

 „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 gestaltet werden kann.

**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 Flimmermuster 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**

Samowar Suchtprävention Bezirk Meilen

Luzia Bertogg und Anna Feistle

Projektleitung Flimmerpause

Telefon 044 924 40 10

[bertogg@samowar.ch](mailto:bertogg@samowar.ch) | [feistle@samowar.ch](mailto:feistle@samowar.ch)

Weitere Infos und Ideen zur Umsetzung: [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch) (Suchtprävention / Schulen)