

Weniger ist mehr

Praxishandbuch für die Vorbereitung und Durchführung der

Flimmerpause

auf der Oberstufe



© Foto: Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

Dieses Handbuch wurde auf der Basis des Handbuchs der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland von Samowar Meilen überarbeitet. Wir bedanken uns bei den beiden Fachstellen herzlich für die wertvolle Zusammenarbeit.

Die Flimmerpause wurde ursprünglich von «Akzent Prävention und Suchttherapie Luzern» entwickelt und seit 2006 mit grossem Erfolg durchgeführt. Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland hat das Projekt aufgenommen und für die Oberstufen zugänglich gemacht.

Impressum

Weniger ist mehr - Flimmerpause Handbuch für die Oberstufe

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
Simone Rindlisbacher
Gerichtsstrasse 4
8610 Uster

Januar 2019

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINFÜHRUNG	4
1.1 PRÄVENTION IN DER SCHULE	4
1.2 ONLINESUCHT	4
1.3 FÖRDERUNG DER MEDIENKOMPETENZ	6
2. UNTERRICHTSPLANUNG	6
2.1 LEHRPLAN 21	7
2.2 ÜBERBLICK UNTERRICHTSMODUL	8
3. VORBEREITUNG	9
3.1 DIE KLASSE MOTIVIEREN	9
3.2 ELTERNINFORMATION	10
3.3 REFLEXION MEDIENKONSUM	11
3.4 ANTI-FLIMMER-FLIP	12
4. UMSETZUNG	13
4.1 FLIMMERPAUSEN-TAGEBUCH	13
A) BEST PRACTICE AUS VERGANGENEN FLIMMERPAUSEN	14
B) MENSCHEN UND SPIELE ENTDECKEN	15
C) KREATIVITÄT AKTIVIEREN	15
D) LEBEN WIE IN ZEITEN VOR DEM INTERNET: VINTAGE UND RETRO	16
5. ABSCHLUSS UND AUSWERTUNG	17
5.1 ERFAHRUNGSSCHATZ TEILEN	17
5.2 FLIMMERPAUSEN-DIPLOM	18
5.3 VERTIEFUNG MEDIENKOMPETENZ	18
6. LEHRMITTEL UND BROSCHÜREN	19
6.1 LEHRMITTEL	19
6.2 BROSCHÜREN UND LINKS	20

1. Einführung

1.1 Prävention in der Schule

Digitale Medien sind omnipräsent, eröffnen Chancen und üben eine besondere Faszination aus – auf Erwachsene wie auch auf Kinder und Jugendliche. Die Verbreitung von neuen Technologien und Innovationen schreitet weiter rasant voran und wirkt sich auch auf das Verhalten der jugendlichen MediennutzerInnen aus.

Mit Medien verbrachte Zeit ist nicht verlorene Zeit. Verbringen Jugendliche aber zu viel Zeit vor dem Bildschirm, ist dies für ihre Entwicklung schädlich: Schlafprobleme, Aufmerksamkeitsstörungen, aggressives Verhalten oder schlechte Schulleistungen werden mit häufigem Bildschirmkonsum in Verbindung gebracht. Ein bewusster Umgang mit der grossen Angebotsvielfalt der elektronischen Medien muss geübt und gelernt werden.

Die Schule, welche praktisch alle Kinder und Jugendliche erreicht, hat in der Präventionsarbeit eine wichtige Funktion. Die SchülerInnen verbringen einen Grossteil ihrer Zeit in der Schule, mit anderen Kindern, aber auch mit Erwachsenen. Die Schule kann einen wichtigen Teil dazu beitragen, einen bewussten Umgang mit den neuen digitalen Medien zu fördern. Mit der Einführung des Lehrplans 21 hat die Medienbildung auch einen festen Platz im Unterricht erhalten. Im Fokus stehen u.a. das Erkennen und Benennen von Folgen medialer und virtueller Handlungen oder die Begründung der eigenen Mediennutzung. Selbstverständlich ist nicht nur die Schule für Medienbildung verantwortlich, sondern auch das Erziehungsumfeld zu Hause. Daher gehört zu einer wirksamen Prävention immer auch die Elternarbeit.

1.2 Onlinesucht

Tatsache ist, dass Schweizer Jugendliche verschiedene digitale Medien zunehmend intensiver nutzen. Die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW hat das Onlineverhalten von Schweizer Jugendlichen zwischen 12-19 Jahren genauer untersucht.¹ 80% der Jugendlichen weisen eine unproblematische Internetnutzung auf, während rund 1/5 einen risikohaften bis problematischen Umgang damit haben. Pro Klasse sind im Schnitt also rund fünf SchülerInnen, die eine Suchtgefährdung mit sich bringen oder entwickeln werden. Während gefährdete Jungs ihre Onlinezeit häufiger mit Gamen verbringen, stehen bei den Mädchen die Tätigkeiten in Sozialen Netzwerken im Vordergrund. Je mehr der folgenden Anzeichen zutreffen, desto risikoreicher und problematischer ist das Onlineverhalten einer Person:

- Übermässiger Konsum (Hauptbeschäftigung des Tages)
- Entzugssymptomatik (Reizbarkeit, Ängstlichkeit, Traurigkeit bei Wegfall)
- Kontrollverlust (erfolglose Versuche die Onlinenutzung zu kontrollieren)
- Interessensverlust (frühere Hobbys, Freizeitbeschäftigungen)
- Fortführung exzessiver Nutzung (trotz Einsicht in die psychosozialen Folgen)
- Täuschen bzgl. Onlinezeit (ggü. Eltern, Freunden, Lehrpersonen)
- Motivation ist einer negativen Stimmungslage entfliehen wollen (Gefühl der Hilflosigkeit, Schuldgefühle, Ängstlichkeit)
- Gefährdung oder Verlust (wichtiger Beziehungen, Ausbildungsmöglichkeit, Arbeitsstelle etc.)

