

**Jetzt reservieren und planen:
 Experiment Flimmerpause 2020 vom 1. bis 7. Juni
 Wir beraten Sie unverbindlich.**

Flimmerpause 2018 und 2019: Rück- und Ausblick

Rückblick 2018

Vom 4. bis 10. Juni 2018 rief die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland zum Experiment Flimmerpause auf. Rund 700 Kinder und Jugendliche haben in Schulen und Jugendtreffs flimmerfreie Freizeit zurückerobert und bewusst gestaltet.

Mehrere Schulen, Schulklassen und Jugendtreffs im Zürcher Oberland führten 2018 eine Flimmerpause durch und erkundeten, was es offline spannendes und spassiges zu erleben gibt. Je älter die Kinder und Jugendlichen sind, desto mehr geht es während dieser Woche um Fragen wie: Wer bin ich, wenn ich nicht online bin? Wie stark steuere ich meine Mediennutzung noch selbst? Und wie schaffe ich mir Offline-Inseln, um die vielen Eindrücke, die ich laufend erhalte, auch verarbeiten und eigene Ideen verfolgen zu können?

Folgende Schulen und ein Jugendtreff nahmen 2018 das erste Mal an der Flimmerpause teil.

1 Schule Hittnau (Mittel- und Oberstufe)

In der Schule Hittnau beteiligten sich alle Schüler/innen der 4. bis 9. Klasse. Die Eltern waren angehalten, sich in dieser Zeit bei Fragen telefonisch statt per Mail zu melden. Die Lehrperson nutzten das Experiment, um selbst in der Freizeit auf sein Handy zu verzichten.

2 Primarschule Lindau, Schulhaus Buck (Kindergarten bis Oberstufe)

Das Schulhaus Buck (Tagelswangen, Gemeinde Lindau) hat Flimmerpause zusammen mit dem Elternrat in Angriff genommen und machte über alle Schulstufen hinweg mit (3 Kindergartenklassen, 4 Unterstufen- und 4 Oberstufenklassen). Auch das Lehrpersonen-Zimmer ist während dieser Woche flimmerfrei geblieben.

3 Primarschule Wangen, Schule Oberwisen (Kindergarten und Mittelstufe)

Bereits vor dem Start ihrer Flimmerpause hatte die Schule verschiedene Ateliers veranstaltet, damit die Kinder Ideen zur Nachmittagsbeschäftigung erhielten. Die ganze Primarschule Oberwisen machte bei Flimmerpause mit. Auch die Kindergärten beteiligten sich mit einem stufengerechten Spezialprogramm.



Flimmerpause im Oberwisen!

Diese Woche wirkt das Schulhaus Oberwisen an der «Flimmerpause» mit. Das bedeutet eine ganze Schulwoche lang flimmerfreie Freizeit: kein Gamen, kein Handy und kein Fernsehschauen!

Die Flimmerpause ist eine schweizweite Aktion und wird im Kanton Zürich von der Suchtpräventionsstelle unterstützt. Ziel ist es, dass Kinder und Jugendliche in ihrer Medienkompetenz gefördert werden, sich mit ihrem eigenen digitalen Medienkonsum kritisch auseinander setzen und Ideen für eine Freizeitgestaltung ohne Handy und Fernseher entwickeln.

Das Experiment einer Schulwoche ohne digitale Medienutzung will vorgängig gut vorbereitet sein.

In der Schule hatten die Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit, während eines Morgens in verschiedenen «Aktivitäten-Ateliers» spannende, leicht umsetzbare Freizeitideen kennen zu lernen, um sie dann auch während der Flimmerpausen-Woche einzusetzen. Mit Feuereifer waren die Kinder dabei und wollten die ansprechenden, motivierenden Ideen in den folgenden Lektionen und in der Freizeit gleich weiter ausprobieren.

So wurden in den Ateliers zum Beispiel «Gestalten mit Salzteig», «Geheimschriften», «Nagellack-Kunstwerke» oder «Handmassage» angeboten. Alle Ideen aus diesen Ateliers wurden anschliessend auf kleinen Kärtchen gesammelt und zu einem «Ideen-Schlüsselbund» zusammengefasst. Dieser ist in den vergangenen Wochen mit weiteren Aktivitäten angereichert worden und dient jetzt in der Flimmerpause – und darüber hinaus – als Ideenquelle für die kreative Freizeitgestaltung.

