



Mach mal Flimmerpause – eine Woche Freizeit ohne Bildschirm

Jährlich im Juni ruft die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland zum Experiment Flimmerpause auf: Was bedeutet es, eine Woche ohne Blick auf das Smartphone, den Computer oder das abendliche Fernsehprogramm zu gestalten? Schulklassen, Familien und Jugendtreffs sind eingeladen, bewusst flimmerfreie Erfahrungen zu machen und dadurch auf spielerische Art ihren Konsum von digitalen Medien zu überdenken.

Mit Flimmerpausen aus der digitalen Blase heraustreten

Das Projekt Flimmerpause hilft dabei, den Medienkonsum mit Kindern und Jugendlichen auf kreative Art zu reflektieren: Gespräche über Vor- und Nachteile digitaler Medien, ergänzt mit bildschirmfreier Freizeitgestaltung, geben Hobbys und Freund/innen im echten Leben mehr Raum. Im Zürcher Oberland beteiligen sich einmal im Jahr Schüler/innen der Primar- und Oberstufenschulen, die Jugendarbeit in verschiedenen

Gemeinden sowie Eltern am einwöchigen Experiment. Dabei geht es nicht darum zu moralisieren. Ziel ist es, einen spielerischen Zugang zum Thema zu finden. Grundsätzlich zeigt sich, dass Haltungen und Regeln im Umgang mit digitalen Medien in Schule und Elternhaus sehr vielfältig sind. Auch werden die Chancen und Gefahren der Digitalisierung unterschiedlich wahrgenommen und vermittelt.

Wie geht Flimmerpause?

EINE WOCHE FREIZEIT OHNE BILDSCHIRM –

EIN GRUPPENERLEBNIS

Abschalten und Alternativen erkunden: Wer bei der Flimmerpause mitmacht, verzichtet während einer Woche in der Freizeit auf den Konsum von Bildschirmmedien. Kein Fernseher, kein Computer, kein Smartphone, kein iPad. Die Flimmerpause regt dazu an, den eigenen Medienkonsum zu reflektieren und darüber zu diskutieren.

Das Projekt Flimmerpause ist von Akzent Prävention und Suchttherapie des Kantons Luzern entwickelt worden und wird dort seit Jahren erfolgreich durchgeführt. Seit 2016 ist die Flimmerpause auch ein Angebot der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland.

IN SECHS SCHRITTEN ZUR FLIMMERPAUSE:

BEWUSST VERZICHTEN UND GEMEINSAME

ERLEBNISSE SCHAFFEN

1. Die eigenen Konsummuster wahrnehmen – Flimmertagebuch führen
2. Die Details zur Flimmerpause aushandeln – Flimmervertrag abschliessen
3. Die flimmerfreie Zeit gemeinsam planen – alternative Aktivitäten planen
4. Auf Freizeitkonsum digitaler Medien verzichten – Smartphones abgeben
5. Sich flimmerfrei begegnen und Alternativen erleben – gemeinsame Erlebnisse schaffen
6. Über flimmerfreie Erfahrungen reden – Erfahrungsaustausch

ZIELGRUPPEN

- Kinder und Jugendliche (ab Primarstufe) und Eltern
- Schlüsselpersonen aus Schule und Jugendarbeit: Schulleitungen, Lehrpersonen, Schulsozialarbeiter/-innen, Kinder- und Jugendarbeitende

WIRKUNGSZIELE

- Die Teilnehmenden durchbrechen ihre Gewohnheiten, entdecken Interessen und entwickeln eigene Ideen zur Freizeitgestaltung.
- Sie werden ermutigt und dabei unterstützt, den Umgang mit Medien auf eine konstruktive Art und Weise zu thematisieren und anzupassen.

«Wir müssen als Gesellschaft die Integration der digitalen Welt in unser analoges Leben noch lernen und damit experimentieren. Flimmerpause ist eine Möglichkeit für Jung und Alt, neue Perspektiven auf den Konsum von Bildschirmmedien zu gewinnen.»

