

FACHBEITRÄGE

ADHS und Mediennutzung

Was können Eltern tun?

Herausforderung Mediennutzung

Kinder und Jugendliche mit ADHS sind schon immer eine Herausforderung für ihre Eltern und die ganze Familie. Im Zeitalter der digitalen Medien kommen gerade bei diesen Kindern Licht und Schatten dieser neuen Medien besonders zum Tragen. Für viele Eltern ist inzwischen schwer zu beurteilen, ob Umfang oder Art und Weise der Mediennutzung ihrer Kinder noch unbedenklich oder sogar förderlich sind. Häufig kosten Diskussionen über die Mediennutzung viel Zeit und Energie. Im Verlauf der Pandemie gab es zahlreiche Meldungen, dass die süchtige Mediennutzung noch weiter zugenommen habe. Auf der anderen Seite boten gerade in Zeiten des Lockdowns diese neuen Medien für viele Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, nicht ganz in der Vereinzelung verloren zu gehen und viele entwickelten kreative Ideen, wie über die Medien sinnvolle Kontakte und auch Gruppentreffen gestaltet werden können. Und im Rahmen des Fernunterrichts war es ein Segen, dass viele Schüler*innen mit den neuen Medien vertraut waren, wenn schon viele Schulen und Lehrkräfte ihre liebe Mühe damit hatten. Doch gleichzeitig nutzten viele Kinder den Fernunterricht auch zur Flucht aus dem Unterricht in ihre eigene Medienwelt, war die verordnete Mediennutzung der Weg in eine exzessive Mediennutzung.

Es besteht die Frage, ob Kinder mit ADHS hier besonders gefährdet sind und ob ADHS ein Risikofaktor für Mediensucht ist. Es gibt zudem die Hypothese der Mediennutzung als eine Art Selbsttherapie bei ADHS und schließlich auch die Befürchtung, dass intensive Mediennutzung ADHS verstärken könnte. Es wird hier bewusst der Begriff exzessive Mediennutzung verwendet, da eine Abgrenzung der Mediensucht eine sorgfältige Diagnostik voraussetzt und die möglichen negativen Folgen der Mediennutzung nicht primär davon abhängen, ob eine wirkliche Abhängigkeit besteht. Auch wenn eine kontrollierte und noch nicht süchtige Nutzung vorliegt, kann diese so umfangreich werden, dass andere wichtige Aufgaben vernachlässigt werden und die Alltagskommunikation in der Familie in permanente Streitereien abgleitet. Die Frage nach Zusammenhängen zwischen ADHS und exzessiver

Mediennutzung hat deshalb große Bedeutung für viele Familien und Konsequenzen für ihr erzieherisches Handeln und vielleicht sogar für die Therapie der ADHS.

Exzessive Mediennutzung durch ADHS

Es gibt inzwischen zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen, die bei Kindern und Jugendlichen, die unter ADHS leiden, eine erhöhte Rate an exzessiver Mediennutzung und an Mediensucht finden. Die Prozentzahlen schwanken und reichen bis zu Werten von über 30 %. Kinder mit ADHS gelten damit als besonders gefährdet, in eine intensive oder gar exzessive Mediennutzung zu rutschen. Andere Untersuchungen zeigen, dass bei Kindern und Jugendlichen mit exzessiver oder süchtiger Mediennutzung eine deutlich erhöhte Rate an ADHS diagnostiziert werden kann im Vergleich zu medien-unauffälligen Kindern und Jugendlichen. Da in der Regel die Diagnose ADHS bereits vorliegt, bevor die Mediennutzung auffällig wird, belegen diese Zahlen, dass das Vorliegen einer ADHS ein bedeutender Risikofaktor für das Auftreten einer auffälligen bzw. pathologischen Mediennutzung ist. Ein kausaler Zusammenhang kann als bestätigt angesehen werden. Mögliche Gründe könnten in der subjektiven Erleichterung durch die Fokussierung auf die Medien liegen bis hin zu einer direkten Modulation der Neurotransmitter durch die Mediennutzung.

Exzessive Mediennutzung als Selbsttherapie bei ADHS

Der Pathomechanismus bei ADHS liegt bekanntermaßen im dopaminergen System und medikamentöse Interventionen versuchen, das dopaminerge System zu aktivieren. Bei Suchterkrankungen steht das dopaminerge Belohnungssystem ebenfalls im Mittelpunkt, die Stimulierung dieses Belohnungssystems ist ein wichtiger Faktor für die Aufrechterhaltung des Suchtverhaltens. Die Stimulierung der dopaminergen Belohnung findet auch bei den nicht stoffgebundenen Süchten statt und ist damit auch ein wichtiger Faktor bei der Mediensucht. Damit kann aber auch die Mediensucht als eine Art Selbsttherapie für die dopaminergen Defizite bei ADHS angesehen werden.

