

Suchtprävention

Zürcher Oberland

Experiment Flimmerpause mitmachen – so einfach geht's

Flimmerpause schafft Raum, um Gewohnheiten im Umgang mit digitalen Medien wahrzunehmen und mit Alternativen zu experimentieren.



Phone off – live on: Freie Gestaltung der bildschirmfreien Zeit

Die nächste Flimmerpause findet **vom 9. – 15. Juni 2025 statt. Eine Flimmerpause lässt sich aber auch zu einem selbstgewählten Datum in Schulen, Jugendtreffs oder zu Hause lancieren.** Bei der Flimmerpause geht es darum, sich mit dem Konsum von Bildschirmmedien auseinanderzusetzen und bewusst flimmerfreie Zeiten zu gestalten. Wie fühlt es sich an, wenn ich offline bin, Handy, Tablet, Fernseher verstummen? Wie möchte ich die gewonnene Zeit nutzen?

Wer ist angesprochen

Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Eltern und Jugendarbeitende erhalten Material, Beratung und Schulung zur Umsetzung der Flimmerpause als Klassen-, Schul-, Familienprojekt oder als Intervention im Jugendhaus.

Beratung und Anmeldung zur Flimmerpause

Gerne berate ich Sie persönlich und stelle für Sie Umsetzungsideen zusammen. In den Handbüchern für Unter- und die Oberstufen sind die konkreten Umsetzungsschritte für Schulen ausführlich beschrieben und durch Materialien ergänzt. Diese können auch für Freizeitinstitutionen oder Familien adaptiert werden. Weitere Informationen auf unserer Webseite.

Ich freue mich auf Ihre Kontaktnahme via Telefon, Mail oder Kontaktformular:

Nina Meier, Angebotsleiterin, 043 399 10 89

flimmerpause@sucht-praevention.ch, www.sucht-praevention.ch/flimmerpause

Informations- und Umsetzungsmaterial kostenlos bestellen: www.sucht-praevention.ch/flimmerpause



1. ENDLICH ZEIT! Spiele für dich und mich. – Hosensack-Büchlein
2. TV, Tablet und Handy. – Informationsbroschüre für Eltern von Kindern bis 10 Jahren
3. Digitale Medien – Informationsbroschüre für Eltern von 11- bis 16-Jährigen
4. PHONE OFF Flimmerpause-Armbänder (in verschiedenen Farben, aus Stoff)
5. Lektionsvorschläge, Vorlagen, Praxishandbücher, Musterbriefe etc.

Ablauf einer Flimmerpause

Eine Flimmerpause besteht aus den folgenden Hauptelementen:

1. Vorbereitung (Schule: ca. 2 Lekt.)

- Eigene Konsummuster wahrnehmen
- Details zur Flimmerpause gemeinsam aushandeln und definieren
- Flimmerfreie Zeit planen

2. Flimmerpause (Schule: ca. 2 Lektionen)

- Auf Freizeitkonsum digitaler Medien verzichten
- Sich flimmerfrei begegnen und Alternativen erleben
- Über flimmerfreie Erfahrungen reden

3. Nachbereitung (Schule: ca. 1 Lekt.):

- Rückblick und austauschen, was beibehalten werden soll

