

Eine Woche ohne Facebook, WhatsApp und Co.

REGION Erstmals findet das Projekt «Flimmerpause» der Suchtpräventionsstelle im Zürcher Oberland statt. Jugendliche sollen ihre Handys und Spielkonsolen eine Woche lang beiseite legen. In Maur funktioniert das nicht so gut.

Das Maurmer Jugendhaus ist an diesem Mittwochnachmittag leer. Dabei haben die Mitarbeiter diese Woche ein spezielles Programm auf die Beine gestellt: Fotografieren mit einer analogen Polaroidkamera, Herstellen eines «Papier-Facebooks», also eines Jahrbuchs, einen Hörspielabend und weitere internetfreie Tätigkeiten. Die Woche steht im Zeichen der «Flimmerpause». Das ist ein Projekt der Suchtpräventionsstelle. Seit zehn Jahren wird es im Kanton Luzern durchgeführt – mit Erfolg, wie die Organisatoren sagen. Nun findet es erstmals in verschiedenen Schulen in der Region statt. Das funktioniert so: Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland stellt das Material zur Verfügung, die Klassenlehrer entscheiden selber, ob und wie sie das Projekt umsetzen wollen. Dass in Maur das Jugend- und Freizeithaus involviert sei und dieses ein eigenes Programm auf die Beine stelle, sei «höchst kreativ» und ungewöhnlich, sagt Projektleiterin Yvonne Kneubühler (siehe «Nachgefragt»).

Vorsicht bei neuen Projekten

Dass sich bisher keine Jugendlichen für das Projekt im Maurmer Jugendhaus angemeldet haben, nimmt Kinder- und Jugendbeauftragte Brigitta Straub gelassen: «Bei neuen Projekten sind die Jugendlichen immer etwas vorsichtig. Am Mittwochnachmittag ist ihr Freizeitprogramm zudem oft mit Sport, Shoppen und Gamen ausgelastet, da wollen sie wohl nicht auf ihr Handy verzichten.» Straub rechnet aber damit, dass der Grillabend und das Plausch-Volleyballturnier am Wochenende grösseren Zulauf finden werden. Wer dann tatsächlich sein Han-

dy abgibt kann sich dafür gratis an der Snackbar bedienen.

Der Medienkonsum der Jugendlichen sei – zumindest im Maurmer Jugendhaus – nicht prekär, sagt Brigitta Straub: «Vor sechs, sieben Jahren war das Gamen echt ein Problem. Die einen waren nicht mehr wegzukriegen vom Bildschirm. Das ist nicht mehr der Fall.» Heute würden die Jugendlichen zwar auch noch gamen – aber meist gemeinsam. Das beliebteste Spiel sei das Fussballspiel Fifa. Solange die neuen Medien dazu dienen, den sozialen Kontakt zu verstärken, sieht Straub nichts Negatives darin.

Freizügige Fotos verschickt

Es gebe aber schon auch negative Vorfälle. Den drastischsten Vorfall erlebte Straub vor ein paar Jahren: «Ein Schüler, der eine etwas eigene Art hat, wurde beim Tanzen gefilmt. Das Video wurde nachher online gestellt, und er war ziemlich heftigem Spott ausgesetzt», erzählt sie. Das Erlebnis habe Spuren hinterlassen – auch beim Filmer: «Er musste vor versammelter Klasse seine Tat eingestehen, und ich habe ihn angewiesen, den Jungen aus dem Video zu schützen, wenn er angegriffen werden sollte.»

Bei den Mädchen beobachte sie, dass sie manchmal zu freizügig seien – und entsprechende Fotos via Snapchat versenden würden. Das ist ein Chat, bei dem Fotos versendet werden können, die nur eine kurze Zeit sichtbar sind und dann wieder gelöscht werden. «Wenn wir das mitkriegen, konfrontieren wir die Mädchen und fragen nach, wieso sie das tun», sagt Straub dazu.

Sie ist den neuen Medien gegenüber generell positiv eingestellt. Straub bezeichnet sich selber als passionierte Gamerin – lebte sie in Amerika, würde sie ständig an irgendwelchen Gamer-Treffen teilnehmen. Aber Straub betont auch, dass sie lediglich Strategiespiele spiele – und gut auch einmal darauf verzichten könne, wenn stattdessen zum Beispiel die Gartenarbeit rufe.

Eva Künzle



Bei der Arbeit im Jugendhaus Maur geben auch sie diese Woche ihr Handy ab: Kinder- und Jugendbeauftragte Brigitta Straub, Jugendarbeiterin Jessica Schorer und Praktikant Joël Leisi.

Fabio Meier

Nachgefragt



Yvonne Kneubühler
Projektleiterin
«Flimmerpause»

«Eltern könnten ab 21 Uhr das Wireless ausschalten»

Wieso braucht es solche «Flimmerpausen» überhaupt?

Yvonne Kneubühler: Es ist wissenschaftlich belegt, dass der Medienkonsum durch einen zeitlich begrenzten Verzicht abnimmt und ein verantwortungsbewusster Umgang damit gefördert wird. Die «Flimmerpause» schafft Raum, aus Gewohnheiten auszubrechen, und soll den Kindern und Erwachsenen ermöglichen, neue Interessen und Freizeitaktivitäten zu entdecken.

Ein wenig sind wir heute wohl alle mediensüchtig – aber ab wann handelt es sich tatsächlich um eine Sucht, die man bekämpfen sollte?

Online-Sucht ist ein neues Phänomen und es gibt deshalb medizinisch noch kein einheitlich definiertes Krankheitsbild. Bei der Online-Sucht steht die Frage im Zentrum, wieso man Medien konsumiert. Wenn man mit dem Konsum den Problemen ausweichen will, ist das die gleiche Verdrängungstaktik, die sich die Psyche mit anderen Süchten, etwa der Alkoholsucht, sucht.

Welche Vorgaben sollten die Eltern ihren Kindern bezüglich Medienkonsum machen?

Es ist wichtig, dass Regeln existieren und sich auch die Eltern daran halten. So könnten sie zum Beispiel ab 21 Uhr das

Wireless abschalten. Es ist wichtig, Ruhepausen zu definieren, zum Beispiel die Kinder anzuweisen, ihre Handys während des Mittagessens in ein Kistchen zu legen.

Aber gibt es auch quantifizierbare Vorgaben – wie viele Stunden pro Tag darf ein Kind ins Internet?

In der Broschüre «Zappen & Gamen» empfehlen wir, Kleinkinder bis zu 3 Jahren gar nicht an einen Bildschirm zu lassen, bis zu 5 Jahren sollte es nicht mehr als eine halbe Stunde täglich sein, danach kann die Grenze erweitert werden. Bei 10- bis 13-Jährigen sind zehn Stunden pro Woche angegeben. kle