Dies sollte beim Umgang mit exzessiv mediennutzenden Kindern und Jugendlichen durchaus beachtet werden und weist auf die Notwendigkeit einer suffizienten Behandlung der ADHS hin, aber auch darauf, dass besonders sensible Interventionen bei exzessiver Mediennutzung und Mediensucht bei Vorliegen von ADHS angezeigt sind.

ADHS und weitere Folgen durch intensive Mediennutzung

Sehr häufig wird in den Medien das Auftreten von ADHS als Folge intensiver Mediennutzung diskutiert. Hier ist die Studienlage weitaus dürftiger und dieser kausale Zusammenhang kann im Moment nicht als eindeutig belegt angesehen werden. Zwar zeigt die Alltagsbeobachtung, dass die intensive Mediennutzung oft unmittelbare Irritationen der Kinder- und Jugendlichen zur Folge hat, die durchaus ADHS-ähnliche Ausmaße annehmen können, aber eine dauerhafte definitive ADHS-Erkrankung mit dazugehöriger Neurotransmitterstörung ist derzeit (noch) nicht belegt. Dennoch dürfen die negativen Auswirkungen einer exzessiven oder süchtigen Mediennutzung keinesfalls unterschätzt werden. Diese betreffen direkt die psychosoziale Entwicklung durch die Vernachlässigung altersgemäßer Entwicklungsaufgaben wie beispielsweise die regelmäßige Mitarbeit in der Schule sowie die Pflege und das Lernen in altersgemäßen sozialen (Präsenz-)Kontakten. Bedrohlich wird die Mediennutzung aber auch oft für die Familienfunktionalität, worauf die Suchtbeauftragte der Bundesregierung schon seit Jahren hinweist. Ständige Auseinandersetzung und chronische Streitbeziehungen können Familien regelrecht zerstören, eine gegenseitig achtende und erfüllende Kommunikation kommt oft völlig zum Erliegen. Gerade in Familien, die durch die ADHS-Erkrankung des Kindes bereits erheblich belastet sind, ist das Risiko besonders groß. Hier ist es dringend notwendig, dem möglichst vorzubeugen und ggf. frühzeitig professionelle Unterstützung zu suchen. Bei beiden kommt den Eltern eine besondere Bedeutung zu.

Therapieoptionen bei exzessiver Mediennutzung

Da die kausalen Zusammenhänge bei gleichzeitigem Vorliegen von ADHS und exzessiver Mediennutzung oft nicht eindeutig geklärt werden können und lediglich angenommen werden muss, dass sich beide Faktoren gegenseitig negativ beeinflussen, ergibt sich die Notwendigkeit einer konsequenten Behandlung sowohl der ADHS als auch von Mediensucht bzw. exzessiver Mediennutzung. Durch konsequente Behandlung der ADHS-Symptome und ihrer zugrundeliegenden Imbalance der Neurotransmitter kann durch Reduzierung der Aufmerksamkeitsstörung die

Flucht in die Medien reduziert und durch Verminderung des Impulskontrolldefizits die Kontrolle der Mediennutzung verbessert werden. Wird durch die ADHS-Therapie – sowohl medikamentös als auch psychotherapeutisch – eine dopaminerge Wirkung erreicht, wird wahrscheinlich der Druck reduziert, dies durch die Mediennutzung erreichen zu wollen, die Selbsttherapie intensive Mediennutzung wird also nicht mehr notwendig. Gleichzeitig kann sich die Behandlung der Mediennutzung auch positiv auf die ADHS auswirken. Die Verminderung der ablenkenden Einflüsse kann sich direkt positiv auf die Aufmerksamkeit sowie auch auf Impulsivität und Hyperaktivität auswirken und gibt mehr Raum, dass durch die umfangreichere Erfüllung altersgemäßer Aufgaben auch ein befriedigendes und damit dopaminerges Erleben ausgelöst wird.

In der Kontrolle der Mediennutzung kommt den Eltern und der Erziehung ihrer Kinder eine besondere Bedeutung zu. Aber gerade bei Kindern mit ADHS hat nach den bisherigen Ausführungen die Regulierung der Mediennutzung eine ganz besondere Bedeutung und deshalb sind hier die Eltern neben der konsequenten Steuerung der ADHS-Behandlung besonders gefordert.

