



Flimmerpause 2019



Pilotprojekt für Mittel- und Oberstufe

Was ist Flimmerpause?

Während einer Woche in der Freizeit auf den Konsum von Bildschirmmedien verzichten. Ein Gruppenerlebnis im Klassenverband zum Abschalten und Alternativen erkunden: Kein Fernseher, kein Computer, kein Smartphone, kein iPad. In der Klasse (nach Möglichkeit in der Familie und im Jugendtreff) sollen dabei bewusst flimmerfreie Erfahrungen gemacht werden. Auf spielerische Art wird der eigene Konsum von (digitalen) Medien überdacht. Das Projekt Flimmerpause ist von Akzent Prävention und Suchttherapie des Kantons Luzern entwickelt worden und wird dort seit Jahren erfolgreich durchgeführt. Der Samowar führt das Projekt im Juni 2019 als Pilot durch und sucht dafür interessierte Klassenlehrpersonen und SSAs aus Mittel- und Oberstufe.

Wer ist angesprochen?

- Klassenlehrpersonen und SSAs (MST/OST), die das Projekt mit ihren Klassen durchführen.
- Zusätzliche Möglichkeit: Bezug Eltern und Jugendarbeitende (Jugi).

Der Samowar unterstützt die Schule mit Hilfsmitteln, Beratung und Schulung zur Umsetzung der Flimmerpause (als Klassen-, Schul-, Familienprojekt oder als Intervention im Jugendtreff).

Ablauf der Flimmerpause

1. Vorbereitung im Klassenverband
 - Die eigenen Konsummuster wahrnehmen
 - Die Details zur Flimmerpause aushandeln
 - Die flimmerfreie Zeit gemeinsam planen
2. Umsetzung Flimmerpause
 - Auf Freizeitkonsum digitaler Medien verzichten, sich flimmerfrei begegnen und Alternativen erleben
3. Nachbearbeitung / Auswertung
 - Über flimmerfreie Erfahrungen reden

Bei Interesse

- Infoveranstaltung für LP, SSAs, Schulleitende im Samowar (Anmeldung erwünscht): Montag, 29. Okt. 18.00 Uhr
- Definitive Projekt-Anmeldung bis 31.1.2019
- Durchführung Flimmerpause: 10.-16. Juni 2019

Auskunft und Anmeldung

Luzia Bertogg - bertogg@samowar.ch (für die Mittelstufe)
Anna Feistle - feistle@samowar.ch (für die Oberstufe)

Samowar Suchtprävention Bezirk Meilen
Hüniweg 12, 8706 Meilen, 044 924 40 10
www.samowar.ch

