

# Wenn das Handy eine Woche links liegen bleibt

Seit 2019 gibt es an der Schule Uetikon das Angebot namens Flimmerpause. Dabei verzichten Schulkinder, Lehrpersonen sowie Mitarbeitende in ihrer Freizeit eine Woche lang freiwillig auf digitale Medien.

Jérôme Stern

Wie oft schauen wir täglich völlig selbstverständlich auf unser Handy? Sei es bloss, um neue Meldungen oder die Uhrzeit abzulesen. Doch wie wäre es, in der Freizeit eine Woche lang auf jegliche digitale Medien vom Smartphone bis zum TV zu verzichten? Genau diese Idee steckt hinter der einwöchigen sogenannten Flimmerpause an der Schule Uetikon zwischen 30. Mai und 4. Juni. Dabei sollen Schülerinnen und Schüler einen bewussten und achtsamen Umgang mit Handy und Co. finden. Initiiert und unterstützt wird das Projekt von der Suchtpräventionsstelle Samowar des Bezirks Meilen. Das Angebot hat sich in einigen Schweizer Kantonen und Bezirken seit längerem etabliert. Direkt vor Ort an der Schule Uetikon begleitet Ramona Amann und Martial Müller von der Schulsozialarbeit die Aktion. Amann sagt: «Im Vorfeld haben wir uns um die Werbung gekümmert und das Angebot auch zusammen mit den pädagogischen Lehrpersonen vom pädagogischen ICT-Support PICTS bekannt gemacht.» Sie betont, dass das Angebot freiwillig sei. «Jede Lehrperson entscheidet selbst, ob eine Klasse daran teilnimmt und wie sie die Woche allenfalls ausgestalten will.» Ebenso können auch die Schulkinder selbst entscheiden, ob sie das Experiment wagen.

## Vom Kindergarten bis Oberstufe

Die Flimmerpause richtet sich an Kinder aller Schulstufen vom Kindergarten bis zur Oberstufe. Samowar stellt für die einzelnen Stufen Handbücher mit konkreten Unterrichtsplanungs-Ideen zur Verfügung. Auch die Schulsozialarbeit unterstützt Lehrpersonen mit Büchern zum Thema, ebenso die Bibliothek.



Auch mal ohne Handy und TV: Die zwölfjährige Schülerin Helen freut sich auf die einwöchige Flimmerpause.  
Foto: Jérôme Stern

Werden Eltern dazu ermuntert sich dem Konsumverzicht ihrer Kinder anzuschliessen? «Ja, wir machen sie mit einem Elternbrief auf das Experiment aufmerksam und verweisen mit einem Link auf die Homepage von Samowar. Damit unterstützen wir sie mit Anregungen, wie man als Familie bei dem Experiment mitmachen könnte.» Die Entscheidung für eine Teilnahme liege natürlich ganz bei den Eltern, betont die Schulsozialarbeiterin und schmunzelt: «Von den Kindern erhalte ich später meistens die Rückmeldung, dass die ganze Familie mitgemacht hat.» Apropos mitmachen: Die Schulsozialarbeit lädt von der Schulverwaltung bis zur Tagesbetreuung alle ein, ebenfalls am Experiment teilzunehmen.

## Kein Unterricht ohne Bildschirme

Klar ist, dass auch im schulischen Unterricht digitale Medien heute nicht mehr wegzudenken sind. Das beginnt laut Amann schon in der Unterstufe. «Je höher die Stufe, desto selbständiger arbeiten die Kinder dann mit diesen Medien.»

Hinsichtlich der Flimmerpause stellt sie klar, dass der Verzicht auf Bildschirmarbeit nicht den Schulunterricht betrifft. «Wenn Kinder die Geräte für schulische Arbeiten brauchen, dürfen sie diese benutzen. Aber auch dort soll ein sorgsamer und minimierter Umgang geschehen.» Das Schlüsselwort im allgemeinen Umgang mit Medien lautet gemäss Amann «Medienkompetenz». Dies sei ein sehr wichtiger Bereich. «Zu lernen, welche Chancen und Risiken hier bestehen.»

## Die Stimme der Jugend

Nach den Erläuterungen von Ramona Amann ist es spannend zu erfahren, was denn Schulkinder von der Flimmerpause – und dem Mediengebrauch allgemein – halten. Anders gefragt: Wie nutzen Uetiker Kinder und Jugendliche Handys in ihrer Freizeit? Darum spreche ich mit drei Kindern zwischen zehn und zwölf Jahren. Den Anfang macht die zwölfjährige Helen. Sie habe seit drei Monaten ihr erstes Handy, sagt sie gutgelaunt. «Es ist einfacher, so mit meinen Freundinnen und Freun-

den zu kommunizieren», ist ihr klares Argument für die Nutzung. Darum verabrede sie sich auch viel öfter als zuvor. Wobei sie vor allem WhatsApp benutzt.

Brauchen Kinder in ihrem Alter unbedingt ein Handy? Sie bejaht ohne zu zögern. Abgesehen von der Kommunikation braucht Helen ihr Smartphone auch fürs Fotografieren und zum Gamen. «Zuhause schaue ich Filme am Fernsehen und lese auf dem Computer kleine Bücher.»

## Eltern wollen ihre Kinder erreichen können

Ein gewichtiges Argument für Handys ist sicher die Erreichbarkeit. Eltern möchten wissen, wo sich ihre Tochter oder ihr Sohn in der Freizeit aufhält. Was im Fall von Helen auch der Grund war, weshalb sie ein Mobiltelefon erhielt. «Meine Eltern fanden, ich brauche ein Telefon. Wenn ich mit meinen Freunden zu ihnen nach Hause gehe, kann ich meinen Eltern schnell anrufen, um zu sagen, wo ich gerade bin und wann ich wieder zurück bin.»

Beteiligen sich ihre Eltern auch an der Flimmerpause – verzichtet die Familie abends solidarisch aufs Fernsehen? Sie würden es zumindest probieren, sagt die Zwölfjährige. «Ich will sie dazu überreden.» Betreffend abendlicher Unterhaltung sieht Helen jedenfalls zahlreiche alternative Möglichkeiten. «Man kann Brettspiele spielen, lesen, draussen spielen oder laufen gehen. Und wenn man ein Haustier hat, kann man mit ihm spielen.» Ihre Hobbys sind Lego, Lesen und Zeichnen.

Übrigens: Für die Sechstklässlerin ist es nicht die erste Flimmerpause – sie beteiligte sich schon letztes Jahr daran. Und was ist mit ihren Freundinnen und Freunden – werden sie auch mitmachen? Helen schüttelt den Kopf. «Wahrscheinlich nicht.» Dass sie sich während einer Woche nicht per Handy verabreden kann, findet sie nicht so schlimm. «Das kann ich in der Schule.»

## Weitere Informationen

[www.samowar.ch/horgen/flimmerpause](http://www.samowar.ch/horgen/flimmerpause)  
[www.schule.uetikonamsee.ch](http://www.schule.uetikonamsee.ch)