Digitale Erziehung: Wie Eltern Einfluss nehmen können

„Digitale Erziehung“ ist ein neuer Begriff, der beschreibt, dass Kinder von ihren Eltern zu einer gesunden Internetnutzung herangeführt werden müssen. Dabei gilt es, einerseits die Chancen der digitalen Entwicklung für Kinder zugänglich zu machen und aktiv in die Erziehung zu integrieren (z. B. Kommunikation, Information, Unterhaltung, Lernen), gleichzeitig sollen Eltern ihre Kinder vor Gefahren im Internet schützen (z. B. Computerspielsucht, Cybermobbing, pornografische und gewaltvolle Inhalte, Werbung, Datenweitergabe, Kontakt zu Fremden). Hinzu kommt die Herausforderung, den Drahtseilakt zwischen Förderung der Autonomie und schützender Kontrolle zu schaffen. Einerseits soll die Selbständigkeit der Kinder gefördert werden, Eltern sollen ihren Kindern Vertrauen schenken und ihr Recht auf Privatsphäre respektieren. Gleichzeitig sollen Eltern die Internetnutzung der Kinder im Blick behalten, Bescheid wissen und regulieren. Eltern sind in diesem Prozess starkem sozialen Druck ausgesetzt (z. B. „Alle in meiner Klasse haben ein Smartphone“), die Kinder sind oft technisch versierter und zeigen Widerstand bei Restriktionen durch die Eltern. Die digitale Erziehung ist somit eine große Herausforderung - für Eltern und für die Gesellschaft!

Es gibt inzwischen viele Ratschläge oder Ratgeber für Eltern. Oft geht jedoch nicht hervor, welche Informationsgrundlage verwendet wurde oder ob es sich eher um die

Meinung des Autors handelt. Im Folgenden haben wir Ihnen ein paar Informationen zusammengestellt, die auf dem aktuellen Forschungsstand basieren und die Einflussmöglichkeiten der Eltern abbilden.

Der wichtigste Einflussfaktor: Die Familienbeziehungen

Einer der wichtigsten Schutzfaktoren im Bereich der digitalen Erziehung ist die positive Familienbeziehung. Positive Familienbeziehungen zeichnen sich durch ein harmonisches Klima aus, sie bieten Struktur, aber auch Flexibilität. Kinder in positiven Familienbeziehungen fühlen sich von ihren Familienmitgliedern unterstützt, gehört, ermutigt und anerkannt. Eltern werden von den Kindern als fürsorglich und warmherzig erlebt. Die Verbundenheit zu den Eltern ist stark, aber nicht erdrückend. Sie lässt Freiheit und unterstützt eine eigene Entwicklung. In positiven Familienbeziehungen gibt es wenige Konflikte und ein hohes Maß an Gegenseitigkeit. Eine Vielzahl von Studien belegt, dass ein Zusammenhang besteht zwischen negativen Familienbeziehungen und einer problematischen Internetnutzung beim Kind. Ob die Zeit, die Eltern mit ihren Kindern verbringen, einflussreich ist, konnten Forscher jedoch bisher nicht eindeutig feststellen. Studien zeigen zwar, dass gemeinsam verbrachte Zeit mit positiven Familienbeziehungen einhergeht. Der Zusammenhang zwischen gemeinsamer Zeit und problematischer Internetnutzung konnte jedoch nicht eindeutig belegt werden.

Internetbezogene Regeln und Grenzen

Untersuchungen konnten zeigen, dass es eine große Diskrepanz gibt zwischen den wahrgenommenen Internetnutzungsregeln in Familien. Während Eltern glauben eine Regel aufgestellt zu haben, scheinen sich viele Kinder dieser Regel nicht bewusst zu sein. Gleichzeitig glauben Eltern, dass Kinder die Regel einhalten, während die Kinder unbemerkt ein anderes Verhalten zeigen. Dass Regeln in Bezug auf die Internetnutzung hilfreich sind, würde man zunächst aus dem Bauch heraus annehmen. Die Wissenschaft zeichnet hierzu aber kein klares Bild. Eine Befragung konnte zeigen, dass Kinder, die viel Freiheiten im Internet bekommen, länger online sind und mehr in Chats und Foren unterwegs sind, in denen gefährliche Bekanntschaften möglich sind. Andere Studien wiederum zeigen, dass Eltern durch Grenzsetzungen (z. B. Filterprogramme, Verträge) zwar Einfluss nehmen können, dieser Einfluss aber gering ist im Vergleich zum Einfluss durch Fürsorge und Freiheiten/Vertrauen. Schränken Eltern die Autonomie der Jugendlichen zu sehr ein, können problematische Entwicklungen sogar gefördert werden (im Sinne der „Verlockung der verbotenen Frucht“). Zeitliche Grenzen können zum Dauerkonflikt in Familien werden. Teilweise

nutzen Eltern die Möglichkeit der zeitlichen Begrenzung, da sie sich hierfür nicht mit den Inhalten und nicht mit ihrem Kind auseinandersetzen müssen. Es scheint - zunächst - die einfachere Strategie zu sein. Wenn sich Kinder aber der Willkür der Eltern ausgeliefert fühlen und die Grenzen nicht eingesehen werden, beginnt ein Wettkampf zwischen Eltern und Kind, der das Familienklima vergiften kann. Während zeitliche Grenzen in der Forschung eher mit negativen Konsequenzen assoziiert sind, so scheinen inhaltliche Begrenzungen (z. B. Verbot von bestimmten Seiten, Spielen etc.) sinnvoll zu sein.

Eltern sollten weniger an starren Zeitlimits festhalten und stattdessen hinterfragen, für was die Regel steht. Was möchten Eltern mit der Begrenzung der Zeit erreichen? Beispielsweise, dass ihr Kind weiterhin offline Freunde trifft, weiterhin zum Verein geht, die Schule nicht vernachlässigt, Zeit mit der Familie verbringt, seinen Haushaltsaufgaben nachkommt etc. Diese Dinge zu kommunizieren ist wichtiger, als starre und willkürliche Grenzen aufzustellen und umzusetzen. Zumal die Wissenschaft keinen Hinweis geben kann, welches Zeitlimit als „gesund“ oder „schädlich“ oder „normal“ einzuordnen ist.

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser?

Eltern tun viel, um Einblick in die Internetnutzung ihrer Kinder zu erhalten - Kinder tun viel, um dies zu verhindern. Eltern kontrollieren die Geräte, verfolgen ihr Kind in sozialen Netzwerken, prüfen die Chronik im Computer oder fragen ihr Kind zur Nutzung aus. Kinder hingegen löschen E-Mails, minimieren Fenster, verstecken Dateien, löschen Chroniken, nutzen ihr Smartphone heimlich, lügen oder verschweigen die Nutzung. Ein Tauziehen entsteht. Studien konnten zeigen, dass es weniger wichtig ist, wie viel die Eltern über die Internetnutzung ihrer Kinder wissen, sondern woher diese Information kommt. Nur die freiwillige selbstgesteuerte Informationsgabe von den Kindern war in Studien ein Schutzfaktor. Ein häufiges Ausfragen von den Eltern hat eher gegenteiligen Effekt. Strenge Vorgaben führen eher dazu, dass Kinder, die auf verstörende Inhalte im Internet treffen, sich nicht an die Eltern wenden aus Angst, dass die Kontrolle oder Begrenzung noch weiter ausgeweitet wird. Eltern sollen daher mit ihren Kindern über die Inhalte der Internetnutzung sprechen, Interesse zeigen, Vertrauen entgegenbringen und signalisieren, dass Kinder immer mit ihren Erfahrungen und Anliegen zu den Eltern kommen können.

Die Familienkommunikation

Im Jahr 1998 war es noch möglich, Studien durchzuführen, in denen Familien beobachtet werden, die zum ersten Mal einen Computer ins Haus bekamen. Die Forscher konnten zeigen, dass sich die Familienkommunikation reduzierte, wenn Familien das Internet übermäßig nutzten. Eine qualitativ hochwertige Kommunikation in Bezug auf Internethemen (sich erst, wohl und verstanden fühlen im Gespräch) zeigte sich in anderen Langzeitstudien als Schutzfaktor.

Was Eltern sagen und was sie tun

Eltern fordern oft Dinge von Kindern im Internet, die sie selbst nicht einhalten (z. B. beim Posten von Bildern). Dabei ist die Orientierung an dem Verhalten von wichtigen Bezugspersonen eine der einflussreichsten Lernquellen für Kinder. Studien zeigen, dass Kinder Diskrepanz zwischen dem, was Eltern bzgl. der Internetnutzung von ihren Kindern möchten und dem, was sie selbst tun, durchaus wahrnehmen und sich eher an dem elterlichen Verhalten als an den von Eltern formulierten Normen orientieren. Kinder von Eltern, die selbst eine suchtartige Internetnutzung zeigen, haben ein dreifach erhöhtes Risiko selbst eine Internetsucht zu entwickeln. Die Autoren der Studie schlussfolgerten, dass das Wichtigste, was Eltern in Bezug auf die Medienerziehung ihrer Kinder tun können, ein gutes Vorbild ist.

