

# Wenn Handy, Tablet und TV tabu sind: Flimmerpause im Schulzimmer

Während einer Offline-Woche wurde im Theresianum Ingenbohl, wo möglich, auf digitale Geräte verzichtet.

Petra Imsand und Carol Mettler

Fast rund um die Uhr erreichbar sein, Mails checken, im Internet surfen und mit Freundinnen und Freunden interagieren. Wir alle tun es mal mehr und mal weniger, doch ganz ohne den Blick auf Smartphone, Tablet oder Bildschirm kommen wohl die wenigsten durch den Tag. Das Projekt Flimmerpause soll diesbezüglich Bewusstsein schaffen. Die Initiative zielt darauf ab, Kinder und Jugendliche zu einem reduzierten Medienkonsum zu motivieren. Sie wird in Schulen und Bildungseinrichtungen durchgeführt und soll die Teilnehmenden dazu ermutigen, für einen festgelegten Zeitraum auf Smartphone, Computer und andere digitale Medien zu verzichten.

Im Kanton Schwyz haben sich mehr als 750 Kinder, Jugendliche und Eltern für die diesjährige Austragung angemeldet. Erstmals hat mit dem Theresianum Ingenbohl eine gesamte Mittelschule an der Flimmerpause teilgenommen. «Das Experiment wurde bei uns altersgerecht in Form einer Handy-Challenge umgesetzt», erklärt Klassenlehrerin Amata Eberhart im Interview mit dem «Boten». Neben der Wochen-Challenge, in der es darum ging, die Handynutzungszeit während der Flimmerpause so weit wie möglich zu reduzieren, galt es für die Lernenden, jeden Tag eine besondere und zum Teil kreative Tages-Challenge zu meistern. «Ziel des Projekts ist es, den Schülerinnen und Schülern zu zeigen, dass sie ihre Freizeit auch ohne digitale Medien sinnvoll und abwechslungsreich gestalten können», so Eberhart.

Digitale Medien sind auch ein fester Bestandteil im Leben von Giorgia Restivo. «Pro Tag können es schnell einmal drei bis vier Stunden sein, wo ich am Handy bin. Während der Ferien können es auch einmal fünf Stunden pro Tag werden», erzählt die Schülerin aus Sattel. Telefonieren, Snapchat, Instagram und Tiktok sind bei ihr hoch im Kurs. Die Frage, ob sie zu viel am Bild-



Die Schülerinnen Giorgia Restivo aus Sattel und Mila Jauch aus Altdorf haben mit dem «Boten» über ihre tägliche Bildschirmzeit gesprochen. Bild: Petra Imsand

«Ganz ohne Handy geht es halt doch nicht.»



Amata Eberhart  
Klassenlehrerin

schirm sei, verneint Giorgia Restivo. «Ich finde, drei Stunden sind recht solide.» Und trotzdem hat sie sich vorgenommen, an sich zu arbeiten. «Klar wäre es sinnvoll, wenn ich nicht ständig zum Smartphone greife, wenn es mir einmal langweilig ist, sondern beispielsweise ein Buch lesen würde.»

## So lief die Woche Flimmerpause

Auch Mila Jauch überbrückt Langeweile mit Bildschirmzeit. «Ich versuche aber, wenn möglich zu verhindern, dass ich mich im Instagram- und Tiktok-Scrollen verliere.» Auch sie pflegt viele ihrer Kontakte via Smartphone. «Darüber möchte ich nicht verzichten.» Die Vorstellung, eine Woche komplett ohne soziale Medien und ihr Handy zu sein, bringt die Altdorferin dennoch kaum aus der Ruhe. «Im Sommer bin ich jeweils zwei Wochen in einem Lager. In diesem Setting ganz ohne Smartphone

auszukommen, fällt mir gar nicht schwer.»

Doch wie liessen sich die guten Vorsätze in der Realität umsetzen? Nach absolvierter Flimmerpause fällt das Fazit der beiden Schülerinnen gemischt aus. «Es ist ganz gut gegangen, auch wenn ich meine Bildschirmzeit nicht ganz so reduzieren konnte, wie ich eigentlich wollte», sagt Giorgia Restivo. Ihr Ziel war es, die Zweistundengrenze nicht zu überschreiten. Doch Instagram habe ihr einen Strich durch die Rechnung gemacht. «Das war manchmal schon etwas unnötig.» Und so schätzt die Sattlerin ihre Bildschirmzeit auch künftig bei rund drei Stunden pro Tag ein. «Schwierig wird es sicher in den Ferien oder wenn ich freihabe.»

Auch Mila Jauch wird nun nicht mehr täglich daran erinnern, ihre Handynutzungszeit im Auge zu behalten. Ihr Fazit zur Flimmerwoche: «In der Pause haben wir Ball gespielt oder die Zeit

## Junge legen sich alte Tastentelefone zu

Nur SMS schreiben und telefonieren: Klapp-Handys und Feature-Phones erleben eine Renaissance. «20min.ch» schreibt, dass vor allem die junge Generation Z ihren Social-Media-Konsum reduzieren will. Die Verkäufe sogenannter Dumbphones, welche weniger als Smartphones leisten, nehmen gemäss Online-Händlern zu. Der Trend begann vergangenes Jahr in den USA und hat nun auch die Schweiz erreicht. Studien zeigen, dass die Gen Z denn auch die einzige Generation ist, deren tägliche Zeit in den sozialen Medien seit drei Jahren abgenommen hat. (ip)

draussen verbracht – ohne ständig zum Smartphone zu greifen.» Zu Hause habe sich hingegen nur marginal etwas geändert. «Wie üblich hatte ich neben Training und Hausaufgaben gar nicht so viel freie Zeit zur Verfügung, deshalb fiel die Bildschirmzeit hier kaum ins Gewicht.» Auch künftig möchte sie darauf achten, die «unnötige» Handyzeit einzustellen. «Die Zeit, welche ich auf Instagram und Tiktok vergeude, kann ich definitiv sinnvoller nutzen.»