¹JAMESfocus „Onlineverhalten: unproblematisch – risikohaft – problematisch“, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, 2017. Die Daten basieren auf der JAMES-Studie 2016, welche rund 1000 Jugendliche in den drei grossen Sprachregionen der Schweiz zum Medienkonsum befragt hat.

Die AutorInnen des Berichts nennen folgende Tipps für Schulen und Eltern zur Prävention von Onlinesucht bei Jugendlichen:

- **Erwachsene und insbesondere Eltern sind Vorbilder:** Kinder und Jugendliche schauen sich im Verhalten mehr von ihren Eltern ab, als diesen manchmal bewusst ist. Die Wichtigkeit digitaler Medien im Leben ihrer Eltern registrieren sie schon im Vorschulalter. Es kann sich für Erwachsene lohnen, das eigene Medienverhalten auch zu reflektieren oder die Einschätzung der Kinder diesbezüglich einzuholen.
- **Bei der Anschaffung von neuen Geräten:** v.a. bei Kindern und jungen Jugendlichen vorab Regeln erstellen, wie damit umgegangen wird, um Kontrollverlust zu verhindern. Dies gilt nicht nur bei Smartphones, sondern insbesondere auch bei Tablets.
- **Alternativen aufzeigen und anbieten:** Wie kann man mit Langeweile umgehen? Welche Angebote nutze ich bei verschiedenen Fragen? Was mache ich, wenn es mir nicht so gut geht?
- **Herkömmlichen Wecker nutzen:** Um das Handy nicht beim oder im Bett haben zu müssen, kann (wieder) ein herkömmlicher Wecker verwendet werden.
- **Mobbing oder Cybermobbing:** Bei Mobbing oder Cybermobbing-Erfahrungen den sozialen Rückzug gut beobachten und rasch Hilfe anbieten. Die Gefahr, dass ein Kind oder Teenager nach einem solch belastenden Erlebnis die Mediennutzung als Strategie sieht, mit negativen Gefühlen umzugehen, ist gross.
- **Selbstwirksamkeit:** Nonmediale Aktivitäten fördern, bei denen sich die Jugendlichen als kompetent erleben und Anerkennung erhalten. Mit vorübergehenden Misserfolgen souverän umgehen lernen. Dadurch stärkt sich das Empfinden von Selbstwirksamkeit. In Games gibt es z.B. Punkte und in Sozialen Netzwerken «likes». Dies wirkt dann besonders anziehend, wenn es in anderen Bereichen nicht so gut funktioniert, sie z.B. auf eine Prüfung lernen aber keine gute Note bekommen.

Einen umfassenden und ausführlichen Einblick darüber, wofür Schweizer Jugendliche Medien nutzen, gibt die [JAMES-Studie 2018](#), welche alle zwei Jahre durchgeführt wird.² Einen lesenswerte Zusammenfassung der Studien-Resultate respektive der neusten Trends und Entwicklungen hat das [Elternmagazins Fritz und Fränzi](#) im November 2018 verfasst.³

Falls Sie selber Auffälligkeiten feststellen bei SchülerInnen, teilen Sie Ihre Beobachtung mit anderen Lehrpersonen und/oder der Schulsozialarbeit. Suchen Sie das Gespräch mit dem/der SchülerIn, falls sich das Verhalten nicht ändert oder



verschlechtert und beziehen Sie auch die Eltern ein. Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland bietet für Eltern eine Hotline unter der sie sich niederschwellig und anonym über Strategien und weiterführende Unterstützungsangebote informieren können. <https://www.sucht-praevention.ch/hotline>

² JAMES-Studie 2018, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW. JAMES steht für Jugend Aktivitäten Medien – Erhebung Schweiz und basiert auf einer repräsentativen Stichprobe von über 1000 Jugendlichen. Hier finden Sie den Ergebnisbericht 2018: https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienpsychologie/james/2018/Ergebnisbericht_JAMES_2018.pdf

³ Artikel ElternMagazin Fritz+Fränzi zur JAMES-Studie 2018, November 2018 finden Sie hier: <https://www.fritzundfraenzi.ch/medien/mediennutzung/james-studie-2018-jugendliche-streamen-immer-mehr?page=all>

1.3 Förderung der Medienkompetenz

Medienkompetenz bedeutet, bewusst und vor allem verantwortungsbewusst mit Medien umzugehen. Dazu gehört das Wissen, wie man seine Bedürfnisse nach Informationen und Unterhaltung mit Medien erfüllen kann, aber auch das Hinterfragen sowohl der Medien als auch des eigenen Medienkonsums. Medienkompetenz im Internetzeitalter bedeutet aber auch beispielsweise Kenntnis über die allgemeinen Umgangsregeln im Internet oder die Fähigkeit, sich auch regelmässig von digitalen Ablenkungen abzuschirmen.⁴

„In den letzten Jahren hat die Besorgnis über die negativen Begleiterscheinungen der Medienentwicklung stark zugenommen. (...) Kinder und Jugendliche sollen einen kompetenten Umgang mit digitalen Medien lernen und wissen, wie sie sich vor Gefahren schützen können. Damit dies gelingt, übernehmen Eltern, Lehr- und Erziehungspersonen wichtige Begleitaufgaben.“⁵

Das **Experiment Flimmerpause** regt an, den eigenen Medienkonsum zu reflektieren, darüber zu diskutieren und die Freizeit anders zu gestalten. Die Flimmerpause startet nach Pfingsten und dauert bis Ende der Woche (inkl. Wochenende). Dies bedeutet: Eine Woche flimmerfreie Freizeit. Teilnehmen an diesem Experiment können Schulklassen bzw. ganze Schulen, Familien, Jugendorganisationen.

