

## Medienmitteilung

### Die Flimmerpause geht in die nächste Runde

**[Goldau, 02. Juni 2025] Jeder von uns kennt ihn: den Griff zum Handy oder Tablett, um nur "schnell" etwas nachzusehen. Des Öfteren verweilen wir danach doch länger als gewollt am digitalen Gerät. Genau hierfür ist die Flimmerpause, welche vom 09. – 15. Juni 2025 (oder in einer selbst festgelegten Woche) stattfindet, hilfreich. Bei dieser geht es darum, eine Woche freiwillig und bewusst in seiner Freizeit auf digitale Medien zu verzichten. Jetzt noch anmelden.**

gesundheit schwyz – die Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention im Kanton Schwyz – koordiniert die Flimmerpause im Kanton. Durch den einwöchigen Verzicht auf digitale Bildschirme werden nicht nur andere Freizeitaktivitäten gefördert, sondern man lernt auch einen bewussteren Umgang mit Bildschirmmedien.

#### Bildschirmnutzung heutzutage

Wissen Sie, wie viel Zeit pro Woche Sie und Ihre Kinder Bildschirmmedien in der Freizeit nutzen? Und wozu? Bildschirmmedien sind ein fester Bestandteil des heutigen Lebens. Computer sind das Kernstück der hoch technologisierten Arbeitswelt. Viele Apps erleichtern uns den Alltag, z. B. solche, um Tickets für Bus und Bahn zu lösen, wodurch wir einfacher reisen. Doch wie viel Zeit verbringen wir in sozialen Medien oder mit Gaming, einfach aus Langeweile oder zum Zeitvertreib?

Gemäss der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2022 verbringen 23.8 % der Schweizerischen Bevölkerung mehr als eine Stunde pro Tag in den sozialen Medien. 9.9 % spielen mehr als eine Stunde pro Tag Computer- oder Videospiele

Laut der JAMES-Studie aus dem Jahr 2024 beträgt die durchschnittliche Internetnutzungsdauer bei Jugendlichen an einem Wochentag 3 Stunden und 7 Minuten, an einem Wochenendtag 4 Stunden und 30 Minuten. Hierbei wird das Internet v. a. zur Unterhaltung, also durch die Nutzung von sozialen Netzwerken wie Instagram, TikTok und Messenger-Diensten, gebraucht. Sieht man sich die durchschnittliche Nutzungsdauer der verschiedenen Geräte an einem typischen Wochentag und an einem Wochenende an, so kommt man zu folgendem Ergebnis: Das Smartphone wird an einem Wochentag durchschnittlich 3 Stunden 25 Minuten und am Wochenende durchschnittlich 4 Stunden 45 Minuten pro Tag genutzt, bei Games sind es 1 Stunde 17 Minuten (Wochentag) und 2 Stunden 29 Minuten (Wochenendtag).

Für Kinder im Primarschulalter ist gemäss der neusten MIKE-Studie aus dem Jahr 2019 der Fernseher das wichtigste Medium. 81 % der Kinder schauen einmal pro Woche, und 43 % schauen täglich fern. Die durchschnittliche Fernsehzeit an einem typischen Wochentag beträgt bei Kindern 38 Minuten. Neben dem Fernseher sind digitale Spiele eine beliebte Tätigkeit bei Schweizer Kindern, wobei Jungen länger und häufiger spielen als Mädchen. Gemäss den Eltern beträgt die durchschnittliche tägliche Spieldauer bei Jungen rund 20 Minuten.

#### Positive Erfahrungen durch digitale Auszeit

Die Flimmerpause bietet für Schulklassen und Familien eine gute Möglichkeit, einen digitalen Detox durchzuführen. Die Resonanz der letztjährigen Flimmerpause ist vorwiegend positiv. «Kinder haben mir mitgeteilt, dass sie mehr Zeit für anderes hatten», so eine Lehrperson, die 2024 mit ihrer Klasse teilgenommen hatte. Eine andere Lehrperson berichtet über folgendes Highlight: «Die Flimmerpause wirkt sich positiv auf den Denkprozess, der Jugendlichen aus. Z. B. haben sie ihr Verhalten super reflektiert». Auch wenn der komplette Verzicht in der Schule schwierig umzusetzen ist, weil auch im Unterricht vermehrt digital gearbeitet wird, ist der Versuch und eine teilweise Umsetzung lohnenswert.

#### Zeit für kreative Familienprojekte

Wenn die Flimmerpause zusätzlich in der Familie durchgeführt wird, ist der Nutzen umso grösser.

Durch die gemeinsame Unternehmung verschiedener Aktivitäten wird der Zusammenhalt in der Familie gestärkt. Die Familienmitglieder verbringen mehr oder öfters gemeinsam Zeit miteinander. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, wie eine Familie, die 2024 an der Flimmerpause mitgemacht hat, belegt: «Die ganze Woche war toll. Aber vor allem haben wir im Garten ein Hochbeet gemacht und einen Schwingplatz angelegt.» Des Weiteren ist die Aufmerksamkeit dem Gegenüber höher und «man schaut nicht immer aufs Handy oder macht zwei Sachen gleichzeitig», so eine andere Familie.

#### Grosse Motivation bei Gross und Klein

Auch wenn es nicht immer einfach ist, das Projekt durchzuziehen, zeigen Kinder und Jugendliche Freude an der Flimmerpause. «Für die Kinder war es nie eine Frage, die Flimmerpause abubrechen», berichtet eine Familie, die 2024 mitgemacht hat. «Alle waren motiviert», meint eine weitere Familie.

#### Mitmachen und tolle Preise gewinnen

Sind auch Sie bereit, 2025 an dieser Challenge mitzumachen? Ganze Schulen, Klassen und Familien sind herzlich eingeladen. Die offizielle Flimmerpause findet in der Pfingstwoche, vom 09. – 15. Juni 2025 statt. Passt Ihnen diese Woche nicht? Dann können Sie die Flimmerpause gerne in einer selbst bestimmten Woche durchführen. Für die Teilnahme an der Verlosung bitten wir um eine Anmeldung vor dem 22.06.2025. Anmelden können Sie sich unter [www.flimmerpause.ch](http://www.flimmerpause.ch).

Auf [gesundheit-schwyz.ch/flipa](http://gesundheit-schwyz.ch/flipa) können Sie unterschiedliche Materialien u. a. Armbänder für die ganze Klasse und Familie kostenlos bestellen.

gesundheit schwyz verlost unter allen teilnehmenden Schulklassen einen Zustupf in die Klassenkasse in Höhe von CHF 200.-. Für Familien wird je ein Gutschein für einen Familieneintritt ins Alpamare, Sattel Hochstuckli und das Hölloch Center Muotathal – Trekking Team verlost. Die Freizeitbetriebe haben die Wettbewerbspreise auch dieses Jahr freundlicherweise gesponsert. gesundheit schwyz dankt herzlich.

---

#### **Kontakt für allgemeine Rückfragen zu Flimmerpause (gerne schriftlich)**

Julia Buchcik, Projektverantwortliche Flimmerpause Kanton Schwyz  
Fachperson Abhängigkeit / Sucht, gesundheit schwyz

Tel. 041 747 68 70

E-Mail: [julia.buchcik@triaplus.ch](mailto:julia.buchcik@triaplus.ch)