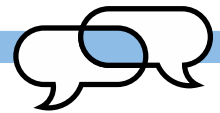


# Flimmerpause



Handbuch für die Oberstufe

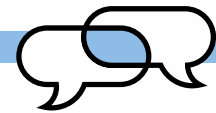


Die Flimmerpause wurde ursprünglich von «Akzent Prävention und Suchttherapie Luzern» entwickelt und seit 2006 mit grossem Erfolg durchgeführt. Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland hat das Projekt aufgenommen und für die Oberstufen zugänglich gemacht. Dieses Handbuch wurde auf der Basis des Handbuchs der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland vom Samowar erstellt. Wir bedanken uns bei den beiden Fachstellen herzlich für das zur Verfügung stellen aller Materialien, die fachliche Unterstützung und die wertvolle Zusammenarbeit.

Impressum:  
Handbuch für die Oberstufe

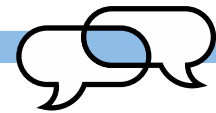
Samowar Suchtprävention Bezirk Meilen  
Hüniweg 12 | 8706 Meilen  
Telefon 044 924 40 10  
meilen@samowar.ch  
www.samowar.ch

Januar 2026



## INHALTSVERZEICHNIS

<b>1 EINFÜHRUNG</b>	<b>3</b>
1.1 PRÄVENTION IN DER SCHULE	3
1.2 ONLINESUCHT	3
1.3 FRÜHERKENNUNG UND FRÜHINTERVENTION	4
1.4 FÖRDERUNG DER MEDIENKOMPETENZ	5
<b>2 UNTERRICHTSPLANUNG</b>	<b>5</b>
2.1 LEHRPLAN 21	6
2.2 ÜBERBLICK UNTERRICHTSMODUL	7
<b>3 VORBEREITUNG</b>	<b>7</b>
3.1 DIE KLASSE FÜR DIE UMSETZUNG GEWINNEN	7
3.2 ELTERNINFORMATION	9
3.3 REFLEXION MEDIENKONSUM	9
3.4 DIE FLIMMERFREIE ZEIT GEMEINSAM PLANEN	11
<b>4 UMSETZUNG</b>	<b>12</b>
4.1 FLIMMERPAUSEN-TAGEBUCH	12
<b>5 ABSCHLUSS UND AUSWERTUNG</b>	<b>13</b>
5.1 ERFAHRUNGSSCHATZ TEILEN	13
5.2 FLIMMERPAUSEN-DIPLOM	14
5.3 VERTIEFUNG MEDIENKOMPETENZ	14
<b>6 LEHRMITTEL UND BROSCHÜREN</b>	<b>15</b>
6.1 LEHRMITTEL	15
6.2 BROSCHÜREN UND LINKS	16



# 1 Einführung

## 1.1 Prävention in der Schule

Digitale Medien sind omnipräsent, eröffnen Chancen und üben eine besondere Faszination aus – auf Erwachsene wie auch auf Kinder und Jugendliche. Die Verbreitung von neuen Technologien und Innovationen schreitet weiter rasant voran und wirkt sich auch auf das Verhalten der jugendlichen Mediennutzer\*innen aus.

Mit Medien verbrachte Zeit ist nicht verlorene Zeit. Verbringen Jugendliche aber zu viel Zeit vor dem Bildschirm, ist dies für ihre Entwicklung schädlich: Schlafprobleme, Aufmerksamkeitsstörungen, aggressives Verhalten oder schlechte Schulleistungen werden mit häufigem Bildschirmkonsum in Verbindung gebracht. Ein bewusster Umgang mit der grossen Angebotsvielfalt der elektronischen Medien muss geübt und gelernt werden.

Die Schule, welche praktisch alle Kinder und Jugendliche erreicht, hat in der Präventionsarbeit eine wichtige Funktion. Die Schüler\*innen verbringen einen Grossteil ihrer Zeit in der Schule, mit anderen Kindern, aber auch mit Erwachsenen. Die Schule kann einen wichtigen Teil dazu beitragen, einen bewussten Umgang mit den neuen digitalen Medien zu fördern. Mit der Einführung des Lehrplans 21 hat die Medienbildung auch einen festen Platz im Unterricht erhalten. Im Fokus stehen u.a. das Erkennen und Benennen von Folgen medialer und virtueller Handlungen oder die Begründung der eigenen Mediennutzung.

Selbstverständlich ist nicht nur die Schule für Medienbildung verantwortlich, sondern auch das Erziehungsumfeld zu Hause. Daher gehört zu einer wirksamen Prävention immer auch die Elternarbeit. Um nachhaltig wirksam zu sein, sollten suchtpreventive Aktivitäten darüber hinaus

- einen ausreichenden zeitlichen Umfang haben, denn längere Programme (> 15 Std.) haben nachgewiesenermassen grössere Effekte als kürzere
- mehr sein als reine Informationsvermittlung
- zielgruppenspezifisch orientiert sein
- interaktiv gestaltet sein bzw. bewährte interaktive Programme/Methoden nutzen und Qualitätsstandards einhalten
- zur Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung und dem eigenen Verhalten anregen
- Lebenskompetenzen fördern
- auf der Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt sein
- in ein Gesamtkonzept eingebettet sein und das gesamte System im Blick haben.

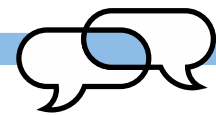
## 1.2 Onlinesucht

Tatsache ist, dass Schweizer Jugendliche verschiedene digitale Medien zunehmend intensiver nutzen.

Einen umfassenden und ausführlichen Einblick darüber, wofür Schweizer Jugendliche Medien nutzen, gibt die [James-Studie 2024](#), welche alle zwei Jahre durchgeführt wird.<sup>1</sup> Ein Film- und Serien-Streaming-

---

<sup>1</sup> JAMES-Studie 2024, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW. JAMES steht für Jugend Aktivitäten Medien – Erhebung Schweiz und basiert auf einer repräsentativen Stichprobe von über 1000 Jugendlichen. Hier finden Sie den Ergebnisbericht 2024: [https://www.swiss-schools.ch/wp-content/uploads/2024/11/JAMES-Studie\\_2024.pdf](https://www.swiss-schools.ch/wp-content/uploads/2024/11/JAMES-Studie_2024.pdf)



Abonnement gehört inzwischen bei acht von zehn Haushalten zur Grundausstattung. Jugendliche selbst verfügen bis auf einzelne Ausnahmen alle über ein Smartphone. Drei Viertel besitzen einen eigenen Computer oder Laptop. Am häufigsten nutzen Heranwachsende Smartphone, Internet und soziale Netzwerke. Auch Musik hören und Videos im Internet schauen gehören zu den häufigsten Medientätigkeiten. Games werden nach wie vor deutlich häufiger von Jungen als von Mädchen regelmässig gespielt. Am häufigsten gespielt werden Gratisgames.