Dieses Handbuch enthält viele unterschiedliche, einfach einsetzbare Materialien für die Arbeit in der Schule rund um das Thema Medienkompetenz. Die Unterrichtsideen und Materialien lassen sich einzeln oder als ganze Reihe einsetzen.

2. Unterrichtsplanung

Das sorgfältige Aufgleisen der Flimmerpause – von der Motivation und Vorbereitung der Schüler und Schülerinnen über die Unterzeichnung der Vereinbarung bis zur Durchführung und Auswertung – ist für das Gelingen und die Nachhaltigkeit von zentraler Bedeutung. Eine längerfristige Auseinandersetzung mit der Thematik und dem eigenen Nutzungsverhalten ist bedeutend wirksamer als eine punktuelle Intervention (wie beispielsweise ein einzelner Workshop oder eine einzelne Unterrichtslektion zum Thema).

Das Handbuch bietet Ihnen für jeden einzelnen Schritt praktische und einfache Ideen und konkrete Unterrichtsvorschläge. Die Vorlagen auf unserer Website <https://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause> helfen ausserdem, den Vorbereitungsaufwand gering zu halten. Auf Zeitangaben wurde bewusst verzichtet. Jede Klasse steht in der Entwicklung an einem anderen Ort. Die Lehrperson kennt ihre SchülerInnen und kann am besten einschätzen, wie lange die einzelnen Sequenzen in der Klasse sinnvollerweise dauern. Empfehlenswert ist es für die Flimmerpause mindestens vier Lektionen einzusetzen.

Wichtig: Die Flimmerpause wird noch erfolgreicher, wenn die Lehrperson und die Eltern auch mitmachen oder zumindest mit einbezogen werden. Es empfiehlt sich, vorab eine Elterninformation zum Thema durchzuführen. Eine Briefvorlage finden Sie

⁴ Jugend und Medien und ZHAW (2015). [Medienkompetenz: Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien](#). S. 7.

⁵ vgl. ebd.

ebenfalls unter obigem Link. Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland steht für die Moderation eines Anlasses zur Verfügung.

Um einen längerfristigen Nutzen zu haben, empfiehlt es sich, die Flimmerpause in den schulischen Strukturen (z.B. in der Jahresplanung oder in einem Medienkonzept) zu verankern und jährlich durchzuführen.

2.1 Lehrplan 21

Die Flimmerpause stärkt gezielt folgende Kompetenzen aus dem Lehrplan 21, Modul „Medien und Informatik“, 3. Zyklus:

MI. 1.1 Die Schüler und Schülerinnen...

- können **Chancen und Risiken** der Mediennutzung benennen und Konsequenzen für das eigene Verhalten ziehen.
- können **Regeln und Wertesysteme** verschiedener **Lebenswelten** unterscheiden, reflektieren und entsprechend handeln.
- können **Verflechtungen** und Wechselwirkungen zwischen **physischer Umwelt, medialen und virtuellen Lebensräumen** erkennen und für das eigene Verhalten einbeziehen.
- können Chancen und Risiken der zunehmenden **Durchdringung des Alltags durch Medien** und Informatik beschreiben.⁶

⁶ [Vgl. zh.lehrplan.ch](http://zh.lehrplan.ch)

2.2 Überblick Unterrichtsmodul

Diese Seite gibt einen Überblick über die nun folgenden Kapitel, welche die konkrete Umsetzung der Flimmerpause im Klassenunterricht in den verschiedenen Phasen aufzeigen.

3. Vorbereitung (2-4 Wochen vor der Flimmerpause)	
3.1. Die Klasse motivieren	S. 8
3.2. Elterninformationen	S. 10
3.3. Reflexion Medienkonsum	S. 11
3.4. Anti-Flimmer-Flip	S. 12
4. Umsetzung (während der Flimmerpause)	
4.1. Flimmerpausen-Tagebuch	S. 13
4.2. Weiterführende Ideen	
A Best Practice aus vergangenen Flimmerpausen	S. 14
B Menschen und Spiele entdecken	S. 14
C Kreativität aktivieren	S. 15
D Leben wie in Zeiten vor dem Internet: vintage und retro	S. 15
5. Abschluss und Auswertung (in der Woche nach der Flimmerpause)	
5.1. Erfahrungsschatz teilen	S. 17
5.2. Flimmerpausen-Diplom	S. 18
5.3 Medienkompetenz vertiefen	S. 19

Alle angegebenen Unterrichtsmaterialien und Links finden Sie zum Download auf unserer Website <https://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause>. Die unterstrichen markierten Dokumente können auch direkt im Handbuch angeklickt und heruntergeladen werden.

3. Vorbereitung

3.1 Die Klasse motivieren

Ziele

Die SchülerInnen sind motiviert, eine Woche lang auf den Konsum von Bildschirmmedien in ihrer Freizeit zu verzichten. Die Klasse unterzeichnet den Flimmerpausenvertrag.

Vorgehen

Motivation

Zwei mögliche Vorgehensweisen:

a) SchülerInnen lassen sich oft gut motivieren, wenn sie sehen, dass auch andere Jugendliche das Experiment gewagt haben. Folgende Video respektive Radiosendung bieten sich an, mit den SchülerInnen über Vor- und Nachteile der digitalen Kommunikation und allfälligem problematischem Online-Konsum zu diskutieren:

- SRF-TV "Einstein": "[Eine Woche ohne: Experiment Smartphonefasten](https://www.srf.ch/play/tv/einstein/video/eine-woche-ohne-experiment-smartphonefasten?id=d432a453-d227-4df3-8d20-1fd55e10aed6)", 10.12.2015⁷.
Eine 3. Sekundarklasse aus Seuzach hat das Experiment gewagt und für eine Woche das Smartphone abgegeben – mit erstaunlichen Folgen.
- SRF-Radio "Doppelpunkt": "[Wie verändert das Smartphone unsere Kommunikation?](https://www.srf.ch/play/audio/1/doppelpunkt/wie-veraendert-das-smartphone-unsere-kommunikation-2)", 14.4.2015⁸. Die Sendung portraitiert u.a. die Kantonsschule Wettingen, welche sich auf das Experiment Flimmerpause eingelassen hat. Vier SchülerInnen geben dem Reporter in einem Gespräch Auskunft über ihre gemachten Erfahrungen.

b) Eine andere Möglichkeit ist es, die SchülerInnen den Klassencheck ausfüllen zu lassen. Eine Auswertung zur detaillierten Mediennutzung der Klasse bietet anschliessend Stoff für interessante Diskussionen. Der Klassencheck finden Sie auf unserer Website <https://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause>.

Information und Reflexion

Die Lehrperson informiert die Klasse über das Projekt Flimmerpause. Es geht darum, während einer Woche in der Freizeit auf den Konsum von Bildschirmmedien zu verzichten. Das Experiment ermöglicht den SchülerInnen/der Lehrperson zu erleben, ob und wie sich die Freizeit ohne Bildschirmmedien gestalten lässt. Um die Flimmerpause möglichst verbindlich zu machen, soll gemeinsam der Klassen-Flimmerpausenvertrag unterschrieben werden. Wir regen an, dass auch die

⁷ Die Sendung finden Sie auf <https://www.srf.ch/play/tv/einstein/video/eine-woche-ohne-experiment-smartphonefasten?id=d432a453-d227-4df3-8d20-1fd55e10aed6>

⁸ Besonders eignet sich der Ausschnitt von Minute 23.47 bis 35.27 (Gespräch mit den SchülerInnen über ihre gemachten Erfahrungen). Die Sendung finden Sie auf <https://www.srf.ch/sendungen/doppelpunkt/wie-veraendert-das-smartphone-unsere-kommunikation-2>

Lehrpersonen während der Flimmerpause auf Bildschirmmedien in der Freizeit, soweit als möglich auch im Unterricht, verzichten.

Als Vorbereitung zum Flimmerpausenvertrag können z.B. folgende Fragen diskutiert werden:

- Wie schätzt ihr euch ein, schafft ihr das?
- Auf was könnt ihr gut verzichten? Auf was nicht?
- Wann könnte es schwierig werden? In welchen Situationen?
- Was könnte euch helfen, damit der Verzicht auf Bildschirmmedien gelingt?
- Welche Anpassungen braucht der Flimmerpausenvertrag, damit er für unsere Klasse passt? Es gibt die Möglichkeit von individuellen Ausnahmeregelungen und von Jokern: Wollen wir das?

Vertrag unterzeichnen

Die SchülerInnen und die Lehrpersonen unterzeichnen den Flimmerpausenvertrag. Bei grösseren Vorbehalten der Klasse kann der Einsatz von ein bis zwei Jokern, im Sinne von Ausnahmeregelungen, sinnvoll sein. Dazu wird vorher genau zusammen besprochen, wofür ein Joker eingesetzt werden darf und wie viel Bildschirmzeit er ermöglicht. Die Abmachung wird im Vertrag festgehalten.

Material (unter <https://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause>)

- Film-/Tonausschnitt oder Klassencheck
- Klassenvertrag Flimmerpause

3.2 Elterninformation

Ziel

Eltern und Geschwister der SchülerInnen sind über das Experiment Flimmerpause informiert und beteiligen sich im Idealfall mit an der Flimmerpause. Ausserdem können auch Jugendorganisationen, Vereine oder Ludotheken für die Flimmerpause motiviert werden.

Elterninformation

Für eine erfolgreiche Flimmerpause ist die Unterstützung der teilnehmenden SchülerInnen durch die Eltern und Geschwister ein wichtiger Faktor. Die Nachhaltigkeit steigt, wenn das Thema Freizeit und Medienkonsum auch in den Familien besprochen und die Flimmerpause - im Idealfall - von der ganzen Familie umgesetzt wird. Lesen Sie dazu den [Artikel im Elternmagazin „Wir sind dann mal offline“](#) – darin beschreibt eine Familie ihre Erfahrungen mit der Flimmerpausenwoche.

Ebenfalls auf <https://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause> finden Sie einen Muster-Elternbrief sowie eine Einladung an die Familien, sich ebenfalls am Experiment zu beteiligen. Beide Briefvorlagen können den eigenen Bedürfnissen angepasst werden. Es ist auch möglich einen Elternabend zur Flimmerpause zu organisieren (oder auch einen Infoblock zur Flimmerpause an einem bestehenden Elternabend einzuschieben). Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland berät Sie gerne und kann auch für ein Referat oder die Moderation des Abends beigezogen werden.

Flimmerpausen-PartnerInnen gewinnen

Die Flimmerpause eignet sich, um die vielfältigen Möglichkeiten der Freizeitgestaltung

ins Zentrum zu rücken. Es lohnt sich, dazu auch die Ressourcen ausserhalb der Schule aufzugreifen. Eltern oder Institutionen aus dem ausserschulischen Umfeld können angefragt werden, während der Flimmer-pause konkrete Angebote für Jugendliche zu lancieren oder einen Raum für ihre Ideen zu bieten. Die Angebote sollten einfach sein, sodass die Jugendliche sie möglichst selbständig ausführen und wiederholen können (z.B. Outdoor Spiele, gemeinsam Kochen, Lesenacht, Theater, Schnupperangebote von Jugendorganisation mit Schnitzeljagd, Lagerfeuer etc.).

