geht's

Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland will mit der bildschirmfreien Freizeit Raum schaffen, um Gewohnheiten im Umgang mit digitalen Medien wahrzunehmen und mit Alternativen zu experimentieren.



### Freie Gestaltung der bildschirmfreien Zeit

Die nächste Flimmerpause findet offiziell vom 24.- 30. Mai 2021 statt. **Eine Flimmerpause lässt sich aber jederzeit lancieren**, sei dies im Rahmen eines Schul-, Jugend- oder Familienprojekts. Ziel der Flimmerpause ist, sich mit dem Konsum von Bildschirmmedien auseinanderzusetzen und zu überlegen, wie die Freizeit auch genutzt werden könnte, wenn Fernseher, Computer, Tablet, Smartphone, Spielkonsole etc. verstummen.

### Wer ist angesprochen

Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Eltern und Jugendarbeitende erhalten Material, Beratung und Schulung zur Umsetzung der Flimmerpause als Klassen-, Schul-, Familienprojekt oder als Intervention im Jugendhaus.

### Beratung und Anmeldung zur Flimmerpause

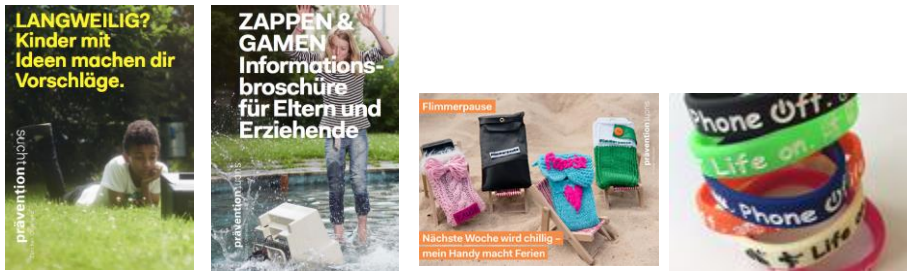
In den Handbüchern für Unter- und die Oberstufen sind die konkreten Umsetzungsschritte für Schulen ausführlich beschrieben und durch Materialien ergänzt:  
Die einzelnen Elemente können unterschiedlich gewichtet und auf die Situationen von Familien und Freizeitinstitutionen adaptiert werden.

Gerne berate ich Sie persönlich. Ich freue mich auf Ihre Kontaktnahme:

Julia Rüdiger  
044 399 10 87, [j.ruediger@sucht-praevention.ch](mailto:j.ruediger@sucht-praevention.ch)

*Flimmerpause wurde von Akzent Prävention und Suchttherapie des Kantons Luzern entwickelt und wird seit Jahren mit grossem Erfolg durchgeführt.*

## Informations- und Umsetzungsmaterial kostenlos bestellen



1. LANGWEILIG? Kinder mit Ideen machen dir Vorschläge. – Hosensack-Büchlein
2. ZAPPEN & GAMEN – Informationsbroschüre für Eltern und Erziehende
3. PHONE OFF Flimmerpause-Armbänder (in verschiedenen Farben, Kunststoff oder Stoff)
4. CHILLIG-Informationskarte zum Projekt
5. Praxishandbücher, Musterbriefe etc.

### Wie ist der Ablauf einer Flimmerpause

Eine Flimmerpause besteht aus den folgenden Hauptelementen:

1. **Sich und andere zur Teilnahme motivieren: Was kann eine Pause bringen?**
2. **Die eigenen Nutzungs- und Konsummuster wahrnehmen: Was ist Arbeit? Was ist Freizeit? Was gibt Energie? Was nervt?**
3. **Die Flimmerpause aushandeln und definieren: Das Smartphone abgeben? Auf Fernsehen, Netflix und Streamen verzichten? WhatsApp nur 20 Minuten pro Tag? Kein Insta? Zero Gamen? Was interessiert Dich und was fordert Dich wirklich heraus?**
4. **Die flimmerfreie Zeit gemeinsam planen und persönliche «Notfallpläne» schmieden.**
5. **Auf den Freizeitkonsum der vereinbarten Bildschirmmedien verzichten.**
6. **Sich im Flimmerpause-Modus begegnen und etwas anderes tun.**
7. **Über die Flimmerpause-Erfahrungen reden.**

### Bitte teilen Sie Ihre Erfahrungen

Flimmerpause ist ein Projekt, das wir ständig weiterentwickeln. Mit jeder Rückmeldung von Teilnehmer\*innen gewinnen wir neue Einsichten, wie der Umgang mit Digitalen Medien und die flimmerfreie Zeit wahrgenommen wird.

**Verlosung:** Wer uns einen Projektbericht sendet, in dem die untenstehenden Fragen kurz beantwortet sind, nimmt an der Flipa-Verlosung teil und hat die Chance als Schulklasse, Familie oder Freizeitgruppe eines Jugendtreffs etc. einen Eintritt für ein analoges Freizeitvergnügen zu gewinnen.

1. Welche Pausen oder Challenges, mit welchen Ausnahmen wurden abgemacht?
2. Welche Aktivitäten wurden geplant? Wurde jemand einbezogen (Eltern, Vereine, Bibliothek etc.) und wenn ja, wie?
3. Gab es auch Schwierigkeiten bei der Durchführung? (Verzichtsusetzer, Planungsleichen und Freizeit-Pannen)
4. Was waren die besten Erlebnisse und welche Erkenntnisse haben wir gesammelt?

Wir freuen uns auf einen kleinen Text, am liebsten mit Foto, von einem Projekt-Event oder einem gelungenen Fabrikat. Die Gestaltung ist frei. Eingaben in Papierform, per Mail oder als Audiodatei an [j.ruediger@sucht-praevention.ch](mailto:j.ruediger@sucht-praevention.ch).