

Wahrnehmung von Bildschirmzeit-Regeln von Zürcher Jugendlichen

Umfrage unter Jugendlichen von Zürcher Gymnasien über ihre ambivalente Beziehung zu Bildschirmzeit-Regeln

August 2024



Beat Richert

Medienbildung & Datenernährung
079 880 89 28 | beat@richert.com

Zusammenfassung

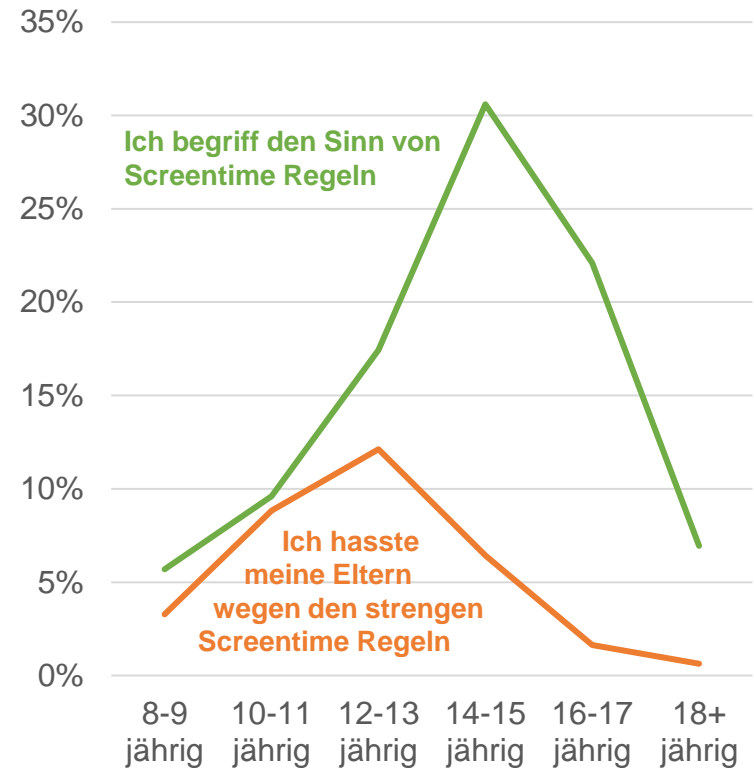
Entgegen der weitläufigen Vermutung von Eltern, dass strenge Bildschirmzeit-Regeln für Frust unter Jugendlichen sorgen, ist dem nicht so. So bestätigten nur gerade ein Drittel der 735 befragten Gymi Schülerinnen und Schüler, unter der elterlichen Autorität der Handyzeit-Einschränkung gelitten zu haben.

Dieses „Leiden“ scheint im Alter von zwölf bis dreizehn Jahren am intensivsten zu sein. In dieser Zeit werden die Bildschirmzeit-Regeln vielfach als Missbrauch elterlicher Autorität verstanden, da die Einsicht über Sinn und Zweck der Regeln erst später einsetzt.

Ab dem Alter von vierzehn Jahren, gleichzeitig zum Abgrenzungs- und Ablöseprozess zwischen Jugendlichen und Eltern, greift das Verständnis und die Sinnhaftigkeit der Regeln. Die grosse Mehrheit der befragten Jugendlichen (70%) bestätigt, dass sie für die Umsetzung gewisser Bildschirm-Nutzungsregeln dankbar war oder es noch immer ist.

Über die Hälfte (52%) der Jugendlichen gibt an, sich selber Zeitlimiten zu setzen, schafft es jedoch nicht, sich daran zu halten. Dies bekräftigt die Wichtigkeit einer elterlichen Medienerziehung sowie den konkreten Unterstützungsbedarf der Jugendlichen, um sich vor unkontrolliertem Bildschirmkonsum zu schützen.

Mind the gap : Bildschirmzeit Regeln sind dann am wichtigsten, wenn deren Sinn von den Kindern noch nicht verstanden wird.



Methodik

Insgesamt 735 Schülerinnen und Schüler von zwei Stadtzürcher Gymnasien (Kantonsschule Freudenberg und Gymnasium Rämibühl) haben in April und Mai 2024 an einer Onlineumfrage teilgenommen.

Die Jugendlichen im Alter von 14 bis 18 Jahren (Durchschnittsalter 16 Jahre) wurden von ihren Klassenlehrpersonen gebeten, während der Klassenstunde einen QR-Code zu scannen, um an der Umfrage teilzunehmen.

Die Umfrage bestand aus insgesamt neun Aussagen wie z.B. „Ich habe das Screentime Passwort heimlich gehackt“.

Die Teilnehmenden mussten jeweils beantworten, ob die Aussage zutrifft oder nicht, und falls ja, in welchem Alter, wobei mehrere Altersabschnitte angegeben werden konnten (siehe Abbildung rechts).

Ziel der Umfrage war es, die ambivalente Beziehung der Jugendlichen zu Bildschirm Regeln besser zu verstehen. Insbesondere ging es darum herauszufinden, ab welchem Alter eine gewisse Einsicht über Sinn und Zweck von Bildschirmzeit-Regeln einsetzt.

Die Umfrage wurde von Beat Richert, Fachperson für Medienbildung und Datenernährung, konzipiert und durchgeführt.

Anmerkung: Die Wörter Bildschirmzeit und Screentime wurden bewusst abwechslungsweise benutzt und sind synonym verwendbar.

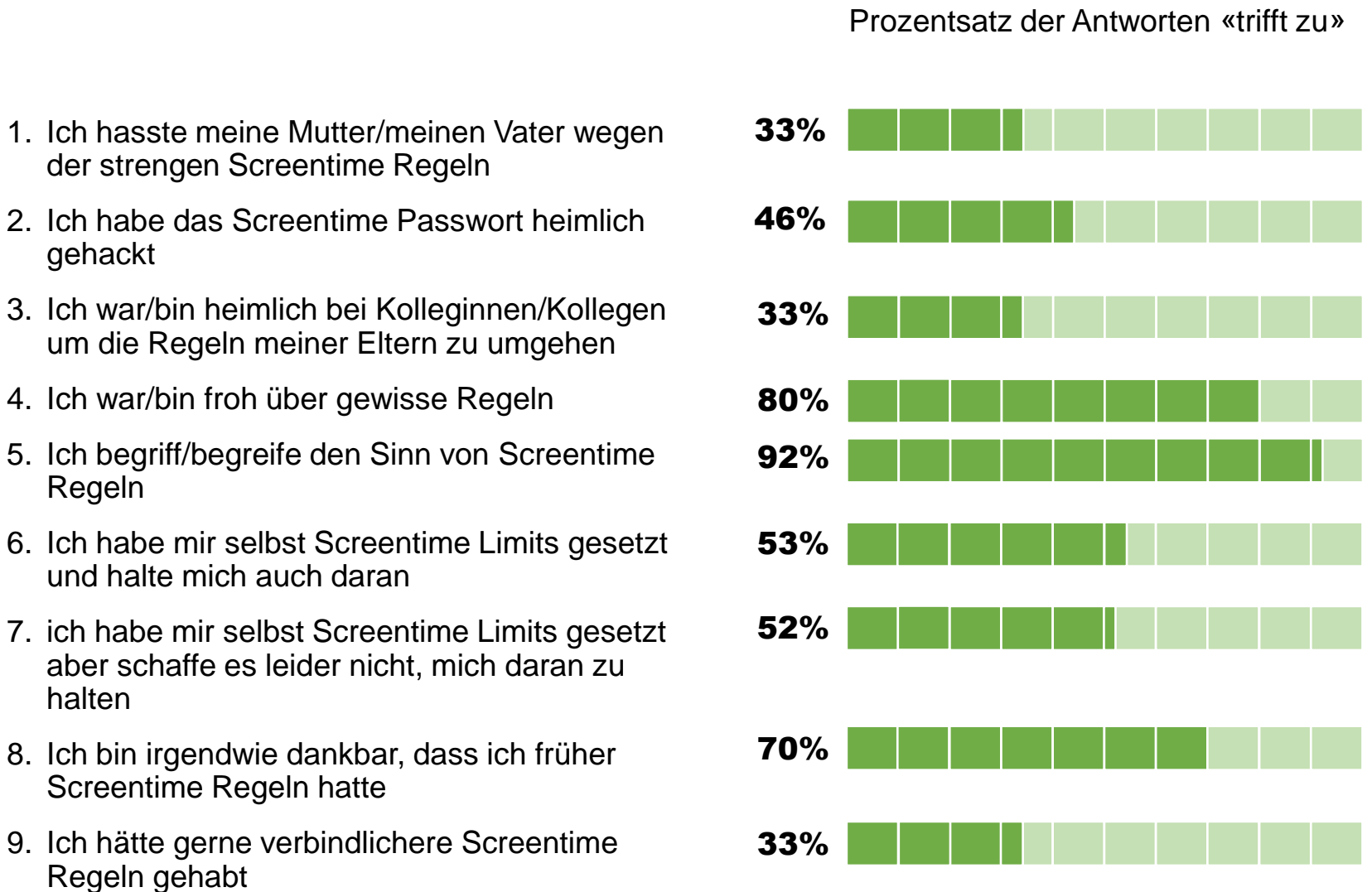
Während welchem/welchen Altersabschnitte(n) deines Lebens traf/trifft die Aussage zu?