Interessante PartnerInnen sind neben Jugendorganisationen und Vereinen auch Ludotheken und Bibliotheken, welche die Jugendlichen für neue (oder alte, vergessene) Spiele gewinnen oder die Lust auf Lesen (neu) entfachen können.

Material (unter <https://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause>)

- Vorlage für einen "Elternbrief"
- Vorlage für Elternbrief "Experiment Familie"
- Artikel „Wir sind dann mal Offline“, Elternmagazin „Fritz und Fränzi“, 2018

Empfehlenswerte Broschüren für Eltern:

- Sucht Schweiz (2017): [Elternbrief Nr. 8. Vernetzte Kinder – verunsicherte Eltern.](#)
- Suchtprävention Kanton Zürich (2017): [Internet und neue Medien. Abhängigkeit vermeiden.](#) Tipps für Eltern von 11- bis 16-Jährigen
- Jugend und Medien (2016): [Die wichtigsten Tipps für den sicheren Umgang mit digitalen Medien.](#)

3.3 Reflexion Medienkonsum

Ziel

Die SchülerInnen reflektieren den eigenen Medienkonsum und werden sich bewusst, wie sie ihre Freizeit verbringen.

Vorgehen

- Die SchülerInnen erhalten die Aufgabe, ihre wöchentliche Flimmerzeit zu schätzen (oder füllen alternativ den (aufwändigeren aber interessanten) Klassencheck aus, vgl. 4.1).
- Die SchülerInnen erfassen sowohl ihre Bildschirmaktivitäten als auch ihre nicht mediale Freizeitaktivitäten in einem Flimmerprotokoll. Ein Flimmerprotokoll-Muster finden Sie auf <https://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause>.
- Die Flimmerprotokolle werden ausgewertet und als Klassenstatistik dargestellt. Diese zeigt auf, welcher Anteil der Freizeit unter der Woche und am Wochenende Flimmerzeit ist. Das Ergebnis wird diskutiert und verglichen mit der Zeit, die für andere Aktivitäten genutzt wird.
- Die SchülerInnen besprechen, welches ihre Lieblingsbeschäftigungen in der medialen und in der realen Freizeit sind.
- Die SchülerInnen vergleichen ihre Einschätzung mit dem Resultat der Flimmerprotokolle und suchen nach Gründen bei grösseren Differenzen.
- Weiterführende Varianten zum Thema Onlinesucht:
 - Die SchülerInnen machen den [Selbsttest zu Online Sucht auf Feel-ok](#) und/oder diskutieren Fragen zur Onlinesucht aus den [Feel-ok](#)

[Arbeitsblättern Nr. 5 \("verstehen und reflektieren"\) und 6 \("Tricks und Folgen"\)](#).

- Die SchülerInnen arbeiten mit dem Lehrmittel „Always ON“ von Klicksafe.de, z.B. mit dem Selbstcheck: Habe ich die Kontrolle (S. 10) oder mit dem Projekt "Immer on - Wie Handys uns beherrschen" (S. 16). Daraus können wichtige Diskussionen zu weiteren Risiken von Mediennutzung entstehen (z.B. über Aufmerksamkeitsspanne, Schlaf, Gefahr im Strassenverkehr, Stressfaktor, Multitasking etc).

Material (unter <https://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause>)

- Klassencheck
- Flimmerprotokoll
- feel-ok.ch- Selbsttest Online-Sucht sowie feel-ok.ch-Arbeitsblätter „Onlinesucht“ Nr. 5 und 6
- Lektionenvorschläge AlwaysON von klicksafe.de, S. 10 und S. 16

Hinweis

Flimmerpausenprotokoll: Die Lehrperson vereinbart mit der Klasse, an welchen Tagen die Einträge erfolgen.

3.4 Anti-Flimmer-Flip

Ziel

Die SchülerInnen erarbeiten sich alternative Handlungsmuster für den Fall, dass Langeweile auftaucht und der Griff zur TV-Fernbedienung, zum Handy oder zur Spielkonsole lockt.

Vorgehen

- Die Lehrperson fordert die SchülerInnen auf, sich nicht-mediale Freizeitaktivitäten auszudenken, die sie anstelle von Gamen, Chatten, Fernsehen etc. machen könnten.
- Alle Ideen werden an die Wandtafel oder auf ein grosses Blatt geschrieben.
- Die SchülerInnen können als Hausaufgabe auch ihre Eltern fragen, was diese gerne (wieder) einmal machen würden oder was sie anbieten könnten, um in schwierigen Situationen unterstützend zu sein.

Ergänzungen, Alternativen

- Anstelle eines Flips kann auch eine Anti-Flimmer-Box erstellt werden mit selbstgestalteten Ideenzettel und Symbolen oder Ideenzettel aus "100 Dinge, die du tun kannst, statt mit dem Handy rumzuspielen“.
- Jede/r SchülerInnen wählt ihre/seine Lieblingsideen aus und gestaltet damit sein eigenes Ideen-Plakat für daheim.

Weiterführende Ideen

- Welche Spiele aus „alter Zeit“ kennt ihr? Fragt eure Eltern, Grosseltern oder andere Bezugspersonen, was sie in ihrer Kindheit gespielt haben (vgl. „Menschen und Spiele entdecken“ S. 14).
- Klassenludothek mit Büchern, Rätseln, Spielen, etc. einrichten
- Buch "100 Dinge, die du tun kannst, statt mit dem Handy rumzuspielen" (Ilka Heinemann)

Material

- Flipchart
- Buch "100 Dinge, die du tun kannst, statt mit dem Handy rumzuspielen" (in Ihrer Schule oder in der Mediothek der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland ausleihbar)
- Schachtel für Anti-Flimmer-Box

Quelle

Vorgehen in Anlehnung an: K. Gwerder ; N. Baumgartner ; E. Suhner & H. Kubinec – Prävention gegen Fernsehsucht im Kindergartenalter: Projektarbeit – Höhere Fachschule für Sozialpädagogik Luzern – 2012.

