



© Foto: Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

Eine Woche bildschirmfreie Freizeit

## Ein Experiment für die ganze Familie

### Infos

Samowar Suchtprävention Bezirk Meilen

Projektleitung Flimmerpause

Iris Egenter (Primar) und Anke Schmidt (Sek.)

[egenter@samowar.ch](mailto:egenter@samowar.ch) [schmidt@samowar.ch](mailto:schmidt@samowar.ch)

Telefon 044 924 40 10

„Wir haben gemerkt, wie viel Zeit uns mehr bleibt  
und wir hatten auch wieder ruhigere Essenszeiten  
und mehr Gespräche miteinander.“  
Martin, Vater

# Flimmerpause für Familien

**Lust auf ein Experiment? Können Sie sich vorstellen, in der Freizeit eine Woche lang auf Handy, Fernseher, Tablet und andere Bildschirmmedien zu verzichten?**

Ihr Kind nimmt im Rahmen eines Klassenprojekts an der diesjährigen Flimmerpause teil. Das einwöchige Experiment regt an, den eigenen Medienkonsum zu reflektieren, darüber zu diskutieren und Freizeit anders zu gestalten. Im Bezirk Meilen nehmen jährlich rund 1000 Kinder und Jugendliche an der Flimmerpause teil.

Haben Sie Lust, Ihre Tochter oder Ihren Sohn zu unterstützen, indem Sie als Familie an der Flimmerpause teilnehmen? Es gibt **zwei Möglichkeiten**:

## **Die volle Flimmerpause**

Sie verzichten in der Freizeit auf sämtliche Bildschirmmedien und erhalten mehr Zeit für gemeinsame Familienaktivitäten, Hobbies und neue Ideen. Lesen Sie weiter auf Seite 2.

## **Die Flimmerpause Light**

Sie können Ihr Kind auch unterstützen, wenn Sie selbst nicht auf alle Geräte verzichten wollen. Ideen dazu finden Sie auf Seite 3.



Weitere Infos und Ideen zur Umsetzung finden Sie unter: [www.samowar.ch/meilen](http://www.samowar.ch/meilen) => Schulen/Flimmerpause.

# Die volle Flimmerpause

**Sie verzichten in der Freizeit auf sämtliche digitale Geräte und erhalten mehr Zeit für gemeinsame Familienaktivitäten, Hobbies und neue Ideen. Diskutieren Sie in der Familie, wer Lust hat mitzumachen. Danach geht's los!**

**Vor der Flimmerpause** - Erforschen Sie Ihren Medienkonsum

- **Wann und wie** lange nutzen wir welche Medien? Alleine oder gemeinsam?
- Welche **Regeln** und Gewohnheiten gibt es bei uns?
- Was wird uns beim **Verzicht** besonders schwerfallen?
- Brauchen einzelne Familienmitglieder einen **Joker** („Ausnahme-Bewilligung“, z.B. 10' pro Tag Mails und Chats checken)?
- Erstellen Sie eine **Freizeit-Ideen-Liste** für die Flimmerpause. Was machen wir als Familie oder einzeln besonders gerne ohne Geräte? Was wollten wir schon lange ausprobieren, wozu fehlt uns oft die Zeit?
- Weitere Ideen suchen in der **Ideensammlung** auf [www.samowar.ch/meilen](http://www.samowar.ch/meilen) => Schulen/Flimmerpause

**Während der Flimmerpause** - Unternehmungen und Familiengespräche

- Wie verbringen wir unsere **Freizeit** heute? Wer unternimmt was? Was machen wir als **Familie**? Freizeit-Ideen-Liste zu Rate ziehen und weiterführen.
- Was war **schwierig** heute? Wie sind wir damit umgegangen? Was war **toll**?
- Wurden **Geräte eingeschaltet** ausserhalb der Abmachungen? Weshalb?

**Rückblick** - Ein Blick zurück lohnt sich nach der Flimmerpause

- Wie haben wir **die Woche** erlebt? Was hat sie gebracht?
- Was behalten wir bei? Was soll in unseren **Familienalltag** einfließen?

«Ich fand das Experiment am Schluss sehr gut; ich würde es noch einmal machen, weil einem dann tausend andere Sachen einfallen als fernzusehen, zu gamen oder ins Internet zu gehen.»  
Carlo, 5. Klasse

# Flimmerpause light

**Sie können Ihr Kind auch unterstützen, wenn Sie selbst nicht an der Flimmerpause mitmachen. Ihr Kind wird sich sicherlich darüber freuen, wenn sie den einen oder anderen Tipp umsetzen.**

- Gemeinsam **Ideen sammeln**, wie Ihre Tochter / Ihr Sohn den Nachmittag und Abend verbringen könnte.
- Vielleicht können Sie **gemeinsam etwas unternehmen**? Ausflüge in den Wald machen, gemeinsam Kochen, Backen oder Basteln, Spiele spielen. Eine Ideensammlung mit weiteren Tipps finden Sie auf [www.samowar.ch/meilen](http://www.samowar.ch/meilen) => Schulen/Flimmerpause.
- **Verzichten** Sie auf **Fernsehen, Streaming und Gamen** während ihr Kind dabei / wach ist.
- **Das Kind fragen**, wie es läuft in der Flimmerpause. Was ist gut gelaufen? Was es schwierig? Gemeinsam Lösungen suchen um das Schwierige zu erleichtern.
- Die Tochter / den Sohn unterstützen, beispielsweise bei der **Kommunikation mit Freunden** oder dem Training
- Das **Kind motivieren**, weiterzumachen und dranzubleiben. Z.B. das Lieblingsessen kochen oder einen Ausflug am Ende der Woche machen.
- Den **eigenen Medienkonsum** reflektieren. Z.B. die Bildschirmzeit auf dem Handy unter die Lupe nehmen. Oder einen Tag lang aufschreiben, wann und wofür Sie digitale Geräte nutzen.
- **Eigene Ziele** setzen
  - das Handy nicht vor den Kindern nutzen
  - Auf Netflix verzichten
  - Handy stumm schalten
  - Handy nur zu bestimmten Zeiten am Tag anschauen (z.B. morgens, mittags, abends)
- Die Woche nutzen, um bewusst **viel Zeit mit dem Kind** zu verbringen
- Gemeinsam Ideen sammeln, wie Sie die **Mediennutzung Zuhause in Zukunft** gestalten wollen (z.B. an welchen Orten in der Wohnung verzichten wir auf das Handy, an welchem Tag verbringen wir gemeinsam Zeit ohne Handy etc.)
- Gemeinsam überlegen, ob Sie die **Familienregeln** zu digitalen Medien nach der Flimmerpause anpassen wollen.

„Am Sonntagabend haben wir gemeinsam die Geräte wieder eingeschaltet. Wir schlossen Wetten ab, wie viele Nachrichten in den Klassenchat unseres 14jährigen Sohnes eintreffen würden.“  
Miran, Vater

# 10 Gründe für die Flimmerpause

- **Familienzeit** – stärkt Beziehung und Zusammenhalt
- **Challenge** – wem fällt der Verzicht am leichtesten?
- **Endlich Zeit** – zum Spielen, Freunde treffen, Lesen, Draussen sein...
- **Experiment** – gemeinsam Neues ausprobieren
- **Entspannung** – Reizüberflutung runterfahren
- **Kreativität** – Langeweile als Inspirationsquelle
- **Konzentration** – für Haus- und andere Aufgaben
- **Reflexion** – Wieviel Zeit verbringen wir an unseren Geräten? Wofür? Was erscheint uns sinnvoll, was weniger?
- **Glücksmomente** – analog, sinnlich, direkt
- **Fine-Tuning** – digitale Geräte in der Familie gesund und massvoll nutzen. Läuft es gut bei uns? Wollen wir künftig etwas ändern?

Freizeit ohne Bildschirm: Gemeinsam verzichten Familien während einer Woche auf digitale Geräte. Und erhalten Zeit für Spiele spielen, basteln, Neues ausprobieren, Musik machen, Sport treiben, Freunde treffen. Oder auch ganz mutig einfach mal nichts planen und schauen, was dann passiert...

*Die nationale Flimmerpause findet vom 6.-12. JUNI 2022 statt. In der gesamten Schweiz machen 10 000 Kinder und Familien mit.*

*Das Projekt Flimmerpause wurde von Akzent Luzern entwickelt. Hier gibt es noch weitere Ideen zur Umsetzung: [www.akzent-luzern.ch/flimmerpause/familie](http://www.akzent-luzern.ch/flimmerpause/familie)*

## Stimmen aus der Flimmerpause

„Alle Schüler\*innen waren zufrieden. Viele erzählten, dass sie nun auch nach der Flimmerpause mehr zeichnen, lesen, Klavier spielen und draussen spielen gehen... Der Aufwand für mich als Lehrperson war sehr überschaubar. Ich kann das Projekt sehr empfehlen.“

Maria, Primarlehrerin

«Es gab auch schwierigere Momente, zum Beispiel wenn meine Eltern ferngeschaut haben oder ihr Smartphone in den Händen hielten.»

Annina, 3. Klasse

«Das Fazit meiner Kinder war: Das können wir das nächste Jahr wieder machen. Für uns war es fast etwas stressig, alles unter einen Hut zu bringen: Hobby, Familie und Freizeit-Programm.»

Karin, Mutter

«Ich fand es richtig cool und habe es eigentlich sehr gut durchgehalten, ausser am Wochenende schaute ich eine Viertelstunde <YouTube>.»

Lena, 6. Klasse

Alle Schüler\*innen waren zufrieden. Viele erzählten, dass sie nun auch nach der Flimmerpause mehr zeichnen, lesen, Klavier spielen und draussen spielen gehen... Der Aufwand für mich als Lehrperson war sehr überschaubar. Ich kann das Projekt sehr empfehlen.

Kai, Primarlehrer

«Meine Familie unterstützte mich, indem sie auch mitmachte. Wir hielten alle tapfer durch und werden es wieder einmal machen.»

Milan, 4. Klasse

«Ich leite eine Geräteturngruppe. Mein Handy habe ich darum den Eltern abgegeben, und sie schauten ab und zu drauf, ob im Geräteturnchat etwas Wichtiges drinsteht.»

Linn, 2. Sek.