Die beliebtesten Smartphone-Apps sind Instagram, TikTok, WhatsApp, Snapchat und YouTube. Damit übereinstimmend sind Instagram, TikTok, Snapchat und YouTube auch die am häufigsten genutzten sozialen Netzwerke. Insbesondere die Nutzung von TikTok hat in den letzten Jahren zugenommen. Innerhalb sozialer Netzwerke werden am häufigsten Beiträge anderer angeschaut oder gelikt und via Chatfunktion persönliche Nachrichten verschickt. Eigene Beiträge werden seltener gepostet.

Hinsichtlich einer möglichen Suchtgefährdung ist davon auszugehen, dass das Onlineverhalten einer Person umso risikoreicher und problematischer ist, je mehr der folgenden Anzeichen zutreffen. Bei gleichzeitigem Auftreten von mindestens 5 Kriterien ist von einer Onlinesucht auszugehen:

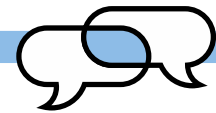
- Übermässiger Konsum (Hauptbeschäftigung des Tages)
- Entzugssymptomatik (Reizbarkeit, Ängstlichkeit, Traurigkeit) wenn das Spielen wegfällt
- Toleranzentwicklung (steigende Nutzungszeiten, um Gefühl der Befriedigung oder Entspannung zu erreichen)
- Kontrollverlust (erfolglose Versuche die Onlinenutzung zu kontrollieren)
- Interessensverlust (frühere Hobbys, Freizeitbeschäftigungen)
- Fortführung exzessiver Nutzung (trotz Einsicht in die psychosozialen Folgen)
- Täuschen bzgl. Onlinezeit (ggü. Eltern, Freunden, Lehrpersonen)
- Onlinenutzung dient dazu, einer negativen Stimmungslage zu entfliehen bzw. diese abzuschwächen
- Gefährdung oder Verlust wichtiger Beziehungen, Ausbildungsmöglichkeit, Arbeitsstelle etc.

Neben einem excessiven Online-Nutzungsverhalten können jedoch auch andere Aspekte der Mediennutzung problematisch sein. Dazu zählen z.B. Erfahrungen mit Cyber-Mobbing, die bereits zwei von fünf Jugendlichen einmal gemacht haben oder das Erleben von sexueller Belästigung. Drei von fünf Mädchen und einer von drei Jungen berichten, dass sie online schon einmal unerwünscht mit sexuell konnotierten Nachrichten angesprochen wurden.

### 1.3 Früherkennung und Frühintervention

Falls Sie selber Auffälligkeiten bei Schüler\*innen feststellen, sollten Sie möglichst frühzeitig intervenieren, damit negative Begleiterscheinungen bzw. Folgen der exzessiven Onlinenutzung (z.B. Schulversagen oder -abbruch, soziale Isolation) sich möglichst gar nicht erst manifestieren. Häufig ist es so, dass es lediglich Hinweise auf ein Problem gibt, nicht jedoch absolute Gewissheit. Lassen Sie sich dadurch nicht verunsichern, trauen Sie Ihrem Gefühl – wenn Sie Probleme/Verhaltensänderungen wahrnehmen, hat dies auch Gründe.

Vielleicht teilen Sie Ihre Beobachtung mit anderen Lehrpersonen und/oder der Schulsozialarbeit. Suchen Sie das Gespräch mit dem/der SchülerIn, falls sich das Verhalten nicht ändert oder verschlechtert und beziehen Sie auch die Eltern ein. Haben Sie Fragen oder möchten den Eltern/den Jugendlichen eine professionelle Hilfe anbieten? Die Samowar Jugendberatung bietet unentgeltliche und niederschwellige



professionelle Beratung für Jugendliche, Eltern, Lehrpersonen und Schulsozialarbeitende. Mehr Infos dazu unter [www.samowar.ch/meilen](http://www.samowar.ch/meilen) oder persönlich am Telefon 044 924 40 10.

Hilfreich ist es darüber hinaus, wenn Schulen für diese Situationen Handlungsleitfäden entwickeln, die Orientierung geben und über unterstützende Angebote informieren. Die Samowar Suchtprävention unterstützt Sie gerne bei der Entwicklung und Implementierung solcher Früherkennungs- und Frühinterventionskonzepte. Auch bieten wir Fortbildung für Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter\*innen zur Gesprächsführung, z.B. zur Motivierenden Kurzintervention (MOVE) oder moderieren Haltungsdiskussionen in Ihrem Kollegium.

## 1.4 Förderung der Medienkompetenz

„Medienkompetenz bedeutet, bewusst und vor allem verantwortungsbewusst mit Medien umzugehen. Dazu gehört das Wissen, wie man seine Bedürfnisse nach Informationen und Unterhaltung mit Medien erfüllen kann, aber auch das Hinterfragen sowohl der Medien als auch des eigenen Medienkonsums. Medienkompetenz im Internetzeitalter umfasst neben dem technischen Wissen auch einen kompetenten Umgang mit digitalen Medien: Vorsichtig zu sein mit persönlichen Daten im Internet, Informationen kritisch zu prüfen, allgemeine Umgangsregeln auch im Internet zu beachten und sich regelmässig von digitalen Ablenkungen abzuschirmen.“<sup>2</sup>

In den letzten Jahren hat die Besorgnis über die negativen Begleiterscheinungen der Medienentwicklung stark zugenommen. „Kinder und Jugendliche sollen einen kompetenten Umgang mit digitalen Medien lernen und wissen, wie sie sich vor Risiken schützen können. Damit dies gelingt, übernehmen Eltern, Lehr- und Erziehungspersonen wichtige Begleitaufgaben.“<sup>3</sup>

Das **Experiment Flimmerpause** regt an, den eigenen Medienkonsum zu reflektieren, darüber zu diskutieren und die Freizeit anders zu gestalten. Die Flimmerpause startet nach Pfingsten und dauert bis Ende der Woche (inkl. Wochenende). Dies bedeutet: Eine Woche flimmerfreie Freizeit. Teilnehmen an diesem Experiment können Schulklassen bzw. ganze Schulen, Familien und Jugendorganisationen.