Eine Besonderheit der Ateliers war, dass sie von Eltern tatkräftig geleitet wurden. Beim gesamten Projekt war der Einbezug der Eltern in Hinblick auf die Förderung des sorgfältigen Umgangs mit digitalen Medien von besonderer Bedeutung, weil die Flimmerpause ja schlussendlich zu Hause stattfindet.

Letzte Woche wurden in allen Klassen Flimmerpausen-Verträge abgeschlossen und diesen Freitag erhalten die Schülerinnen und Schüler, wenn sie es geschafft haben, als Auszeichnung ein «Flimmerpausen-Diplom».

Schulleitung Oberwisen



Die Geheimschrift aus Zitronensaft wird sichtbar (links) und Figuren aus Salzteig werden modelliert.



Grossartiger Einsatz der Eltern. (Fotos Amor Marvior)



4 Jugendtreff Wetzikon

Die Beteiligung der Jugendarbeit war Neuland. In der Jugendarbeit basiert die Präsenz der Jugendlichen, im Gegensatz zur Schule, komplett auf Freiwilligkeit, was ganz andere Vorzeichen setzt. 2018 organisierte der Jugend-Treff Wetzikon zusammen mit den Jugendlichen ein Flimmerpausen-Spezialprogramm. «Die Spielkonsolen und der PC wurden abmontiert und das WLAN rausgenommen. Stattdessen haben wir Poker, Uno, Pingpong und Billard angeboten. Genutzt wurden vor allem: Billard, Poker und viel Zeit für Gespräche ;-).» Milena, Jugendarbeiterin.

Rückblick 2019

Das Experiment fand 2019 offiziell vom 10. - 16. Juni 2019 statt. Am diesjährigen Informationsanlass zeigte sich, dass die Flimmerpause an einigen Schulen bereits zum Jahresprogramm gehört und individuell im Schuljahr eingebettet wird. Dies freut uns. Wir wollen noch mehr Schulen dazu anregen, die Aktion mit den Schulklassen einmal im Jahr durchzuführen und haben hierfür neues Material entwickelt.

Flimmerpause-Postkarte

Nächste Woche wird chillig – nichts tun, aber von ganzem Herzen

Die Flimmerpause-Werbe-Postkarte ist neu ohne Datum gestaltet worden, sodass sie für die kommenden Jahren einsetzbar ist. Das Sujet mit den liebevoll gestalteten Handyhüllen wurde eigens von geschickten Händen von Mitarbeitenden und ihren Bekannten geschaffen, Flimmerpause inbegriffen.



Neu Flimmerpause-Armbänder Phone off – Life on



Das Gadget für mutige Real-Life-Influencerinnen und Influencer ist zusammen mit Samowar Meilen entstanden. Die Kunststoff-Armbänder in verschiedenen Farben sind bedruckt mit Icons zu Freizeitaktivitäten. Sie dienen auch als Anstoss für Gespräche über das Zusammenspiel von Smartphones und Real-Life. Am Handgelenk getragen, sind sie zudem jederzeit bereit, unterforderte Hände, und damit innere Spannungen, zu besänftigen.

Projektentwicklung Selbstexperiment

Die Projektleitung hat dieses Jahr selbst eine Mini-Flimmerpause durchgeführt. Die gemachten Erfahrungen mit der flimmerarmen Zeit hat Chancen und Stolpersteine sichtbar gemacht. Sie sind Ausgangslage für einige konzeptuelle Anpassungen hinsichtlich der Auseinandersetzung mit der Smartphone-Nutzung auf der Oberstufe. Das Motto heisst „back to the roots“. Das heisst, bei der Diskussion sollten die Telefonfunktionen der Smartphones weniger, dafür das Thema fernsehanaloge Nutzung mehr gewichtet werden.

Was sind Flimmerpausen?

Die meisten Kinder in der Schweiz wachsen in medial reich ausgestalteten Haushalten auf. Handy, Tablet, Internetzugang und Fernsehgerät sind praktisch überall vorhanden und prägen den Alltag schon im frühen Alter. Das Projekt Flimmerpause ermöglicht es, 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.

Informationen, Material zum Download und zum Bestellen

www.sucht-praevention.ch/flimmerpause.

Kontakt

Simone Rindlisbacher

s.rindlisbacher@sucht-praevention.ch

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
Gerichtsstrasse 4
8610 Uster
043 399 10 80

12. August 2019

