



# Flimmerpause Kanton Zug

Umgang mit digitalen Medien - das bildschirmfreie Experiment  
vom 25. – 31. Mai 2026 oder an frei wählbarem Datum

## Kurzbeschreibung

Die Flimmerpause ermutigt, sich mit dem persönlichen Umgang mit den Bildschirmmedien auseinanderzusetzen. Daraus können eigene Ideen und Alternativen für bildschirmlose Freizeitaktivitäten entstehen und umgesetzt werden. In der Woche vom 25. – 31. Mai 2026 oder an einem frei wählbaren Datum verzichten alle Teilnehmenden in ihrer Freizeit auf Bildschirmmedien oder reduzieren diese auf das notwendige Minimum. Bei der Umsetzung vor Ort ist alles möglich: vom grösseren Projekt, Wochenprogramm bis zu einem einzelnen Anlass an einem halben Tag, in einer Lektion oder nach der Schule.

Die Kinder- und Jugendgesundheits bietet interessierten Lehrpersonen, Jugendarbeitenden und Elterngruppen auf Wunsch Unterstützung bei der Planung und Umsetzung einer massgeschneiderten Flimmerpause an.

## Ziele

- Die Teilnehmenden reduzieren vom 25. – 31. Mai 2026 oder während einer selbst gewählten Woche den Konsum von Bildschirmmedien und gestalten in der Freizeit während der Flimmerpause alternative Aktivitäten.
- Die Teilnehmenden reflektieren den eigenen Medienkonsum und den Zusammenhang zu ihrer Befindlichkeit.

## Zielgruppe

Schulen, Institutionen im Freizeitbereich sowie Familien, Kinder und Jugendliche

## Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos. Die Website [www.flimmerpause.ch](http://www.flimmerpause.ch) unterstützt mit Begleitmaterialien wie Unterrichtseinheiten, Musterbriefen und vielen Ideen zur Umsetzung der Flimmerpause. Die Flimmerpause wird auf Anfrage durch kostenlose Weiterbildungen des Teams oder einzelner Lehrpersonen und Elternabende zum Thema begleitet.

## Anmeldung

Melden Sie sich unter [www.flimmerpause.ch](http://www.flimmerpause.ch) an und bestellen Sie kostenlose Materialien.

## Kontakt

Amt für Gesundheit  
Kinder- und Jugendgesundheits  
Aegeristrasse 56, 6300 Zug  
041 594 39 39, [gesund@zg.ch](mailto:gesund@zg.ch); [www.zg.ch/gesund](http://www.zg.ch/gesund)