Klassenlehrerin Amata Eberhart ist zufrieden mit dem Projekt. «Einzelne Schülerinnen und Schüler haben ihr Handy während der Flimmerpause gar nicht benutzt oder nur eine halbe Stunde. Doch es gibt auch solche, bei denen in den dreieinhalb Tagen über 15 Stunden zusammengekommen sind.» Auch sie selber habe eine Reduktion ihrer Bildschirmzeit erreicht. Mit ihrem Fazit «Ganz ohne Handy geht es aber halt doch nicht» ist sie bestimmt nicht alleine.



Scannen  
und direkt zum Video  
auf bote.ch

## Pro Infirmis konzentriert Geschäftsstelle in Goldau

Am 5. und 6. Juni zügelt die Organisation ihre Büroräumlichkeiten von Brunnen und Teile von Zug nach Goldau.

Erhard Gick

Die kantonale Geschäftsstelle in Zug, eine Aussenstelle in Brunnen, eine in Altdorf: Jetzt will Pro Infirmis die Geschäftstätigkeiten und die Geschäftsstelle für die Kantone Uri, Schwyz und Zug in Goldau konzentrieren.

«Für uns ist Goldau ideal gelegen und sehr gut an den öffentlichen Verkehr angebunden. Die Aussenstelle in Altdorf wird beibehalten, die Räumlichkeiten in Zug beim Bahnhof werden aufgegeben, aber eine Aussenstelle bei der Frauenzentrale eingerichtet», sagt der kantonale Geschäftsführer Daniel Barmettler auf Anfrage. In Zug sei es trotz intensiver Suche nicht gelungen, ideale neue Räumlichkeiten zu finden. Sechs Jahre Suche nach bezahlbaren Büroräumlichkeiten hätten nicht gefruchtet, sagt der Geschäftsstellenleiter weiter.

Mit Goldau habe man nicht nur grosszügige Räumlichkeiten für Büros

und Beratung, vielmehr «ist die neue Geschäftsstelle ebenerdig, im Parterre und barrierefrei zu erreichen, sogar mit automatisch öffnender Eingangstür. Für unsere Klientel ideale Voraussetzungen bei einem Beratungsbesuch», hält Daniel Barmettler weiter fest. Auch der Bahnhof Arth-Goldau und der Busknoten im Bahnhof seien mustergültig hindernisfrei umgebaut.

## Partnerverein bei Pro Infirmis eingemietet

Gezügelt wird schon in den nächsten Tagen. Am 5. und 6. Juni wird von Brunnen und Zug gezügelt. «Ab 10. Juni sind unsere Büros eingerichtet und stehen unseren Klienten und Klientinnen wieder zur Verfügung», so Daniel Barmettler weiter. Während der Zügelphase ist die telefonische Erreichbarkeit gewährleistet. Mit der Zusammenlegung der Kleinteams in Zug und Brunnen könne man die Ressourcen in der Administration und der Beratung



Im Erdgeschoss des ehemaligen Tierpark-Verwaltungsgebäudes wird Pro Infirmis Anfang nächsten Monat einziehen. Bild: Erhard Gick

bündeln und zentraler organisieren. Zudem hätten die neuen Büros in Goldau die ideale Grösse, um die Bedürfnisse der Organisation abzudecken. Besser noch, es werden neue Perspektiven und Partnerschaften entstehen. So wird auch der Verein Insieme

Innerschwyz in einen der Räume von Pro Infirmis einziehen.

## Rund 30 Personen im Einsatz

In Goldau werden rund 15 Personen in den neuen Büro- und Beratungsräum-

lichkeiten beschäftigt sein. Etwa gleich viele Mitarbeitende arbeiten in den ambulanten Dienstleistungen. Von Goldau aus werden weiterhin die drei Kantone Schwyz, Uri und Zug betreut.

«Wir engagieren uns für Erwachsene bis zum AHV-Alter mit einer psychischen, körperlichen oder kognitiven Behinderung. Unsere Angebote richten sich zudem an Familienmitglieder sowie an alle Bezugs- und Fachpersonen von Menschen mit Behinderungen.» Mit diesem Slogan zeigt Pro Infirmis auf, was das Angebot auch in Zukunft grob umschrieben beinhalten wird.

Neben der Sozialberatung bietet Pro Infirmis Assistenzberatung, finanzielle Direkthilfe, begleitetes Wohnen, Entlastungsdienst sowie die Fachberatung hindernisfreies Bauen an. Daniel Barmettler hat Soziale Arbeit studiert sowie einen Master in Sozialmanagement für Non-Profit-Organisationen abgeschlossen.