



## 10. - 16. Juni 2019 Beim Experiment Flimmerpause mitmachen – so geht's

### WER IST ANGESPOCHEN

Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland will mit Flimmerpause Raum schaffen, um Gewohnheiten im Umgang mit digitalen Medien als solche zu erkennen und daraus auszubrechen. Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Eltern und Jugendarbeitende erhalten Hilfsmittel, Beratung und Schulung zur Umsetzung der Flimmerpause als Klassen-, Schul-, Familienprojekt oder als Intervention im Jugendhaus.

### BERATUNG UND ANMELDUNG ZUR FLIMMERPAUSE: Informationsabend am 7. März 2019

**Lehrpersonen** finden das Praxishandbuch für Unter- oder Oberstufe unter [www.sucht-praevention.ch/flimmerpause](http://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause) zum Herunterladen. Um sich detailliert zu informieren, empfehlen wir den Besuch des **Informationsabends am 7. März 2019**. Anmeldung per Mail an [flimmerpause@sucht-praevention.ch](mailto:flimmerpause@sucht-praevention.ch). Gerne beraten wir Sie auch individuell.

**Familien und Jugendarbeitenden** empfehlen wir, im Austausch mit uns die sechs Hauptelemente der Flimmerpause (siehe nächste Seite) zu skizzieren, damit diese optimal auf die Gegebenheiten (Alter der Teilnehmenden/Projekte im Umfeld etc.) abgestimmt werden können.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktnahme per Telefon oder Mail.

#### Kontakt

Simone Rindlisbacher  
044 399 10 92

[flimmerpause@sucht-praevention.ch](mailto:flimmerpause@sucht-praevention.ch)

## WIE IST DER ABLAUF DER FLIMMERPAUSE

Flimmerpause besteht im Wesentlichen aus den folgenden sechs Hauptelementen:

1. Die eigenen Konsummuster wahrnehmen
2. Die Details zur Flimmerpause aushandeln
3. Die flimmerfreie Zeit gemeinsam planen
4. Auf Freizeitkonsum digitaler Medien verzichten
5. Sich flimmerfrei begegnen und Alternativen erleben
6. Über flimmerfreie Erfahrungen reden

Die einzelnen Elemente können unterschiedlich gewichtet und auf die Situationen von Familien und Freizeitinstitutionen adaptiert werden. In den Handbüchern für Unter- und die Oberstufen sind die konkreten Umsetzungsschritte für Schulen ausführlich beschrieben und durch Materialien ergänzt: [www.sucht-praevention.ch/flimmerpause](http://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause)

## FREIE GESTALTUNG: GROSSE UND KLEINE FLIMMERPAUSEN

Flimmerpause lässt sich auf unterschiedliche Art und Weise, mit mehr oder weniger Aufwand, umsetzen. Zumeist wird sie an einer ganzen Schule als grösseres soziales Ereignis gestaltet. Optimalerweise wird die Flimmerpause mit Einbezug der Eltern und/oder der Jugendarbeit und von Freizeitangeboten der Gemeinde organisiert. Einige Schulen haben Flimmerpause in dieser Form im Schulprogramm verankert.

Flimmerpause eignet sich jedoch auch als kleineres Klassen- oder Familienprojekt oder als Intervention der Jugendarbeit. Eltern können ihre Abmachungen und die familiären Freizeitgewohnheiten zum Thema machen. Lehrpersonen können mit ihren Schülern und Schülerinnen die genauen Konditionen der Flimmerpause verhandeln und eine angepasste Variante für ein Klassenprojekt finden. Die Jugendarbeit kann die Flimmerpause dazu nutzen, die Gewohnheiten im Jugendhaus etc. zu überdenken und für ein paar Abende zu durchbrechen.

Grössere und kleinere Formen sind sinnvoll. Soziale Events eignen sich, um Botschaften zu verstärken und Haltungen zu verankern. Sie sind aber aufwändiger als kleine «Flimmerfrei-Aktivitäten». Auch kleine reflexive Pausen können beim Einzelnen viel auslösen und eine langfristige Wirkung erzeugen. Ob grosse oder kleine Flimmerpausen, beide Varianten eignen sich für neue Erfahrungen und Erkenntnisse im Umgang mit digitalen Medien und (Frei-)Zeit.

