

Flimmerpause

– Gewohnheitspause

Die Schule Rönrimoos in Luzern Littau mit zwölf Primarklassen und drei Kindergärten verzichtet eine Woche lang auf Bildschirme – auf Fernseher, Computer, Handy und Tablet. Für diese «Flimmerpause» arbeiten Schule, Lehrpersonen, Eltern und Quartierarbeit zusammen. Das ist einmalig.

Text / Interview: Sabine Hunziker.



Das nationale Programm Jugend und Medien im Gespräch mit Martin Baumberger (Schulleiter Rönningmoos), Andrea Burger (Quartierarbeiterin), Bruno Rüttsche (FABIA), Sandra Kull Engler (Akzent Prävention und Suchttherapie), Valena Ammon (Lehrerin Grundstufe), Fabian Jung (Lehrer Mittelstufe).



v.l.n.r.: Fabian Jung, Valena Ammon und Bruno Rüttsche sowie Andrea Burger, Sandra Kull Engler und Martin Baumberger

Was möchten Sie mit der Flimmerpause erreichen?

Sandra Kull: Es ist ein Experiment, das Raum schafft, aus Gewohnheiten auszuweichen, den eigenen Medienkonsum zu hinterfragen und als Familie wieder Dinge zu entdecken, für die man sich keine Zeit mehr nimmt.

Wieso nehmen Sie als Schule an der Flimmerpause teil?

Martin Baumberger: Wir haben immer wieder mit einzelnen Klassen teilgenommen, aber nie als ganze Schule. Dazu hat Andrea als Praktikantin der Quartierarbeit die Initiative ergriffen und uns gleich angeboten, die Organisation zu übernehmen.

Was war nötig, um das Projekt auf die Beine zu stellen?

Andrea Burger: Zuerst brauchte es das Einverständnis der Schule. Danach mussten die Lehrpersonen informiert werden, denn sie begleiten die Flimmerpause im Unterricht. Der Elternabend heute ist ein weiterer, wichtiger Teil. Nächste Woche folgt die Flimmerpause selber mit zahlreichen Angeboten – von Vereinen, Sportclubs, Jugendverbänden, Pfadi, Blauring, Zirkusschule, Ludothek, Bibliothek. Alle habe ich angefragt, informiert und gebeten, einen Teil beizutragen.

Martin Baumberger: Vier Pfeiler tragen das Projekt. Erstens gibt die Flimmerpause den Rahmen. In der Schule können wir das Thema aufgreifen und informieren. Aber die Alternativen fallen in die Freizeit – da ist zweitens die Quartier- und Jugendarbeit zuständig. Zudem sind an unserer Schule viele fremdsprachige Kinder mit bildungsfernem Hintergrund. Deshalb kommt als dritte Stütze die FABIA hinzu – die Luzerner Fachstelle für die Beratung und Integration von Ausländerinnen und Ausländern. Und viertens der Elternabend. Dieser ist entscheidend: Denn nur wenn die Eltern ihre Kinder unterstützen, kann es wirklich funktionieren.

dass wir uns als Klasse auf das Experiment einlassen.

Fabian Jung: Im Vorfeld haben wir erhoben, wer wie viel flimmert. Vereinzelt Kinder schauen pro Woche bis zu 45 Stunden fern. Und darin ist vielleicht noch nicht mal alles Flimmern enthalten. Mir geht es darum, mich mit meinen Schülern auf die Pause einzulassen und sie bewusst zu erleben. Deshalb werden wir folgende Fragen diskutieren: Wie geht es euch, wenn ihr viel fernseht. Wie geht es euch, wenn ihr andere Angebote nutzt? Im Deutschunterricht werden die Kinder zudem als Reporter einige Angebote besuchen, Interviews führen und einen Bericht schreiben. Darauf bin ich sehr gespannt.

Geht es denn vor allem ums Fernsehen?

Andrea Burger: Nein, nicht nur. Es geht auch darum, nicht dauernd online zu sein und darum, dass die Kinder andere Freizeitbeschäftigungen kennenlernen.

Sandra Kull: Haben die Kinder schon Smartphones?

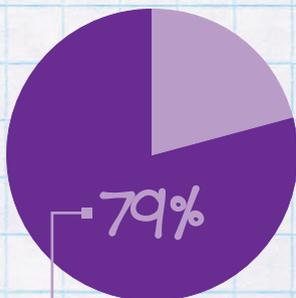
Valena Ammon: In meiner 1./2. Klasse besitzen etwa drei Schüler ein Handy, eines davon ein Smartphone.

Fabian Jung: In meiner 5. Klasse werden Smartphones immer aktueller und Ende 6. Klasse werden die meisten eines besitzen. Das heisst aber nicht, dass sie damit immer online sind. Sie fotografieren auch damit oder gamen. Und manchmal geht es auch einfach darum ein solches Gerät zu besitzen um dabei zu sein.

Darf man wirklich während der ganzen Woche kein Handy benutzen?

Sandra Kull: Man darf das Handy gebrauchen, den Computer ebenso – aber nicht →

Ich glotz TV



■ der Kinder zwischen 6 und 13 Jahren sehen täglich fern.

Fernsehen

Das Fernsehen ist nach wie vor das dominante Medium bei Kindern. 79% der 6- bis 13-Jährigen sehen jeden Tag fern, für 57% ist das Fernsehen das Medium, auf das sie am wenigsten verzichten könnten. Quelle: KIM-Studie 2012. Die Studie dokumentiert das Medienverhalten der Kinder im Alter von 6 bis 13 Jahren in Deutschland. Experten gehen davon aus, dass die ermittelten Resultate auch für die Schweiz gelten. Studie im Detail: jugendundmedien.ch/KIM-2012

Haben Sie Ihre Klassen im Unterricht darauf vorbereitet?

Valena Ammon: Ich habe meinen Schülern aus der ersten und zweiten Klasse eine Bildergeschichte erzählt; darin geht es um einen Jungen, der viel Fussball spielt aber eben auch zu viel fernsieht. Darüber haben wir diskutiert. Denn mir war wichtig, dass die Kinder verstehen, was wir vorhaben und welche Informationen ihre Eltern erhalten. Zudem haben wir eine Freizeitbox erarbeitet mit ganz vielen Ideen. Und wir haben gemeinsam einen Vertrag unterzeichnet und erklärt,

zur Unterhaltung. Nur für eine kurze Information oder zum Arbeiten.

Was denken Sie, was die grösste Herausforderung sein wird?

Valena Ammon: Bei uns wird Ehrlichkeit ein Thema sein. Denn wir machen als Klasse mit. Wenn jemand nun trotzdem fernsieht, sollte er auch dazu stehen. Nur was sagt ein Kind, wenn wir im Morgenkreis sitzen? Steht es dazu?

Bruno Rüttsche: Ich denke, eine Herausforderung sind auch die Eltern. Denn es gibt zahlreiche Familien, bei denen läuft der Fernseher ununterbrochen, in mehreren Räumen gleichzeitig. Ob man hinsieht oder nicht. Diese Geräte während der Flimmerpause auszuschalten, das wird wohl nicht einfach. Gerade auch, wenn ein Kind ältere Geschwister hat, die nicht an diesem Projekt teilnehmen. Das kann aber gerade auch zu spannenden Diskussionen führen. Ich denke, es ist wichtig, dass die Kinder realisieren, wie schwierig es ist, dem Flimmern auszuweichen; wie wir dauernd berieselt werden.

Während der Woche gibt es zahlreiche Alternativangebote. Musste man sich vorher entscheiden und anmelden oder geht das auch spontan?

Andrea Burger: Es gibt beides. Für Angebote mit beschränkter Teilnehmerzahl musste man sich anmelden. Aber die Quartierarbeit organisiert etwa ein Fussballturnier, da kann kommen, wer will; die Teilnehmerzahl ist frei. Auf diese freien Angebote weisen wir auch heute Abend am Elternabend noch einmal hin.

Welche Angebote sind besonders beliebt?

Andrea Burger: Das Angebot einer Tierpension ist der Renner – mit Hunden spazieren gehen, das zieht bei allen. Vom Kindergarten bis in die 6. Klasse. Dazu

kommen zahlreiche Angebote von Vereinen, wie Basketball, Baseball, Judo, Karate oder Pfadi. Die meisten Angebote sind sehr gut besucht.

Setzen Sie Hilfsmittel ein, um das Bewusstsein für das eigene Medienverhalten zu reflektieren?

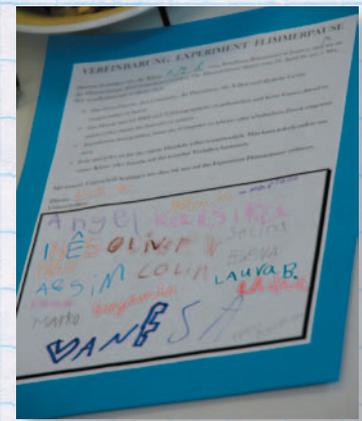
Andrea Burger: Ich habe ein Flimmertagebuch entworfen und die Lehrpersonen haben es mit den Schülern ausgefüllt. Jeder Tag ist in 24 Boxen aufgeteilt – für jede Stunde eine. Diese Boxen haben die Kinder eingefärbt. Gelb bedeutet Schule und Hausaufgaben, blau Schlaf, rot Flimmern und grün Freizeit. So wurde schnell sichtbar: Egal wie viel Hausaufgaben und wie viel Schule – fürs Flimmern bleibt immer Zeit übrig. Teilweise hielten sich gelb und rot gar die Waage. Wenn das Flimmern wegfällt, müsste also sehr viel Freizeit übrigbleiben.

Bruno Rüttsche: Eine Möglichkeit für Kinder circa ab der dritten Klasse wäre auch, ein Tagebuch zu führen mit Antworten auf die Fragen: Wie ist es mir ergangen. Was fiel mir schwer? Was habe ich unternommen? Das könnte die Kinder darin unterstützen, die Flimmerpause noch bewusster wahrzunehmen.

Heute Abend findet der Elternabend statt, der die Eltern für das Thema Flimmerpause sensibilisiert. 150 Personen haben sich angemeldet – wie haben Sie das erreicht?

Fabian Jung: Es hat viel damit zu tun, dass wir die Einladung in verschiedenen Sprachen verschickt haben. Auch, dass sich die Eltern verbindlich an- oder abmelden mussten. Zudem haben wir Lehrer die Eltern mit Nachdruck darauf hingewiesen.

Bruno Rüttsche: Wenn Migranten-Eltern merken, dass man auf sie zugeht, sie ernst



Beispiel eines ausgefüllten Klassenvertrags: Wir nehmen an der Flimmerpause teil.

nimmt und es der Schule wichtig ist, dann sind sie zu haben. Und dank eurem klaren Vorgehen und Engagement habt ihr das erreicht.

Wird die Flimmerpause etwas verändern? Ist sie nachhaltig?

Martin Baumberger: Heute tun wir einen wichtigen Schritt: Wir binden die Eltern ein. Bis anhin haben wir die Erfahrung gemacht, dass sich Eltern kümmern, die es eh schon gut machen. Aber die, die es wirklich angeht, erreicht man oft nicht. In diesem Fall ist das anders.

Bruno Rüttsche: Es ist zu hoffen, dass einzelne Kinder in den Angeboten hängenbleiben, realisieren, was da läuft, das sie gar nicht kannten oder auch Spiele nutzen. Für eine Schule allein ist ein solches Angebot nicht leistbar. Denn alles zu vernetzen ist sehr aufwändig.

Andrea Burger: Die Beteiligten der Flimmerpause werden regelmässig aufeinandertreffen: Eltern, die ihre Kinder zu den Angeboten begleiten, Lehrpersonen, Vereine und wir von der Quartierarbeit. Das stärkt den Austausch und die soziale Vernetzung in Littau. Man kennt sich, grüsst sich, plaudert. Das ist sehr wertvoll. ♦

Tag für Tag

95 Minuten schaue ich fern

42 Minuten verbringe ich mit dem Computer

30 Minuten game ich oder höre Radio

22 Minuten lese ich ein Buch

Begleitung ist besser als Verbote. Kinder benötigen in digitalen Welten die Begleitung durch die Eltern. Reden Sie mit dem Kind über seine Erfahrungen mit digitalen Medien.

Offene Gespräche sind besser als Filtersoftware. Sprechen Sie mit Ihrem Kind altersgerecht über Sexualität und Gewalt. Eine Filtersoftware ist sinnvoll, garantiert aber keinen vollständigen Schutz.

3-6-9-12-Faustregel
Kein Bildschirm unter 3 Jahren, keine eigene Spielkonsole vor 6, kein Internet vor 9 und kein unbeaufsichtigtes Internet vor 12.

Bildschirme sind keine Babysitter. Sorgen Sie für Freizeitaktivitäten ohne digitale Medien.

Kinder brauchen medienkompetente Vorbilder. Bezugspersonen sind für Kinder und Jugendliche Vorbilder im Umgang mit Medien. Überprüfen Sie deshalb Ihre eigenen Mediengewohnheiten.

Goldene Regeln

Die wichtigsten Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien auf einen Blick.

Schauen Sie genau, mit wem Ihr Kind chattet. Onlinebekanntschaften sollten Kinder nur begleitet von Erwachsenen und an öffentlichen Orten treffen.

Beachten Sie Altersfreigaben. Für Filme (jugendundmedien.ch) und Computerspiele (pegi.ch).

Bildschirmzeiten gemeinsam festlegen. Bestimmen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie viel Zeit es pro Tag oder pro Woche vor Bildschirmen verbringen darf. Setzen Sie klare Grenzen und achten Sie darauf, dass die Abmachungen eingehalten werden.

Vorsicht mit privaten Daten im Netz. Sagen Sie Ihrem Kind, dass es keine persönlichen Daten wie Name, Adresse, Alter und Telefonnummer weitergeben darf, ausser wenn es vorher mit Ihnen darüber gesprochen hat.

TV, PC und Spielkonsole gehören nicht ins Kinderzimmer. Platzieren Sie die Geräte in einem Gemeinschaftsraum. Behalten Sie Smartphones und Tablets im Auge.

(Der Flyer «Die wichtigsten Tipps für den sicheren Umgang mit digitalen Medien» ist kostenlos in 16 Sprachen erhältlich: bestellen oder als PDF downloaden auf www.jugendundmedien.ch)

«Kinder und Jugendliche wachsen in einer vielfältigen Medienwelt auf. Es ist wichtig, sie von klein an aktiv zu begleiten.»

Herr Vollmer, Sie leiten das nationale Programm Jugend und Medien des Bundesamtes für Sozialversicherungen. Braucht es das?

Ja, denn ein bewusster, kompetenter und verantwortungsvoller Umgang von Kindern und Jugendlichen mit digitalen Medien wird immer wichtiger. Eltern und Betreuungspersonen kommt dabei eine

wichtige Begleitfunktion zu. Und dieses Begleiten ist eine erzieherische Herausforderung, die viele Fragen aufwirft: «Wie lange darf ein Kind Videogames spielen?», «Was tun, wenn auf dem Kinderhandy Pornoclips drauf sind?», «Wie kann man Cybermobbing vorbeugen?», «Wie viel Medienzeit in welchem Alter ist vernünftig?», «Welche Regeln gelten für eine sichere Nutzung von Facebook und Chats?». Der Bund unterstützt Eltern und Betreuungspersonen und setzt sich im Rahmen des Programms für einen wirksamen Jugendmedienschutz ein.

Und wie erreichen Sie das?

Wir bieten wichtige Orientierungshilfen und Tipps zum Umgang mit Medien. Etwa mit der Website jugendundmedien.ch. Diese Plattform bietet aktuelle und verlässliche Informationen: Eltern, Lehr- und Betreuungspersonen finden hier eine Übersicht über Schulungs- und Beratungsangebote in ihrer Nähe, aktuelle Informationen zu Chancen und Gefahren digitaler Medien sowie wertvolle Empfehlungen für die Begleitung ihrer Kinder im Medienalltag – denn das ist zentral.

Wie unterstützen Sie Eltern im Alltag?

Die Broschüre «Medienkompetenz – Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien» beantwortet die wichtigsten Fragen rund um das Thema Jugend und Medien. Und der Flyer Goldene Regeln (Infobox) ist eine kurze aber wichtige Orientierungshilfe im Umgang mit Medien. Grundsätzlich gilt: Kinder und Jugendliche wachsen in einer vielfältigen Medienwelt auf. Sie abzuschirmen ist nicht möglich. Umso wichtiger ist es jedoch, sie von klein an aktiv zu begleiten.



Thomas Vollmer, Leiter Ressort Jugendschutzprogramme, Bundesamt für Sozialversicherungen