Dieses Handbuch stellt viele unterschiedliche, einfach einsetzbare Materialien für die Arbeit in der Schule rund um das Thema Medienkompetenz vor. Die Unterrichtsideen und Materialien lassen sich einzeln oder als ganze Reihe einsetzen.

## 2 Unterrichtsplanung

Die Flimmerpause ist nicht nur als Klassenprojekt gedacht, sondern kann auch für die ganze Schule als gemeinsames Schulprojekt grösser angelegt werden, z.B. mit einem gemeinsamen Kick-off und Beendigung der speziellen Woche. Auch lassen sich Inhalte gut klassenübergreifend organisieren und vermitteln.<sup>4</sup>

Wir empfehlen, folgende Fragen im Team zu diskutieren:

- Wird die Flimmerpause in die Jahresplanung der Schule aufgenommen (jährlich oder alle zwei Jahre)?
- Soll die Teilnahme der Klassen jeder Lehrperson freigestellt werden?

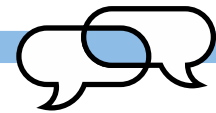
---

<sup>2</sup> Jugend und Medien und ZHAW (2019). Medienkompetenz: Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien. S.7

<sup>3</sup> vgl. ebd.

<sup>4</sup> Siehe die gesammelten Bestpractice-Tipps zum Download auf [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch).





- Gibt es gemeinsame Teile der Flimmerpause (z.B. gemeinsamer Kick-off etc.)?

Das sorgfältige Aufgleisen der Flimmerpause – von der Motivation und Vorbereitung der Schüler\*innen über die Unterzeichnung der Vereinbarung bis zur Durchführung und Auswertung – ist für das Gelingen und die Nachhaltigkeit von zentraler Bedeutung. Eine längerfristige Auseinandersetzung mit der Thematik und dem eigenen Nutzungsverhalten ist bedeutend wirksamer als eine punktuelle Intervention (wie beispielsweise ein einzelner Workshop oder eine einzelne Unterrichtslektion zum Thema).

#### Für die Planung der Flimmerpause empfehlen wir folgende Schritte:

1. Motivation und Entscheid der ganzen Klasse zur Teilnahme
2. Information an die Eltern und Motivation zum Mitmachen der Familie
3. Reflexion Medienkonsum in der Freizeit
4. Vorbereitung von alternativen Freizeitbeschäftigungen
5. Durchführung Flimmerpausenwoche (mit Tagebuch etc.)
6. Abschluss und Einordnen der Erfahrungen
7. Rückmeldung an die Eltern

Das Handbuch bietet Ihnen für jeden einzelnen Schritt praktische und einfache Ideen und konkrete Unterrichtsvorschläge. Die Vorlagen auf unserer Website [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch) helfen ausserdem, den Vorbereitungsaufwand gering zu halten. Auf Zeitangaben wurde bewusst verzichtet. Jede Klasse steht in der Entwicklung an einem anderen Ort. Die Lehrperson kennt ihre Schüler\*innen und kann am besten einschätzen, wie lange die einzelnen Sequenzen in der Klasse sinnvollerweise dauern. Empfehlenswert ist es für die Flimmerpause mindestens 8 Lektionen einzusetzen.

Die Flimmerpause wird noch erfolgreicher, wenn die Lehrperson und die Eltern auch mitmachen oder zumindest mit einbezogen werden. Es empfiehlt sich, vorab eine Elterninformation zum Thema durchzuführen. Eine Briefvorlage finden Sie ebenfalls auf unserer Website. Ob schriftlich oder an einem Elternabend, der Samowar steht für die Moderation eines Anlasses bzw. für einen fachlichen Input zur Verfügung.

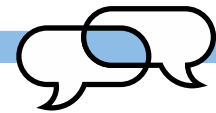
Um einen längerfristigen Nutzen zu haben, empfiehlt es sich, die Flimmerpause in den schulischen Strukturen (z.B. in der Jahresplanung oder in einem Medienkonzept) zu verankern und jährlich durchzuführen.

## 2.1 Lehrplan 21

Die Flimmerpause stärkt gezielt folgende Kompetenzen aus dem Lehrplan 21, Modul „Medien und Informatik“, 3. Zyklus:

#### MI. 1.1 Die Schüler und Schülerinnen...

- können **Chancen und Risiken** der Mediennutzung benennen und Konsequenzen für das eigene Verhalten ziehen.
- können **Regeln und Wertesysteme** verschiedener **Lebenswelten** unterscheiden, reflektieren und entsprechend handeln.
- können **Verflechtungen** und Wechselwirkungen zwischen **physischer Umwelt, medialen und virtuellen Lebensräumen** erkennen und für das eigene Verhalten einbeziehen.



- können Chancen und Risiken der zunehmenden **Durchdringung des Alltags durch Medien** und Informatik beschreiben.<sup>5</sup>

## 2.2 Überblick Unterrichtsmodul

Hier finden Sie einen Überblick über die nun folgenden Kapitel, welche die konkrete Umsetzung der Flimmerpause im Klassenunterricht in den verschiedenen Phasen aufzeigen.

<b>3. Vorbereitung</b> (2-4 Wochen vor der Flimmerpause)	
3.1. Die Klasse für die Umsetzung gewinnen	S. 8
3.2. Elterninformationen	S. 10
3.3. Reflexion Medienkonsum	S. 11
3.4. Flimmerfreie Zeit gemeinsam planen	S. 12
<b>4. Umsetzung</b> (während der Flimmerpause)	
4.1. Flimmerpausen-Tagebuch	S. 13
4.2. Weiterführende Ideen	
<b>5. Abschluss und Auswertung</b> (in der Woche nach der Flimmerpause)	
5.1. Erfahrungsschatz teilen	S. 17
5.2. Flimmerpausen-Diplom	S. 18
5.3. Medienkompetenz vertiefen	S. 19

Alle angegebenen Unterrichtsmaterialien und Links finden Sie zum Download auf unserer Website [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch). Die unterstrichen markierten Dokumente können auch direkt im Handbuch angeklickt und heruntergeladen werden.