	6-7 jährig	8-9 jährig	10-11 jährig	12-13 jährig	14-15 jährig	16-17 jährig	18+ jährig	trifft nicht zu
Ich hasste meine Mutter/meinen Vater wegen den strengen Screentime Regeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe das Screentime Passwort heimlich gehackt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich war/bin heimlich bei Kolleginnen/Kollegen um die Regeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auszug der Online Umfrage



Fragen



Antworten

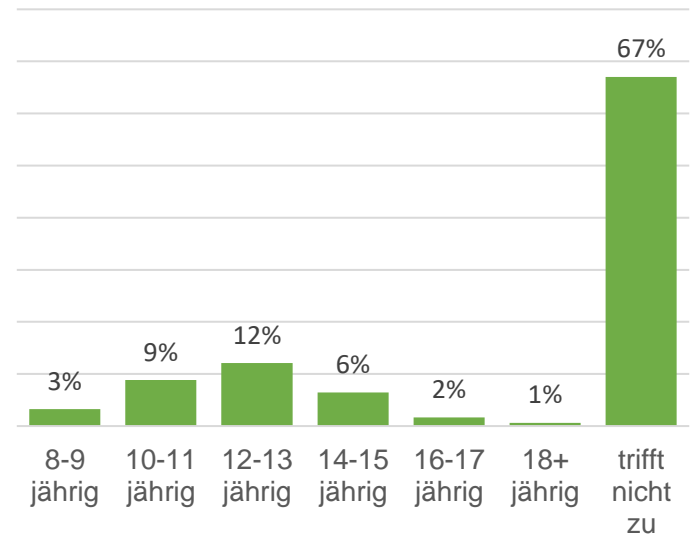
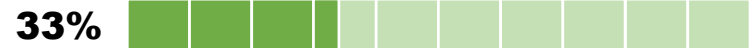
Prozentsatz der Antworten «trifft zu»

- **Ich hasste meine Mutter/meinen Vater wegen der strengen Bildschirmzeit-Regeln**

Zwei Drittel der befragten Jugendlichen gaben an, dass diese Aussage nicht zutrifft. Dies kann als deutliches Zeichen von unausgesprochener Wertschätzung der Jugendlichen für klare, elterliche Bildschirmzeit Regeln gedeutet werden.

Für die 33% der Befragten, die sich mit der Aussage identifizieren, ist die Prävalenz im Alter zwischen 12-13 Jahren am höchsten und nimmt mit zunehmendem Alter ab.

Die Frustration gegenüber elterlicher Autorität in Bezug auf Bildschirmzeit-Regeln konzentriert sich auf das Alter zwischen 10 und 15 Jahren. Während dieses Zeitraumes ist ein regelmässiger, offener und gegenseitig instruktiver Austausch zwischen Eltern und Kinder besonders wichtig.



