

Flimmerpause 2025

Die Umfrage zur Flimmerpause 2025 zeigt einen Einblick, was die Erfahrungen, die Highlights, aber auch was die Schwierigkeiten einer flimmerfreien Woche heutzutage im Schulsetting als auch in der Familie sind. An der Umfrage haben 8 von 11 Familien und 6 von 7 Lehrpersonen teilgenommen.



-  2 Schulen (inkl. Verwaltung)
-  5 Klassen
-  11 Familien
-  529 (2024: 784) Personen haben teilgenommen.

1 Die Flimmerpause im Setting Schule

1.1 Herausforderungen und Chancen im Schulsetting

Im Schulsetting ist die Reduktion der Bildschirmzeit herausfordernd, da die Digitalisierung im Unterricht hoch ist. Vor allem ist die Organisation aufwendiger, wenn neben den Schülerinnen und Schülern auch die Lehrpersonen auf digitale Medien verzichten. Dies wird von den Schülerinnen und Schülern nicht immer auf Anhieb akzeptiert. Dennoch erkennen die Lernenden den positiven Nutzen der flimmerfreien Zeit.

1.2 Highlights im Schulsetting

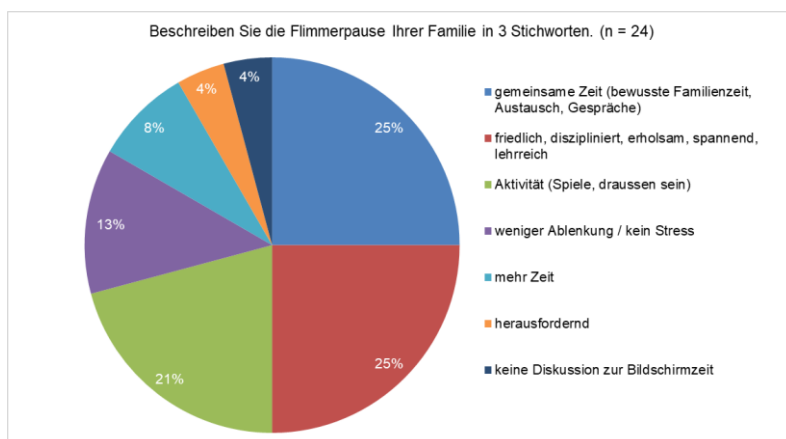
Ich habe während der Woche nie gehört: "Mir ist langweilig, ich vermisse das Handy." Die Kinder hatten – mitunter auch dank des guten Wetters – wohl keine Zeit das Gerät / Fernseher... zu vermissen.

Die vielen guten bildschirmfreien Ideen der Schüler*innen, das Gemeinschaftsgefühl wurde gestärkt, Alternativen erprobt und auch das Lehrpersonal und die Verwaltung machten mit.

Das ich selber in meinem Unterricht auf den Bildschirm verzichtet habe und die Klasse so gut mitgemacht hat – auch dann, als sie eine Ausnahme hätten machen dürfen.

Die Berichte der Kinder: Mehr Zeit, Neues ausprobiert, kreativ sein, Familienzeit, keine Kopfschmerzen, Reflexion in der Klasse.

2 Flimmerpause in der Familie



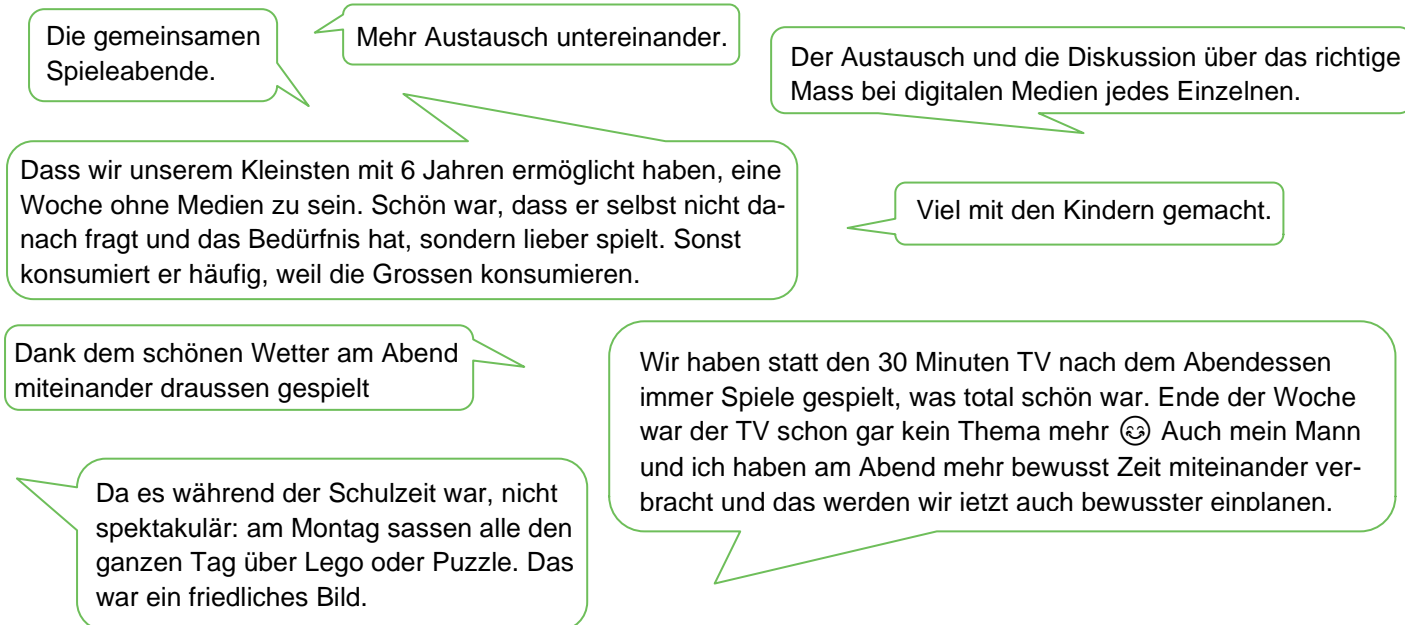
12,5 % der teilgenommenen Familienmitglieder haben es nicht geschafft, eine Woche komplett auf Bildschirme in der Freizeit zu verzichten. Die Hälfte hat es halbwegs geschafft und bei 37,5 % ist das Experiment geglückt. (n = 8)

Je ein Viertel der Familien schätzt bei der Flimmerpause die bewusste gemeinsame Zeit für Austausch und Gespräche sowie die friedliche, lehrreiche und erholsame Zeit. Am dritthäufigsten werden Aktivitäten wie Spiele spielen und Zeit in der Natur genannt. (n = 24)

2.1 Herausforderungen und Chancen in der Familie (Feedback von Erziehungsberechtigten)

Neben dem Flimmerpause-Start, dass beinahe die komplette Kommunikation und Information über die digitalen Geräte laufen, ist auch das bewusste Unterbinden des automatischen Griffs zum Mobiltelefon eine Herausforderung. Gemäss Eltern kann es zu heiklen Situationen kommen, wenn man seinen Kindern erklärt, weshalb eine Woche auf digitale Medien verzichtet wird. Des Weiteren lernen alle Familienmitglieder alternative Möglichkeiten, wie sie ihre freie Zeit, vermehrt auch zusammen, gestalten können – wobei sonniges Wetter viele Vorteile birgt.

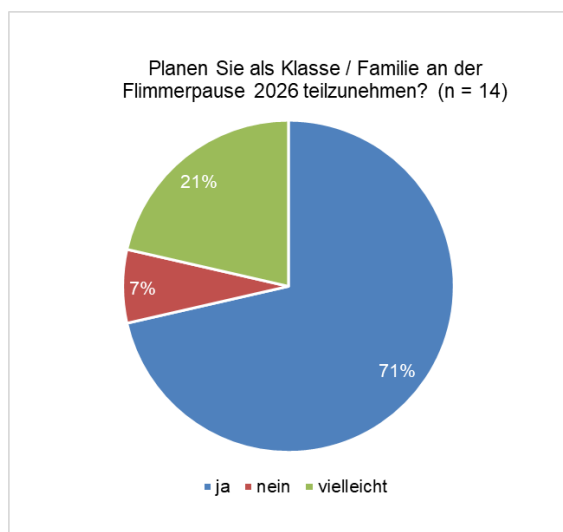
2.2 Highlights in der Familie



2.3 Neu entdeckte Gewohnheiten, die im Familienalltag beibehalten werden

Die meisten Teilnehmenden möchten nach der Flimmerpause weiterhin weniger Bildschirmzeit im Alltag einbauen. Sei es, dass der Fernseher am Abend ausgeschaltet bleibt oder nicht mehr aus Gewohnheit im Hintergrund läuft, dass das Handy abends am Esstisch nicht mehr benutzt wird oder, dass mehr bewusste (Familien-)Zeit eingeplant wird. Für andere bleibt alles beim Alten, da sie nichts komplett neu gemacht haben.

3 Teilnahme an der Flimmerpause 2026



71 % der teilgenommen Klassen und Familien planen auch im Jahr 2026 an der Flimmerpause dabei zu sein. 21 % haben es noch nicht entschieden und 7 % werden nicht mehr daran teilnehmen.