## ERFAHRUNGEN TEILEN

Flimmerpause ist ein Projekt, das ständig weiterentwickelt wird. Mit jeder Rückmeldung von Teilnehmer/innen gewinnen wir Einsichten dazu, wie der Umgang mit Digitalen Medien und das Erleben einer entsprechenden Pause aktuell wahrgenommen wird und besonders wichtig: Wir erhalten Ideen zur kreativen Freizeit-Gestaltung. Die Erfahrungen und Ideen werden von uns gesammelt und in die Projekt-Materialien integriert. Jede Projektdurchführung ist deshalb ein doppelter Gewinn.

Als weiteren Ansporn führen wir dieses Jahr unter den Teilnehmenden eine Verlosung durch. Wer uns einen Projektbericht sendet, in dem die untenstehenden Fragen beantwortet sind, nimmt an der Verlosung teil und hat die Chance als Schulklasse, Familie oder Freizeitgruppe eines Jugendtreffs etc. einen Eintritt für ein analoges Freizeitvergnügen zu gewinnen.

1. In welcher Form wurden die aktuellen Flimmergewohnheiten protokolliert und was hat euch an den Resultaten erstaunt? Was scheint euch besonders wichtig?
2. Welche Vereinbarung, mit welchen Ausnahmen wurde getroffen?
3. Welche Aktivitäten wurden geplant? Wurde jemand einbezogen (Eltern, Vereine, Bibliothek etc.) und wenn ja wie?
4. Gab es auch Schwierigkeiten bei der Durchführung? (Verzichtsaussetzer, Planungsleichen und Freizeit-Pannen)
5. Was waren die besten Erlebnisse (auch ausserhalb der geplanten Aktivitäten, für die/den Einzelnen?) und welche Erkenntnisse haben wir gesammelt/möchten wir teilen?

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 Blogeintrag möglich.

### **Einsendeschluss Erfahrungsberichte Flimmerpause am 15. Juni 2019 an**

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland  
 Flimmerpause  
 Gerichtsstrasse 4  
 8610 Uster  
[flimmerpause@sucht-praevention.ch](mailto:flimmerpause@sucht-praevention.ch)

## ALLE TERMINE ZUR FLIMMERPAUSE 2019

<p><b>Nicht verpassen – Flimmerpause-Kick-Off</b>                  Infoveranstaltung für Flimmerpausen-Interessierte mit Praxis-Beispielen, Anregungen und Informationen</p> <p><b>Anmeldung Kick-Off</b> an <a href="mailto:flimmerpause@sucht-praevention.ch">flimmerpause@sucht-praevention.ch</a></p> <p><b>Ort:</b> Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, Gerichtsstrasse 4, 8610 Uster (3 Minuten vom Bahnhof); 2. OG im Sitzungszimmer</p>	<p><b>Donnerstag, 07. März 2019, 18.00 – 19.30 Uhr</b></p> <p><b>bis 1. März 2019</b></p>
<p><b>Anmeldung Flimmerpause 2019</b>                  Um Ihre Klasse, Schule, Organisation oder Familie anzumelden, füllen Sie bitte das Anmeldeformular aus unter <a href="http://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause">www.sucht-praevention.ch/flimmerpause</a></p>	<p><b>bis 15. Mai 2019</b></p>
<p><b>Durchführung Flimmerpause 2019</b>                  Eine Woche bildschirmfreie Freizeit im Zürcher Oberland.</p>	<p><b>10. bis 16. Juni 2019</b></p>
<p><b>Erfahrungen teilen und an der Flimmerpause-Verlosung teilnehmen</b>                  Ihre Rückmeldungen liegen uns am Herzen. Beschreiben Sie Ihre Aktivitäten und Erfahrungen während der Flimmerpausen-Woche in Wort und Bild und nehmen Sie an der Flimmerpause-Verlosung teil.</p>	<p><b>Einsendeschluss bis 15. Juni 2019</b></p>



- Beim Experiment Flimmerpause mitmachen – so geht's
- LANGWEILIG? Kinder mit Ideen machen dir Vorschläge. – Hosensack-Büchlein
- ZAPPEN & GAMEN – Informationsbroschüre für Eltern und Erziehende
- MUSTERBRIEF – mit Informationen für die Eltern
- UNTERRICHTSMATERIALIEN und PRAXISHANDBUCH
- prävention Nr. 46 – Hintergrundinformationen zum Projekt
- Schlussbericht Flimmerpause 2017

Sämtliche Materialien können auf unserer Website heruntergeladen oder bestellt werden:

[www.sucht-praevention.ch/flimmerpause.ch](http://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause.ch)

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