



Flimmerpause geht in die nächste Runde: 1. - 7. Juni 2020 oder zu einem frei gewählten Zeitpunkt

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 wahrzunehmen und mit Alternativen zu experimentieren. Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Eltern und Jugendarbeitende erhalten Hilfsmittel, Beratung und Schulung zur Umsetzung der Flimmerpause als Klassen-, Schul-, Familienprojekt, in der Elterngruppe, unter Kolleg*innen, im Freizeitlager oder als Intervention im Jugendhaus.

FREIE GESTALTUNG: KLEINE UND GROSSE FLIMMERPAUSEN

Flimmerpause als kleinere reflexive Pause gestaltet oder über eine ganze Woche als sozialen Event, beide Formen sind sinnvoll. «Flimmerfrei-Aktivitäten» eignen sich in unterschiedlichen Varianten dazu neue Erfahrungen im Umgang mit Medien und Freizeit zu machen und Erkenntnisse zu gewinnen.

BERATUNG UND ANMELDUNG ZUR FLIMMERPAUSE: Informationsabend am 5. März 2020

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. Die einzelnen Elemente können unterschiedlich gewichtet und auf die Situationen von Familien und Freizeitinstitutionen adaptiert werden.

Für Fragen und Erfahrungsaustausch, empfehlen wir den Besuch des **Informationsabends am 5. März 2020**. Anmeldung per Mail an flimmerpause@sucht-praevention.ch. Gerne beraten wir Sie auch individuell. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktnahme per Telefon oder Mail.

Kontakt

Simone Rindlisbacher

044 399 10 92

flimmerpause@sucht-praevention.ch

WICHTIGSTE INFORMATIONEN- UND BEGLEITMATERIALIEN

- UNTERRICHTSMATERIALIEN und PRAXISHANDBUCH (web)
- LANGWEILIG? Kinder mit Ideen machen dir Vorschläge. – Hosensack-Büchlein (gedruckt)
- ZAPPEN & GAMEN – Informationsbroschüre für Eltern und Erziehende (gedruckt)

WIE IST DER ABLAUF EINER FLIMMERPAUSE

Flimmerpause besteht im Wesentlichen aus sieben Hauptelementen:

1. **Sich und andere zur Teilnahme motivieren:** Was könnte eine Pause bringen?
2. **Die eigenen Nutzungs- und Konsummuster wahrnehmen:** Was ist Arbeit? Was ist Freizeit? Was nervt?
3. **Die Details zur Flimmerpause aushandeln und definieren:** Das Smartphone abgeben? Auf Fernsehen und Netflix und Streamen verzichten? WhatsApp nur 20 Minuten pro Tag? Kein Insta? Zero Gamem? Was fordert Dich wirklich heraus?
4. **Die flimmerfreie Zeit gemeinsam planen und einen persönlichen Notfallplan 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 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.

Als weiteren Ansporn führen wir 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 Schulklassen, 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? (Verzichtsaussetzer, Planungsleichen und Freizeit-Pannen)
4. 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 Audiodatei.