Simone Rindlisbacher, Projektleiterin Flimmerpause der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

Schulung und Begleitung von Lehrpersonen, Jugendarbeit und Eltern rund um die Flimmerpause

Auf der Webseite www.sucht-praevention.ch/flimmerpause stehen Begleitmaterialien wie Unterrichtseinheiten, Musterbriefe und viele Ideen zur Projektumsetzung zum Download bereit. Idealerweise wird die Flimmerpause von einer Informationsveranstaltung begleitet oder einem Workshop zum Thema.

Kontakt für Beratung und weitere Informationen:
Simone Rindlisbacher, Projektleiterin Flimmerpause,
s.rindlisbacher@sucht-praevention.ch, 043 399 10 92

Weshalb Flimmerpausen wichtig sind

JEDE/R FÜNFTE JUGENDLICHE HAT DIE

NUTZUNG DIGITALER MEDIEN NICHT IM GRIFF

In der Schweiz verfügen bereits 96 Prozent der Primarschüler/innen zu Hause über einen Internetzugang (MIKE-Studie 2015¹). Mit den Smartphones, welche sich auch bei den jüngeren Kindern zunehmend verbreiten, wird ausserdem der Zugang zum Internet immer mobiler und einfacher.

Gemäss der neuesten JAMESfocus-Studie 2017², nutzen 80 Prozent der Jugendlichen die digitalen Medien auf unproblematische Art und Weise. 11,5 Prozent nutzen sie so intensiv, dass von einem risikohaften Verhalten gesprochen werden muss. Bei den 8,5 Prozent, die in die Gruppe der problematischen Nutzer/innen eingeteilt wurden, kommt die für Abhängigkeiten typische Mischung zwischen Unbehagen und Kontrollverlust hinzu. 20 Prozent der Jugendlichen sind demnach gefährdet, in Zusammenhang mit digitalen Medien, ein Suchtverhalten zu entwickeln. Keine unerhebliche Zahl, sie zeugt davon, dass es kein Leichtes ist, sich dem Sog der Bildschirmmedien zu entziehen.

PAUSEN HELFEN MUSTER ZU DURCHBRECHEN

UND NEUE WEGE ZU GEHEN

Studien belegen, dass durch einen zeitlich begrenzten Verzicht auf bestimmte Verhaltensweisen, der Konsum kurz- bis mittelfristig abnimmt und ein verantwortungsbewusstes Verhalten gefördert wird. Bewusster Verzicht ermöglicht Momente der Selbsterfahrung. Die gemeinsame Erfahrung in der Familie, der Schulklasse oder der Jugendgruppe schafft eine neue Grundlage für die Gestaltung von Zeit.³

¹ vgl. Suter, L., Waller, G., Genner, S., Oppliger, S., Willemse, I., Schwarz, B., Süss, D. (2015). MIKE – Medien, Interaktion, Kinder, Eltern. Ergebnisbericht zur MIKE-Studie 2015. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.
Online: <https://www.zhaw.ch/psychologie/mike>

² vgl. Willemse, I., Waller, G., Suter, L., Genner, S., Süss, D. (2017). JAMESfocus. Onlineverhalten: unproblematisch – risikohaft – problematisch. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.
Online: <https://www.zhaw.ch/de/psychologie/forschung/medienspsychologie/mediennutzung/james/jamesfocus/>

³ vgl. Raschke, P. (2002). Lernen durch Verzicht. Hohengehren: Schneider Verlag.

Impressum

«Prävention» Informationsblatt der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland und des Vereins für Prävention und Drogenfragen Zürcher Oberland
Gerichtsstrasse 4, Postfach, 8610 Uster
Tel. 043 399 10 80, info@sucht-praevention.ch, www.sucht-praevention.ch
Redaktionsteam: Franziska Ulrich, Simone Rindlisbacher, Fridolin Heer
Gestaltung: Grafikatelier Thomas Küng, Luzern
Foto: Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
Korrektur: Sylvia von Piechowski, Dübendorf
Druck: FO Print & Media AG, Egg
Auflage: 1000 Expl.