## 3 Vorbereitung

Für die Vorbereitung der Flimmerpause sind mindestens drei Lektionen vorgesehen.

### 3.1 Die Klasse für die Umsetzung gewinnen

#### Ziel und Inhalt

Die Schüler\*innen sind motiviert, eine Woche lang auf den Konsum von Bildschirmmedien in ihrer Freizeit zu verzichten. Die Klasse unterzeichnet den Flimmerpausenvertrag.

#### Vorgehen

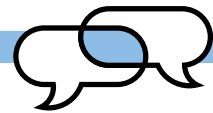
##### Motivation

Die Lehrperson erzählt der Klasse von der Flimmerpause und motiviert die Schüler\*innen, als Klasse daran teilzunehmen. Es geht darum, für eine Woche während der Freizeit auf den Konsum von Bildschirmmedien zu verzichten. Es ist ein Experiment, um zu schauen, wie sich die Freizeit ohne Bildschirmmedien anfühlt und gestalten lässt. Damit es für alle verbindlich wird, soll gemeinsam der Flimmerpausenvertrag unterschrieben werden.

Das Experiment sollte im Klassenverband durchgeführt werden und nicht nur mit Schüler\*innen, die Lust dazu haben. Die Flimmerpause zu etwas Gemeinsamem machen ist für die Motivation aller

<sup>5</sup> [Vgl. zh.lehrplan.ch](http://vgl.zh.lehrplan.ch)





Schüler\*innen hilfreich und erleichtert auch die Unterrichtsgestaltung in dieser Woche. Es könnte auch für die Lehrperson eine Option sein, während der Flimmerpause auf Bildschirmmedien in der Freizeit, soweit als möglich auch im Unterricht, verzichten.

Hier einige Ideen zum Einstieg in das Thema bzw. zur Motivation der Schüler\*innen:

a) Schüler\*innen lassen sich oft gut motivieren, wenn sie sehen, dass auch andere Jugendliche das Experiment gewagt haben. Folgende Video respektive Radiosendung bieten sich an, mit den Schüler\*innen über Vor- und Nachteile der digitalen Kommunikation und allfälligem problematischem Online-Konsum zu diskutieren:

- SRF-TV "Einstein": "*Eine Woche ohne: Experiment Smartphonefasten*", 10.12.2015<sup>6</sup>.
- Eine 3. Sekundarklasse aus Seuzach hat das Experiment gewagt und für eine Woche das Smartphone abgegeben – mit erstaunlichen Folgen.
- SRF-Radio "Doppelpunkt": "*Wie verändert das Smartphone unsere Kommunikation?*", 14.4.2015<sup>7</sup>. Die Sendung portraitiert u.a. die Kantonsschule Wettingen, welche sich auf das Experiment Flimmerpause eingelassen hat. Vier Schüler\*innen geben dem Reporter in einem Gespräch Auskunft über ihre gemachten Erfahrungen.

b) Alternativ könnte die Methode «Hilfe ich bin offline» eingesetzt werden. Methodenbeschreibung und Arbeitsblatt sind der Methodensammlung «Digitale Medien – Online-Glücksspiel» der Berliner Fachstelle für Suchtprävention entnommen und stehen auf unserer Webseite [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch) zum Download bereit.

### Der Flimmerpausenvertrag

Um eine hohe Verbindlichkeit in der Umsetzung zu erzielen, schliessen die Lehrpersonen mit den Schüler\*innen eine schriftliche Vereinbarung, den Flimmerpausenvertrag. Als Vorbereitung darauf können z.B. folgende Fragen diskutiert werden:

- Auf was könnt ihr gut verzichten? Auf was nicht?
- Wann könnte es schwierig werden? In welchen Situationen?
- Was könnte euch helfen, damit der Verzicht auf Bildschirmmedien gelingt?
- Welche Anpassungen braucht der Flimmerpausenvertrag, damit er für unsere Klasse passt?

Bei grösseren Vorbehalten der Klasse kann der Einsatz von ein bis zwei Jokern, im Sinne von Ausnahmeregelungen, sinnvoll sein. Dazu wird vorher genau zusammen besprochen, wofür ein Joker eingesetzt werden darf und wie viel Bildschirmzeit er ermöglicht. Die Abmachung wird im Vertrag festgehalten. Beispiel für solch einen Joker kann z.B. die Notwendigkeit sein, zu einer bestimmten Zeit für einen bestimmten Zweck erreichbar zu sein.

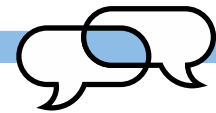
Alle, die an der Flimmerpause teilnehmen und Lust dazu haben, können ausserdem ein Flimmerpausen-Armbändeli aussuchen und so sichtbar machen, dass sie Flimmerpause machen.

### **Material** unter [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch)

- Film-/Tonausschnitt oder Arbeitsblatt «Hilfe ich bin offline»
- Klassenvertrag Flimmerpause

<sup>6</sup> Die Sendung finden Sie auf <https://www.srf.ch/play/tv/einstein/video/eine-woche-ohne-experiment-handfasten?id=d432a453-d227-4df3-8d20-1fd55e10aed6>

<sup>7</sup> Besonders eignet sich der Ausschnitt von Minute 23.47 bis 35.27 (Gespräch mit den Schüler\*innen über ihre gemachten Erfahrungen). Die Sendung finden Sie auf <https://www.srf.ch/sendungen/doppelpunkt/wie-veraendert-das-smartphone-unsere-kommunikation-2>



Gerade jugendliche Schülerinnen und Schüler können sich vielleicht nur schwer oder überhaupt nicht vorstellen, eine ganze Woche auf alle Medien zu verzichten. Neben der o.g. Möglichkeit, Ausnahmen zu definieren, kann das Konzept selbstverständlich auch modifiziert angewendet werden. So fällt ein Medien-Verzicht ausserhalb des Alltages, z.B. im Rahmen einer Klassenfahrt, möglicherweise leichter. Auch kann das Experiment zeitlich verkürzt werden oder der Verzicht auf bestimmte Medien oder Anwendungen beschränkt werden. Wichtig ist, dass eine Reflexion der Mediennutzung angeregt wird.

### 3.2 Elterninformation

#### Ziel

Eltern und Geschwister der Schüler\*innen sind über das Experiment Flimmerpause informiert und beteiligen sich im Idealfall mit an der Flimmerpause. Ausserdem können auch Jugendorganisationen, Vereine oder Ludotheken für die Flimmerpause motiviert werden.

