

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.