

Silke Schwarz¹, Hanno Krafft¹, Arndt Büssing^{1,3}, Katja Boehm¹, Till Reckert², Uwe Büsching², Tobias Maurer⁴, David Martin¹

¹ Lehrstuhl für Medizintheorie, Integrative und Anthroposophische Medizin, Universität Witten/Herdecke

² Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.

³ Professur für Lebensqualität, Spiritualität und Coping, Universität Witten/Herdecke

⁴ Witten/Annen Institut für Waldorf-Pädagogik e.V.

Kontakt: silke.schwarz@uni-wh.de oder david.martin@uni-wh.de

Hintergrund

- Es gibt unzählige Optionen, digitale Bildschirm-Medien (dBM) während der Kindheit nutzbar zu machen, jedoch stimmen alle Experten in einem überein: Im Durchschnitt **verbringen Kinder zu viel Zeit vor Bildschirmen**.
- Bisher gibt es **lediglich wenige Interventionen**, die den Umfang von Bildschirmzeit reduzieren und damit möglicherweise die Lebensqualität steigern.

Zielsetzung

- **MedienFasten** soll es ermöglichen, den persönlichen Umgang mit Bildschirmmedien für sich selber und innerhalb der Familie **bewusster wahrzunehmen, herauszufordern und zu ändern**.
- Mit Hilfe empirischer Befunde soll die Nutzung von dBM und ihre empfundenen Auswirkungen bei Eltern und ihren Kindern dargestellt werden, sodass sie während der MedienFasten-Zeit ihre **Gewohnheiten hinterfragen** und ggf. **neu gestalten** können.

Methode

- **Design:** offene, prospektive, multizentrische Pilotstudie (pseudonymisierte Befragung mit standardisierten Fragebogenelementen) vor und nach einer 6 wöchigen MedienFasten-Intervention
- **Rekrutierung:** Eltern mit ihren Kindern in Familienpraxen und Schulen
- **Datenanalyse:** zunächst deskriptive Evaluation der Aussagen von Kindern und Eltern vor der Intervention

Ergebnisse Eltern

n=365: 66% Frauen, 34% Männer; Altersmittel 41 ± 7 Jahre; 51% mit Abitur, 21% mit Fachabitur

- In der Woche vor der Intervention **bildschirmfreie Tage waren kaum präsent** (0,3 ± 0,9 Tage): 88% machen keinerlei medienfreie Tage, 9% 1-2 Tage, 3% >2 Tage pro Woche.
- 77% der Eltern fanden, dass es ihnen guttun würde, **weniger digitale Medien** zu nutzen und 81% fanden, dass es gut für ihre Kinder wäre, weniger dBM zu nutzen. 58% fühlen sich durch die Dauerverfügbarkeit von dBM **genervt und gestresst**.
- Wenn sie ihren Gebrauch von dBM reduzieren würden, erhoffen sich 63% **mehr Zeit für ihre Kinder** und 79% als Familie **aufmerksamer und ruhiger** zu werden.

Tabelle 1: Zustimmungsscores der Eltern

		n1 es würde mir gut tun, weniger dBM zu nutzen.	n2 es wäre gut für mein(e) Kind(er), weniger dBM zu nutzen.	N3 fühle mich durch dBM gestresst.	n4 erhoffe mir mehr Zeit für meine Kinder.	n10 hoffe, dass wir als Familie aufmerksamer und ruhiger werden.	n13 hoffe, dass sich die Konzentrationsfähigkeit meines(r) Kindes(er) verbessert.
Zustimmung (%)		77	81	58	63	79	58
Spannweite		0-3	0-3	0-3	0-3	0-3	0-3
Zustimmungs-Score		0-3	0-3	0-3	0-3	0-3	0-3
Altersstufen							
Alle Eltern (n=355)	MW	2,05	2,15	1,71	1,68	1,95	1,60
	SD	0,78	0,84	0,95	0,88	0,83	1,01
<40 Jahre (n=177)	MW	2,15	2,01	1,72	1,73	1,95	1,45
	SD	0,75	0,90	0,94	0,93	0,90	1,09
40-50 Jahre (n=146)	MW	2,01	2,28	1,77	1,65	1,97	1,73
	SD	0,78	0,74	0,94	0,80	0,78	0,96
> 50 Jahre (n=28)	MW	1,68	2,25	1,41	1,61	1,75	1,86
	SD	0,77	0,75	1,01	0,88	0,70	0,76
F-Wert		4,96	4,48	1,70	0,44	0,82	3,88
p-Wert		0,008	0,012	n.s.	n.s.	n.s.	0,022

Ergebnisse Kinder

n=280: 44% Mädchen, 66% Jungen; Altersmittel 11 ± 3 Jahre (43% 6-9 Jahre, 36% 10-13 Jahre, 21% 14-18 Jahre)

- In der Woche vor der Intervention waren **kaum bildschirmfreie Tage** präsent (0,8 ± 1,5 Tage): 72% machen keinerlei medienfreie Tage, 16% 1-2 Tage, 12% nutzen mehr als 2 Tage pro Woche keine Medien. In der Gruppe der Grundschul Kinder ist die Zahl der medienfreien Tage relativ gesehen am höchsten (1,2 ± 1,8 Tage), bei den 10-13-Jährigen intermediär (0,6 ± 1,3 Tage) und bei den 14-18-Jährigen kaum vorhanden (0,1 ± 0,4 Tage); (F=13,4; p<0,0001).
- 57% der Kinder sagten, dass ihre Eltern der Meinung seien, dass sie (die Kinder) zu viel mit dBM beschäftigt seien, während 49% der Kinder **ihren Eltern vorwarfen, zu viele dBM zu benutzen**. 39% der Kinder empfanden, dass sie zu viel Zeit mit dM beschäftigt sind, aber nur 16% fühlten sich durch die Dauerverfügbarkeit von dBM **genervt und gestresst**.
- Wenn sie ihren Gebrauch von dBM im Rahmen von Medienfasten reduzieren würden, erhoffen sich 55%, dass ihre **Konzentration besser** wird und 72%, dass sie **als Familie aufmerksamer und ruhiger** werden.

Schlussfolgerung

- Viele Eltern fühlen sich durch dBM genervt und gestresst und möchten ihre Nutzung einschränken um **mehr Zeit für ihre Kinder** und **bewusste Zeit als Familie** zu haben.
- Ihre Kinder fühlen sich deutlich weniger genervt und gestresst oder haben ein Empfinden, dass sie zu viele dBM nutzen würden. Sie erhoffen sich dennoch **mehr bewusste Zeit als Familie**, wenn sie alle den Gebrauch von dBM reduzieren würden.
- Es besteht eine **Einschätzungsdiskrepanz** zwischen Eltern und ihren Kindern: Die Kinder sehen das Problem des „Zuviels“ bei ihren Eltern.
- Eine **Sensibilisierung für das Nutzungsverhalten** von dBM und **Veränderungs-Intentionen** sind also möglich.

Tabelle 2: Zustimmungsscores der Kinder

		x2 Meine Eltern sagen, dass ich zu viel mit dBM beschäftigt bin	x25 Ich finde, dass ich zu viel Zeit mit dBM beschäftigt bin	x26 meine Eltern benutzen zu viele dBM	x3 fühle mich durch dBM gestresst	x13 hoffe, dass Konzentration wird besser	x28 hoffe, dass wir als Familie mehr zusammen machen
Zustimmung (%)		57	39	49	16	55	72
Spannweite		0-3	0-3	0-3	0-3	0-3	0-3
Zustimmungs-Score		0-3	0-3	0-3	0-3	0-3	0-3
Altersstufen							
Alle Kinder (n=274)	MW	1,54	1,12	1,45	0,62	1,56	2,00
	SD	1,04	0,98	1,01	0,85	1,08	1,04
6-9 Jahre (n=116)	MW	1,19	0,74	1,67	0,49	1,51	2,10
	SD	1,05	0,86	1,00	0,78	1,05	1,00
10-13 Jahre (n=101)	MW	1,71	1,30	1,35	0,66	1,58	2,09
	SD	1,04	1,07	1,08	0,85	1,16	1,07
14-18 Jahre (n=58)	MW	1,97	1,55	1,19	0,81	1,60	1,63
	SD	0,77	0,78	0,79	0,96	1,01	0,96
F-Wert		13,95	17,78	5,37	3,02	0,20	4,76
p-Wert		<0,0001	<0,0001	0,005	0,050	n.s.	0,009