#### Vorgehen

Für eine erfolgreiche Flimmerpause ist die Unterstützung der teilnehmenden Schüler\*innen durch die Eltern und Geschwister ein wichtiger Faktor. Die Nachhaltigkeit steigt, wenn das Thema Freizeit und Medienkonsum auch in den Familien besprochen und die Flimmerpause - im Idealfall - von der ganzen Familie umgesetzt wird. Lesen Sie dazu den Artikel im Elternmagazin „Wir sind dann mal offline“ – darin beschreibt eine Familie ihre Erfahrungen mit der Flimmerpausenwoche. Der Artikel ist auch auf unserer Website [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch) zu finden.

Ebenfalls auf [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch) finden Sie einen Muster-Elternbrief sowie eine Einladung an die Familien, sich ebenfalls am Experiment zu beteiligen. Beide Briefvorlagen können den eigenen Bedürfnissen angepasst werden. Es ist empfehlenswert einen Elternabend zur Flimmerpause zu organisieren oder auch einen Infoblock zur Flimmerpause an einem bestehenden Elternabend einzuschieben. Der Samowar berät Sie gerne und kann auch für ein Referat oder die Moderation des Abends beigezogen werden.

**Material** unter [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch)

- Vorlage für einen "Elternbrief"
- Vorlage für Elternbrief "Experiment Familie"
- Artikel „Wir sind dann mal Offline“, Elternmagazin „Fritz und Fränzi“, 2018

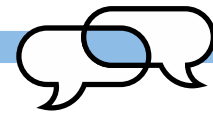
#### Empfehlenswerte Broschüren für Eltern:

- Suchtprävention Kanton Zürich (2017): Internet und neue Medien. Abhängigkeit vermeiden. Tipps für Eltern von 11- bis 16-Jährigen
- Sucht Schweiz (2017): Elternbrief Nr. 8. Vernetzte Kinder – verunsicherte Eltern.
- Jugend und Medien / Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (2019): Medienkompetenz – Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien

### 3.3 Reflexion Medienkonsum

#### Ziel

Die Schüler\*innen reflektieren den eigenen Medienkonsum und werden sich bewusst, wie sie ihre Freizeit verbringen.



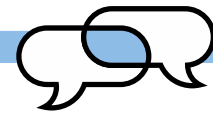
## Vorgehen

Zum Experiment «Flimmerpause» gehört es, das eigene Mediennutzungsverhalten zu reflektieren und sich mit Risiken der Onlinenutzung auseinanderzusetzen. Dies beginnt bereits, bevor die eigentliche Flimmerpause eingelegt wird. Hier der von uns empfohlene Ablauf:

1. Die Schüler\*innen erhalten die Aufgabe, ihre tägliche Flimmerzeit zu schätzen.
2. Die Lehrperson vereinbart mit der Klasse einen konkreten Tag, an dem die Schüler\*innen sowohl ihre nicht medialen Freizeitaktivitäten als auch ihre Bildschirmaktivitäten in einem Flimmerprotokoll erfassen. Ein Flimmerprotokoll-Muster finden Sie auf [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch).
3. Die Flimmerprotokolle werden im Unterricht ausgewertet. Hier einige Fragestellungen für die Diskussion:
  - Welche medialen Aktivitäten nehmen den grössten Raum ein? Gibt es Unterschiede/Gemeinsamkeiten bei den Schüler\*innen?
  - Gibt es Überschneidungen zwischen medialen und anderen Aktivitäten? Welche Auswirkungen können solche Überschneidungen haben?
  - Gibt es medienfreie Zeiten? Wenn ja, welche Aktivitäten werden in dieser Zeit durchgeführt?
  - Gibt es Überraschungen/Erkenntnisse?
  - Welches sind die Lieblingsbeschäftigungen in der medialen und in der realen Freizeit?
4. Die Schüler\*innen vergleichen ihre vorherige Einschätzung mit dem Resultat der Flimmerprotokolle und suchen nach Gründen bei grösseren Differenzen.
5. Die Auseinandersetzung mit Konsummotiven und Risiken von Onlinenutzung wird vertieft. Hierzu können z.B. folgende Angebote/Methoden genutzt werden:
  - Die Schüler\*innen machen den Selbsttest zu Onlinesucht auf Feel-ok und/oder diskutieren Fragen zu Onlinesucht aus den Feel-ok-Arbeitsblättern Nr. 5 («verstehen und reflektieren») und Nr. 6 («Tricks und Folgen»).
  - Die Schüler\*innen arbeiten mit dem Lehrmittel „Always ON“ von Klicksafe.de, z.B. mit dem Selbstcheck: Habe ich die Kontrolle (S. 10) oder mit dem Projekt "Immer on - Wie Handys uns beherrschen" (S. 16). Daraus können wichtige Diskussionen zu weiteren Risiken von Mediennutzung entstehen (z.B. über Aufmerksamkeitsspanne, Schlaf, Gefahr im Strassenverkehr, Stressfaktor, Multitasking etc).
  - Die Schüler\*innen beschäftigen sich mit Unterrichtsmodulen aus dem Freelance-Ordner *Digitale Medien*
  - Die Schüler\*innen beschäftigen sich mit Motiven für und Risiken von Online-Nutzung und sammeln Merkmale verantwortungsvoller Nutzung. Die genaue Methodenbeschreibung findet sich [hier](#).

**Material** unter [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch)

- Klassencheck
- Flimmerprotokoll
- Feel-ok Selbsttest Online-Sucht sowie Feel-ok Arbeitsblätter „Onlinesucht“ Nr. 5 und 6
- Lektionenvorschläge AlwaysON von klicksafe.de, S. 10 und S. 16
- Methodenbeschreibung «Motive Onlinenutzung»



### 3.4 Die flimmerfreie Zeit gemeinsam planen

#### Ziel

Die Schüler\*innen erarbeiten sich alternative Handlungsmuster für den Fall, dass Langeweile auftaucht und der Griff zur TV-Fernbedienung, zum Handy oder zur Spielkonsole lockt.

