

# «Nur noch 10 Minuten!»

## Aushandeln von Bildschirmzeiten in der Ära von TikTok und Fortnite

Workshop 6  
Gregor Waller und Isabel Willemse

1

## Wo geht's durch im Workshop 6?

- Abholen
- Weltreise
- Wie schön ist es doch zu Hause...
- Lasst uns zusammen reden
- Voneinander lernen
- Adieu sagen



2

## Wer sind wir?



### Fachgruppe Medienpsychologie

#### Gregor Waller

Co-Fachgruppenleiter  
Tätig in Forschung und Lehre



#### Isabel Willemse

Psychotherapeutin und Wiss. Mitarbeiterin



3

## Warum ist das Thema wichtig?

«Hätte ich doch nur einen verbindlichen Richtwert?»

«Immer will mein Kind mehr, ich habe aber nicht immer die Energie nein zu sagen.»

«Ständig spiele ich Polizist\*in»

«Ich mag nicht streiten.»

«Ich weiss doch nicht, wann es zu viel ist? Schadet das meinem Kind?»

«Ah gut, Kim ist vor dem TV, dann kann ich noch in Ruhe meinen Kaffee trinken.»

«...»

«Dann spiel halt die Nacht durch»

4

## Guidelines weltweit – eine Auswahl

- WHO
- Asien
  - Singapore und Asia-Pacific\*
  - China und Taiwan
  - Hong Kong
- USA (American Academy of pediatrics)
- UK\*
- EU/Deutschland, klicksafe.de
- Schweiz / Pro Juventute

5

## WHO – Kinder von 1-2 Jahren sollten...



World Health  
Organization

Spend at least 180 minutes in a variety of types of physical activities at any intensity, including moderate- to vigorous-intensity physical activity, spread throughout the day; more is better.

Not be restrained for more than 1 hour at a time (e.g., prams/ strollers, high chairs, or strapped on a caregiver's back) or sit for extended periods of time. For 1-year-olds, sedentary screen time (such as watching TV or videos, playing computer games) is not recommended. For those aged 2 years, sedentary screen time should be no more than 1 hour; less is better. When sedentary, engaging in reading and storytelling with a caregiver is encouraged.

Have 11–14h of good quality sleep, including naps, with regular sleep and wake-up times.



6

## WHO – Kinder von 3-4 Jahren sollten...

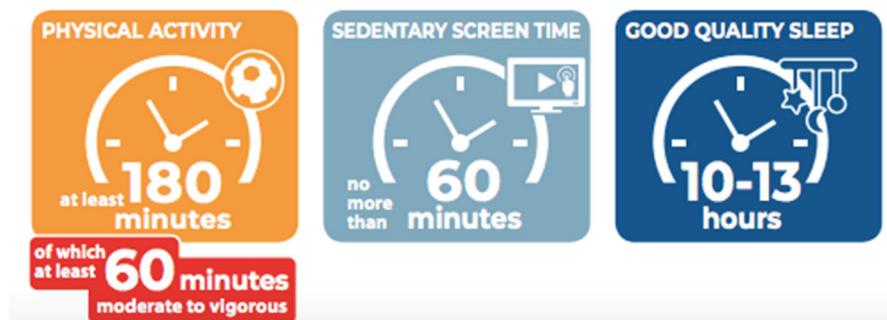


World Health  
Organization

Spend at least 180 minutes in a variety of types of physical activities at any intensity, of which at least 60 minutes is moderate- to vigorous-intensity physical activity, spread throughout the day; more is better.

Not be restrained for more than 1 hour at a time (e.g., prams/strollers) or sit for extended periods of time. Sedentary screen time should be no more than 1 hour; less is better. When sedentary, engaging in reading and storytelling with a caregiver is encouraged.

Have 10–13h of good quality sleep, which may include a nap, with regular sleep and wake-up times.



ZHAW Angewandte Psychologie

Quelle: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4-eng.pdf>

7

7

## Singapore und Asia-Pacific Consensus Statement

24h Aktivitäts-Empfehlung: Holistischer Zugang, der alle Formen von Aktivitäten integriert:

- Genügend Schlaf
- Gute, ausgewogene Ernährung
- Limitierte Zeit im Sitzen
- Regelmässige leichte körperliche Aktivität verteilt über den Tag
- Mind. 60 min täglich körperliche Aktivität (moderat bis streng)
- Weniger als 2h Bildschirmzeit in der Freizeit pro Tag

→ sehr ähnlich wie WHO

ZHAW Angewandte Psychologie

Quelle: Lewis R, Yap CH J (2022) Evidence Review of Screen Use in Childhood. Saw Swee Hock School of Public Health, National University of Singapore. 20 February 2023.

8

8

## Stark restriktive Regulierungen



### China

- Seit 2021 durch Regierung limitierte Zeit für Onlinegames für Kinder: **3 Stunden pro Woche**, je von 20-21h Freitags, Samstags und Sonntags
- Es ist ein Markt entstanden, Minderjährige können Accounts von Erwachsenen kaufen
- Ähnliche Regulierung für Social Media sei absehbar, Regierung könne kurzfristig von Tech-Unternehmen Anpassungen einfordern.

### Taiwan

- Gesetz, dass Eltern ihre Kinder stoppen müssen bei zu viel Nutzungszeit von elektronischen Produkten "Protection of Children and Youths Welfare and Rights Act. Article 43"
- **0-2 J.** keine Bildschirmmedien, **3 J.** max. 30min/Tag, **4-6 J.** max. 60 min/Tag inkl. 10min Pause.
- Danach bis 18 J. weniger konkret, konstante nicht sinnvolle Nutzung nicht erlaubt.
- Elektronische Produkte wurden neben Zigaretten und Alkohol als potentiell gefährliche Laster gelistet.
- Eltern die sich nicht daran halten, können mit NTD\$50,000 (CHF 1463.-) Busse bestraft werden.

9

## Hong Kong – Department of Health

- Basisempfehlung zu Zeiten von WHO
- Empfehlung für die Auswahl der richtigen Bildschirmprodukte mit den 3C.

### Child

- Choose according to children's **age, abilities and preferences**
- Review children's performance from time to time to decide whether the screen activity is appropriate

How effective is the learning?  
Are they interested in the screen activity?

