

## Medienmitteilung Projekt Flimmerpause

### Mach mal Flimmerpause – eine Woche Freizeit ohne Bildschirm

**Uster, 29. Mai 2017 - Vom 5. bis 11. Juni ruft die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland zum Experiment Flimmerpause auf: Was bedeutet es, eine Woche ohne Blick aufs Handy, den Computer oder das abendliche Fernsehprogramm zu gestalten? Schulklassen, Familien und Jugendtreffs sind aufgerufen, bewusst flimmerfreie Erfahrungen zu machen und dadurch auf spielerische Art den digitalen Medienkonsum zu überdenken.**

Mehrere Schulklassen und Jugendtreffs planen auch dieses Jahr eine Flimmerpause. Die Jugendarbeit Weisslingen lädt während der Flimmerpause vom 5. – 11. Juni Jugendliche ab der 1. Oberstufe zur spielerischen Auseinandersetzung mit dem Thema ein. Zum Beispiel kann die digitale und analoge Musikproduktion erprobt werden. Im Rahmen des handyfreien Spaghetti- und Spielabends soll die Frage erörtert werden: „Welche Art der Nutzung von digitalen Medien tut mir gut?“ An der Tagesschule der Primarschule Uster stellt sich gleich die gesamte Schule auf das Experiment ein.

### Und plötzlich haben wir Zeit: Flimmerpause in der Familie

Familien sind ebenfalls angesprochen: Wie sähe der Familienalltag ohne digitale Medien aus und wie könnte die plötzlich frei gewordene Zeit lustvoll gestaltet werden? Es geht nicht allein um Verzicht bei der Flimmerpause. Vielmehr bietet sie die Möglichkeit, sich und die eigene Freizeit während sieben Tagen durch andere Aktivitäten neu zu erleben.

Das Projekt Flimmerpause ermöglicht den Medienkonsum mit Kindern und Jugendlichen auf kreative Art zu reflektieren: Das Ausloten der üblichen und durchaus sinnvollen Regeln wird ergänzt, indem Raum geschaffen wird, seine eigenen Bedürfnisse zu erforschen und mit alternativer Freizeitgestaltung Neues zu erleben. Gemäss Studien kann diese Erfahrung die Einschränkung des Konsums kurz- bis mittelfristig fördern und einer exzessiven Nutzung digitaler Medien vorbeugen. Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland bietet Information, Schulungen und Material zum Experimentieren. Gerade die Familie ist ein wichtiger Ort, um Medienkompetenz zu erproben. Die Projektleiterin Simone Rindlisbacher bietet deshalb interessierten Eltern oder Elternorganisationen auch ausserhalb der offiziellen Flimmerpause Unterstützung beim Gestalten einer bildschirmfreien Woche an.

#### **Wissenschaftlich belegt:**

#### **Pausen helfen alte Muster zu durchbrechen und neue Wege zu gehen.**

Studien belegen, dass durch einen zeitlich begrenzten Verzicht auf bestimmte Verhaltensweisen der Konsum kurz- bis mittelfristig abnimmt und ein verantwortungsbewusstes Verhalten gefördert wird. Der bewusste Verzicht ermöglicht Momente der Selbsterfahrung. Die gemeinsame Erfahrung in der Familie, der Schulklasse oder der Jugendgruppe schafft eine neue Grundlage für die Gestaltung von Zeit (vgl. Raschke, Peter (2002). Lernen durch Verzicht. Schneider Verlag, Hohengehren).

Das Projekt Flimmerpause wurde von Akzent Prävention und Suchttherapie des Kantons Luzern entwickelt und wird dort seit Jahren erfolgreich durchgeführt. Seit 2016 ist die Flimmerpause auch ein Angebot der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland.

**Mehr Informationen und Unterlagen zum Download zur Flimmerpause unter**  
[www.sucht-praevention.ch/flimmerpause](http://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause)

**Folgende Teilnehmende an der Flimmerpause 2017 stehen als Medienkontakt gerne zur Verfügung, Stand 29. Mai 2017:**

**1. Oberstufenklassen in Gossau**

Da das Projekt Flimmerpause ursprünglich für den Primarschulbereich entwickelt wurde, sind Flimmerpausen an der Oberstufe besonders pionierhaft und experimentell. Ein Lehrer wagt es mit zwei Oberstufenklassen im Schulhaus Berg in Gossau ZH.