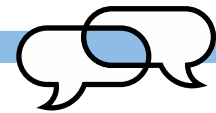
#### Vorgehen<sup>8</sup>

- Die Lehrperson fordert die Schüler\*innen auf, sich nicht-mediale Freizeitaktivitäten auszudenken, die sie anstelle von Spielen, Chatten, Fernsehen etc. machen könnten.
- Alle Ideen werden an die Wandtafel oder auf ein grosses Blatt (Anti-Flimmer-Flip) geschrieben.
- Anstelle eines Flips kann auch eine Anti-Flimmer-Box erstellt werden mit selbstgestalteten Ideenzettel und Symbolen oder Ideenzettel aus "100 Dinge, die du tun kannst, statt mit dem Handy rumzuspielen".
- Jede/r Schüler\*in wählt ihre/seine Lieblingsideen aus und gestaltet damit sein eigenes Ideen-Plakat für daheim.
- Die Schüler\*innen können als Hausaufgabe auch ihre Eltern fragen, was diese gerne (wieder) einmal machen würden oder was sie anbieten könnten, um in schwierigen Situationen unterstützend zu sein.

Darüber hinaus ist der Kreativität keine Grenze gesetzt. Hier einige Anregungen zur Ideensammlung:

- Welche Spiele aus „alter Zeit“ kennt ihr? Fragt eure Eltern, Grosseltern oder andere Bezugspersonen, was sie in ihrer Kindheit gespielt haben bzw. wie ihr Tagesablauf sich gestaltet hat.
- Freizeitaktivitäten in der Gemeinde erkunden (vorher recherchieren), Freizeitbörse organisieren
- Ungewöhnliche Sportarten recherchieren und vorstellen
- Klassenludothek mit Büchern, Rätseln, Spielen, etc. einrichten
- Buch "100 Dinge, die du tun kannst, statt mit dem Handy rumzuspielen" (Ilka Heinemann)
- Fremde Spiele aus anderen Kulturen kennenlernen
- gemeinsam Essen aus verschiedenen Kulturen kochen oder mitbringen
- Lieblingsspiele vorstellen
- Eigene Zeitung herstellen, Collagieren bestehender Printmedien (Thema Medien)
- Gemeinsames Freizeit-Programm auf die Beine stellen, für eigene oder Göttiklasse (Peer-to-Peer)
- Mit den Schüler\*innen einen Vita-Parcours planen und umsetzen
- Spielturnier organisieren (Spiel ohne Grenzen)
- Lesenacht, Hörspielnacht
- Wie zeige ich Dinge so vor, dass sie andere gut verstehen und nachmachen können? Üben und vorstellen von Anleitungen im Bereich Musik, Sport, Entspannungsübungen, Konzentrationsübungen.
- Wer war schon in einem Adventure-Room und wie könnten wir selber einen einrichten?
- Fotografieren mit einer analogen Kamera ist ein spannendes Erlebnis: Wie können die Schüler\*innen damit umgehen, dass das Resultat nicht gleich unmittelbar zu sehen ist? Wie können die Schüler\*innen es aushalten, dass es für ein gutes Foto nur einen Versuch pro SchülerIn gibt? Was muss vor dem Fotografieren beachtet werden (Bildkomposition, Lichtverhältnisse, gewünschte Bildbotschaft)? Haben die Schüler\*innen die notwendige Geduld zu warten, bis das Foto sich

<sup>8</sup> In Anlehnung an: K. Gwerder ; N. Baumgartner ; E. Suhner & H. Kubinec – Prävention gegen Fernsehsucht im Kindergartenalter: Projektarbeit – Höhere Fachschule für Sozialpädagogik Luzern – 2012.



entwickelt? Möglichkeiten, analoge Fotografie in den Unterricht oder eine Projektwoche einzubauen.<sup>9</sup>

### **Flimmerpausenpartner\*innen gewinnen**

Um die vielfältigen Möglichkeiten der Freizeitgestaltung ins Zentrum zu rücken, lohnt es sich, auch die Ressourcen ausserhalb der Schule zu nutzen. Eltern oder Institutionen aus dem ausserschulischen Umfeld können angefragt werden, während der Flimmerpause konkrete Angebote für Jugendliche zu lancieren. Die Angebote sollten einfach sein, sodass die Jugendlichen sie möglichst selbständig ausführen und wiederholen können (z.B. Outdoor Spiele, gemeinsam Kochen, Lesenacht, Theater, Schnupperangebote von Jugendorganisation mit Schnitzeljagd, Lagerfeuer etc.).

Interessante Partner\*innen sind neben Jugendorganisationen und Vereinen auch Ludotheken und Bibliotheken, welche die Jugendlichen für neue (oder alte, vergessene) Spiele gewinnen oder die Lust auf Lesen (neu) entfachen können.

### **Material**

- Flipchart oder Schachtel für Anti-Flimmer-Box
- Buch "100 Dinge, die du tun kannst, statt mit dem Handy rumzuspielen" (in Ihrer Schule oder in der Samowar Mediothek ausleihbar)

## **4 Umsetzung**

Für die Umsetzung der Flimmerpause sind mindestens drei Lektionen vorgesehen.

Eine Woche verzichten die Schüler\*innen in ihrer Freizeit auf digitale Medien. Falls Ausnahmeregelungen vereinbart wurden, sind diese davon ausgenommen. Auch im Unterricht sollten digitale Medien in dieser Woche möglichst nicht eingesetzt werden.

Wünschenswert wäre es, wenn die Eltern der Schüler\*innen die Flimmerpause mit ihrem eigenen Mediennutzungsverhalten unterstützen, sich bestenfalls mit der ganzen Familie an der Flimmerpause beteiligen würden. Auch kann es für den Diskussionsprozess hilfreich sein, wenn die Klassenlehrperson während der Flimmerpause ebenfalls auf Medienkonsum verzichtet.

Nun ist es an der Zeit, die vorab geplanten alternativen Freizeitgestaltungsideen auch umzusetzen. Das Flimmerpausentagebuch hilft bei der Strukturierung und Reflexion der Freizeitaktivitäten.

### **4.1 Flimmerpausen-Tagebuch**

#### **Ziel**

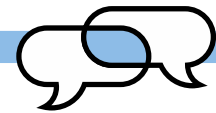
Die Schüler\*innen erleben die Flimmerpausenwoche, planen und reflektieren ihre Freizeit. Sie wissen, was ihnen besonders Freude bereitet hat, welches die Herausforderungen einer flimmerfreien Zeit sind und was sie davon nach der Flimmerpause in den Alltag einbauen wollen.