Fazit: Was können Eltern konkret tun?

In einer aktuellen zusammenfassenden Studie werden folgende Empfehlungen für Eltern ausgesprochen:

- Eltern sollten eine gesunde Kommunikation mit ihren Kindern herstellen.
- Sie sollten sich bewusst sein, dass Verbote und Einschränkungen nicht ausreichend sind, um vor Online-Risiken zu schützen.
- Sie sollten ein gutes Vorbild sein in Bezug auf ihre eigene Mediennutzung und ihr Online-Verhalten.
- Eltern sollten mehr über Online-Umgebungen wissen und an Trainings teilnehmen.
- Sie sollten eine starke und vertrauensvolle Beziehung zu ihrem Kind aufbauen, damit sich das Kind an die Eltern wendet mit dem, was es online erlebt.
- Eltern sollten Verhalten vermeiden, das die Privatsphäre des Kindes verletzt.
- Sie sollten genug Zeit aufbringen und bei Bedarf Online-Umgebungen gemeinsam erkunden.
- Eltern sollten damit rechnen, dass ihr Kind technisch versierter ist als sie selbst und Vorkehrungen treffen.

Eine gute Anleitung für den gemeinsamen Dialog über sämtliche Themen zur Internetnutzung finden Eltern von Kindern von 5–12 Jahren unter www.mediennutzungsvertrag.de. Dabei geht es nicht nur darum, zu einer gemeinsamen Vereinbarung zu kommen, sondern eher darum, einen Dialog herzustellen zu den verschiedenen Themen, die dort angesprochen werden (z. B. Sozialverhalten im Internet, Nutzungszeiten, Posten von Bildern, Altersbeschränkungen). Sinn macht dieser Vertrag nur, wenn er mit den Kindern gemeinsam erarbeitet und von allen Familienmitgliedern eingehalten wird. Informationen über verschiedene Themen finden Eltern außerdem unter www.klicksafe.de und www.internet-abc.de. Hier gibt es immer wieder Informationen über aktuelle Spiele und Apps, sowie Ratgeber zur digitalen Erziehung. Kinder können außerdem einen Internetführerschein machen.

Kinder und Jugendliche, die bereits eine Internet- oder Computerspielsucht entwickelt haben, finden Unterstützung bei Therapeuten, Beratungsstellen und Kliniken (Übersicht: www.erstehilfe-internetsucht.de). Eltern können 2021 außerdem in Tübingen, Heidelberg und Frankfurt am ISES! Gruppentraining teilnehmen und ihre Kompetenzen im Bereich Kommunikation, Wissen, Selbstfürsorge und Einflussnahme erweitern. Dies gilt auch für Eltern, deren Kinder sich nicht zu einer Therapie motivieren lassen. Mehr Informationen finden Eltern unter www.elterntraining-internetsucht.de. Betroffene Kinder und Jugendliche finden außerdem Informationen unter www.ins-netz-gehen.de.

Wie Sie es vermutlich geahnt haben, haben wir in diesem Artikel kein „Patentrezept“, mit dem die digitale Erziehung von ADHS Kindern „einfach“ gelingt. Sie ist und bleibt manchmal zeitaufwändig, anstrengend und frustrierend. Aber sie kann auch Spaß machen, zum gemeinsamen Lernen auf Augenhöhe anregen und ein Gewinn für die Familie sein. Auch wenn Kinder manchmal besser wissen, wie man Apps herunterlädt, sich in digitale Spiele einarbeitet und sich in sozialen Netzwerken bewegt, so fehlt ihnen oft die kritische Reflexionsfähigkeit, Weitsicht, Regulationsfähigkeit und das Verantwortungsbewusstsein - hier sind Eltern die Experten. Gerade Kinder und Jugendliche mit ADHS, die Defizite in der Selbstregulationsfähigkeit zeigen, brauchen in diesem Bereich ihre Eltern.

AUTOREN | Dr. Isabel-Amor Brandhorst,

Dr. med. Gottfried Maria Barth

Universitätsklinikum Tübingen
Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter