

Beim Experiment Flimmerpause mitmachen – so einfach geht's

Flimmerpause schafft Raum, um Gewohnheiten im Umgang mit digitalen Medien wahrzunehmen und mit Alternativen zu experimentieren.



Phone off – live on: Freie Gestaltung der bildschirmfreien Zeit

Die nächste Flimmerpause findet vom 6.- 12. Juni 2022 statt. **Eine Flimmerpause lässt sich aber auch zu einem selbstgewählten Datum in Schulen, Jugendtreffs oder zu Hause lancieren.** Bei der Flimmerpause geht es darum, sich mit dem Konsum von Bildschirmmedien auseinanderzusetzen und bewusst flimmerfreie Zeiten zu gestalten. Wie fühlt es sich an, wenn ich offline bin, Handy, Tablet, Fernseher verstummen? Wie möchte ich die gewonnene Zeit nutzen?

Wer ist angesprochen

Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Eltern und Jugendarbeitende erhalten Material, Beratung und Schulung zur Umsetzung der Flimmerpause als Klassen-, Schul-, Familienprojekt oder als Intervention im Jugendhaus.

Beratung und Anmeldung zur Flimmerpause

Gerne berate ich Sie persönlich und stelle für Sie Umsetzungsideen zusammen. In den Handbüchern für Unter- und die Oberstufen sind die konkreten Umsetzungsschritte für Schulen ausführlich beschrieben und durch Materialien ergänzt. Diese können auch für Freizeitinstitutionen oder Familien adaptiert werden. Weitere Informationen auf unserer Webseite.

Ich freue mich auf Ihre Kontaktnahme via Telefon, Mail oder Kontaktformular:

Julia Rüdiger, Angebotsleiterin, 044 399 10 87

flimmerpause@sucht-praevention.ch

www.sucht-praevention.ch/flimmerpause



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

Informations- und Umsetzungsmaterial kostenlos bestellen:
www.sucht-praevention.ch/flimmerpause



1. LANGWEILIG? Kinder mit Ideen machen dir Vorschläge. – Hosensack-Büchlein
2. EMPFEHLUNGEN für den Umgang mit digitalen Medien – Informationsbroschüre für Eltern und Erziehende
3. PHONE OFF Flimmerpause-Armbänder (in verschiedenen Farben, aus Stoff)
4. Lektionsvorschläge, Vorlagen, Praxishandbücher, Musterbriefe etc.

Ablauf einer Flimmerpause

Eine Flimmerpause besteht aus den folgenden Hauptelementen:

1. **Vorbereitung (Schule: ca. 3 Lekt.)**
 - Eigene Konsummuster wahrnehmen
 - Details zur Flimmerpause gemeinsam aushandeln und definieren
 - Flimmerfreie Zeit planen
2. **Flimmerpause (Schule: ca. 3 Lektionen)**
 - Auf Freizeitkonsum digitaler Medien verzichten
 - Sich flimmerfrei begegnen und Alternativen erleben
 - Über flimmerfreie Erfahrungen reden
3. **Nachbereitung (Schule: ca. 2 Lekt.):**
 - Rückblick und austauschen, was beibehalten werden soll

Erfahrungen teilen und an der Flimmerpause-Verlosung teilnehmen

Flimmerpause ist ein Projekt, das wir ständig weiterentwickeln. Mit jeder Rückmeldung von Teilnehmer*innen gewinnen wir neue Einsichten, wie der Umgang mit Digitalen Medien und die flimmerfreie Zeit wahrgenommen wird.

Beschreiben Sie Ihre Aktivitäten und Erfahrungen während der Flimmerpausen-Woche in Wort und Bild und nehmen Sie an der Flimmerpause-Verlosung teil.

Verlosung: Wer die untenstehenden Fragen kurz beantwortet, nimmt an der Verlosung teil und hat die Chance als Schulklasse, Familie oder Freizeitgruppe etc., einen Eintritt für ein analoges Freizeitvergnügen zu gewinnen.

1. Welche Pausen oder Challenges, mit welchen Ausnahmen wurden abgemacht?
2. Welche Aktivitäten wurden geplant?
3. Gab es auch Schwierigkeiten bei der Durchführung? (Verzichtsusetzer, Planungsleichen und Freizeit-Pannen)
4. Was waren die Highlights und welche Erkenntnisse haben wir gesammelt?

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 an flimmerpause@sucht-praevention.ch.