### Content

Choose quality content of screen activities that:

- Attracts and engages children
- Has **interactive** elements that **keep children's minds actively involved**, e.g. the character on screen pauses after asking a question to give the child time to respond, or encourages the child to attend to things in **real-life**
- Is **meaningful** to children, e.g. is **relevant** to the child's life, has a **coherent story theme**, or narrated by a (cartoon) character the child is familiar with
- Encourages real-life **social interaction** E.g. asking children to share what they have learned with their parents

Avoid content that :

- Has too many distracting and **non-essential** contents E.g. sudden pop-up images or graphics
- Keeps the child in "auto-pilot" mode with **meaningless** actions E.g. pressing screen button repeatedly
- Is **too abstract** for children to understand

### Context (in which the screen media is used)

- Parent** is the most important part of the context when children use screen products!
- Research shows that while infants and toddlers may learn through electronic media, learning through real-life interactions is far more effective and efficient
- Young children can learn better if **adults take part** and provide additional explanations, ask questions and help apply the content to daily life

10

To prevent problems arising from screen use, consider the "4 Ss":

**1 Set rules to prevent overuse**

- Set **simple rules** for using screen products with children beforehand, including when and where to use the screen products, time limit and the rules, as well as setting aside "screen-free" time and location. Screen use should not be too long, and conflicts can be avoided with prior limit-setting.

**Screen Rules**

- ask Dad / Mom before use
- No screen in bedroom
- No screen during and after dinner

Since preschoolers have yet to grasp the concept of time, parents can give prior notice before the screen activity ends in ways children can understand, or using tools like timer or hourglass.

**3 Stay away from "electronic pacifier"**

Are parents aware that under what circumstances you are more likely to let your child use screen products?

When you or your child get emotional? When you're tired? When your child is bored? Are screen products often used to settle and reward the child?

- If a child often relies on screen devices to settle negative emotions and idling time, he **cannot learn to regulate his emotion and develop self-control**.
- If you find yourself relying on screen products to manage your child's behaviour and emotions, **review your current ways of discipline** and find alternative activities and rewards to replace screen time. Seek support from other family members or professionals when needed.
- To know more about child discipline, you may refer to leaflets including:
  - Discipline Your Toddler in a Positive Way
  - Managing the Behaviour of your Preschooler I
  - Managing the Behaviour of your Preschooler II

**2 Stay healthy with routines**

- Establish **routine** for children beyond screen time and **arrange something fun** to avoid overuse of digital products. Check out "Having Fun with Your Kids While Stuck at Home" to know more.
- Exercise regularly**, even when stuck at home parents and children may try the **Parent-Child Physical Games** recommended by StartSmart@school.hk
- Protect the **eyes** during screen use. Choose gadgets with larger screens, ensure the room is well lit, and maintain a proper sitting position, viewing distance, angle and screen brightness when your child is having screen activities to reduce strain on the eyes. Parents may refer to **Healthy use of Internet and Electronic Screen Products** of the Department of Health for details

**4 Set a role model**

- Do you often use screen products mindlessly? Are you often distracted by electronic messages and can't respond to his needs promptly when interacting with your child? Consider **putting away your gadget during family time**, so that you can fully engage with your child and **demonstrate healthy use of electronic products**.
- Do you often leave the television on at home (background TV), or watch programmes inappropriate for their age with your children? Studies have found that background TV may have negative impacts on a child's development.
  - It is common to have different views on electronic products within a family. Parents need to be aware of your own and the other caregivers' **patterns and attitudes** on screen use, and communicate with mutual respect to come up with acceptable practices for your child to use screen products

ZHAW Angewandte Psychologie Quelle: [https://www.fhs.gov.hk/english/health\\_info/child/30151.html](https://www.fhs.gov.hk/english/health_info/child/30151.html) 11

11

## Amerika: American Academy of Pediatrics

**18 months or younger**



No screens are still best.

The exception is live video chat with family and friends.

**18 months to 2 years**



Limit screen time and avoid solo use.

Choose high-quality educational programming, and watch with kids to ensure understanding.

**2 to 5 years**



Limit screen time to an hour a day.

Parents should watch as well to ensure understanding and application to their world.

**6 or older**



Place consistent limits on the time spent and types of media.

Don't let screen time affect sleep, exercise or other behaviors.

Set family media-free times, like meals or driving, and media-free zones, like bedrooms.

Continue discussing online citizenship and safety, including treating others with respect online and offline.

ZHAW Angewandte Psychologie Quellen: <https://www.apa.org/monitor/2020/04/cover-kids-screens> und <https://health.choc.org/much-screen-time-much/> 12

12

# The UK Department of Health

**UK Chief Medical Officers' advice for parents and carers on Children and Young People's screen and social media use**

Technology can be a wonderful thing but too much time sitting down or using mobile devices can get in the way of important, healthy activities. Here are some tips for balancing screen use with healthy living.

<p><b>Sleep matters</b> Getting enough, good quality sleep is very important. Leave phones outside the bedroom when it is bedtime.</p>		<p><b>Sharing sensibly</b> Talk about sharing photos and information online and how photos and words are sometimes manipulated. Parents and carers should never assume that children are happy for their photos to be shared. For everyone – when in doubt, don't upload!</p>	
<p><b>Education matters</b> Make sure you and your children are aware of, and abide by, their school's policy on screen time.</p>		<p><b>Keep moving!</b> Everyone should take a break after a couple of hours sitting or lying down using a screen. It's good to get up and move about a bit. #sitlessmovemore</p>	
<p><b>Safety when out and about</b> Advise children to put their screens away while crossing the road or doing an activity that needs their full attention.</p>		<p><b>Talking helps</b> Talk with children about using screens and what they are watching. A change in behaviour can be a sign they are distressed – make sure they know they can always speak to you or another responsible adult if they feel uncomfortable with screen or social media use.</p>	
<p><b>Family time together</b> Screen-free meal times are a good idea – you can enjoy face-to-face conversation, with adults giving their full attention to children.</p>		<p><b>Use helpful phone features</b> Some devices and platforms have special features – try using these features to keep track of how much time you (and with their permission, your children) spend looking at screens or on social media.</p>	

ZHAW Angewandte Psychologie

Quelle: [United Kingdom Chief Medical Officers' commentary on 'Screen-based activities and children and young people's mental health and psychosocial wellbeing: a systematic map of reviews' \(publishing.service.gov.uk\)](#)

13

13

# Deutschland 0-10 Jahre



Alter	Empfohlene Dauer	Hinweise zum Inhalt
<b>Bis 2 Jahre</b>	Möglichst keine Bildschirmmedien	Eher Bilderbücher und Hörspiele/Lieder
<b>2 bis 3 Jahre</b>	5 bis 10 Minuten begleitet *	Nur altersgerechte, ausgewählte Angebote
<b>4 bis 6 Jahre</b>	maximal 30 Minuten pro Tag, begleitet, nicht unbedingt täglich	Nur altersgerechte Inhalte je nach Interesse des Kindes
<b>7 bis 10 Jahre</b>	Max. 60 Minuten pro Tag freie Bildschirmzeit, nicht unbedingt täglich	Inhalte werden gemeinsam besprochen **

\*Videochats mit Oma (gemeinsam mit den Eltern) über das Smartphone oder Tablet sind völlig in Ordnung und können natürlich auch mal länger dauern.

\*\*Wichtig: Jugendschutz-Tools und -Einstellungen sollten zur Unterstützung eingesetzt werden, wenn das Kind mal ohne Begleitung online ist. Wird nicht mehr gemeinsam gesurft und ferngesehen, sollten Eltern und Kinder im Gespräch bleiben, was das Kind macht und wie die Inhalte gestaltet sind, die geschaut oder gespielt werden.

ZHAW Angewandte Psychologie

Quelle: <https://www.klicksafe.de/bildschirm-und-medienzeit-was-ist-fuer-kinder-in-ordnung/kinder-bis-10-jahre>

14

14

## Deutschland 11-17 Jahre



Alter	Empfohlene Dauer	Hinweise zum Inhalt
<b>11-13 Jahre</b>	sollten maximal 90 Minuten pro Tag oder ca. 10 Stunden pro Woche frei verfügbare Bildschirmzeit haben.	Hierbei sollten Sie immer mit ihnen im Austausch zu den Inhalten bleiben. Weiterhin wichtig sind Jugendschutz-Tools und -Einstellungen zur Unterstützung, wenn Ihr Kind mal ohne Begleitung online ist.
<b>14-17 Jahre</b>	Nutzungszeiten ebenfalls noch abgesprochen werden, auch, um einer exzessiven Onlinenutzung vorzubeugen. Das Nennen von Richtwerten ist in dieser Altersgruppe überaus schwierig, da die familiären und persönlichen Situationen hier zu verschieden sind.	Prüfen Sie regelmäßig, ob neben der Mediennutzung noch ausreichend Zeit für Schule, Ausbildung und andere Hobbies bleibt.

15

## Schweiz / Pro Juventute



- **0 bis 2 Jahre:** Im Baby- und Kleinkindalter wird empfohlen, möglichst auf Bildschirmmedien zu verzichten.
- **2 bis 4 Jahre:** Für Kinder im Vorschulalter reichen die Angaben von 5 bis 10 Minuten am Tag bis zu einer maximalen Bildschirmzeit von einer Stunde. Letzteres sollte eher die Ausnahme sein und nicht täglich vorkommen.
- **4 bis 8 Jahre:** Kindergartenkinder und Schülerinnen und Schüler der Unterstufe sollten nicht länger als 30 bis maximal 60 Minuten pro Tag vor dem Bildschirm sitzen.
- **9 bis 10 Jahre:** In diesem Alter reichen die Empfehlungen von 60 Minuten bis zu einer maximalen Bildschirmzeit von 100 Minuten am Tag.
- **Ab 10 Jahren:** Mit älteren Kindern kann ein wöchentliches Zeitkontingent vereinbart werden. Zum Beispiel eine Stunde pro Lebensjahr in der Woche in Form von Mediengutscheinen.

16

## Und wie viel Bildschirmzeit haben Schweizer Kinder?

17

## ADELE+ 4 bis 6-Jährige

18

**Theorie**



ZHAW Angewandte Psychologie

AI generated picture (2023)

19

**BMI**



ZHAW Angewandte Psychologie

AI generated picture (2023)

20

# Schlaf



ZHAW Angewandte Psychologie

AI generated picture (2023)

21

# Aktivität



ZHAW Angewandte Psychologie

AI generated picture (2023)

22

# Entwicklung

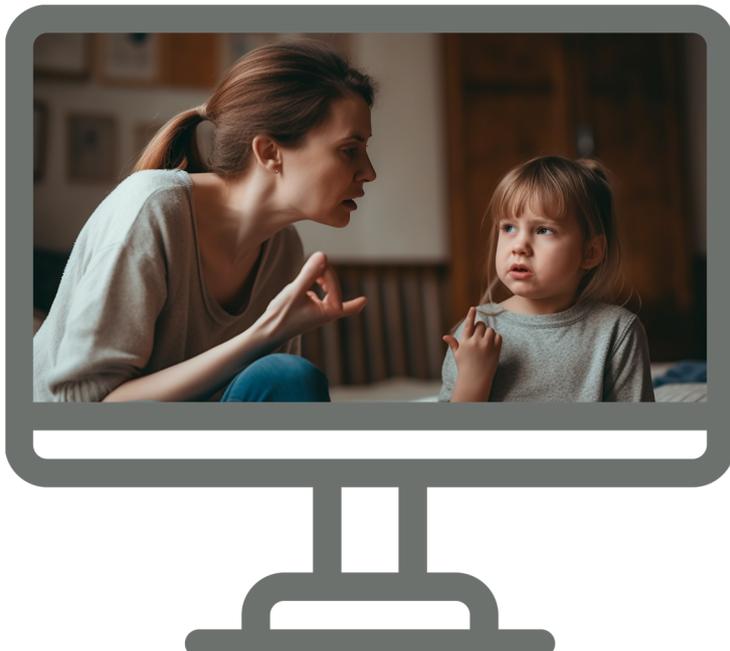


ZHAW Angewandte Psychologie

AI generated picture (2023)

23

# Erziehung



ZHAW Angewandte Psychologie

AI generated picture (2023)

24

# SoS

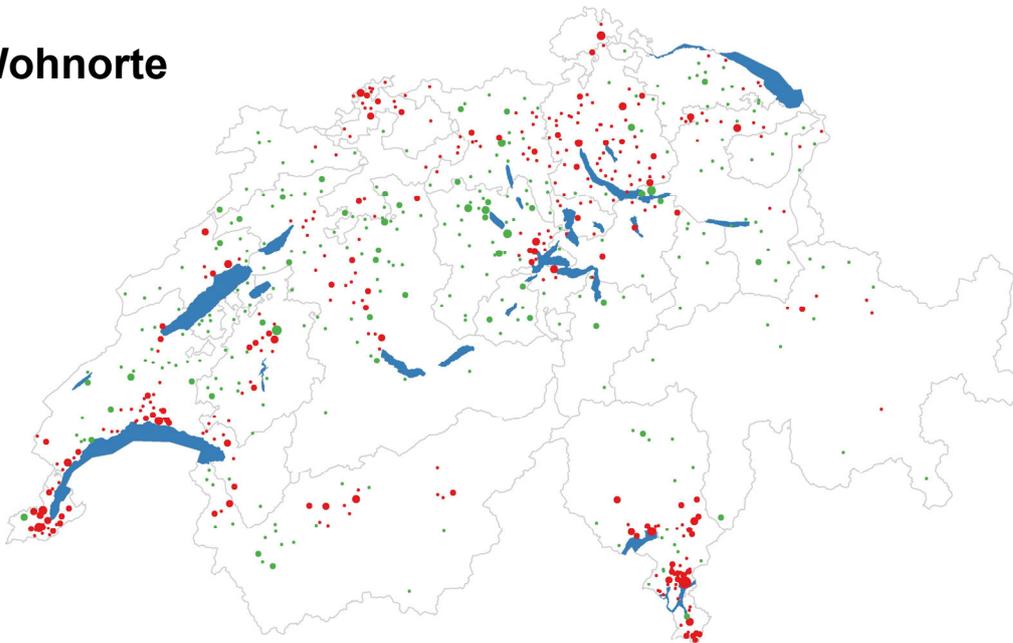


ZHAW Angewandte Psychologie

AI generated picture (2023)