4. Umsetzung

4.1 Flimmerpausen-Tagebuch

Ziel

Die SchülerInnen erleben die Flimmerpausenwoche, planen und reflektieren ihre Freizeit. Sie wissen, was ihnen besonders Freude bereitet hat, welches die Herausforderungen einer flimmerfreien Zeit sind und was sie davon nach der Flimmerpause in den Alltag einbauen wollen.

Vorgehen

Zu Beginn der Flimmerpause erhalten die SchülerInnen ihr eigenes Flimmerpausen-Tagebuch und gestalten dieses. Sie erhalten den Auftrag, täglich die aktuelle Seite auszufüllen und sich die Freizeit des Folgetags zu überlegen. Zum Start in den Tag erzählen jeweils drei bis vier SchülerInnen, wie sie den Vortag erlebt haben und was sie heute in Angriff nehmen wollen.

Alternativ

- a) Pantomimisch vorspielen bzw. erraten lassen, welche Freizeitaktivitäten erlebt wurden oder geplant sind.
- b) Die Klasse sitzt im Stuhlkreis. Die Lehrperson stellt Auf/Ab-Fragen zur Freizeitgestaltung. Bei ja stehen die SchülerInnen auf, bei nein bleiben sie sitzen.
Mögliche Auf/Ab-Fragen:
 - Wer hat gestern mehr Freizeit draussen verbracht als sonst?
 - Wer hat seine Freizeit gestern drinnen verbracht?

- Wer hat gestern etwas gemacht/ ausprobiert, das er/sie zuvor noch nie gemacht hat?
- Wer hat eine gute Idee gehabt?
- Wem hat die flimmerfreie Zeit gefallen?
- Wem fiel es schwer, auf Flimmerzeit zu verzichten?
- Hat es jemand nicht ausgehalten?
- Hast du jetzt gerade eine interessante Idee erhalten, die du gerne auszuprobieren möchtest in den nächsten Tagen?

Material (unter <https://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause>)

- Vorlage Flimmerpausen-Tagebuch⁹

Weiterführende Ideen

- Das Tagebuch beginnt mit einem Kalligraphie-Kurs bzw. wird kalligraphisch geführt.
- Eltern werden nach der Flimmerpause zu einer Vernissage der Tagebücher eingeladen. Die SchülerInnen präsentieren dabei Aktivitäten, Highlights und Stolpersteine.

Quelle

In Anlehnung an: Valena Ammon – Flimmer (Freizeit) Tagebuch – Schulhaus Rönimoos – Luzern – 20144.2 Weiterführende Ideen

Die folgenden Ideen sollen dabei helfen, die Flimmerpause zu einem besonderen Erlebnis zu machen. Je nachdem wie die Flimmerpause durchgeführt wird, ob in Klassen, Familien, ganzen Schulen oder Jugendinstitutionen, sind andere Aktivitäten sinnvoll.

A) Best Practice aus vergangenen Flimmerpausen

- Kleine Klassenludothek mit Büchern, Rezepten, Rätseln, Spielen, etc. einrichten
- Besuch in der Ludothek
- Freizeitaktivitäten in der Gemeinde erkunden (vorher recherchieren), Freizeitbörse organisieren
- Fremde Spiele aus anderen Kulturen kennenlernen
- Ideensammlung oder Gestaltung von Pausenplatzspielen
- Lieblingsspiele vorstellen
- Zusammenarbeit mit Bibliothek / Ludothek für spezielles Wochenprogramm
- Eigene Zeitung herstellen, Collagieren bestehender Printmedien (Thema Medien)
- Programm und Posten zu den 5 Sinnen aufstellen
- Gemeinsames Freizeit-Programm auf die Beine stellen, für eigene oder Göttiklasse
- Mit den SchülerInnen einen Vita-Parcours planen und umsetzen
- Spielturnier organisieren (Spiel ohne Grenzen)

⁹ Tipp fürs Ausdrucken: Datei doppelseitig, zwei Seiten auf einer, Bindung an kurzer Kante ausdrucken. Natürlich darf das Flimmertagebuch nach Bedarf angepasst oder auch ganz anders gestaltet werden.

- Lesenacht, Hörspielnacht

Detaillierter ausgeführt sind im Folgenden drei weitere Themen zur Umsetzung:

- B) Menschen und Spiele entdecken
- C) Kreativität aktivieren
- D) Leben wie in Zeiten vor dem Internet: vintage & retro

B) Menschen und Spiele entdecken

Ziel

Die SchülerInnen treten in Kontakt mit Menschen aus einer anderen Generation oder mit einem anderen kulturellen Hintergrund. Sie erfahren, wie diese ihre Freizeit gestalten und stellen der Klasse eine Idee vor.

Vorgehen

- Die SchülerInnen erhalten den Auftrag, Eltern, Grosseltern, Nachbarn, weitere Bezugspersonen oder Menschen mit anderem kulturellen Hintergrund zu befragen, was sie in ihrer Kindheit gespielt haben.
- Die SchülerInnen überlegen, mit wem sie reden und was sie fragen wollen.
- Von den Spielen, die sie im Gespräch kennenlernen, wählen sie eines aus und stellen dieses den anderen vor.
- Klassen-Spielbox: Jede/r SchülerIn gestaltet eine Anleitung des Spiels mit den Regeln, den benötigten Materialien und einem passenden Symbol. Die SchülerInnen legen das Symbol und die Anleitung in die Spielbox.

Material

- Box für Spiele
- Papier für Spielanleitung

Weiterführende Ideen

Die Klasse organisiert einen Spielanlass, zu dem sie die Eltern, Parallel- oder Götti-Klasse einlädt.

C) Kreativität aktivieren

Ziel

Die SchülerInnen werden in ihrer Phantasie und Kreativität angeregt.

Vorgehen

Lehrmittel „111 Ideen – Kreativität und Problemlösefähigkeit“

„Das haben wir noch nie gemacht!“, „Ich weiß nicht, wie das klappen soll!“ – Oft fällt es den SchülerInnen schwer, Unbekanntes anzugehen, bei Schwierigkeiten am Ball zu bleiben und bereits vorhandenes Wissen auf neue Sachverhalte anzuwenden. Die Ideen dieses Buches schaffen Abhilfe und trainieren die Denkfähigkeit und Problemlösefähigkeit der Kinder. Ob es um die Beantwortung von mathematisch-

naturwissenschaftlichen Fragen geht, um kreative Textproduktion oder das Finden von Lösungen für Alltags- und Sachprobleme: Die Spiele, Übungen und (Lern-)Techniken lassen sich auf zahlreiche Lerninhalte anwenden und bringen Spaß und Abwechslung.

Zum Beispiel:

- „Warum-Technik“, S. 49
- „Punkt, Punkt, Komma, Strich...“, S. 64
- „Bunte Gefühle“, S. 55

Material

Lehrmittel „111 Ideen – Kreativität und Problemlösefähigkeit“ (siehe Mediothek SPZO)

Weiterführende Ideen

- Wie zeige ich Dinge so vor, dass sie andere gut verstehen und nachmachen können? Üben und vorstellen von Anleitungen im Bereich Musik, Sport, Entspannungsübungen, Konzentrationsübungen.
- Wer war schon in einem Adventure-Room und wie könnten wir selbst einen einrichten?
- Thema Hörspiele: Wer mag Hörspiele? Wann haben wir zuletzt eines gehört? Wollen wir ein eigenes erstellen (kreative Nutzung digitaler Technik als Folgeprojekt)?

D) Leben wie in Zeiten vor dem Internet: vintage und retro

Ziel

Die Jugendlichen tauchen in die Zeit vor der digitalen Revolution ein, erleben ein Stück Geschichte und können selbst kreativ Ideen entwickeln.

Idee 1: Analog fotografieren

Fotografieren mit einer analogen Kamera ist ein spannendes Erlebnis: Wie können die SchülerInnen damit umgehen, dass das Resultat nicht gleich unmittelbar zu sehen ist? Wie können die SchülerInnen es aushalten, dass es für ein gutes Foto nur einen Versuch pro SchülerIn gibt? Was muss vor dem Fotografieren beachtet werden (Bildkomposition, Lichtverhältnisse, gewünschte Bildbotschaft)? Haben die SchülerInnen die notwendige Geduld zu warten, bis das Foto sich entwickelt? Möglichkeiten, analoge Fotografie in den Unterricht oder eine Projektwoche einzubauen:

- Portraits mit der alten Polaroidkamera für ein Klassenbuch oder die Abschlussveranstaltung mit den Eltern
- Bilderrahmen herstellen aus Holz/Papiermaché/...
- Kurze Lektion zur Geschichte der Fotografie

Idee 2: Papier-Facebook gestalten

Die SchülerInnen fragen ihre Eltern und Grosseltern nach vorhandenen Klassen- oder Andenkbüchlein.

Erstellen eines Klassenbuches indem jedeR SchülerIn ein eigenes Papier-Profil mit Hilfe von Polaroidkamera, Schreibmaschine, Stift und Schere, Collagen, Kopierer, etc. gestaltet.

Idee 3: Disco mit Langspielplatten und Kassetten

Die SchülerInnen fragen ihre Eltern und Grosseltern nach geliebten und noch vorhandenen Kassetten und Langspielplatten.

Material: Kassettenrecorder, Plattenspieler, Popcorn

Quelle

Jugendarbeit Maur, Brigitta Straub; Retro-Woche anlässlich der Flimmerpause 2016

5. Abschluss und Auswertung

5.1 Erfahrungsschatz teilen

Ziel

Die SchülerInnen dokumentieren und reflektieren die Aktivitäten und Erlebnisse der Flimmerpause, formulieren ihre Erkenntnisse und wählen einen Aspekt aus, den sie auch weiterhin umsetzen wollen.

Vorgehen

- Die SchülerInnen halten ihre Erlebnisse, Aktivitäten und Erkenntnisse rund um die Flimmerpausen-Woche entweder als Einzel-, Gruppen- oder Klassenbericht fest und gestalten diesen mit entsprechenden Bildern: Berichte, Aussagen auf Kärtchen, Fotocollagen, Zeichnungen, Bilder von Bastelarbeiten, Fotos von Aktivitäten.
- Folgende Fragen bieten Anregungen:
 - Wie war es für dich eine Woche auf Bildschirmmedien in deiner Freizeit zu verzichten?
 - Welche positiven Erfahrungen hast du gemacht?
 - Welches waren die Stolpersteine?
 - Wirst du etwas an deinem Medienkonsum verändern?
 - Welche Veränderungen möchtest du auch in Zukunft beibehalten?

Wir freuen uns über Ihre Erfahrungsberichte

Es wäre toll, wenn ihr eure Erfahrungen mit uns teilt und uns eure Berichte, Collagen, Zeichnungen etc. zustellt. Diese Erfahrungsberichte würden wir sammeln und im nächsten Jahr als Inspiration auf unserer Website oder diesem Handbuch publizieren. Erfahrungsberichte per Mail an s.rindlisbacher@sucht-praevention.ch oder per Post an Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, Simone Rindlisbacher, Postfach, Gerichtsstrasse 4, 8010 Uster. Herzlichen Dank!