Antworten

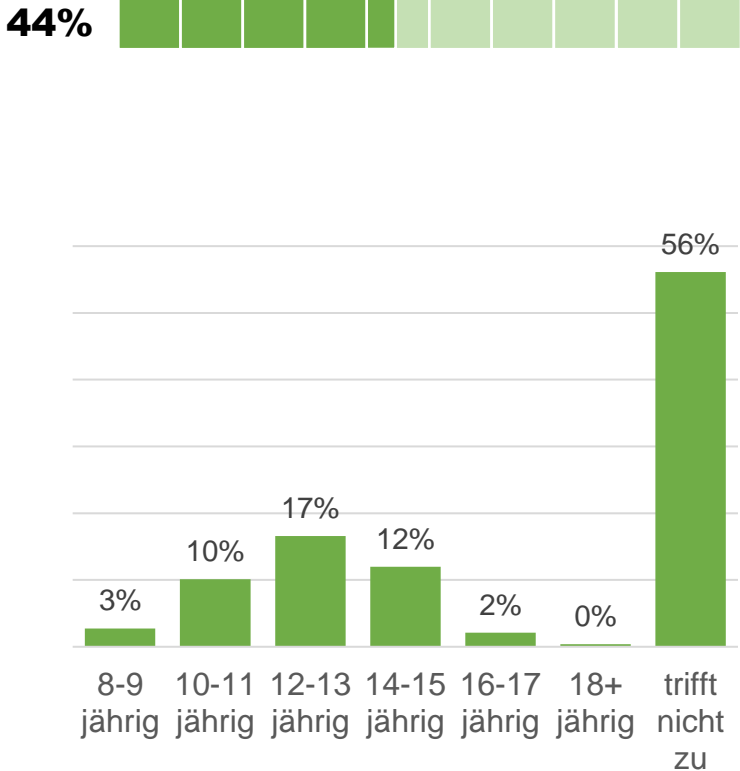
Prozentsatz der Antworten «trifft zu»

- **Ich habe das Bildschirmzeit Passwort heimlich gehackt**

Die Motivation, das Passwort für den Bildschirmzugang zu hacken, ist gleichermaßen im Altersabschnitt von 12 bis 13 Jahren am höchsten.

Eltern scheinen die Hoheit über die Bedienungskompetenz von digitalen Medien ab dem zehnten Lebensjahr an die Kinder zu verlieren.

Da die Dunkelziffer von Passwort hackenden Kindern einiges grösser sein dürfte, ist ein offener und vertrauensvoller Austausch zwischen Eltern und Jugendlichen umso wichtiger.



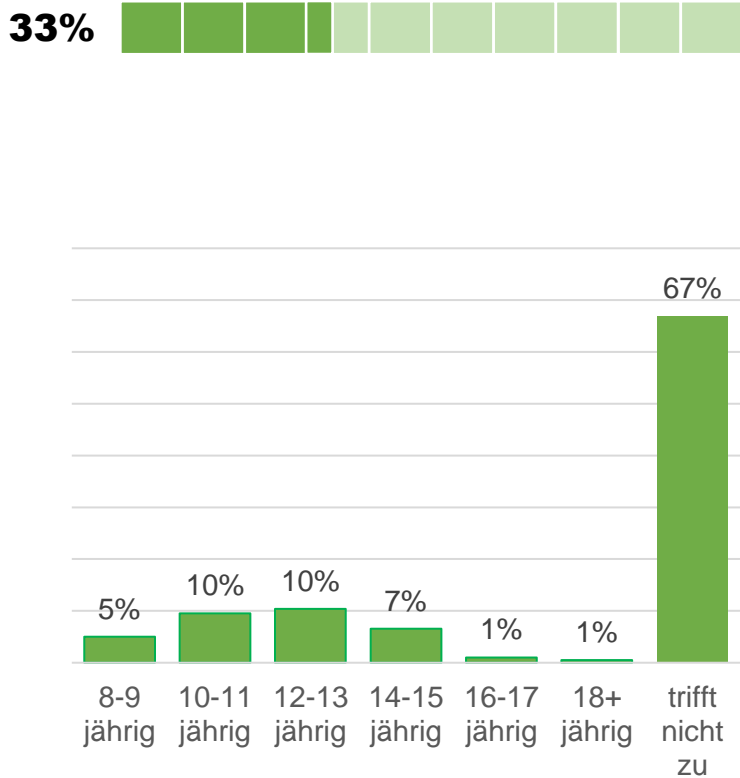
Antworten

Prozentsatz der Antworten «trifft zu»

- **Ich war/bin heimlich bei Kolleginnen/Kollegen, über die Regeln meiner Eltern zu umgehen**

Für ein Drittel aller Antwortenden trifft diese Aussage zu. Die Flucht zu Kolleginnen oder Kollegen, bei denen weniger strikte Bildschirmzeit-Regeln herrschen, fing bei fünf Prozent der befragten Jugendlichen schon mit acht Jahren an.

Um das «AADDA Syndrom», - *alle andern dürfen das aber* – zu bekämpfen, sind hier interaktive Elternabende rund ums Thema Mediennutzung besonders wirksam. Dabei sollte vor allem der offene und konstruktive Austausch unter den Eltern gefördert werden.

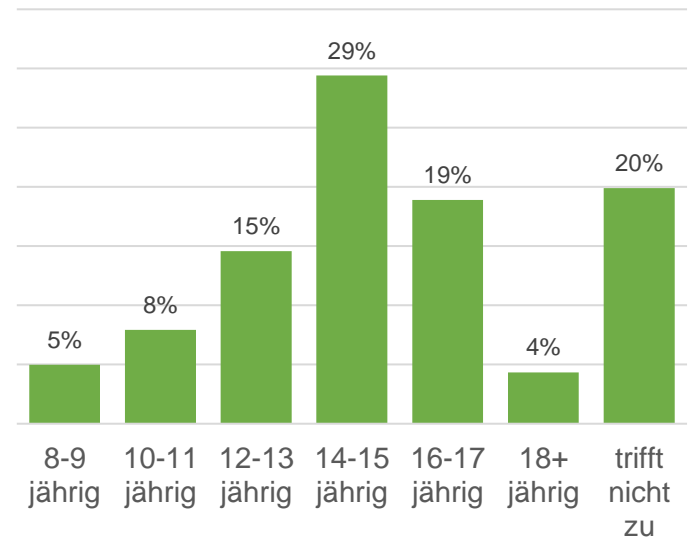


Antworten

Prozentsatz der Antworten «trifft zu»

- **Ich war/bin froh über gewisse Regeln**

Die grosse Mehrheit der befragten Jugendlichen bejaht diese Aussage (80%). Das Umdenken von Frustration gegenüber den Eltern, hin zu einer Erkenntnis zum Sinn von Bildschirmzeit Limitierungen scheint zwischen zwölf und fünfzehn Jahren stattzufinden.



Antworten

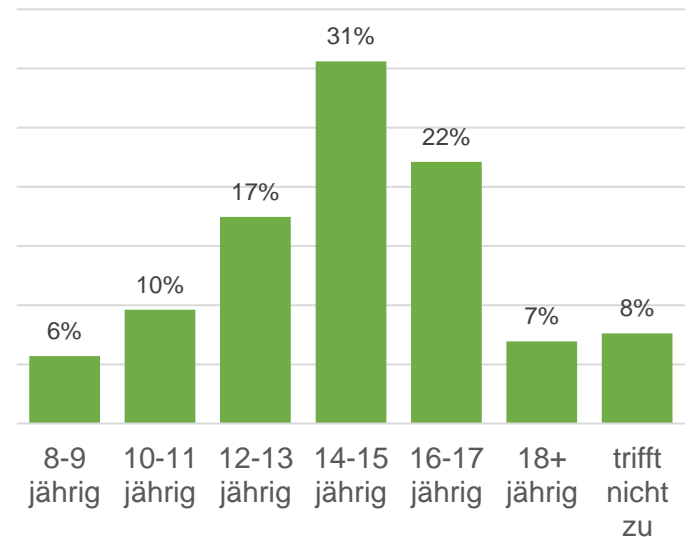
Prozentsatz der Antworten «trifft zu»

- **Ich begriff/begreife den Sinn von Bildschirmzeit-Regeln**

Während 80% der Befragten sagten, dass sie froh über gewisse Bildschirmzeit-Regeln seien, bestätigen 92%, dass sie den Sinn einer Bildschirmzeit Regulierung begreifen.

Diese hohen Zahlen lassen darauf schliessen, dass sich Jugendliche über das enorme Suchtpotenzial von Smartphones und digitalen Inhalten sehr wohl bewusst sind.

Umso wichtiger ist es für Eltern, ihre Kinder mit verbindlichen Regeln und Hartnäckigkeit bei deren Einhaltung zu unterstützen.



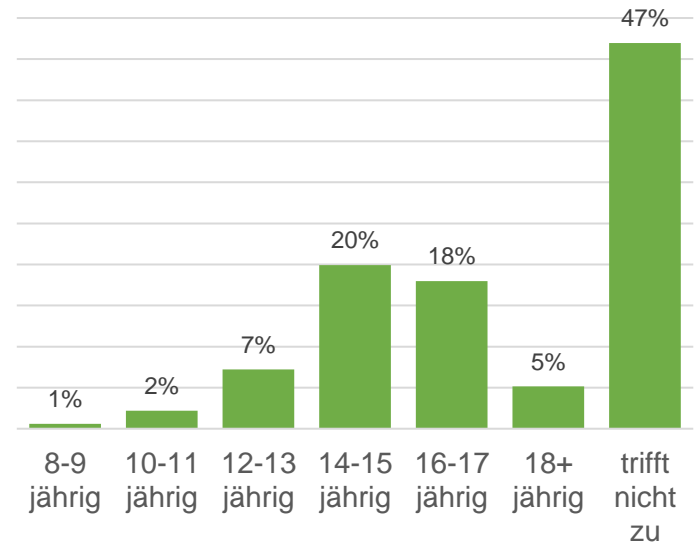
Antworten

Prozentsatz der Antworten «trifft zu»

- **Ich habe mir selbst Bildschirmzeit-Limiten gesetzt und halte mich auch daran**

Über die Hälfte der 735 befragten Gymnasiastinnen und Gymnasiasten geben an, sich selber Bildschirmnutzungs-Regeln aufzustellen und sich auch daran zu halten.

Mit zunehmendem Alter, gelingt ihnen dies besser. 47% der Befragten nutzen die verschiedenen Möglichkeiten einer Bildschirmzeit Beschränkung nicht.



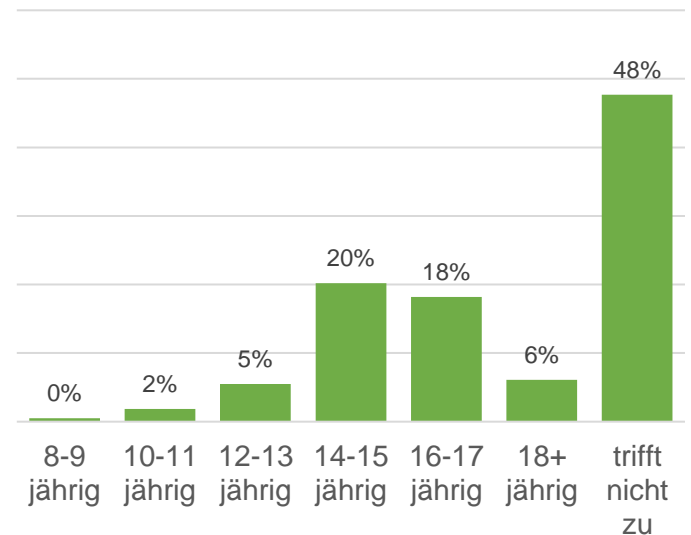
Antworten

Prozentsatz der Antworten «trifft zu»

- **Ich habe mir selbst Bildschirmzeit-Limiten gesetzt, aber schaffe es leider nicht, mich daran zu halten**

Über alle Altersstufen hinweg wird diese Aussage von 52% der Befragten bejaht. Dieses Resultat steht in gewissem Mass im Widerspruch zur vorhergehenden Frage (ich setze Bildschirmzeit Regeln und halte mich daran) und weist darauf hin, dass viele Jugendlichen es nur ab und zu schaffen, dem Sog des Smartphones zu widerstehen und sich an die eigenen Regeln zu halten.

Somit begreifen die allermeisten befragten Jugendlichen den Sinn und Zweck von Bildschirmzeit Beschränkungen, schaffen es jedoch mehrheitlich nicht aus eigener Kraft, sich an diese zu halten.

