

ADHS und mediale Sucht

„Problematischer Internet- und Mediengebrauch
bei Kindern und Jugendlichen“ - die Bedeutung von ADHS



Dr. Oliver Bilke-Hentsch MBA
Dipl.-Psych. Kai W. Müller

IMPRESSUM

ADHS und mediale Sucht

©Copyright

Dr. med. Oliver Bilke-Hentsch MBA

Arzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie FMH

Forensische KJP (D)

Chefarzt und Stv. Geschäftsleiter

Modellstation Somosa

Zum Park 20

CH-8404 Winterthur

Schweizer Zentrum für Suchtfragen im Kindes- und Jugendalter (SZSKJ)

Family Mental health Center Zürich (FMHC)

Dipl.-Psych. Kai W. Müller

Wissenschaftlicher Mitarbeiter - Forschung & Diagnostik

Grüsser Sinopoli-Ambulanz für Spielsucht

Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

UNIVERSITÄTSMEDIZIN der Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Untere Zahlbacher Strasse 8

D- 55131 Mainz

Herausgegeben von:

SALMON PHARMA GMBH

St. Jakobs-Strasse 90

CH-4052 Basel

info@salmon-pharma.com

www.salmon-pharma.com

Achtzig bis neunzig Prozent aller Kinder und Jugendlichen erleben die modernen Medien als fantastische Bereicherung ihrer vorhandenen Fähigkeiten. Computer und mobile Kommunikationsmittel stellen bei ihnen eine interessante und anregende Ergänzung zum realen Leben dar und eine Möglichkeit, an der weltweiten Vernetzung teilzunehmen. Diese Kinder und Jugendlichen bedürfen in der Regel keiner spezifischen Beratung. Sie profitieren von der Medienkompetenz der Anderen, der Erwachsenen, der Lehrer und von einer zunehmend professionelleren Medienpädagogik in Kindergarten, Schule und Ausbildung.

Ein kleinerer Anteil entwickelt anstelle einer Medienkompetenz ein Nutzungsverhalten von Medien, das ausser Kontrolle gerät. Hier sind längerfristig Zeichen von Abhängigkeit erkennbar, mit dem Risiko für negative Folgen für das Leben der Jugendlichen. Diese Broschüre möchte für einen solchen problematischen Medienkonsum sensibilisieren, u.a., indem mögliche Warnzeichen für ein exzessives Nutzungsverhalten angesprochen werden. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Gruppe der Kinder und Jugendlichen mit langfristig bestehender Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS), da diese für einen Medienmissbrauch (z.B. im Sinne einer Computerspielsucht) oftmals anfälliger sind. Dabei soll nicht ausser Acht gelassen werden, dass sich ein problematischer Mediengebrauch auch in verschiedenen anderen Kontexten entwickeln kann.



Besonderheiten von Kindern mit ADHS

Auf Kinder und Jugendliche mit einem behandelten oder, noch deutlicher, mit einem unbehandelten ADHS üben die modernen Medien oft eine besondere Faszination aus. Der Grund hierfür ist nicht ganz klar. Viele Beobachtungen zeigen jedoch, dass von ADHS Betroffene bevorzugt Umgebungen oder Situationen mit rasch aufeinander folgenden (Belohnungs-) Reizen aufsuchen. Hierzu bietet die virtuelle Welt ideale Voraussetzungen.

Belohnungsreize durch Computerspiele

Kinder mit ADHS sind es aus der Schule, dem Kindergarten, der Ausbildung und aus Familiensituationen gewöhnt, auf ihre Fehler, Unachtsamkeiten, Nachteile und Defizite aufmerksam gemacht zu werden. Im virtuellen Spiel entdecken sie eine Welt, die sie so gestalten können, dass ihre schwierigen Seiten und Defizite ausgeglichen werden. In dieser Welt werden sie letztlich genau für das belohnt, für das sie im Alltag oft bestraft wurden. So ist neben einer unmittelbaren Wirkung durch spielerische Erfolge langfristig zu befürchten, dass sich Kinder und Jugendliche mit ADHS eine sie dauernd belohnende Parallelwelt aufbauen. Dies mag vorübergehend hilfreich sein, beispielsweise um in schwierigen Phasen das Selbstwertgefühl zu sichern, mit anderen gemeinsam Erfolge zu erreichen und endlich einmal einen Ort zu finden, in dem die eigene Leistung gewürdigt wird. Auf lange Sicht ist aber der Transfer in das reale soziale Leben fraglich.



Eltern sollten daher die Internetaktivitäten ihrer Kinder mit ADHS sorgfältig begleiten und differenzieren. Handelt es sich bei den Aktivitäten im Internet:

- ▶ Ausschliesslich oder überwiegend um Spiele mit hohem Wiederholungscharakter mit dem Ziel einer kurzfristigen Belohnung?
- ▶ Oder besteht ein Interesse für die technologische Seite des Computers, z.B. mit dem konkreten Hintergrund selbst zu programmieren um in der PC-Welt voran zu kommen?

Wie diese Gegenüberstellung zeigt, stellt die reine Beschäftigung mit Computertätigkeiten für sich allein genommen keine Ressource und Chance dar. Hier sind besonders Familien mit mehreren Kindern, Eltern mit eigenen seelischen Problemen und allein erziehende Mütter und Väter in Gefahr, die reine Computerbegeisterung des Sohnes bereits für eine Fähigkeit für die Schlüsseltechnologien des 21. Jahrhunderts zu halten. Spielen ist auch hier eben nur Spielen.

Grenzüberschreitung:

Wann wird der Mediengebrauch zum Problem?

Ein Mediengebrauch wird allgemein problematisch, wenn er Kinder und Jugendliche von ihren Entwicklungsaufgaben dauerhaft ablenkt. Beispielsweise kann dies gegeben sein, wenn die Gedanken auch ausserhalb des Spielens oder Chattens ständig um diese Themen kreisen. Oftmals problematisch ist eine störende Daueranwesenheit der Geräte im familiären Miteinander sowie ein negativer Einfluss auf die Schulleistungen oder Freizeitaktivitäten. Können Kinder und Jugendliche auch in wichtigen realen Lebenssituationen (Prüfungen, Familienfeste, besondere Feiertage etc.) nicht mehr präsent sein, ist eine weitere Eskalationsstufe erreicht. Wichtig ist, dass durch den Medienkonsum nicht nur Pflichten und Aufgaben vernachlässigt werden. Auch früher wichtige Interessen und Aktivitäten, z.B. in Vereinen, verlieren immer mehr an Bedeutung.

Auf mehrere Nutzungsarten achten

Bei der Einschätzung eines individuellen Medienkonsums sollte beachtet werden, dass Kinder und Jugendliche in der Regel mehrere Medien mit diversen Anwendungen nutzen. Es liegt also nicht unbedingt eine einzelne problematische Verhaltensweise vor. Oft ist ein Bündel an Nutzungen zu beobachten, bei dem Chatten, Surfen, eine soziale Mediennutzung und Spielen (Gamen) miteinander kombiniert werden.



Formen von krankhaftem Mediengebrauch

- ▶ Pathologisches Chatten, E-Mail schicken, SMS schicken, MMS schicken
- ▶ Pathologisches Online-Rollenspiel
- ▶ Pathologisches Abfragen von E-Mails und zwanghaftes Recherchieren im Internet
- ▶ Pathologisches Online-Glücksspiel
- ▶ Pathologisches Kaufen und Ersteigern
- ▶ Pathologisches Online-Sex-Verhalten und Online-Pornographie