#### **Vorgehen**

- Zu Beginn der Flimmerpause erhalten die Schüler\*innen ihr eigenes Flimmerpausen-Tagebuch und gestalten dieses.
- Sie erhalten den Auftrag, täglich die aktuelle Seite auszufüllen und sich die Freizeit des Folgetags zu überlegen.

---

<sup>9</sup> Quelle: Jugendarbeit Maur, Brigitta Straub; Retro-Woche anlässlich der Flimmerpause 2016



- Als Start in den Tag erzählen jeweils drei bis vier Schüler\*innen, wie sie den Vortag erlebt haben und was sie heute in Angriff nehmen wollen.
- Alternativen
  - a) Pantomimisch vorspielen bzw. erraten lassen, welche Freizeitaktivitäten erlebt wurden oder geplant sind.
  - b) Die Klasse sitzt im Stuhlkreis. Die Lehrperson stellt Auf/Ab-Fragen zur Freizeitgestaltung. Bei ja stehen die Schüler\*innen auf, bei nein bleiben sie sitzen. Mögliche Auf/Ab-Fragen:
    - Wer hat gestern mehr Freizeit draussen verbracht als sonst?
    - Wer hat seine Freizeit gestern drinnen verbracht?
    - Wer hat gestern etwas gemacht/ ausprobiert, das er/sie zuvor noch nie gemacht hat?
    - Wer hat eine gute Idee gehabt?
    - Wem hat die flimmerfreie Zeit gefallen?
    - Wem fiel es schwer, auf Flimmerzeit zu verzichten?
    - Hat es jemand nicht ausgehalten?
    - Hast du jetzt gerade eine interessante Idee erhalten, die du gerne auszuprobieren möchtest in den nächsten Tagen?

**Material** unter [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch)

- Vorlage Flimmerpausen-Tagebuch<sup>10</sup>

#### **Weiterführende Ideen<sup>11</sup>**

- Das Tagebuch beginnt mit einem Kalligraphie-Kurs bzw. wird kalligraphisch geführt.
- Eltern werden nach der Flimmerpause zu einer Vernissage der Tagebücher eingeladen. Die Schüler\*innen präsentieren dabei Aktivitäten, Highlights und Stolpersteine.

## **5 Abschluss und Auswertung**

Für Abschluss und Auswertung der Flimmerpause sind mindestens zwei Lektionen vorgesehen.

### **5.1 Erfahrungsschatz teilen**

#### **Ziel**

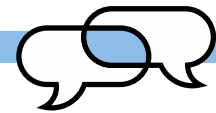
Die Schüler\*innen dokumentieren und reflektieren die Aktivitäten und Erlebnisse der Flimmerpause, formulieren ihre Erkenntnisse und wählen einen Aspekt aus, den sie auch weiterhin umsetzen wollen.

#### **Vorgehen**

- Die Schüler\*innen halten ihre Erlebnisse, Aktivitäten und Erkenntnisse rund um die Flimmerpausen-Woche entweder als Einzel-, Gruppen- oder Klassenbericht fest und gestalten diesen mit entsprechenden Bildern: Berichte, Aussagen auf Kärtchen, Fotocollagen, Zeichnungen, Bilder von Bastelarbeiten, Fotos von Aktivitäten.
- Folgende Fragen bieten Anregungen:
  - Wie war es für dich eine Woche auf Bildschirmmedien in deiner Freizeit zu verzichten?
  - Welche positiven Erfahrungen hast du gemacht?

<sup>10</sup> Tipp fürs Ausdrucken: Datei doppelseitig, zwei Seiten auf einer, Bindung an kurzer Kante ausdrucken. Natürlich darf das Flimmertagebuch nach Bedarf angepasst oder auch ganz anders gestaltet werden.

<sup>11</sup> In Anlehnung an: Valena Ammon – Flimmer (Freizeit) Tagebuch – Schulhaus Rönimoos – Luzern – 2014.2 Weiterführende Ideen



- Welches waren die Stolpersteine?
- Wirst du etwas an deinem Medienkonsum verändern?
- Welche Veränderungen möchtest du auch in Zukunft beibehalten?
- Wie könntest Du zukünftig weitere flimmerfreie Erfahrungen in Deinen Alltag einbauen?

### Hinweis

Es wäre toll, wenn ihr eure Erfahrungen erzählen mögt und eure Berichte, Collagen, Zeichnungen etc. an den Samowar schickt. Diese Erfahrungsberichte würden wir sammeln und im nächsten Jahr als Inspiration auf unserer Website oder diesem Handbuch publizieren. Erfahrungsberichte per Mail schicken an [schmidt@samowar.ch](mailto:schmidt@samowar.ch) oder per Post an Samowar Suchtprävention Bezirk Meilen, Anke Schmidt, Hüniweg 12, 8706 Meilen. Herzlichen Dank!

### Wichtig

Sind auf Bild- oder Tonaufnahmen einzelne Personen zu erkennen, braucht es deren Einwilligung, wenn sie veröffentlicht werden. Bei Minderjährigen braucht es die Zustimmung der Eltern. Informiert die Eltern, dass die Aktivitäten fotografisch festgehalten werden und gebt ihnen die Möglichkeit, einer Veröffentlichung zuzustimmen oder diese abzulehnen.

## 5.2 Flimmerpausen-Diplom

### Ziel

Die Schüler\*innen bekommen ein Diplom, das ihre Teilnahme an der Flimmerpause bestätigt und erleben dadurch Wertschätzung für ihr Engagement und ihren Durchhaltewillen.

### Vorgehen

Die Übergabe des Diploms bildet den Abschluss der Flimmerpause. Im Rahmen einer feierlichen Zeremonie wird jedem Kind sein eigenes Diplom übergeben.

**Material** unter [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch)

- Flimmerpause-Diplom<sup>12</sup>

### Weiterführende Ideen

Die Zeremonie findet in einer Randstunde statt, die Schüler\*innen dürfen je eine Person dazu einladen. Dabei kann auf die Flimmerpause zurückgeschaut sowie die positiven Aspekte und die Stolpersteine dargestellt werden. Erkenntnisse oder Verhaltensweisen, die weitergeführt werden sollen, können benannt werden.

## 5.3 Vertiefung Medienkompetenz

### Ziel

Die Klasse bleibt weiter im Gespräch und vertieft ihr Verständnis rund um einen verantwortungsbewussten Umgang mit Medien.