Wichtig

Sind auf Bild- oder Tonaufnahmen einzelne Personen zu erkennen, braucht es deren Einwilligung, wenn sie veröffentlicht werden. Bei Minderjährigen braucht es die Zusage der Eltern. Informieren Sie die Eltern, dass Sie die Aktivitäten fotografisch festgehalten

werden und geben Sie ihnen die Möglichkeit, einer Veröffentlichung zuzustimmen oder diese abzulehnen.

5.2 Flimmerpausen-Diplom

Ziel

Die SchülerInnen bekommen ein Diplom, das ihre Teilnahme an der Flimmerpause bestätigt und erleben dadurch Wertschätzung für ihr Engagement und ihren Durchhaltewillen.

Vorgehen

Die Übergabe des Diploms bildet den Abschluss der Flimmerpause. Im Rahmen einer feierlichen Zeremonie wird jedem Kind sein eigenes Diplom übergeben.

Material (unter <https://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause>)

- Flimmerpause-Diplom¹⁰

Weiterführende Ideen

- Die Zeremonie findet in einer Randstunde statt, die SchülerInnen dürfen je eine Person dazu einladen. Dabei kann auf die Flimmerpause zurückgeschaut sowie die positiven Aspekte und die Stolpersteine dargestellt werden. Erkenntnisse oder Verhaltensweisen, die weitergeführt werden sollen, können benannt werden.
- Dokumentationen und Berichte über die Flimmerpause an die SPZO schicken: s.rindlisbacher@sucht-praevention.ch oder per Post Suchtprävention Zürcher Oberland, Simone Rindlisbacher, Postfach, Gerichtsstrasse 4, 8010 Uster.

5.3 Vertiefung Medienkompetenz

Ziel

Die Klasse bleibt weiter im Gespräch und vertieft ihr Verständnis rund um einen verantwortungsbewussten Umgang mit Medien.

Vorgehen

- Die SchülerInnen stärken ihre Risikokompetenz im Umgang mit Medien. Mögliche Themen: Cybermobbing, Pornografie, Online-Wirklichkeit, Online-Kaufen etc. Gutes Unterrichtsmaterial dazu bietet die nationale Gesundheitsplattform für Jugendliche www.feel-ok.ch mit ihren Arbeitsblättern im Bereich "Medienkompetenz - Webprofi".
- Die SchülerInnen stärken weitere Themen der Risikokompetenz im Umgang mit Medien. Mögliche Themen: Sexting, Socialmedia, Smartphone, Gamern u.v.m. Lässt sich sehr gut im Unterricht thematisieren mit empfehlenswerten,

¹⁰ Auch das Flimmerpause Diplom darf bei Bedarf angepasst oder auch ganz anders erstellt werden.

pfannenfertigen Unterrichtsvorschlägen von be-freelance.net ([Themenübersicht unter-> Unterrichtsmodule -> digitale Medien](#)).

- Mit der Klasse/Schule eine Handy-Ordnung oder Klassenchat-Regeln erstellen mit den Unterrichtseinheiten von Klicksafe.de.
- Die SchülerInnen formulieren Regeln für die Nutzung von WhatsApp. Im Lehrmittel „[AlwaysOn](#)“ Projekt 2, S. 19.

Material

- Alle Feel-ok-Arbeitsblätter zu "Medienkompetenz - Webprofi" sind hier zu finden: www.feel-ok.ch.
- Alle Freelance-Lektionen zu digitalen Medien sind hier zu finden: be-freelance.net ([Themenübersicht unter-> Unterrichtsmodule -> digitale Medien](#)).
- Handy-Ordnung, Klassenchat--Regeln Klicksafe.de (unter <https://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause>)
- AlwaysOn, S. 19 (unter <https://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause>)

6. Lehrmittel und Broschüren

6.1 Lehrmittel

100 Dinge, die du tun kannst, statt mit dem Handy rumzuspielen

Ilka Heinemann | Knaur | 2014

111 Ideen - Kreativität und Problemlösefähigkeit

Ursula Oppolzer | Verlag an der Ruhr | 2013

Freelance - Digitale Medien. Unterrichtsmodule zum Präventionsprogramm für die Sekundarstufe I | www.be-freelance.net | Jan. 2019

AlwaysON, Mobile Medien – neue Herausforderungen

Deutsches Lehrmittel von Klicksafe.de und handysektor | 2018

www.feel-ok.ch – Medienkompetenz – Webprofi

www.feel-ok.ch/de_CH/schule/themen/medienkompetenz/medienkompetenz.cfm | Jan. 2019

Sämtliche Lehrmittel können in der Mediothek der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland kostenlos ausgeliehen werden.

6.2 Broschüren und Links

Zappen & Gamen – Informationsbroschüre für Eltern und Erziehende

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland - 2016

Informationen und Leitlinien im Umgang mit digitalen Medien und den dazugehörigen relevanten Themenfeldern.

Medienkompetenz - Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien - Für Eltern und alle, die mit Kids zu tun haben | ZHAW Jugendundmedien.ch | 2016

Download Broschüre:

https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienpsychologie/medienkompetenz/ZHAW_Medienkompetenz.pdf

www.feelok.ch

Das Internetportal zur Gesundheitsförderung von Jugendlichen bietet viel praktische Info für Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen zum Thema Medienkompetenz und Umgang mit Gefahren im Internet.

www.jugendundmedien.ch

Das nationale Informationsportal zur Förderung von Medienkompetenzen – Umfassende, wissenschaftlich fundierte und aktuelle Information und Tipps für Eltern und Lehrpersonen.

[JAMES-Studie 2018](#)

Aktuelle Zahlen zum Medienkonsum von 12-19-jährigen Schweizer Jugendlichen | ZHAW und Swisscom | 2018 | Download:

https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienpsychologie/james/2018/Ergebnisbericht_JAMES_2018.pdf

Siehe auch separate Listen auf <https://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause>