



**Offline-  
Abenteuer zu  
gewinnen!**

# 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 Kindern. Sie machen Spaß, unterhalten und vereinfachen den Alltag. Die Verschmelzung von digitalem und analogem Leben birgt aber auch Gefahren: Manchmal kann die ständige Erreichbarkeit, die Suche nach Bestätigung in Form von Likes oder der zeitliche Aufwand für das nächste Game-Level zur Last werden.

## **Offline-Sein tut allen gut**

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

## **Gute Gründe für eine Flimmerpause**

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

«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 Jugendliche ist ein kompletter Verzicht schwierig, da sie sich von wichtigen Kontakten ausgeschlossen fühlen oder Angst haben den Anschluss zu verlieren. Ziel der Flimmerpause kann es deshalb auch sein, den Einsatz von digitalen Medien auf ein Minimum zu beschränken und für ältere Familienmitglieder erlaubte Ausnahmen mit Zeitlimiten auszuhandeln.

### – Ideen sammeln

Wenn die gesamte Familie auf Bildschirme verzichtet, wird viel Zeit frei. Wie möchten Sie sie verbringen? Sammeln Sie gemeinsam Ideen für analoge Aktivitäten oder Ausflüge, die allen Spass machen.

### – Regelmässig austauschen

Reflexion ist ein wichtiger Bestandteil von Medienbildung. Sie hilft uns, Bildschirmmedien bewusster einzusetzen oder wegzulegen. Sprechen Sie darüber, wie der Tag lief, was schwierig und was toll war.



Anmelden und gewinnen  
[www.flimmerpause.ch](http://www.flimmerpause.ch)

## Luzern

Akzent Prävention und Suchttherapie  
Telefon 041 420 11 15  
[flimmerpause@akzent-luzern.ch](mailto:flimmerpause@akzent-luzern.ch)  
[www.akzent-luzern.ch/flimmerpause](http://www.akzent-luzern.ch/flimmerpause)

## Obwalden

Gesundheitsförderung und Prävention  
Telefon 041 666 64 61  
[owischzwaeg@ow.ch](mailto:owischzwaeg@ow.ch)

## Schwyz

Gesundheit Schwyz  
Telefon 041 747 68 70  
[gesundheit-schwyz@triaplus.ch](mailto:gesundheit-schwyz@triaplus.ch)  
[www.gesundheit-schwyz.ch](http://www.gesundheit-schwyz.ch)

## Zug

Amt für Gesundheit,  
Kinder- und Jugendgesundheit  
Telefon 041 728 39 39  
[gesund@zg.ch](mailto:gesund@zg.ch)  
[www.zg.ch/gesund](http://www.zg.ch/gesund)