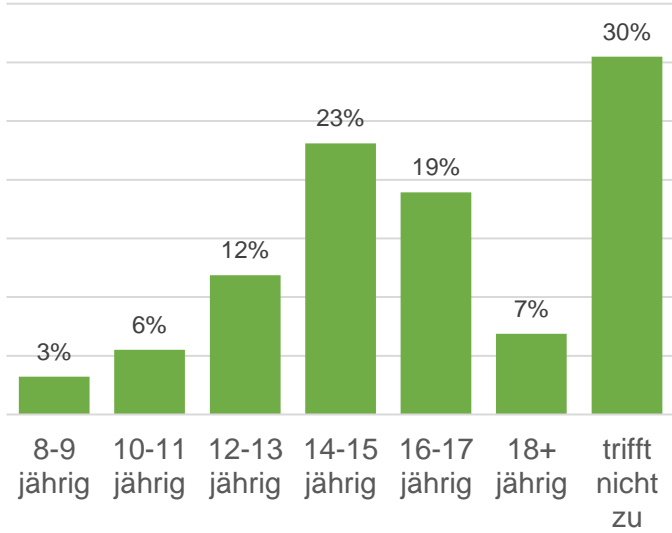


Antworten

Prozentsatz der Antworten «trifft zu»

- **Ich bin irgendwie dankbar, dass ich früher Bildschirmzeit Regeln hatte**

Sieben von zehn Befragten geben an, ihren Eltern dankbar zu sein für Bildschirmzeit Nutzungsregeln. Dieses Resultat ist eine klare Botschaft an die Eltern, sich ihrer Vorbildrolle einerseits bewusst zu bleiben, andererseits durchaus mit Autorität gewisse Regeln durchzusetzen.



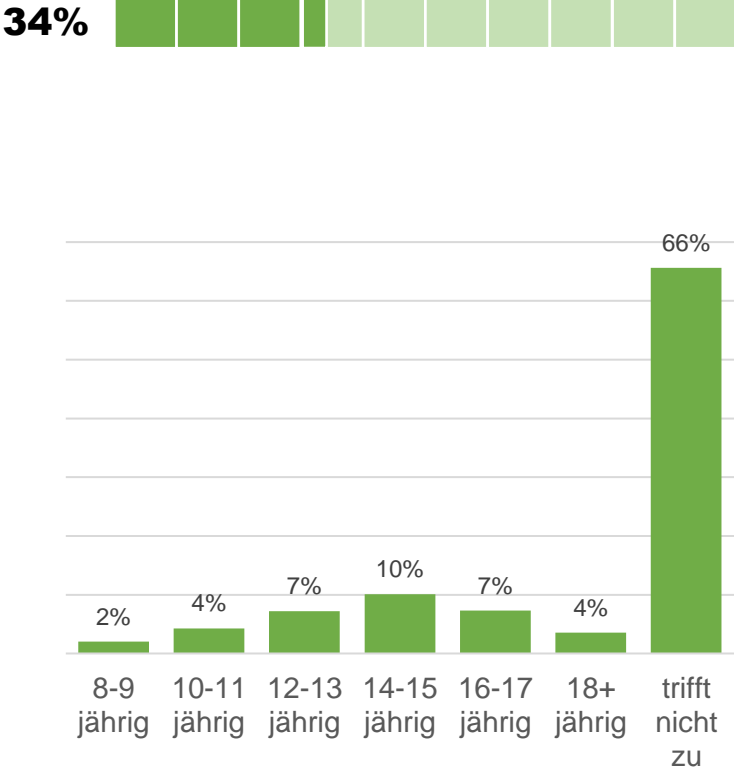
Antworten

Prozentsatz der Antworten «trifft zu»

- **Ich hätte gerne verbindlichere Bildschirmzeit Regeln gehabt.**

Im Durchschnittsalter von 16 Jahren geben ein Drittel der 735 befragten Gymnasiastinnen und Gymnasiasten an, dass sie früher gerne verbindlichere Bildschirmzeit Nutzungsregeln von ihren Eltern gehabt hätten.

Dieses Resultat kann als ermutigendes und klares Zeichen an die Eltern gewertet werden, ihre Kinder beim Medienkonsum zu begleiten und zu unterstützen.



**Besten Dank für
Ihre Aufmerksamkeit.**

**Wir bleiben dran und
fokussieren auf
die Vorurteile.**



Beat Richert

Medienbildung & Datenernährung
079 880 89 28 | beat@richert.com