

Flimmerpause

Das bildschirmfreie Experiment für Klassen der Unter-, Mittel- und Sekundarstufe, Familien und Freizeitorganisationen



«Nächste Woche wird chillig – mein Handy macht Ferien!»

Was ist die Flimmerpause?

Das Experiment schafft Raum, um Gewohnheiten im Umgang mit Bildschirmmedien zu reflektieren, nach Alternativen zu suchen und Erfahrungen zu teilen.

Während einer Woche verzichten einzelne Klassen, ganze Schulen, Jugendzentren oder auch Familien in der Freizeit auf die Nutzung sämtlicher Bildschirmmedien wie beispielsweise Smartphone, Fernseher oder Computer. Auf spielerische Art werden die Teilnehmenden angeregt, die Nutzung zu überdenken und das Bewusstsein für bildschirmfreie Momente zu fördern. Ein Gruppenerlebnis zum Abschalten, Nachdenken und Alternativen erkunden.

Mitmachen und Erfahrungen teilen – so geht's

Die Flimmerpause findet jeweils in der Pfingstwoche statt. Sie lässt sich aber auch individuell und zu einem beliebigen Zeitpunkt durchführen. Der Umfang des Projekts kann selbst bestimmt werden.

Die Flimmerpause besteht im Wesentlichen aus den folgenden Elementen:

Vorbereitung (mind. 3 Lektionen)

1. Wahrnehmen: Die eigenen Konsummuster wahrnehmen
2. Aushandeln: Die Details zur Flimmerpause aushandeln
3. Planen: Die flimmerfreie Zeit gemeinsam planen

Durchführung (mind. 3 Lektionen)

4. Verzichten: Auf Freizeitkonsum digitaler Medien verzichten
5. Erleben: Sich flimmerfrei begegnen und Alternativen erleben
6. Austauschen: Über flimmerfreie Erfahrungen reden



Materialien und Beratung

Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende und Eltern erhalten von der Supad kostenlos sämtliche Begleitmaterialien zur Umsetzung der Flimmerpause. Mit diesen Unterlagen ist es möglich, die Flimmerpause selbständig durchzuführen. Bei Bedarf beraten und begleiten wir Interessierte sehr gerne.

Kontakt

Schulbereich: Anja Sijka, anja.sijka@sd-l.ch, 044 733 73 68

Freizeitbereich: Gabriela Hofer, gabriela.hofer@sd-l.ch, 044 733 73 67

Die Flimmerpause wurde von Akzent Prävention und Suchttherapie des Kantons Luzern entwickelt und wird seit Jahren mit grossem Erfolg durchgeführt.

Stimmen aus der Flimmerpause

Familie/Mutter: Am Sonntag um 20.00 abends haben wir uns versammelt und die Geräte wieder eingeschaltet: Wir schlossen Wetten ab, wie viele Nachrichten in den Klassenchat unseres 14-jährigen Sohnes eintreffen würden.

Oberstufe Lehrperson: Es muss freiwillig sein. Als wir darüber diskutierten, welche Ausnahmen es geben könnte, erfuhr ich auch, dass man Punkte verliert, wenn man in gewissen Apps nicht jeden Tag präsent ist. Als ich fragte, wofür diese Punkte gebraucht werden können, sagten sie: „zu nichts“, und mussten selber ein bisschen schmunzeln.

Oberstufe, Schülerin: 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.