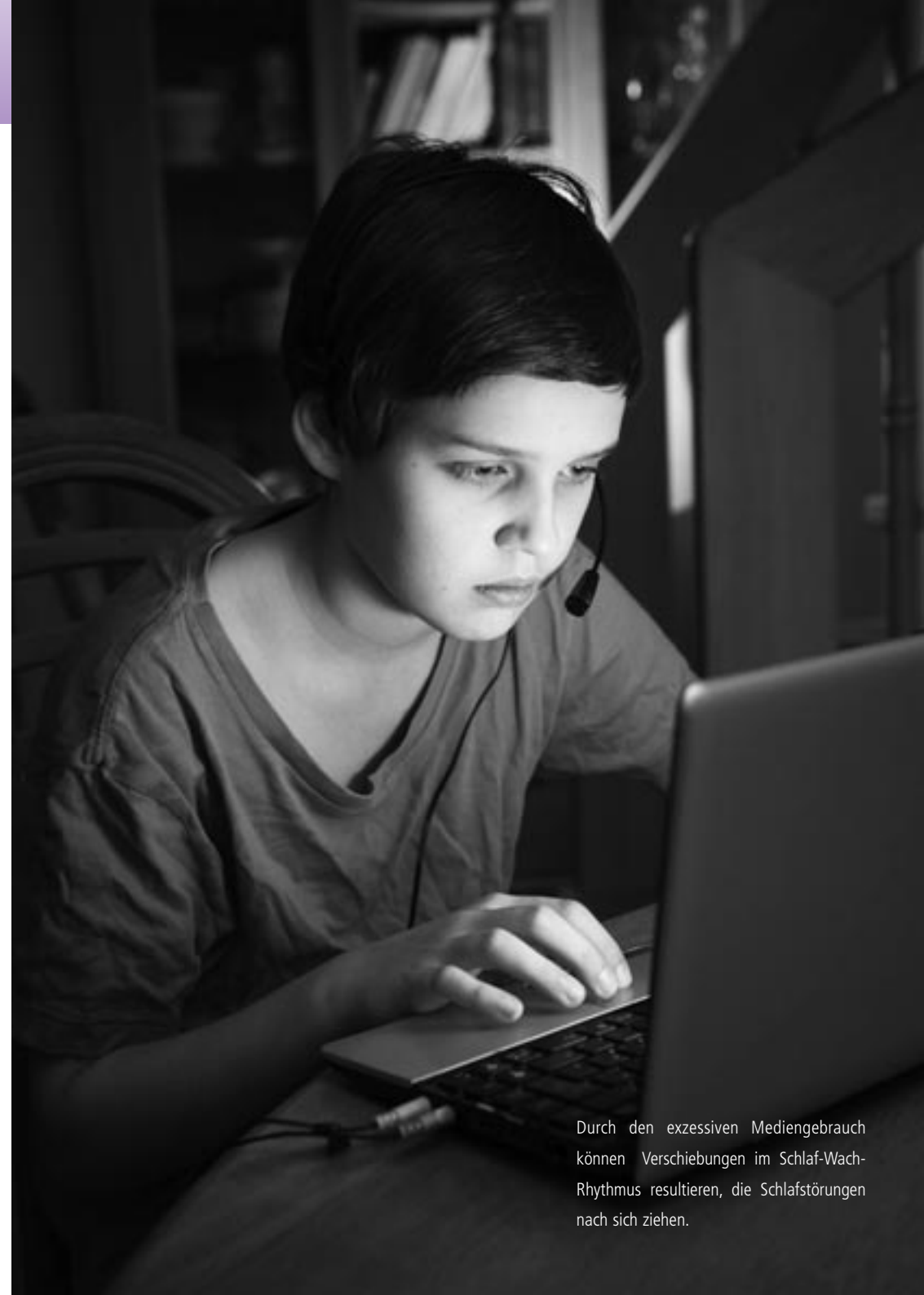
Zeichen von pathologischem (krankhaftem) Mediengebrauch

Ein über die Normalität hinausgehender Mediengebrauch kündigt sich im Alltag gewöhnlich lange an. Ein Rückzug des Jugendlichen aus eigentlich bereits von ihm selbst erschlossenen Lebensbereichen (z.B. der von ihm gegründeten Band) und eine damit verbundene einseitige Hinwendung zum Internet kann hierfür ein zentrales Warnsignal sein.

