

## Medienmitteilung zum Projekt Flimmerpause

### Wer bin ich, wenn ich offline bin?

Uster, 31. Mai 2018 -

**Vom 4. bis 10. Juni 2018 ruft die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland zum Experiment Flimmerpause auf: Schulen, Familien und Jugendtreffs erobern flimmerfreie Freizeit zurück und gestalten diese bewusst. Wie fühlt es sich an, eine Woche ohne Blick aufs Handy, den Computer oder das abendliche Fernsehprogramm zu verbringen?**

Mehrere Schulen, Schulklassen und Jugendtreffs im Zürcher Oberland planen auch dieses Jahr eine Flimmerpause und erkunden, was es offline spannendes und spassiges zu erleben gibt. Je älter die Kinder und Jugendlichen sind, desto mehr geht es während dieser Woche auch um Fragen wie: Wie stark steuere ich meine Mediennutzung noch selber? Wer bin ich, wenn ich nicht online bin? Und wie schaffe ich mir Offline-Inseln, um die vielen Eindrücke, die ich laufend erhalte, auch verarbeiten und eigene Ideen verfolgen zu können?

Die meisten Kinder in der Schweiz wachsen in medial reich ausgestatteten Haushalten auf. Handy, Tablet, Internetzugang und Fernsehgerät sind praktisch überall vorhanden und prägen den Alltag schon im frühen Alter. Das Projekt Flimmerpause ermöglicht den Medienkonsum mit Kindern und Jugendlichen auf kreative Art zu reflektieren: Das Ausloten der elterlichen und schulischen Regeln wird ergänzt, indem Raum geschaffen wird, seine eigenen Bedürfnisse zu erforschen und mit alternativer Freizeitgestaltung Neues zu erleben.

Flimmerpause basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass die Erfahrung einer Auszeit, den Konsum kurz- bis mittelfristig verringern und Suchtverhalten vorbeugen kann. (vgl. Raschke, Peter, 2002, Lernen durch Verzicht, Schneider Verlag). Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland bietet Information, Schulungen und Material zum Experimentieren.

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.

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

## 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  
8610 Uster  
[www.sucht-praevention.ch](http://www.sucht-praevention.ch)

### **Boilerplate**

Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland ist seit 1995 als Kompetenz- und Dienstleistungszentrum zuständig für alle Fragen der Suchtprävention in den Bezirken Hinwil, Pfäffikon und Uster. Sie ist, mit der Fachstelle Gewaltprävention Zürcher Oberland, im Verein für Prävention und Drogenfragen Zürcher Oberland (VDZO) organisiert. Finanziert wird sie von den Gemeinden und Städten der Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster und dem Kanton Zürich. Als eine von acht regionalen Suchtpräventionsstellen gehört sie zum Netzwerk der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich.

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

