

Akzent Prävention und Suchttherapie
Seidenhofstrasse 10
6003 Luzern

Telefon 041 420 11 15
Fax 041 420 14 42

info@akzent-luzern.ch
akzent-luzern.ch

LUZERN

Akzent Prävention und Suchttherapie
Brigitte Waldis-Kottmann
Telefon: 041 420 11 15
flimmerpause@akzent-luzern.ch

NIDWALDEN

Gesundheitsförderung und Integration
Martina Durrer
Telefon: 041 618 75 93
martina.durrer@nw.ch

OBWALDEN

Gesundheitsförderung und Prävention
Verena Zellweger-Heggli
Telefon: 041 666 64 61
verena.zellweger@ow.ch

SCHWYZ

gesundheit schwyz
Denise Zai
Telefon 041 859 17 27
www.gesundheit-schwyz.ch
denise.zai@spd.ch



Es ist erschreckend, wie Abhängig man ist. Ein Bericht von Padi Bernhard, Primarlehrer und Mundartrockler.



Foto: Bruno Torricelli

Von 1993 bis 2007 hat Padi Bernhard mit «mash» Schweizer Musikgeschichte geschrieben. Seinen grössten Hit «ewigi liäbi» kennt inzwischen jedes Kind. Nebenbei ist Bernhard seit 26 Jahren Primarlehrer, zusammen mit seiner Klasse 6A nahm er an der Flimmerpause teil.

Zu Beginn der Woche gaben alle Schülerinnen und Schüler freiwillig ihre Handys ab. Wie die Kids liess auch ich mich auf das Experiment ein. Am ersten Abend war ich nicht wirklich gut gelaunt und etwas gereizt. Es ist einfach unglaublich, wie abhängig man von diesem Gerät geworden ist. Danach ging es von Tag zu Tag besser. Ich hatte dann auch Momente, in denen ich mich wieder einmal frei gefühlt habe. Niemand schrieb «wo bist du?», «was machst du?» ... - ein wunderschönes Erlebnis! Ich weiss genau, dass ich das Handy jetzt öfter abschalten werde.



flimmerpause.ch

akzent prävention und suchttherapie

Eine Woche
bildschirmfreie
Freizeit

«Meine Familie unterstützte mich, indem sie auch mit-machte. Wir hielten alle tapfer durch und werden es wieder einmal machen.»

Milan, 4. Klasse

«Wir haben gemerkt, wie viel mehr Zeit uns bleibt, und wir hatten auch wieder ruhigere Essenszeiten und mehr Gespräche miteinander.»

Martin, Vater

«Ich kann mir nicht vorstellen, das regelmässig zu machen, weil ich wissen möchte, was in meinem Kollegenkreis abläuft, chatten, Facebook etc.»

Bryan, 7. Klasse

«Es gab auch schwierigere Momente, zum Beispiel wenn meine Eltern ferngeschaut haben oder ihr Smartphone in den Händen hielten.»

Annina, 3. Klasse

«Ich fand das Experiment am Schluss sehr gut, ich würde es noch einmal machen, weil einem dann tausend andere Sachen einfallen als fernzusehen, zu gamen oder ins Internet zu gehen.»

Carlo, 5. Klasse

«Das Fazit meiner Kinder war: Das können wir das nächste Jahr wieder machen. Für uns war es fast etwas stressig, alles unter einen Hut zu bringen: Hobby, Familie und Freizeit-Programm.»

Karin, Mutter

«Ich fand es richtig cool und habe es eigentlich sehr gut durchgehalten, ausser am Wochenende schaute ich eine Viertelstunde (youtube).»

Lena, 6. Klasse

Liebe Eltern & Erziehende

Können Sie sich vorstellen, dass Ihre Familie während einer Woche in der Freizeit auf TV, Handy und Computer verzichtet?

Genau das schlägt Ihnen die Flimmerpause vor. Bei diesem Experiment legen Sie und Ihre Kinder die elektronischen Geräte zur Seite. Und plötzlich haben Sie viel mehr Zeit in Ihrer Familie, für Hobbys oder um neue Ideen auszuprobieren. Ausserdem erfahren Sie, wie Sie die digitalen Medien nutzen, was Ihnen dabei wichtig und worauf sie eigentlich ganz gut verzichten können. Wir freuen uns, wenn Sie auch mitmachen und Ihre Kinder bei der flimmerfreien Woche unterstützen und motivieren.

Anmeldungen, Informationen und Anregungen finden Sie unter: www.flimmerpause.ch



Ein Experiment für die ganze Familie

Sie werden staunen, wie viel Zeit plötzlich übrigbleibt.

Und wie jedes Abenteuer lohnt es sich, die Flimmerpause gut zu planen.

VOR DER FLIMMERPAUSE

Gehen Sie Ihrer Mediennutzung auf die Spur!

- Welche Gewohnheiten hat unsere Familie?
- Wann und wie lange nutzen wir welche Geräte und Anwendungen?
- Was machen wir - alleine und was gemeinsam?
- Was sind unsere Lieblingsaktivitäten?
- Was wollten wir schon lange einmal ausprobieren, es fehlte uns jedoch die Zeit dazu?
- Welche Ideen haben, wenn die Versuchung oder die Langeweile zu gross werden.
- Anmelden nicht vergessen – www.flimmerpause.ch

WÄHREND DER FLIMMERPAUSE

Gemeinsam fällt die Herausforderung leichter - reden Sie darüber.

- Wie haben wir unseren Tag verbracht?
- Welches waren positive Erlebnisse und warum?
- Wann wurde es schwierig und was haben wir dann gemacht?

NACH DER FLIMMERPAUSE

Ein Blick zurück lohnt sich.

- Wie haben wir das Abenteuer erlebt - als Familie und einzeln?
- Was hat uns die Woche gebracht?
- Was wollen wir im Alltag weiterführen?
- Wann machen wir uns wieder Gedanken über Freizeit und Medien?