Warnzeichen: Nachlassendes Interesse an „realer“ Geselligkeit

Ein weiteres mögliches Frühzeichen für einen krankhaften Mediengebrauch ist ein deutlich nachlassendes Interesse an „realer“ Geselligkeit. Die Kinder und Jugendlichen erklären z.B., dass sie Besuche von anderen als lästig empfinden und bevorzugen stattdessen das Computerspiel. Durch den exzessiven Mediengebrauch können zudem Verschiebungen im Schlaf-Wach-Rhythmus resultieren, die Schlafstörungen nach sich ziehen. Hierdurch kann das morgendliche Aufstehen erheblich erschwert werden; vielfach können Elan und Engagement in der Schule oder am Ausbildungsplatz stark nachlassen.

All dies kann dazu führen, dass sich die Kinder und Jugendlichen nach und nach isolieren. Dies betrifft die Situation in der Familie, doch auch Freundschaften werden seltener geschlossen. Da sich in der Schule oftmals ein Aussenseitertum entwickelt, spüren Betroffene vielfach hohen Leidensdruck. Bei zunehmendem sozialem Rückzug fühlen sich die Kinder und Jugendlichen insgesamt unverstanden.



Durch den exzessiven Mediengebrauch können Verschiebungen im Schlaf-Wach-Rhythmus resultieren, die Schlafstörungen nach sich ziehen.



Wann spricht man von Internetsucht?

Als schwerste Form von exzessivem Mediengebrauch wird derzeit das süchtige Spielen im Internet eingestuft (engl.: Internet Gaming Disorder). Hier erfüllen die Verhaltens- und Erlebensweisen von Betroffenen die Kriterien einer Suchterkrankung, wie sie vergleichbar z.B. bei einer Cannabis- oder Alkoholsucht vorliegen. Dazu gehört, dass das Kind und der Jugendliche die Problemverhaltensweisen dauerhaft, quasi 24 Stunden am Tag zeigen und – dies ist besonders wichtig – sich der schädigenden Wirkung auch bewusst sind. Eine eigenständige Verhaltensänderung ist in diesem Stadium nicht mehr möglich, da die Kontrolle über das Nutzungsverhalten verloren gegangen ist.

Bei Internetsucht: Andere seelische Erkrankungen sind häufig

Die Erfahrung zeigt, dass sich eine Internetsucht in vielen Fällen in Verbindung mit anderen seelischen Erkrankungen entwickelt. Die Diagnose der Internetsucht gibt somit die wichtige Möglichkeit auch mögliche parallel bestehende Störungen zu erkennen und zu behandeln. Beispiele hierfür sind eine ADHS oder eine so genannte Traumafolgestörung, die z.B. nach Unfall oder Misshandlung auftreten kann.



Verhaltensweisen (Kriterien), die eine Suchtentwicklung anzeigen können

- ▶ Das Bedürfnis zum Online-Spiel wächst kontinuierlich; es wird immer mehr Zeit dafür aufgewendet
- ▶ Online-Spiele dominieren das tägliche Leben im Sinne einer permanenten Beschäftigung
- ▶ Ist Online-Spielen zeitweise nicht möglich, treten Entzugssymptome auf, meist in Form von Gereiztheit, Ängstlichkeit oder Traurigkeit
- ▶ Das Online-Spielen kann aus eigenem Willen nicht mehr beendet werden
- ▶ Das Ausmass des Online-Spielens wird vor der Familie und Dritten verheimlicht.



Jungs gamen, Mädchen chatten

Jungen und junge Männer spielen im virtuellen Raum oftmals jene Spiele, die sie früher im realen Raum gespielt haben. Die Inhalte bewegen sich hauptsächlich um die Themen gut und böse, stark und schwach, es geht um Kampf- und Wettkampfspele, um Aggressivität, Impulsivität, es geht um Strategie- und sportnahe Spiele, z.B. Fussballsimulationsspiele. Diese werden dem realen (passiven) Zuschauen von Spielen am TV nicht selten vorgezogen.

Das dumpfe „Ballerspiel“ existiert in dieser Form kaum noch. Angesagte Spiele sind eingewoben in komplexe anspruchsvolle Handlungen, die häufig auch einen realpolitischen Hintergrund haben. Die Mediennutzung von Jungs zur Teilnahme an sozialen Netzwerken steht vergleichsweise im Hintergrund, ebenso die Informationssuche.



Mädchen suchen soziale Netzwerke

Mädchen und junge Frauen bevorzugen oftmals Spiele und virtuelle Aktivitäten mit einem hohen sozialen und interaktionellen Anteil. Hierzu gehört unter anderem das ständige Aktivsein in sozialen Netzwerken. Wichtig ist ihnen die Pflege des eigenen Profils (des virtuellen Pseudocharakters) und der Online-Austausch mit Klassenkameradinnen, mit denen sie noch vor fünf Minuten den Matheunterricht erleben durften. Die inzwischen leichte Verfügbarkeit mobiler Geräte, wie Smartphones, hat diese ständige Teilnahme an virtuellen sozialen Aktivitäten und das dauernde Fotografieren und Dokumentieren von eigenen Lebensalltagsmöglichkeiten erheblich vereinfacht.

Die Gruppe der 14- bis 16-jährigen Mädchen, stellte in repräsentativen Umfragen die grösste Gruppe mit einer Medienabhängigkeit dar. Auch wenn diese Abhängigkeit bei vielen betroffenen Mädchen wieder vergeht: Es ist ein Trugschluss zu glauben, dass ausschliesslich Neuigkeiten und Spannung suchende junge Männer Medienprobleme entwickeln. Mädchen und junge Frauen haben im Kontext verschiedener Erkrankungen oftmals erhebliche Probleme mit ihrem Selbstwertgefühl und üben überzogene Selbstkritik. Von ihnen werden gerne virtuelle Plattformen und Chatrooms aufgesucht, die sich mit diesen Themen beschäftigen, bis hin zu selbstdestruktiven Themen wie Selbstverletzung und Suizidalität.





Repräsentative Umfrage zu Präferenzen von Mädchen und Jungen

- ▶ Mädchen und junge Frauen bevorzugen sozial geprägte und interaktionelle virtuelle Aktivitäten (z.B. ständige Präsenz auf Facebook, die Profilpflege und permanenter Online-Austausch)
- ▶ Die 14- bis 16-jährigen Mädchen, stellen den grössten Anteil an „Medienabhängigen“
- ▶ Jungen und junge Männer interessieren im virtuellen Raum jene Spiele, die sie im realen Raum früher ebenfalls gespielt haben (z.B. Kampf- und Wettkampfs Spiele mit aggressiver und impulsiver Komponente, Strategie- und sportnahe Spiele, Fussballsimulationen).

Depression und Angst können auch innerhalb einer aufmerksamen und liebevollen Familie lange verborgen bleiben.





Zusätzliche Schwierigkeiten

Ein Teil der Kinder und Jugendlichen mit (chronifizierter) ADHS entwickelt zusätzlich eine oder mehrere weitere psychische Störungen (Komorbidität). Dies können z.B. sein:

- ▶ Zwangserkrankungen
- ▶ Angststörungen
- ▶ Depressionen.

Viele Kinder und Jugendliche neigen dazu, die mit diesen Störungen einhergehenden Probleme zu verschweigen, um möglichst die Familie bzw. die Umgebung nicht zu belasten. Insbesondere die zum Teil wenig auffälligen so genannten „internalisierenden“ Störungen wie Depression und Angst können auch innerhalb einer aufmerksamen und liebevollen Familie lange verborgen bleiben. Wenn diese Kinder die virtuellen Räume und Möglichkeiten des Internets entdecken und sich hierhin zurückziehen, um im Alltag versagte Erfolge zu finden, entsteht leicht eine starke Bindung an das interaktive Medium. Diese Bindung ist in diesen Fällen weniger als „Sucht“ zu verstehen, sondern als eine Art Ersatzhandlung, eine Flucht, die meistens bei entsprechender Behandlung der zugrunde liegenden Problematik verschwindet.

Was Eltern tun können

Vielen Eltern fällt es schwer, bei einer als problematisch erkannten Mediennutzung ihrer Kinder grundsätzliche Verbote und besondere Rahmensetzungen durchzusetzen. Da sie befürchten, dass daraus entstehende Konflikte ihr Verhältnis zu den Kindern zusätzlich belasten, weichen sie diesen nach Möglichkeit aus. Dabei werden Klarheit und Fortschritte im Mediengebrauch meist nur durch eine produktive Auseinandersetzung erreicht.

Bei Kindern oder Jugendlichen mit bereits diagnostizierter ADHS ist die Situation oft zusätzlich kompliziert. Hier kann der Rückzug in die virtuelle Welt ein Wiederaufflammen von ADHS-Symptomen begünstigen und bereits erreichte Fortschritte in der schulischen und sozialen Entwicklung infrage stellen. Gerade im Alter der Frühpubertät und frühen Adoleszenz sollte daher nochmals sehr sorgsam auf die Entwicklung der Kinder geachtet und die Inhalte der Spiele genau angeschaut werden.

Ist die Situation eskaliert (z.B. bei Weigerung des Jugendlichen zum Schulbesuch) ist möglicherweise eine Krisenintervention durch einen Kinder- und Jugendpsychiater erforderlich. In jedem Fall sollte eine Beurteilung der Gesamtsituation des Jugendlichen erfolgen und die Notwendigkeit für eine Suchtberatung überprüft werden. In diesem Rahmen können das individuelle Risikoprofil erfasst, vorhandene Schutzfaktoren gestärkt und mögliche weitere seelische Erkrankungen erkannt und behandelt werden.



Bei diesen Warnzeichen sollten Eltern an Abklärung denken

- ▶ In der Partnerschaft/Familie beginnt es zu kriseln
- ▶ Telefon- bzw. Providerrechnungen sind regelmässig überhöht
- ▶ Das Interesse an ‚realer‘ Geselligkeit lässt deutlich nach
- ▶ Besuche werden als lästig empfunden, weil Kinder viel lieber am Computer sitzen
- ▶ In der Schule bzw. Ausbildung-/Arbeitsplatz lassen Elan und Engagement stark nach
- ▶ Es zeigen sich deutliche Veränderungen oder eine Umkehr im Schlaf-Wachrhythmus
- ▶ Das Kind entwickelt sich zum Aussenseiter und isoliert sich auch in der Familie

Aufgrund der besonderen Risiken in dieser Gruppe kann es zusätzlich ratsam sein, durch einen Kinder- und Jugendpsychiater eine neue Einordnung der kindlichen Probleme vornehmen zu lassen, ggf. eine Zweitmeinung einzuholen und eine früher durchgeführte Therapie wieder aufzunehmen. Auch hier ist ein Kernpunkt, dass der Medienkonsum im Kontext der Gesamtsituation, mit dem Kind oder Jugendlichen klar problematisiert und besprochen werden sollte.

Eventuell kann es ratsam sein, eine früher durchgeführte Therapie der ADHS wieder aufzunehmen. Wichtig ist, dass der Medienkonsum im Kontext der Gesamtsituation, mit dem Kind oder Jugendlichen klar problematisiert und besprochen werden sollte.

Erfahrungsgemäss ist in den meisten Fällen zur Besserung der bestehenden Probleme eine ambulante oder im Einzelfall tagesklinische Behandlung ausreichend. Bei den schwereren, eindeutig auf Sucht bezogenen und deutlich „komorbiden“, also mehrfach erkrankten Fällen, kann eine Behandlung in einer Klinik empfehlenswert sein, um Kindern und Jugendlichen den Ausstieg aus dem virtuellen und dem realen Teufelskreis zu ermöglichen. Hierzu sind die Versorgungskliniken bzw. Universitätskliniken in der Region geeignet sowie spezialisierte Angebote, die es in einigen Gegenden gibt.

Eine gemeinsame Arbeit der Fachexperten, der Familien, der Schule und (oft nach einem gewissen Zögern) auch der Kinder und Jugendlichen selber schaffen gute Voraussetzungen, dass sich ein abnormer Mediengebrauch bzw. eine Internetsucht erfolgreich behandeln lassen.

SALMON PHARMA

a member of



Salmon Pharma GmbH

St. Jakobs-Strasse 90 | 4052 Basel | Tel. 061 313 79 65
E-Mail: info@salmon-pharma.com | www.salmon-pharma.com



PRM-1108-DE-v2