

Präventionstext, 23. April 2026

## Experiment Handyfrei – Flimmerpause 2026

*Lachen statt Smilies, Briefe schreiben statt tippen, töggele statt gamen – das sind Ziele der Aktionswoche «Flimmerpause» von Akzent Luzern. Vom 25. bis 31. Mai bietet dieses beliebte Angebot auch dieses Jahr die einmalige Gelegenheit, aus der digitalen Welt auszutreten und in die Offline-Welt der Fantasie einzutauchen.*

Smartphones und digitale Geräte begleiten unseren Alltag und Bildschirme geraten zunehmend in den Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit. Mit nur einem Fingertipp öffnen sich unterhaltsame Welten – faszinierend und überwältigend.

Gerade deshalb ist es wichtig, bewusst Pausen einzulegen und Kindern wie Erwachsenen Raum für neue Erfahrungen zu schenken. Die **«Flimmerpause» von Akzent Luzern**, die bereits zum 21. Mal durchgeführt wird, lädt dazu ein, den Blick vom Bildschirm zu lösen und die eigene Kreativität wiederzuentdecken.

Ob durch Zeichnen, Malen, freies Gestalten oder Fantasiereisen – die Flimmerpause fördert spielerische Entdeckungsfreude und stärkt ungeahnte Fähigkeiten. Gleichzeitig setzt sie ein wichtiges Zeichen in der **Suchtprävention**, indem sie aufzeigt, wie wertvoll bildschirmfreie Zeit für die Gesundheit, Konzentration und emotionale Balance ist.

Die Aktion ist heute ein beliebter Fixpunkt für zahlreiche Primarklassen und Privatpersonen in der gesamten Innerschweiz und zeigt jedes Jahr aufs Neue, wie bereichernd ein bewusster Schritt in die analoge Welt sein kann.

### **Challenge & Wettbewerb für Familien und Schulklassen**

Vom 25. bis 31. Mai 2026 lädt die Flimmerpause Familien, Schulklassen und Einzelpersonen ein, eine Woche lang auf digitale Medien zu verzichten und damit das eigene Medienverhalten zu reflektieren. Dieses Experiment fördert den kreativen Austausch, stärkt den Zusammenhalt und bietet Raum für neue Aktivitäten. Melden Sie sich und Ihre Familie für die Flimmerpause an und gewinnen Sie mit etwas Glück ein tolles Offline-Abenteuer: [www.flimmerpause.ch](http://www.flimmerpause.ch)

### **Freizeit ohne Bildschirm**

Am **Mittwoch, 27. Mai 2026**, 14 bis 17 Uhr, laden die Stadtbibliothek Luzern und Akzent im Rahmen des Schweizer Vorlesetags ein zu einem **Geschichtenfest zum Eintauchen** für Kinder ab 5 Jahren.

Am **Sonntag, 31. Mai 2026**, führt Simone Xie in der Stadtbibliothek Luzern unter dem Motto **Zeichnen statt Flimmern** an den japanischen Comic-Stil heran. Um 11 Uhr und um 14 Uhr finden zwei Workshops für Kinder zwischen 10 und 14 Jahren statt. Anmeldung unter [www.bvl.ch/veranstaltungen](http://www.bvl.ch/veranstaltungen)

Die **Ludotheken** laden Sie zum Spielen ein. Einen Gutschein zur einmaligen Ausleihe eines Gesellschaftsspiels erhalten Sie nach der Anmeldung. Die teilnehmenden Ludotheken sind auf dem Gutschein vermerkt.

[www.akzent-luzern.ch/agenda](http://www.akzent-luzern.ch/agenda)

## ÜBER AKZENT

Im Auftrag des Kantons Luzern und dessen Gemeinden setzt sich Akzent Prävention und Suchttherapie für ein Leben ohne Sucht ein. Der Bereich Prävention berät und begleitet Fachpersonen bei Projekten zur Stärkung der Lebenskompetenzen.



Bildlegende: Eine Woche bildschirmfreie Freizeit: Seit der Lancierung im Jahr 2006 liessen sich bereits 49'000 Kinder und Erwachsene aus der Innerschweiz auf das spannende Experiment «Flimmerpause» ein. Bildquelle: Akzent

## KONTAKT

Katharina Berchtold, Projektleiterin Flimmerpause  
Telefon: 041 515 02 13, erreichbar: MO/DO  
[katharina.berchtold@akzent-luzern.ch](mailto:katharina.berchtold@akzent-luzern.ch)

Akzent Prävention und Suchttherapie  
Seidenhofstrasse 10, 6003 Luzern