

Medienmitteilung, Goldau, 20.05.2026

## Flimmerpause – jetzt noch anmelden

**Hatten Sie heute Langeweile? Haben Sie in dieser Zeit auf Ihr Handy geschaut oder das Tablet angemacht? Viele von uns schauen automatisch aufs Handy, wenn sie gerade nichts zu tun haben oder um zu sehen, ob sie eine neue Nachricht erhalten haben. Nutzen Sie das Projekt Flimmerpause, vom 25. bis 31. Mai, um bewusst eine Woche in Ihrer Freizeit bildschirmfrei zu leben. Melden Sie sich noch jetzt an.**

gesundheit schwyz, die Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention, welche im Leistungsauftrag des Kantons Schwyz arbeitet, koordiniert die Flimmerpause im Kanton. Bei der Mitmachaktion geht es darum, dass Eltern und Kinder wie auch Schulklassen in der Freizeit eine Woche lang freiwillig und bewusst keine Bildschirmmedien nutzen. Ziel ist, sich klar zu werden, welchen Stellenwert die Bildschirmmedien im Alltag haben, sich über deren Auswirkung auf das Wohlbefinden klar zu werden und Alternativen zu entdecken.

### Bildschirmnutzung heutzutage

Wozu nutzen Sie Bildschirme in Ihrer Freizeit und wie lange? Haben Sie sich schon einmal dabei beobachtet? Das Smartphone ist aus dem Alltag schon fast nicht mehr wegzudenken, denn es gibt viele Apps, die bereits essentiell für den Alltag geworden sind, z.B. jene zum Lösen von Tickets für den öffentlichen Verkehr, zum Bezahlen der Parkgebühren, fürs E-Banking etc. Digitale Medien sind inzwischen sehr verbreitet zur Informationsbeschaffung, zum Lernen oder um mit Freundinnen und Freunden in Kontakt zu bleiben. Allerdings nutzen wir, und allem voran Kinder und Jugendliche, letztere – insbesondere im Fall von Sozialen Medien oder Gaming – auch sehr oft einfach zum Zeitvertreib oder aus Langeweile.

Laut der neusten Pro Juventute Jugendstudie 2026 gaben 89 % der Kinder und Jugendlichen im Alter von 14 bis 25 Jahren an, das Internet/digitale Medien in den letzten vier Wochen an jedem Tag der Woche für Freizeitaktivitäten genutzt zu haben. Die mittlere Nutzungszeit an Wochentagen betrug 4.33 Stunden tagsüber – wobei keine signifikanten Unterschiede zwischen den Geschlechtern oder den Altersgruppen festgestellt wurden. An Wochenenden stieg die Zeit auf 5.03 Stunden. Wobei 22- bis 25-Jährige weniger Zeit vor den Bildschirmen verbrachten als ihre jüngeren Altersgenossinnen und -genossen.

### Kinder und Jugendliche profitieren von digitaler Auszeit

Die Flimmerpause bietet für Schulklassen und Familien eine gute Möglichkeit, einen digitalen Detox durchzuführen. Schülerinnen und Schülern, die an der letztjährigen Flimmerpause teilgenommen haben, berichteten über «mehr Zeit, Neues ausprobieren, kreativ sein, Familienzeit, keine Kopfschmerzen» bzw. beklagten sie sich nie über Langeweile oder, dass sie das Handy vermissen. Schülerinnen berichteten zudem über einen besseren Schlaf, mehr Energie und über mehr Kreativität, welche gut beim Kochen oder Backen genutzt werden kann. Ebenso lieferte die Zeit die Erkenntnis, dass nicht alle Apps von Nöten sind, was zum Löschen der einen oder anderen führte.

### Freude über mehr Familienzeit

Auch in den Familien wurden die positiven Auswirkungen der bildschirmfreien Zeit geäussert. So waren u. a. «die gemeinsamen Spieleabenden» und «mehr Austausch untereinander» Highlights der Woche. Die Zeit wurde zum Lego spielen oder für ein Puzzle genutzt. Ebenso wurde berichtet, dass während der Woche nicht mehr nach Bildschirmen gefragt wurde und das Bedürfnis nicht mehr vorhanden war. Julius aus Altendorf hatte Zeit für Unternehmungen wie «mit den Kollegen an den See zu gehen, Fussball zu spielen oder mit seinem Vater eine Bike-Tour zu machen». Und auch seine 15-Jährige Schwester Anna-Lena berichtet über positive Erfahrungen: «Ich hatte noch einige Tests und war froh, abends nicht von meinem Handy abgelenkt zu sein und mich stattdessen aufs Lernen konzentrieren zu können. So war ich viel schneller fertig mit allem.»

### Mitmachen und tolle Preise gewinnen

Ganze Schulen, Klassen und Familien sind herzlich eingeladen teilzunehmen. Die offizielle Flimmerpause findet in der Pfingstwoche, vom 25. bis 31. Mai 2026 statt. Passt Ihnen diese Woche nicht? Dann können Sie die Flimmerpause gerne in einer selbst bestimmten Woche durchführen. Wer an der Verlosung von tollen Gutscheinen für Freizeitaktivitäten für die ganze Familie teilnehmen möchte (Schulen können einen Beitrag in die Klassenkasse gewinnen), ist gebeten, sich vor dem 31.05.2026 anzumelden unter [www.flimmerpause.ch](http://www.flimmerpause.ch).

Auf [gesundheit-schwyz.ch/flipa](http://gesundheit-schwyz.ch/flipa) können Sie unterschiedliche Materialien u. a. Armbänder für die ganze Klasse und Familie kostenlos bestellen.

gesundheit schwyz verlost unter allen teilnehmenden Schulklassen pro Schulstufe einen Zustupf in die Klassenkasse in Höhe von CHF 200.-. Teilnehmende Familien nehmen an der Verlosung, mit je einem Familieneintritt in Swiss Holiday Park Erlebnisbad, Swiss Holiday Park Superdome und einem vergünstigten Eintritt zu den Stoosbahnen, teil. gesundheit schwyz bedankt sich herzlich bei den Freizeitbetrieben, die die Wettbewerbspreise auch dieses Jahr freundlicherweise gesponsert haben.