25

# Wohnorte



Urbanitätsgrad

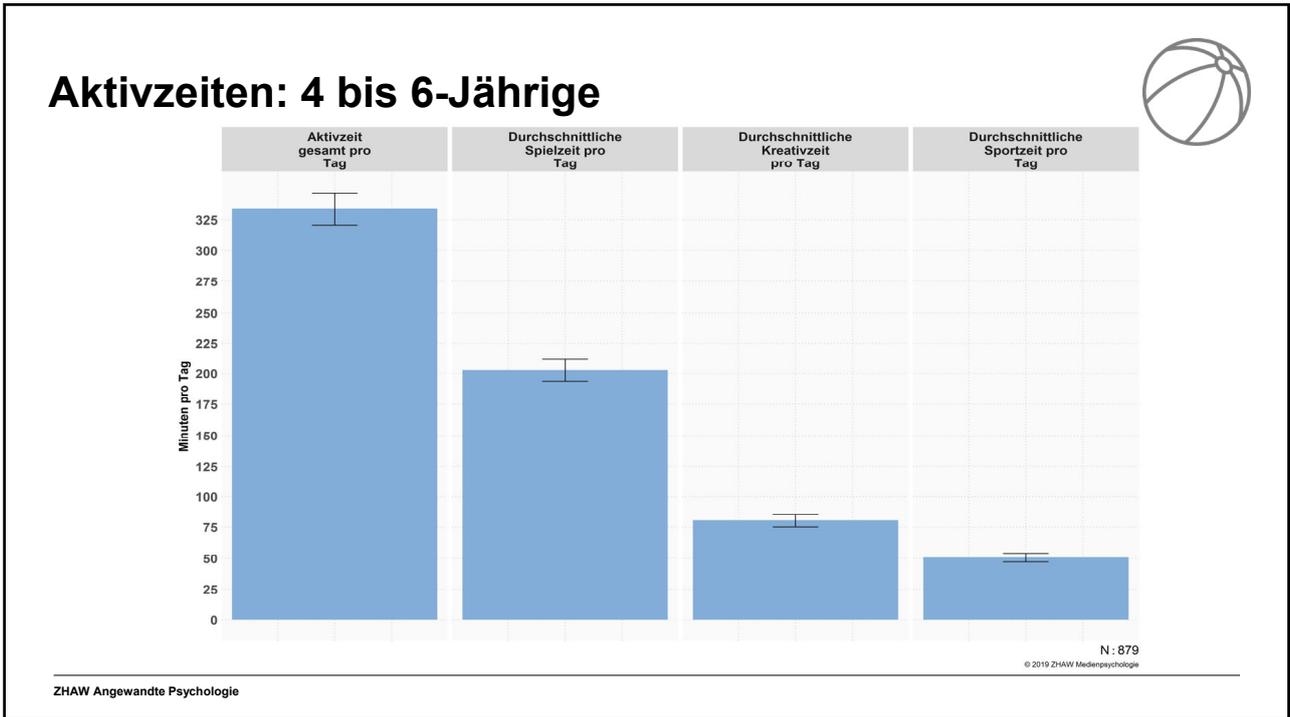
- Land
- Stadt/Agglo

Anzahl

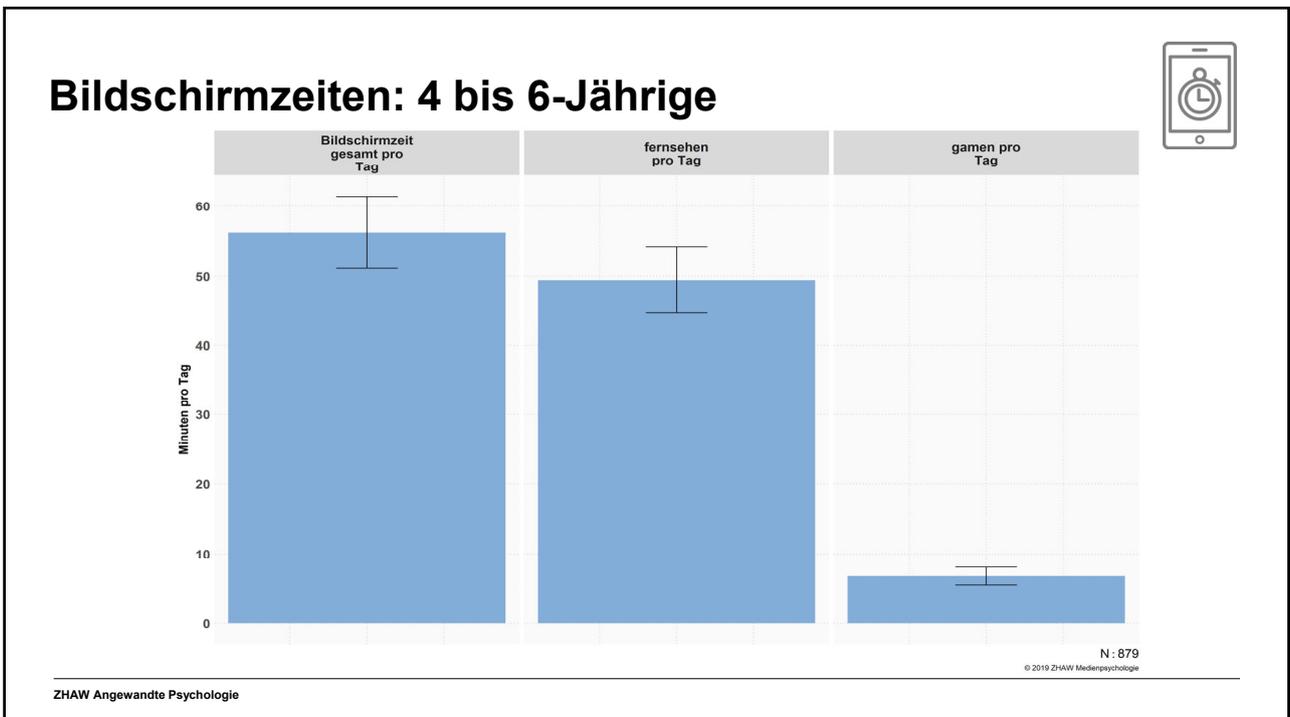
- 5
- 10

© 2019 ZHAW Medienpsychologie

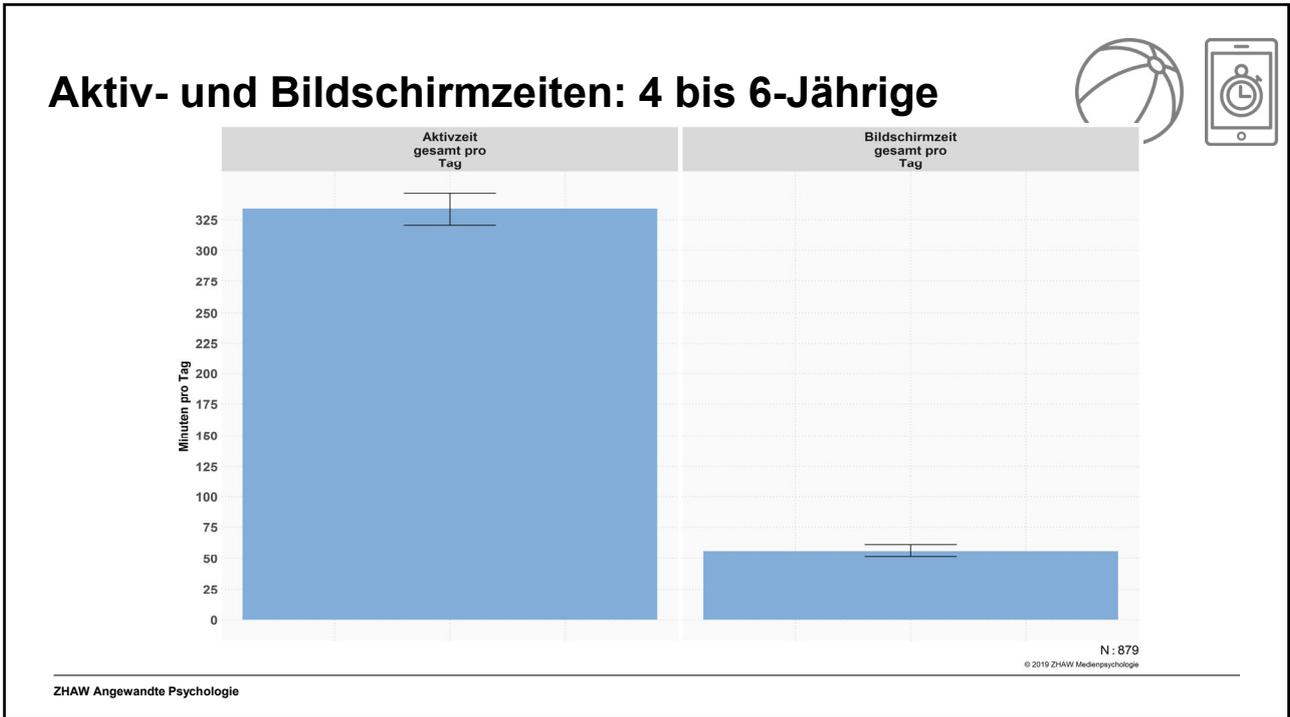
27



