

Fachambulanz Sucht
Diakonie 

im Emsland



Workshop: Medien und ADHS

Lara Suntrup & Jana Hackmann
Fachambulanz Sucht Emsland



VORSTELLUNGSRUNDE



Ablauf

- Was sind überhaupt Medien?
- Fachambulanz Sucht
- Zahlen, Daten und Fakten
- Kriterien einer Abhängigkeit
- Definition ADHS
- Faszination Medien
- Arbeitsgruppen
- Ergebnisdiskussion und Input
- Medienkompetenz
- Handlungsempfehlungen
- Abschluss

Was sind überhaupt Medien?

Welche Medien
kennen Sie?

Welche Medien
nutzen Sie?

Welche Medien
nutzen Sie
täglich?



Fachambulanz Sucht

- Standorte Papenburg, Meppen und Lingen
- Beratung, Begleitung und Vermittlung
- Ambulante Rehabilitation
- Suchtprävention
- Glücksspielprävention
- Betriebliche Suchtprävention
- Psychosoziale Begleitbetreuung bei Substitution
- Abstinenznachweise und MPU-Vorbereitung
- Ambulant Betreutes Wohnen
- Streetwork
- K.A.U.S.



Zahlen, Daten und Fakten

- Zusammenhänge zwischen Internetabhängigkeit und ADHS sind noch nicht hinreichend geklärt
- Ergebnisse deuten aber auf einen Zusammenhang hin
- Fehlgeleitetes Selbstmedikationsmodell zur Linderung der Symptome des ADHS

(ADHS und Sucht im Erwachsenenalter, Ridinger, Monika S. 29-31)

- 1/4 der untersuchten erwachsenen ADHS-Patienten erfüllten die Kriterien für Internetabhängigkeit, bei 28% der Internetabhängigen gab es einen Verdacht auf ADHS (te Wildt 2010)



Zahlen, Daten und Fakten

- Aufmerksamkeitsgestörte Jungen sind gefährdet, einen problematischen Gebrauch von Videospiele zu entwickeln
(Mazurek et al. 2013)
- Bei einer Gruppe von internetabhängigen Jugendlichen
 - 83,3% von einer ADHS betroffen
 - 88,3% hatten eine zweite (komorbide) psychiatrische Störung
(Bozkurt et al. 2013)



Zahlen, Daten und Fakten

Eine Längsschnittstudie im amerikanischen Ärzteblatt liefert für den Zusammenhang zwischen ADHS und Medienkonsum die bisher stärksten Indizien, ohne allerdings eine Kausalität beweisen zu können, eine Ursache-Wirkung-Beziehung lässt sich damit nicht herstellen.



Zahlen, Daten und Fakten



ADHS bedeutet nicht zwingend = erhöhte Mediennutzung



Erhöhte Mediennutzung bedeutet nicht zwingend = ADHS



Suchttreppe

Genuss

Missbrauch

Sucht



Verhaltenssucht ICD-11

- Aufnahme der neuen Kategorie „Störungen durch süchtiges Verhalten“ in der ICD-11
- „Gaming Disorder“ (Computerspielstörung) oder abhängiges Computerspielen ICD-11-Code 6C51
- Riskantes Computerspielen ICD-11-Code QE22
- Offiziell durch die WHO anerkannt, dass belohnende Verhaltensweisen, analog zu psychotropen Substanzen abhängig machen können
- Glücksspielstörung bereits in der ICD-10 gelistet, Computerspielstörung als neue Diagnose



Computerspielstörung nach ICD-11

- Kontrollverlust
 - Priorisierung des Gamings vor anderen Aktivitäten
 - Fortsetzung des Gamings trotz negativer Konsequenzen
 - Bedingung, dass die Symptomatik ein signifikanter Leidensdruck verursacht
- Über den Zeitraum von 12 Monaten müssen die Kriterien erfüllt sein.



Andere Mediennutzungsstörungen, können unter der **nicht näher bezeichneten oder sonstigen Kategorie der Verhaltenssüchte** klassifiziert werden

Beispiele: suchtartiger Gebrauch des Internets im Allgemeinen, sozialer Netzwerke, Onlinepornografie oder Onlineshopping.



Definition ADHS

- ADHS – Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung
- Neurologische Entwicklungsstörung
- Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität, Impulsivität
- Häufig bei Kindern und Jugendlichen, kann bis ins Erwachsenenalter bestehen bleiben
- Ursachen: Genetik, Umweltfaktoren
- Schwierigkeiten in verschiedenen Lebensbereichen (Schule, Sozialleben, Arbeit)
- Behandlung: Verhaltenstherapie, Unterstützung, Medikamente (in einigen Fällen)





FASZINATION MEDIEN



Identitäts- findung	Soziale Beziehungen	Neugier
Freizeit- gestaltung	Manipulation Social Media	Teilhabe
Anerkennung	Erfolg und Belohnung	Aufmerksamkeit
Gemeinsames Spielen	Wunsch- identitäten	Selbstdarstellung und sofortige Rückmeldung



Gruppenarbeit

- **Gruppe 1:** Wo liegt der Zusammenhang zwischen ADHS und Medien?
 - **Gruppe 2:** Mögliche Gründe für eine erhöhte Medienaffinität bei ADHS
 - **Gruppe 3:** Risiken bei einer erhöhten Medienaffinität und ADHS
 - **Gruppe 4:** Chancen bei einer erhöhten Medienaffinität und ADHS
-
- 15 Minuten
 - Bitte halten Sie Ihre Ergebnisse auf einem Flipchartpapier fest.
 - Vorstellung und Diskussion der Ergebnisse.



Gruppe 1:

Wo liegt der Zusammenhang zwischen ADHS und Medien?

- starke Reize, viel Stimulation
→ es wird nicht langweilig
- ständig etwas Neues → keine Notwendigkeit, lange die Aufmerksamkeit auf eine Sache zu lenken
- klare Strukturen
- fehlende Impulskontrolle erschwert die Kontrolle/ das Aufhören
- Belohnung, Dopamin
- Algorithmen fördern die intensive Beschäftigung / das Reinsteuern
- Erfolgserlebnisse, die anderswo fehlen
Medienkompetenz
- Kreativität
- einfacher soziale Kontakte knüpfen, wertgeschätzt werden, weniger (negativ) auffallen
- Emotionen kontrollieren
→ Entspannung
- mit Smartphone sich selbst besser organisieren & strukturieren



Gruppe 2:

Mögliche Gründe für eine erhöhte Medienaffinität bei ADHS

1. Dopaminmangel → Belohnung ↔ Dopamin-Ausschüttung
→ selbstverstärkendes Verhalten ↙ Alpha im Gehirn
2. Ablenkung / Alltags „bewältigung“
(von „Negativem“)
3. Erfolgserlebnisse, persönliche Erfolge
4. Kontrolle erleben
5. „Mangel an Alternativen“ :
z.B. soziale Schwierigkeiten, ^{ungünstiges} Umfeld (Förderung durch Eltern, Therapien etc.), mangelnde Aufklärung,
6. Regulationsstrategie vgl. 1, 2, 4, 7
7. (früh)kindliches Lernen (Vorbildfunktion Eltern)
8. mangelnde Selbstkontrolle



Gruppe 3:

Risiken bei einer erhöhten Medienaffinität und ADHS

- Abhängigkeit
- fehlende Alltagsbewältigung
- soziale Isolation
- erhöhte Verwahrlosungssteuern
- verzerrte Wirklichkeit (z.B. bei Verschwörungstheorien)
- Realitätsverlust
- Gefährdung der beruflichen
Bahn (Jobs)
- Desorientierung
- erhöhte Schlafstörungen
- fehlende geistige Förderung
- verschobener Tag-/Nacht-rhythmus
- fehlendes Zeitgefühl
- mangelnde Bewegung + Ernährung



Gruppe 4:

Chancen bei einer erhöhten Medienaffinität und ADHS

erhöhte Kreativität

bessere Chancen im Job

schnelle Informationen
bekommen / bündeln

Kontakte knüpfen / vernetzen

Horizontenerweiterung

Struktur schaffen
(Kalender)

schnelle Entspannungshilfe

Talente fördern
(Gaming / E-Sports)



Zusammenhang zwischen ADHS und Medien

- Studien zeigen Zusammenhänge, aber keine Ursache
- Menschen mit ADHS neigen zu übermäßigem Medienkonsum
- Beispiel: Schwierigkeit, Aufmerksamkeit auf eine Aufgabe zu lenken, schnell Langeweile
- digitale Medien schaffen schnelle Ablenkung und Stimulation
- Belohnungsstruktur sozialer Medien, schnelle Erfolgserlebnisse
- Negativer Einfluss auf soziale Interaktion und Kommunikation
- aber auch: Verbesserung Aufmerksamkeit und Konzentration



Gründe für Medienaffinität

Ablenkung und Stimulation

Hyperfokus

Unmittelbare Belohnung

Entspannung



Digitale Medienwelten sind zudem besonders attraktiv, da...

- Schwierigkeiten im Alltag leichter kompensiert werden können
- Anforderungen im eigenen Tempo bearbeitet werden können
- Persönliche Erfolge schnell erzielt werden können
- Keine automatische Leistungssituation entsteht
- Weniger soziale Konflikte bewältigt werden müssen



Risiken von Medien für Betroffene von ADHS

Soziale Isolation

Schlafstörungen

Konzentrationsprobleme

Verhaltensprobleme

Suchtgefahr



MEDIENKONSUM - GEFAHREN

(Cyber-) Mobbing

Druck zur Perfektion

Falsche
Selbstwahrnehmung

Gesundheitliche
Schäden

Schlafstörungen und
Konzentrationsprobleme

Kontakt- und
Entwicklungsstörungen

Abhängigkeit

Vernachlässigung
anderer Aktivitäten

Gestörte
Sprachentwicklung

Falschinformationen und
Kostenfallen

hohe Sexualisierung

Anonymität



Chancen bei erhöhter Medienaffinität und ADHS

- Verbesserung der Lernfähigkeit, organisatorischen Fähigkeiten und der sozialen Fähigkeiten
- Förderung der kreativen Fähigkeiten und der Bewegung
- Betroffene haben teils ein besonderes Verständnis für technische Zusammenhänge
- Medien sind potentieller Bereich für den Hyperfokus
- Wie für andere Menschen auch, können Medien gut zum Abschalten genutzt werden
- Mögliches Hobby (Art und Menge des Konsums)
- Besondere Affinität und Verständnis kann auch Vorteile bringen, z.B. für einen bestimmten Beruf
- Medien können die Suche nach der sozialen Identität bei jungen Menschen unterstützen

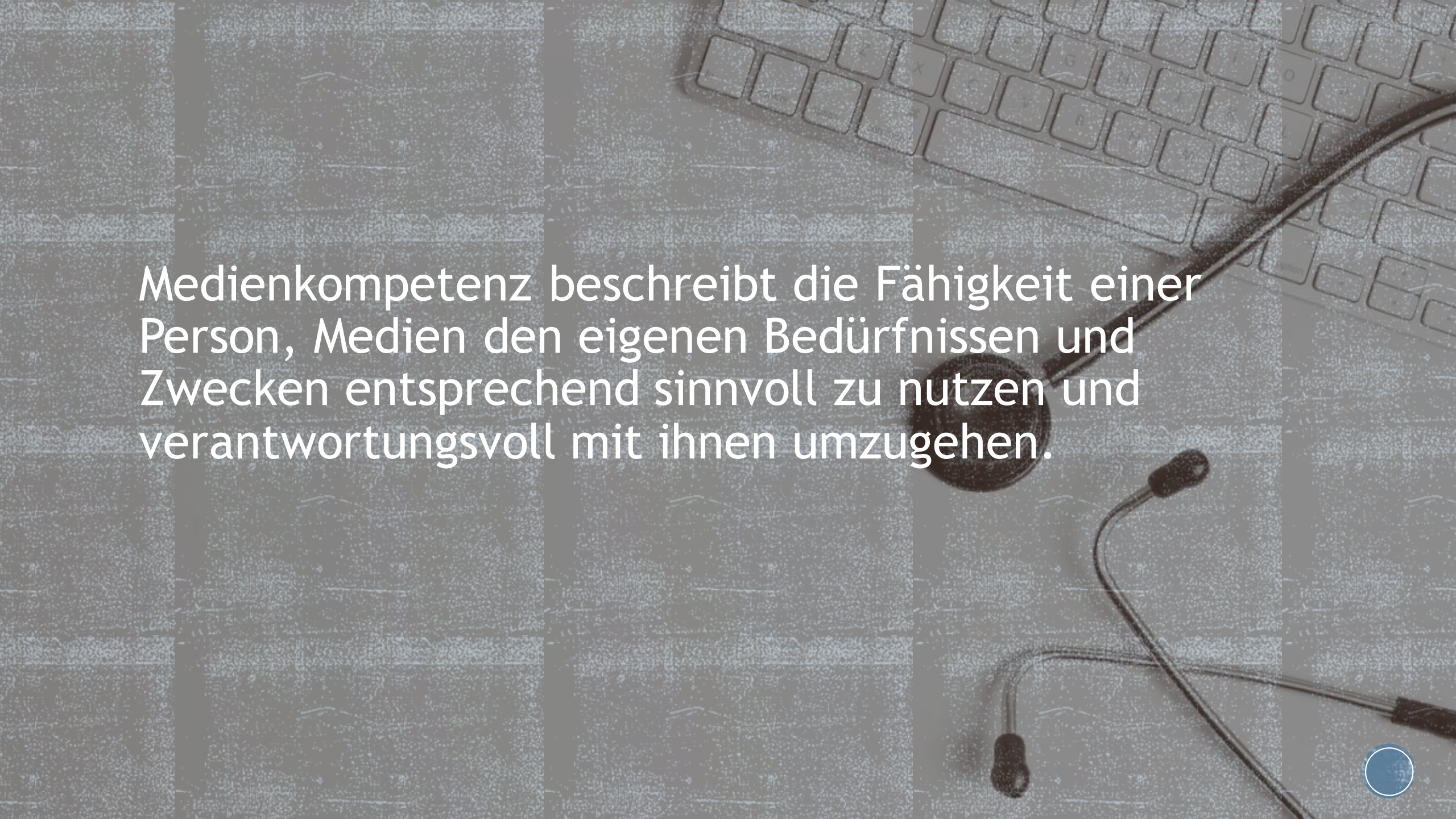


„Es ist so viel los in meinem Kopf. Ich weiß gar nicht wohin mit all dem. Wenn ich dann auf pinterest, Instagram und co. unterwegs bin, ist es in meinem Kopf dann kurz ruhiger.“

„Ich arbeite in einer Hausarztpraxis. Da ist immer was los. Telefon, Fax, laufende Kundschaft und so weiter. Alles zur gleichen Zeit. Wie sehr ich DAS liebe!“

„Ich bin weniger kaufsüchtig als einfach "nur" impulsiv. Wenn mich etwas genug interessiert, muss ich es sofort haben, damit es mir das Dopamin gibt. Deswegen frequentiere ich auch das Internet: Dopamin gibt es dort am einfachsten geliefert, und für ein Buch o.ä. fehlt mir die Aufmerksamkeit.“

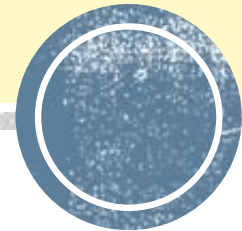




Medienkompetenz beschreibt die Fähigkeit einer Person, Medien den eigenen Bedürfnissen und Zwecken entsprechend sinnvoll zu nutzen und verantwortungsvoll mit ihnen umzugehen.



Was kann ich tun?



Handlungsempfehlungen

- Aufklärung über ADHS und angemessenen Medienkonsum
- Alternativen in der Alltags- und Freizeitgestaltung (Offline-Aktivitäten)
- Schaffen von Regeln und Strukturen
- Bewusste Vorbildfunktion
- Chancen und Nutzen erkennen
- Nutzungszeiten festlegen
- Beobachtung und Kommunikation
- Unterstützung bei Bedarf/Fachkräfte
- Selbstreflexion
- Alarmsignale wahrnehmen





Feedback, Anregungen, Fragen, Kritik...?!





klicksafe.de
handysektor.de
saferinternet.at
internet-abc.de
spielbar.de
mediennutzungsvertrag.de
nummergegenkummer.de
juuuport.de
schau-hin.info

buendnis-gegen-cybermobbing.de
mobbing-schluss-damit.de
nummergegenkummer.de
jugendschutz.net
saferinternet.at
polizei-beratung.de
internet-abc.de
medienbewusst.de

Weiterführende Links

Fachambulanz Sucht
Diakonie 
im Emsland

K.A.U.S. 
Klärungsstelle
für **ADHS** und **Sucht**

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Präventionsprojekt



- systematische und frühzeitige Förderung einer medienkritischen Haltung bei Kindern und Jugendlichen
- Jugendliche können sich erwiesenermaßen besser untereinander Inhalte vermitteln
- Wertvolle Nachhaltigkeit durch die Peers im Kontext Schule



TIPPS & TRICKS

- Ab wann ist ein Handy sinnvoll?
 - Im Alter von 12 bis 13 Jahren haben 95% der Kinder ein Smartphone (Quelle: Statista 2020)
 - Handys dienen dem Austausch und der Kommunikation
- Was kann ich tun?
 - Drittanbieter und Sonderrufnummern sperren
 - Nutzungszeit und nutzungsfreie Zeit festlegen
 - Prepaid Karte oder Vertrag
 - PIN Sicherung





TIPPS & TRICKS

Internetbrowser Jugendschutzprogramm - JusProg

- Webseiten zugelassen nach Altergruppe
- Passwortgeschützter Filter
- Festlegung der Einstellungen
- Hinzufügen von “Ausnahme-Seiten”
- Blockierung von Inhalten
- Kostenfrei





MEDIENQUIZ


Spielerisch das eigene Medienwissen testen!

Wer weiß mehr über Games, Filme oder soziale Netzwerke? Mit dem Medienquiz von SCHAU HIN! können Sie als Eltern allein oder gemeinsam mit Ihren Kindern Ihr Wissen rund um digitale Medien und Medienerziehung auf die Probe stellen. Finden Sie mit unseren Fragen zu verschiedenen Themen heraus, ob Sie schon Medienprofi sind oder vielleicht noch etwas Nachhilfe benötigen. Dabei stärken Sie ganz spielerisch auch Ihre Medienkompetenz.

ZUM QUIZ



schau- hin.info



Mediennutzungsvertrag

zwischen Victoria
und Mathias

§1 Allgemeine Regeln

Verhalten gegenüber anderen
Im Internet und am Handy bin ich freundlich und beleidige niemanden.

Beleidigung, Hass und Cyber-Mobbing
Wenn jemand gemein zu mir oder zu anderen ist, spreche mit meinen Eltern.

Ungewollte Kontaktaufnahme/Belästigung
Wenn ich unangenehme Nachrichten oder Bilder bekomme oder sich jemand mit mir treffen möchte, sage ich sofort meinen Eltern Bescheid.

Bildschirmfreie Zeiten
Ich achte mit darauf, dass ich die verabredeten Bildschirmzeiten einhalte.

§2 Zeitliche Regelungen

Spielen am Bildschirm (Handy, Konsole, Tablet, Computer)
30 Minuten täglich

§3 Handy / Smartphone

Apps, Abos, Klingeltöne
Ich kaufe nichts über mein Handy und klicke nicht auf Werbung. Wenn es mir doch passiert, sage ich meinen Eltern Bescheid.

Handynummer und private Daten
Ich gebe meine Handynummer und Kontaktdaten nicht an Fremde weiter.

Aufnahmen von anderen
Ich mache keine Fotos oder Filme von anderen und gebe sie auch nicht weiter, ohne die Abgebildeten vorher zu fragen.

Handyfreie Orte
An "handyfreien" Orten (Krankenhaus, Kirche, Kino, ...) nutze ich kein Handy oder schalte es aus. In der Schule halte ich mich an die Handyregeln der Schule.

Klicksafe.de Code: Oni25oym
Datum: _____
internet-abo Unterschrift Erwachsene(r): _____ Kind: _____

TIPPS & TRICKS

Mediennutzungsvertrag.de

- Angabe der Altersspanne
- Hinzufügen verschiedener Inhalte
 - Umgang mit anderen
 - Bluetooth
 - Smartphone
 - Internet
 - TV