**Kontakt**

**Christof Bernet, Sekundarlehrer Klasse A/B2b, Schulhaus Berg, 8625 Gossau**  
Mobile: 077 408 63 64, Mail: [christof.bernet@schulegossau-zh.ch](mailto:christof.bernet@schulegossau-zh.ch)

**2. Tagesschule Primarschule Uster**

Wenn die gesamte Schule auf Flimmerpause eingestellt ist, ermöglicht dies eine besondere Erfahrung für die Teilnehmenden. Die Tagesschule der Primarschule Uster experimentiert damit zum ersten Mal.

**Kontakt**

**Ursina Hilty, Schulleiterin ad interim, 8610 Uster**  
Telefon: 044 534 63 80, Mail: [tagesschule@primarschule-uster.ch](mailto:tagesschule@primarschule-uster.ch)

**3. Jugendtreffs in Maur und Weisslingen**

Auch die Beteiligung der Jugendarbeit ist noch Neuland: In der Jugendarbeit basiert die Präsenz der Jugendlichen, im Gegensatz zur Schule, komplett auf Freiwilligkeit, was noch einmal andere Vorzeichen setzt. In Maur und Weisslingen lädt die Jugendarbeit ein, sich mit digitalen und analogen Medien zu befassen (u.a. Retrodisco, Einblick in Musikproduktion). Die Frage: „Welche Art der Nutzung digitaler Medien tut mir gut?“ ist in Weisslingen das Motto eines Spielabends, an dem Brett- und Kartenspiele Trumpf sind.

**Kontakte**

**Nadine Kaufmann, Jugendarbeiterin, 8484 Weisslingen**  
Mobile: 078 676 98 66, Mail: [nadine.kaufmann@jawi-zh.ch](mailto:nadine.kaufmann@jawi-zh.ch)

**Brigitta Staub, Jugendbeauftragte, 8127 Maur**

Telefon: 044 980 33 74, Mail: [offene.jugendarbeit.maur@ggaweb.com](mailto:offene.jugendarbeit.maur@ggaweb.com)

**4. Familie XY**

Leider hat sich bisher keine Familie für einen Medienkontakt zur Verfügung gestellt. Vielleicht gibt es Familien, die sich kurzfristig für die Flimmerpause 2017 melden, diese allenfalls an einem eigens gewählten Zeitpunkt durchführen oder dann, wenn es 2018, vom 4.-10. Juni, wieder heisst „Mach Flimmerpause“. Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland bietet Information und Begleitung bei dem Abenteuer.

## **Kontakte Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland**

### **Projektleiterin Flimmerpause**

Simone Rindlisbacher,  
043 399 10 92 (direkt)  
[s.rindlisbacher@sucht-praevention.ch](mailto:s.rindlisbacher@sucht-praevention.ch)

Erreichbarkeit Büro Mo, Di, Do

### **Kommunikationsverantwortliche**

Franziska Ulrich  
043 399 10 88 (direkt)  
[f.ulrich@sucht-praevention.ch](mailto:f.ulrich@sucht-praevention.ch)

Erreichbarkeit Büro Mo, Di, Do

Gerichtsstrasse 4 / Postfach 1345  
8610 Uster  
[www.sucht-praevention.ch](http://www.sucht-praevention.ch)

### ***Boilerplate***

Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland ist seit 1995 als Kompetenzzentrum und Dienstleistungsbetrieb zuständig für alle Fragen der Suchtprävention in den Bezirken Hinwil, Pfäffikon und Uster. Sie ist, neben der Fachstelle Gewaltprävention Zürcher Oberland, eine von zwei Fachstellen des Vereins für Prävention und Drogenfragen Zürcher Oberland (VDZO) und wird finanziert durch die Gemeinden und Städte der Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster und den Kanton Zürich. Als eine von acht regionalen Suchtpräventionsstellen gehört sie zum Netzwerk der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich.

Die neun Mitarbeitenden setzen sich ein für das Entwickeln und Durchführen von Programmen und (Schulungs-) Angeboten zur Prävention in allen gesellschaftlichen Bereichen. Sie beraten Fachleute und begleiten Verantwortliche aus Gemeinden, Städten und Schulen sowie Non- und Profit-Betrieben bei ihren Projekten. Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland ist erste Anlaufstelle für die Region bei Fragen zu Sucht und Prävention und informiert die Bevölkerung und die Institutionen im Zürcher Oberland über Entwicklungen und Angebote im Sucht- bzw. Präventionsbereich.

***Bildlegende*** Neue Aus- und Einblicke dank Flimmerpause – ein Angebot der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland





