

„Wir haben gemerkt, wie viel Zeit uns mehr bleibt und wir hatten auch wieder ruhigere Essenszeiten und mehr Gespräche miteinander.“

Mutter von Lena

Eine Woche bildschirmfreie Freizeit

## Ein Experiment für die Familie

Stellen Sie sich vor, in der Freizeit eine Woche lang auf Smartphones, Fernseher und sonstige Bildschirm-Medien zu verzichten.

Darum geht es im Projekt „Flimmerpause“. Das Experiment regt Sie und Ihre Familie dazu an, die Freizeit ohne Bildschirmmedien zu gestalten. Dabei kommen Sie Ihrem eigenen Medienkonsum auf die Spur und entdecken noch unerkannte Möglichkeiten, wie die Familienzeit gemeinsam gestalten.

**Wir freuen uns, wenn auch Sie und Ihre Kinder mitmachen. Sie werden staunen wie viel Zeit plötzlich übrigbleibt.**

Vor der Flimmerpause: Erforschen Sie mit Ihrer Familie den Medienkonsum.

- Wann und wie lange nutzen wir welche Medien? Alleine oder gemeinsam?
- Was macht uns daran besonders Spass?
- Welche Regeln und Gewohnheiten gelten bei uns?
- Was machen wir als Familie oder einzeln besonders gerne?
- Was wollten wir schon lange ausprobieren, wozu fehlt uns oft die Zeit?
- Freizeit-Ideen-Liste gegen den Rückfall in alte Flimmernuster erstellen.

Während der Flimmerpause: Regelmässige Familiengespräche.

- Wer hat was unternommen? Was ist geplant?
- Positive Erlebnisse? Stolpersteine? Wie sind wir damit umgegangen?

Nach der Flimmerpause: Ein Blick zurück lohnt sich.

- Wie haben die Einzelnen die Woche erlebt?
- Was hat die Woche gebracht und was führen wir im Alltag weiter?
- Wann machen wir uns wieder Gedanken über unsere Mediennutzung?

### Kontakt

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland  
Simone Rindlisbacher

Projektleitung Flimmerpause  
Telefon 043 399 10 92  
flimmerpause@sucht-praevention.ch

**Weitere Infos und Ideen zur Umsetzung:**  
**[www.sucht-praevention.ch/flimmerpause](http://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause)**

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