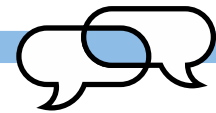
### Vorgehen

- Die Schüler\*innen stärken ihre Risikokompetenz im Umgang mit Medien. Mögliche Themen: Cybermobbing, Pornografie, Online-Wirklichkeit, Online-Kaufen etc. Gutes Unterrichtsmaterial dazu

---

<sup>12</sup> Auch das Flimmerpause Diplom darf bei Bedarf angepasst oder auch ganz anders erstellt werden.





bietet die nationale Gesundheitsplattform für Jugendliche [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch) mit ihren Arbeitsblättern im Bereich "Medienkompetenz - Webprofi".

- Die Schüler\*innen stärken ihre Risikokompetenz zu weiteren Themen wie z.B. Sexting, Socialmedia, Smartphone, Gamen, Hate Speech. Pfannenfertige Unterrichtsvorschläge finden sich im Freelance-Ordner *Digitale Medien* bzw. unter [be-freelance.net](http://be-freelance.net) (Themenübersicht unter-> Unterrichtsmodule -> digitale Medien).
- Mit der Klasse/Schule eine Handy-Ordnung oder Klassenchat-Regeln erstellen mit den Unterrichtseinheiten von [Klicksafe.de](http://Klicksafe.de).
- Die Schüler\*innen formulieren Regeln für die Nutzung von WhatsApp. Im Lehrmittel „AlwaysOn“ Projekt 2, S. 19.
- Die Schüler\*innen setzen sich mittels der Methode «Gefällt mir» (S. 20, Methodensammlung Digitale Medien – Online-Glücksspiel der Berliner Fachstelle für Suchtprävention) mit dem eigenen Verhalten in sozialen Medien auseinander.

### Material

- Alle Feel-ok-Arbeitsblätter zu "Medienkompetenz - Webprofi" sind hier zu finden: [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch).
- Alle Freelance-Lektionen zu digitalen Medien sind hier zu finden: [be-freelance.net](http://be-freelance.net) (Themenübersicht unter-> Unterrichtsmodule -> digitale Medien). Ausserdem hat jede Sekundarschule des Kanton Zürich das Anrecht auf ein eigenes physisches Ordner-Exemplar (gratis zu beziehen beim Samowar).
- Handy-Ordnung, Klassenchat-Regeln Klicksafe.de unter [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch)
- AlwaysOn, S. 19 unter [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch)
- Methode *Gefällt mir* auch unter [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch)

## 6 Lehrmittel und Broschüren

Hier eine kleine Zusammenstellung nützlicher Materialien.

### 6.1 Lehrmittel

#### **100 Dinge, die du tun kannst, statt mit dem Handy rumzuspielen**

Ilka Heinemann | Knaur | 2014

#### **111 Ideen - Kreativität und Problemlösefähigkeit**

Ursula Oppolzer | Verlag an der Ruhr | 2013

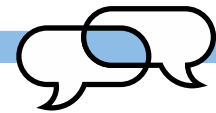
**Freelance - Digitale Medien.** Unterrichtsmodule zum Präventionsprogramm für die Sekundarstufe I  
[www.be-freelance.net](http://www.be-freelance.net) | Jan. 2019

#### **AlwaysON, Mobile Medien – neue Herausforderungen**

Deutsches Lehrmittel von [Klicksafe.de](http://Klicksafe.de) und handysektor | 2018

#### **www.feel-ok.ch – Medienkompetenz – Webprofi**

[www.feel-ok.ch/de\\_CH/schule/themen/medienkompetenz/medienkompetenz.cfm](http://www.feel-ok.ch/de_CH/schule/themen/medienkompetenz/medienkompetenz.cfm) | Jan. 2019



### **Methodensammlung Digitale Medien – Online-Glücksspiel**

Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH | 2018

Download Broschüre:

[https://www.berlin-suchtpraevention.de/wp-content/uploads/2020/01/181101\\_Methodensammlung\\_Gluecksspiel\\_DigMedien\\_FINAL\\_Ansicht.pdf](https://www.berlin-suchtpraevention.de/wp-content/uploads/2020/01/181101_Methodensammlung_Gluecksspiel_DigMedien_FINAL_Ansicht.pdf)

*Sämtliche Lehrmittel stehen in der Mediothek des Samowars und können kostenlos ausgeliehen werden.*

## **6.2 Broschüren und Links**

**Medienkompetenz - Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien** - Für Eltern und alle, die mit Kids zu tun haben | ZHAW Jugendundmedien.ch | 2019

Download Broschüre:

[https://www.jugendundmedien.ch/fileadmin/user\\_upload\\_redesign/Brosch%C3%BCren\\_Flyer/Brosch%C3%BCre\\_Tipps\\_Medienkompetenz/Brosch\\_Medienkompetenz\\_ZHAW\\_0919\\_DE\\_bf.pdf](https://www.jugendundmedien.ch/fileadmin/user_upload_redesign/Brosch%C3%BCren_Flyer/Brosch%C3%BCre_Tipps_Medienkompetenz/Brosch_Medienkompetenz_ZHAW_0919_DE_bf.pdf)

### **www.feelok.ch**

Das Internetportal zur Gesundheitsförderung von Jugendlichen bietet viel praktische Info für Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen zum Thema Medienkompetenz und Umgang mit Gefahren im Internet.

### **www.jugendundmedien.ch**

Das nationale Informationsportal zur Förderung von Medienkompetenzen – Umfassende, wissenschaftlich fundierte und aktuelle Information und Tipps für Eltern und Lehrpersonen.

### **JAMES-Studie 2024**

Aktuelle Zahlen zum Medienkonsum von 12-19-jährigen Schweizer Jugendlichen | ZHAW und Swisscom | 2024 | Download:

[https://www.swiss-schools.ch/wp-content/uploads/2024/11/JAMES-Studie\\_2024.pdf](https://www.swiss-schools.ch/wp-content/uploads/2024/11/JAMES-Studie_2024.pdf)

### **www.klicksafe.de**

Hier finden sich neben Umterrichtsmaterialien auch Ratgeber für Eltern, Infos für Jugendliche und Empfehlungen für Pädagog\*innen.

*Siehe auch (Linktipps, Lesetipps) separate Listen auf [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch)*