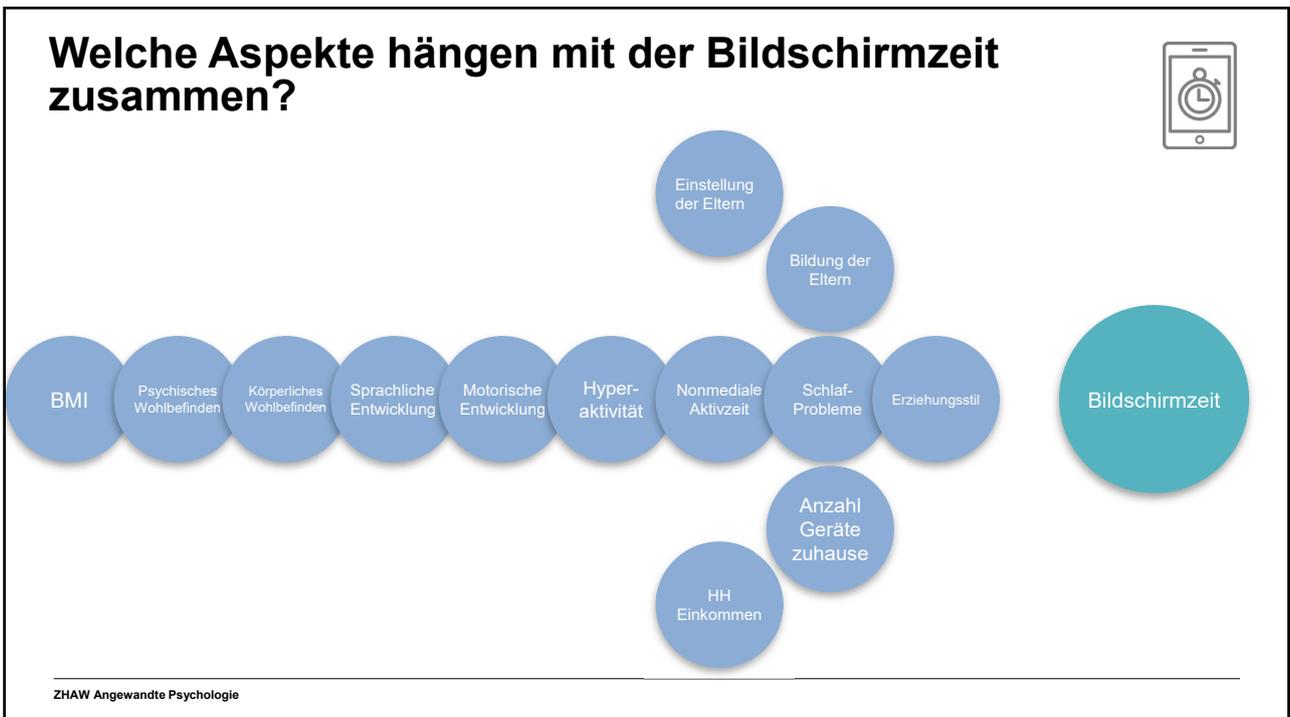
29



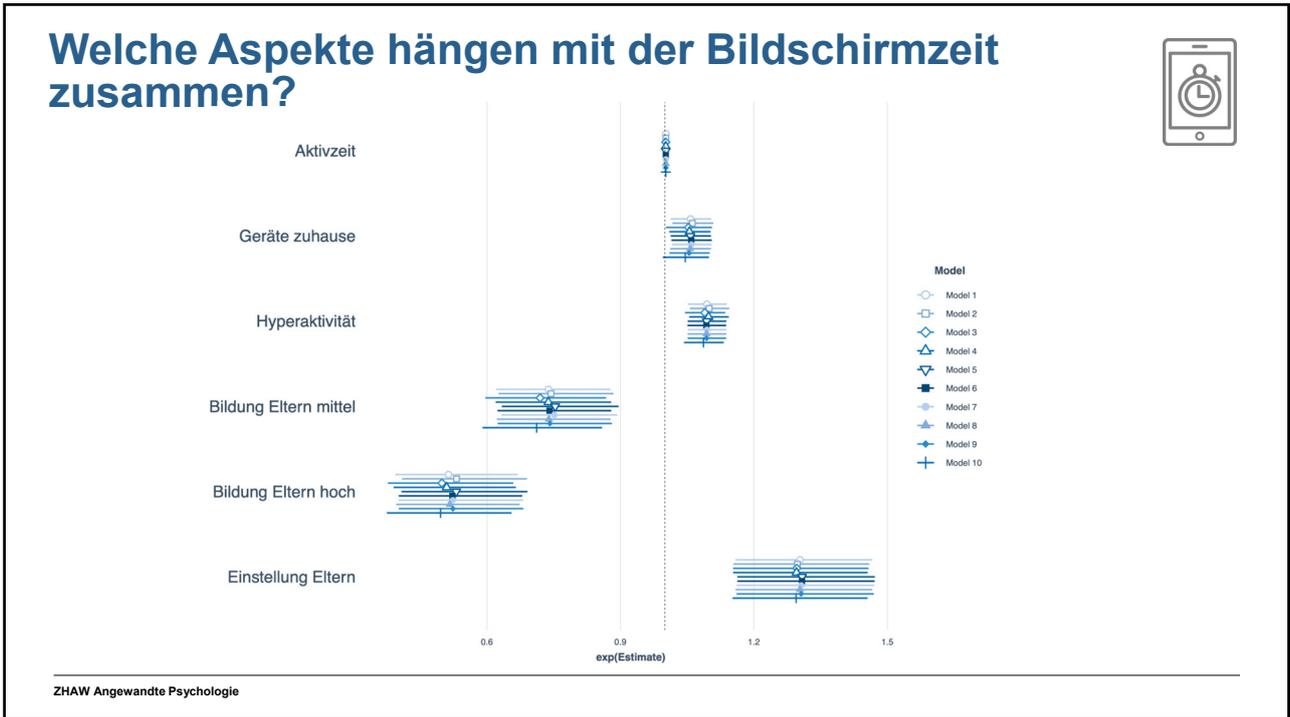
33



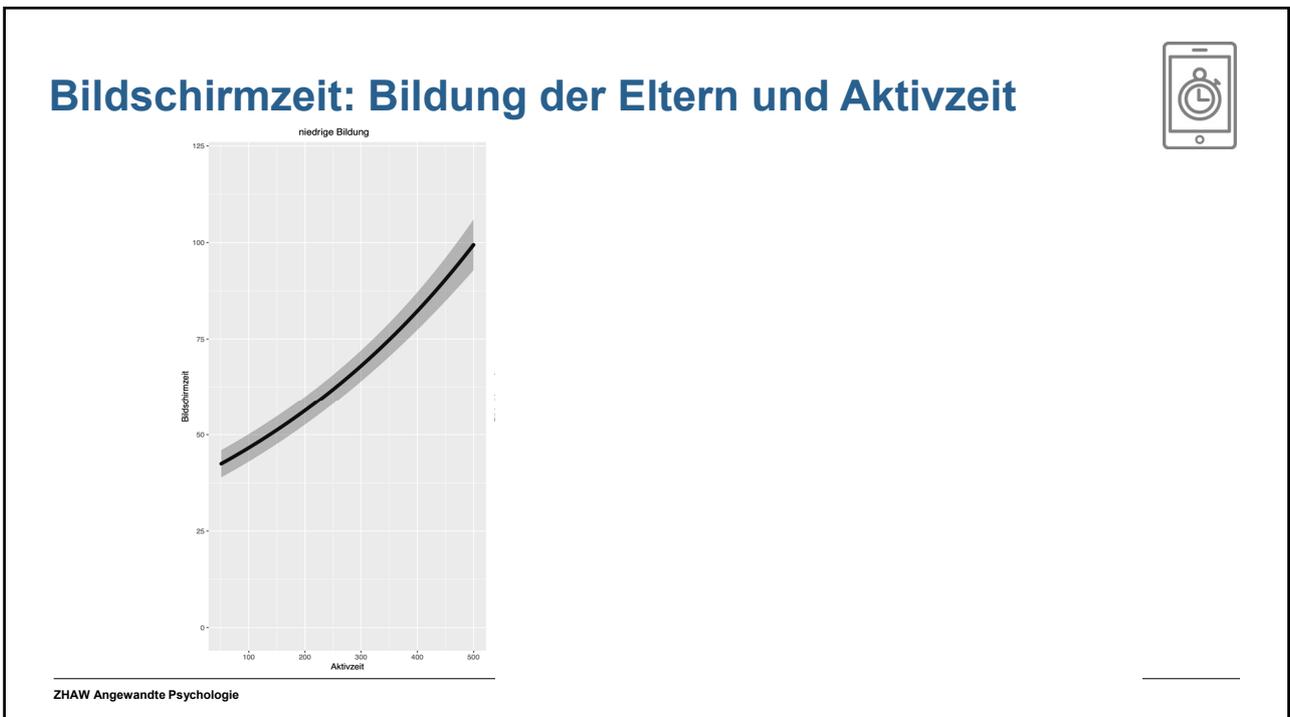
34



35

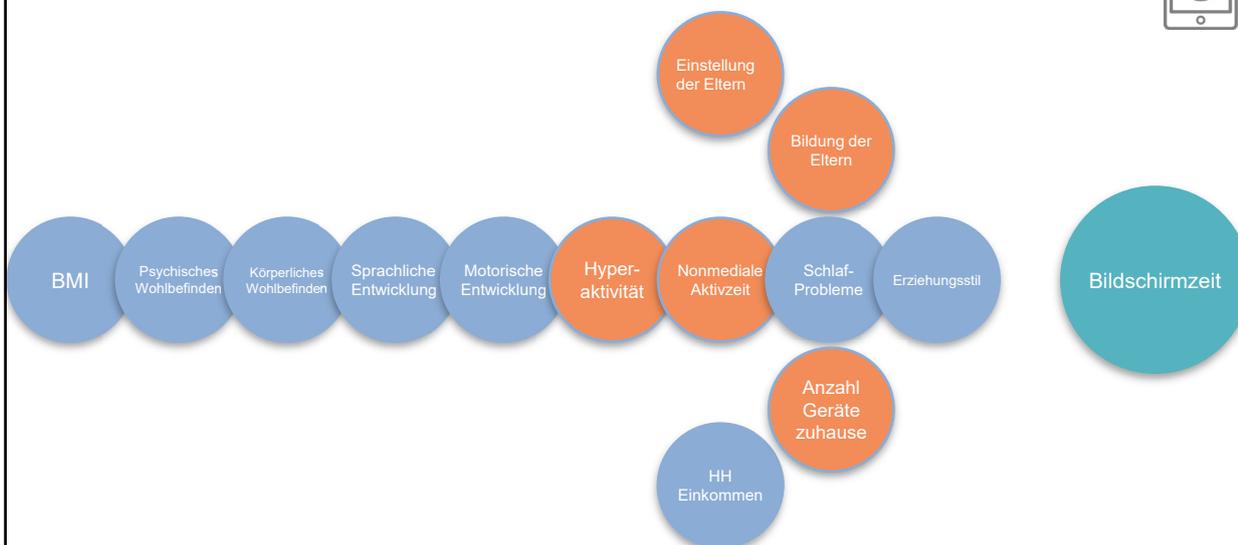


36



37

## Welche Aspekte hängen mit der Bildschirmzeit zusammen und welche nicht?



ZHAW Angewandte Psychologie

39

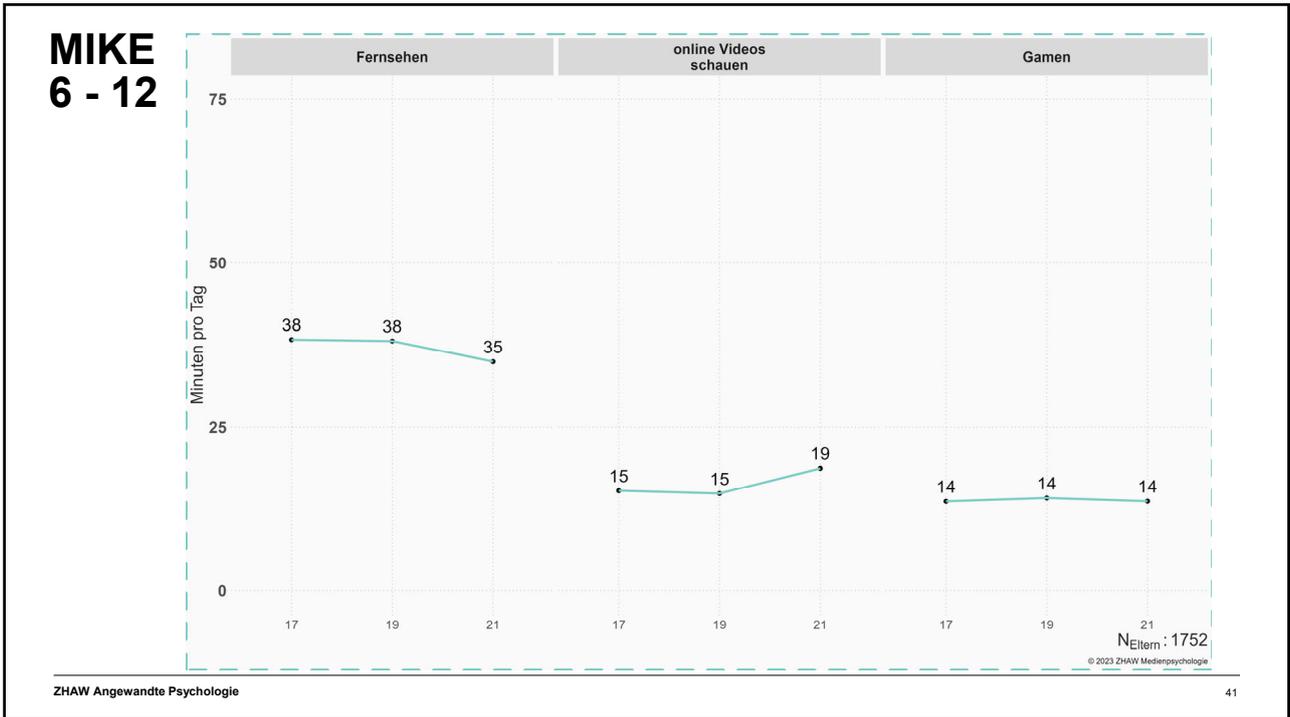
## Zwischenfazit



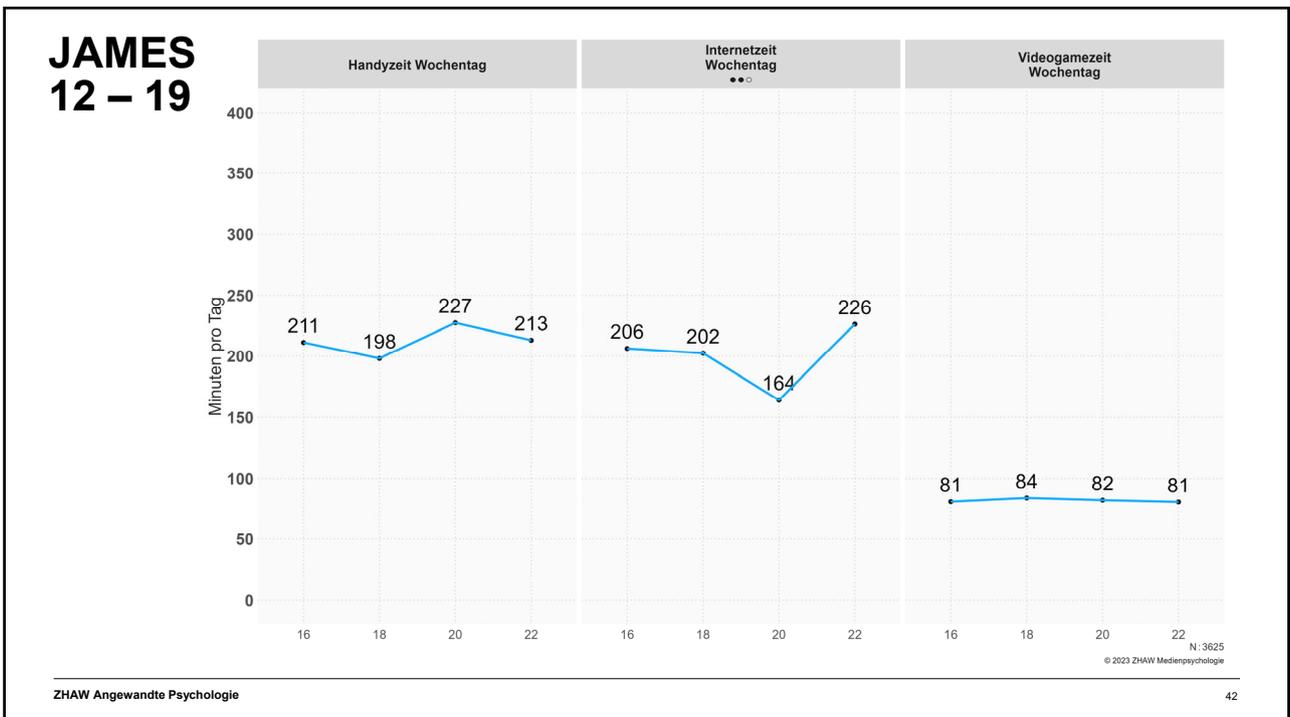
- Bildschirmzeit hängt stark mit **Elternhaus** zusammen (Bildung / Einstellung / Gerätepark)
- Zudem hängt die Bildschirmzeit mit Aspekten des kindlichen **Temperaments** (nicht-mediale Aktivität / Hyperaktivität) zusammen
- **Kein** Zusammenhang mit **Gesundheitsaspekten**
- Bildschirmzeit ist nur ein Aspekt: Frage nach **Inhalten** ebenso wichtig

ZHAW Angewandte Psychologie

40



41



42

# Fallbeispiele

ZHAW Angewandte Psychologie

43

43

## Fallbeispiele



ZHAW Angewandte Psychologie

AI generated picture (2023)

44

## Fallbeispiel Sascha, 5 J.



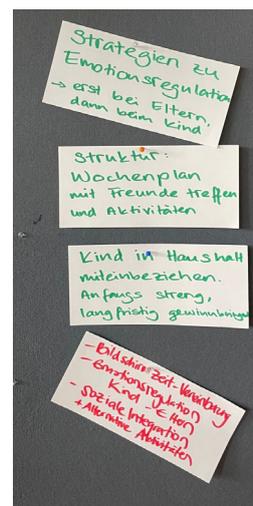
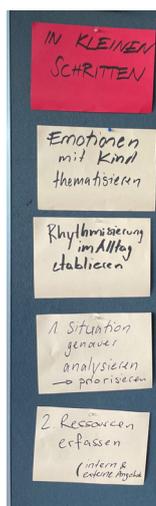
- ist ein zwirblig-aktives Kind
- schaut gerne Filme und Serien auf Netflix und lustige Videos auf YouTube
- nutzt diese als Emotionsregulation (z.B. zur Beruhigung wenn sie wütend oder traurig ist)
- Eltern sind froh, wenn Sascha mal ruhig vor dem TV sitzt

ZHAW Angewandte Psychologie

AI generated picture (2023)

45

## Ergebnisse der Gruppendiskussion zu Sascha, 5 J.



ZHAW Angewandte Psychologie

AI generated picture (2023)

46

## Fallbeispiel Lou, 8 J.



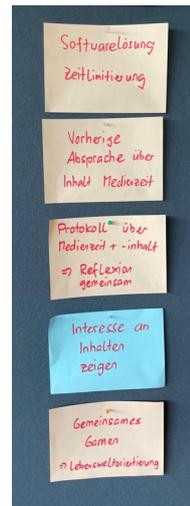
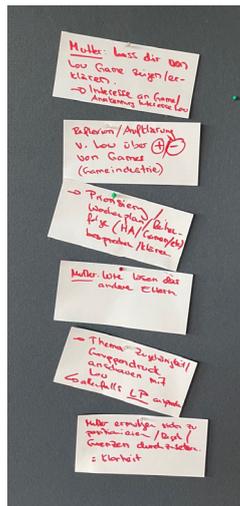
- spielt gerne Games auf der Switch-Konsole
- die Mutter ist besorgt
- Lou sollte etwas für die Schule erledigen
- holt aber immer nochmal 10 Minuten raus.

ZHAW Angewandte Psychologie

AI generated picture (2023)

47

## Ergebnisse der Gruppendiskussion zu Lou, 8 J.



ZHAW Angewandte Psychologie

AI generated picture (2023)

48

## Fallbeispiel Chris, 12 J.



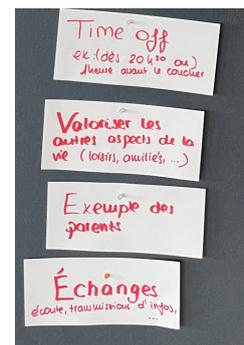
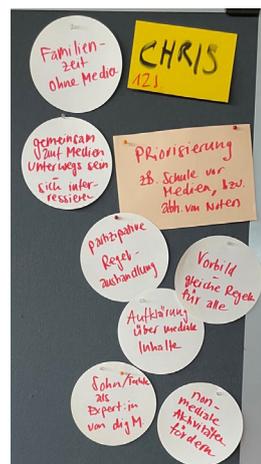
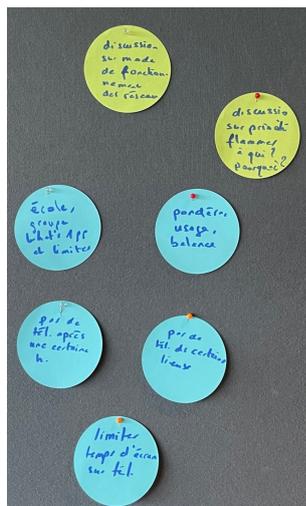
- nutzt v.a. Social Media und Messenger (TikTok, Snapchat, WhatsApp)
- viele Snapstreaks, teilweise über 400 Flammen
- oft bis spät abends am Handy, hat Mühe auszuschalten
- die Eltern machen sich Sorgen, dass der Schlaf darunter leidet.

ZHAW Angewandte Psychologie

AI generated picture (2023)

49

## Ergebnisse der Gruppendiskussion zu Chris, 12 J.



ZHAW Angewandte Psychologie

AI generated picture (2023)

50

## Teils ergänzend diskutierte relevante Faktoren

- Inhalt wichtiger oder genauso wichtig wie die Zeit
- Vorbildfunktion der Eltern
- Emotionsregulation / Moodmanagement und Wirkung auf Emotionen (Eltern für sich selbst und als Unterstützung der Kinder)
- Bildschirm als Coping-Strategie → hilfreiche Coping-Strategien aufzeigen und vorleben
- Nutzungsmotive hinterfragen
- Aktive vs. Passive Nutzung
- Balance
- Idealerweise grundsätzlich gleiche Haltung der Erziehungspersonen im gleichen Haushalt

51

## Mit auf den Weg: eine Lese-Empfehlung

Blogbeitrag auf [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)



Jugendliche

Eltern &amp; Bezugspersonen

Geräte &amp; Apps

Kinder

«Fünfzehn Minuten mit ihrem Lieblingsgame, und meine Tochter ist wieder auf Empfang»

Die Tochter der Autorin ist «irgendwie anders» – auch ihr Medienkonsum ist jenseits aller Empfehlungen. Doch für die 13-Jährige, die sich derzeit in einer...

15. MÄRZ 2023 | NOEMI POMMES

«Und doch wünsche ich mir einen differenzierteren Blick auf das Thema. Dass wir Eltern und Fachpersonen genau hinschauen, gerade wenn die Situation wie bei meiner neurodiversen Tochter so komplex ist. Was macht sie eigentlich mit diesen Medien? Warum macht sie das? Wann macht sie das? Wie viel davon ist passiv, wie viel aktiv? Wie viel geschieht im Austausch mit anderen, wie viel alleine für sich?»

52

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften

**zh  
aw**

**Angewandte  
Psychologie**

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

Auf Wiedersehen