



Flimmerpause – Zeit für die Familie

Freizeit ohne Bildschirm: In der Woche nach Pfingsten verzichten Familien auf digitale Geräte. Das Experiment regt die Kreativität an, stärkt den Zusammenhalt und bietet Raum für Neues. Familien, die sich anmelden, nehmen teil an der Verlosung von Offline-Abenteuern.

Digitale Medien sind allgegenwärtig – schon bei kleinen Kindern. Sie machen Spass, unterhalten, vereinfachen den Alltag und vertreiben Langeweile. Die Verschmelzung von digitalem und analogem Leben birgt auch Gefahren: Die ständige Erreichbarkeit, die Suche nach Bestätigung/Likes oder der zeitliche Aufwand für das nächste Game-Level kann auch zur Last werden.

Für eine gesunde Entwicklung sind analoge Aktivitäten, die alle Sinne ansprechen, sehr wichtig. Daher stehen während der Flimmerpause Basteln, Spielen, Musizieren, Sport, Gesellschaftsspiele und direkte Beziehungen im Vordergrund.

Gute Gründe für eine Flimmerpause

- Mehr Familienzeit für alle
- Zusammenhalt wird gestärkt
- Zeit und Raum für Neues
- Echter Austausch / echte Beziehungen
- Kreativität wird angeregt
- Konzentration wird gefördert
- Medienkonsum wird reflektiert
- Entspannung auf allen Ebenen

**Offline-
Abenteuer zu
gewinnen!**

«Unsere Kinder (5 und 7 Jahre) machten so viele Alternativvorschläge, dass die bildschirmfreie Woche fast zu kurz war.»

Familie aus dem Seetal

TIPPS FÜR FAMILIEN

— **Gemeinsam entscheiden**

Besprechen Sie die Idee einer Flimmerpause mit Ihrer Familie. Da digitale Hilfsmittel unseren Alltag durchdringen, ist es wichtig, miteinander zu klären, in welchen Situationen Bildschirme genutzt werden dürfen.

— **Ziele bestimmen**

Gerade für ältere Kinder und Jugendliche ist ein kompletter Verzicht auf digitale Medien schwierig. Sie befürchten vielleicht, sich ausgeschlossen zu fühlen oder den Anschluss zu verpassen. Ziel der Flimmerpause kann daher auch sein, den Einsatz von digitalen Medien auf ein Minimum zu beschränken oder erlaubte Ausnahmen mit einem Zeitlimit auszuhandeln.

— **Ideen sammeln**

Wenn die gesamte Familie auf Bildschirme verzichtet, wird viel Zeit frei. Wie möchten Sie diese füllen? Sammeln Sie zusammen Ideen für analoge Aktivitäten oder Ausflüge, die allen Freude machen.

— **Regelmässig austauschen**

Reflexion ist ein wichtiger Bestandteil von Medienbildung. Sie hilft uns, Bildschirmmedien bewusster einzusetzen oder wegzulegen. Sprechen Sie darüber, wie der Tag verlief, was herausfordernd war und was Freude bereitete.



Anmelden und gewinnen
www.flimmerpause.ch

Luzern

Akzent Prävention und Suchttherapie

Telefon 041 515 02 02

flimmerpause@akzent-luzern.ch

www.flimmerpause.ch

Obwalden

Gesundheitsförderung und Prävention

Telefon 041 666 64 61

owischzwaeg@ow.ch

Schwyz

Gesundheit Schwyz

Telefon 041 859 17 27

gesundheit-schwyz@triaplus.ch

www.gesundheit-schwyz.ch

Zug

Amt für Gesundheit

Kinder- und Jugendgesundheit

Telefon 041 728 39 39

gesund@zg.ch

www.zg.ch/gesund