

AD(H)S und Medien

Wegweiser für einen verantwortungsvollen Umgang



Ihr Arzt hat bei Ihrem Kind AD(H)S diagnostiziert und Sie fragen sich, was Sie im Umgang mit elektronischen Medien beachten müssen?

In dieser Broschüre finden Sie folgende Informationen:

- Auswirkungen eines übermäßigen Medienkonsums auf Ihr Kind
- Empfehlungen für Eltern zur Vorbeugung und Intervention eines übermäßigen Medienkonsums

Digitale Medien gehören zum Alltag – der richtige Umgang muss erlernt werden

Kinder und Jugendliche in Deutschland wachsen heute mit digitalen Medien auf. Sie erwerben jedoch die dafür notwendige Medienkompetenz nicht automatisch, sondern brauchen Unterstützung durch Eltern und Erziehende.

Neben vielen positiven Effekten, wie der schnellen Verfügbarkeit von Wissen und zahlreichen Kommunikationsmöglichkeiten, bergen die digitalen Medien insbesondere bei übermäßigem Konsum Risiken. Hierzu zählen z. B. Übergewicht, Entwicklungs-, aber auch Bindungs- und Verhaltensstörungen. Die Zeit der übermäßigen Bildschirmnutzung fehlt den Kindern für die Entwicklung der Grob- und Feinmotorik, der Sprache, für Bewegung und Sport sowie soziale Interaktionen.

Weiterhin wird eine verstärkte Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen im Allgemeinen mit Schlafproblemen in Verbindung gebracht. Hierbei wirken Medien nicht nur als Zeiträuber, auch die Helligkeit der Geräte spielt eine Rolle. Als mögliche Ursache für den Zusammenhang von Mediennutzung und Übergewicht bei Kindern wird neben verminderter körperlicher Aktivität und verkürztem Schlaf auch eine erhöhte Kalorienaufnahme vor dem Bildschirm angesehen.

Da die Nutzung von digitalen Medien, wie Computern und dem Internet, für die Kinder beruflich wie privat eine große Rolle spielen wird, ist der vernünftige Umgang damit umso bedeutungsvoller.

Digitale Medien und AD(H)S

Kinder und Jugendliche mit AD(H)S neigen eher zu übermäßigem Medienkonsum und leiden stärker unter dessen negativen Folgen. Gründe dafür sind möglicherweise Schwierigkeiten bei der Selbstbeherrschung, mit dem Gedächtnis und der Planung, sowie der Wunsch nach sofortiger Belohnung. Beliebte Spiele, Apps und soziale Medien erfordern häufig nur kurze Aufmerksamkeitsspannen und bieten schnelle Erfolgserlebnisse. Das macht sie besonders anziehend für Kinder mit AD(H)S und kann ihnen viel Zeit rauben. Betroffene Kinder leiden oft unter Schlafstörungen. Sie schlafen später ein, insgesamt weniger und sind tagsüber müder. Diese Probleme werden durch übermäßigem Bildschirmkonsum noch verstärkt. Eltern können hier eine wichtige Rolle spielen, indem sie die Bildschirmnutzung ihrer Kinder regulieren. Studien zeigen, dass elterliche Einflussnahme einen messbaren Unterschied machen kann.

Als Eltern von Kindern mit AD(H)S haben Sie also eine besonders wichtige Aufgabe: Auf Sie kommt es an, wenn es darum geht, Ihre Kinder an digitale Medien heranzuführen und Ihnen einen verantwortungsvollen Umgang beizubringen.

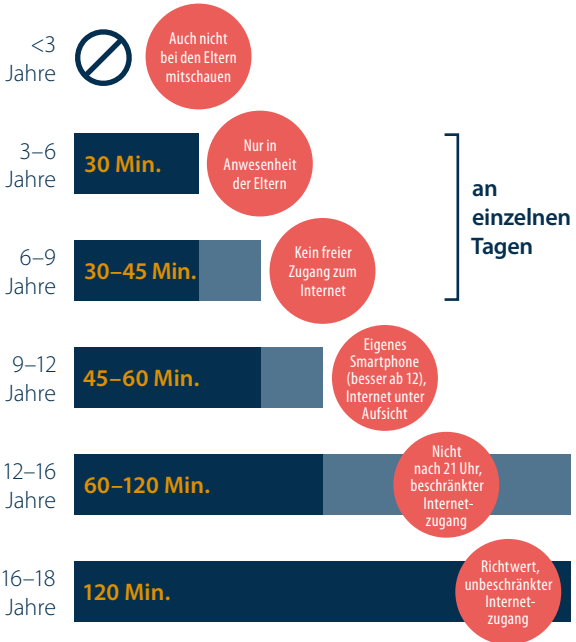
Dieser Flyer enthält Empfehlungen, die Ihnen helfen, einem übermäßigen Medienkonsum vorzubeugen und stattdessen einen bewussten Umgang mit Medien zu fördern.

Was kann ich vorbeugend tun?

1. Seien Sie ein gutes Vorbild.
2. Stellen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln bezüglich der Inhalte der Mediennutzung auf. Beschränken Sie die Nutzung auf ein Gerät zur selben Zeit.
3. Setzen Sie die Medien nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung ein.
4. Legen Sie mit Ihrem Kind Medienzeiten fest:

Maximal empfohlene Bildschirmzeit pro Tag¹

Alter



5. Seien Sie konsequent. Akzeptiert Ihr Kind die gemeinsamen Absprachen nicht, ist dies ein Hinweis darauf, dass es Hilfe braucht.
6. Lassen Sie keine Medien (z.B. Fernseher) im Hintergrund laufen.
7. Begleiten Sie Ihr Kind altersentsprechend ins Internet.
8. Zeigen Sie Interesse an der Mediennutzung Ihres Kindes.
9. Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass es bei Ihnen Unterstützung findet, wenn es etwas nicht versteht oder Angst hat.
10. Suchen Sie mit Ihrem Kind spannende Hobbys für die Freizeit. Das können Sport, Basteln oder Malen sein. Solche Aktivitäten zeigen Ihrem Kind, wie aufregend die "echte Welt" sein kann. So macht es neue Erfahrungen außerhalb der digitalen Welt.



Empfehlungen zum Vorgehen im Falle übermäßiger Bildschirmmediennutzung

Für einen ersten Anhaltspunkt, ob ein problematischer Medienkonsum vorliegt, kann ein anerkannter Selbsttest durchgeführt werden. Im Bedarfsfall sollte professionelle Hilfe gesucht werden. Es gibt verschiedene Selbsttests. Einen besonders kurzen und validierten Selbsttest (ab 16 Jahren), der Anhaltspunkte für eine Internetnutzungsstörung gibt, finden Sie hier: <http://www.dia-net.com/screening-Diagnostik.html>.



Wenn Sie basierend auf einem Test oder Ihrer persönlichen Einschätzung zu dem Schluss kommen, dass eine problematische Mediennutzung vorliegt, haben sie die Möglichkeit, professionelle Hilfe aufzusuchen. Eine aktuelle Übersicht der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zu Beratungsstellen in Ihrer Nähe finden Sie z. B. unter: <https://www.ins-netz-gehen.de/tipps/beratungsstellenfinder-hier-findest-du-hilfe-in-deiner-naehe/>.



Weiterführende Links

• Für Eltern

- Ratgeber zum Umgang mit Bildschirmmedien
- Weitere Informationen zum Umgang mit Medien bei AD(H)S
- Elternratgeber für TV, Streaming & YouTube

• Suchmaschinen für Kinder



Die Links finden Sie auf unserer Website unter:
<https://infectopharm.infocenter.live/adhs>

1 Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. DGKJ. SK2-Leitlinie: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in der Kindheit und Jugend. 1. Auflage 2022. AWMFRegister Nr. 027-075. Verfügbar: <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075>, Zugriff am 24.05.2024

Weiterführende Literatur

JIM-Studie 2023

KIM-Studie 2022

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. DGKJ. SK2-Leitlinie: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in der Kindheit und Jugend. 1. Auflage 2022. AWMFRegister Nr. 027-075. Verfügbar: <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075>, Zugriff am 24.05.2024

Dekkers TJ, van Hoorn J. Understanding Problematic Social Media Use in Adolescents with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD): A Narrative Review and Clinical Recommendations. *Brain Sci.* 2022 Nov 26;12(12):1625. doi: 10.3390/brainsci12121625

Becker SP, Lienesch JA. Nighttime media use in adolescents with ADHD: links to sleep problems and internalizing symptoms. *Sleep Med.* 2018 Nov;51:171-178. doi: 10.1016/j.sleep.2018.06.021

Cardoso-Leite P, Buchard A, Tissieres I, Mussack D, Bavelier D. Media use, attention, mental health and academic performance among 8 to 12 year old children. *PLoS One.* 2021 Nov 17;16(11):e0259163

F6903153-01-025

www.infectopharm.de

InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH

📍 Von-Humboldt-Straße 1,
64646 Heppenheim

☎ 06252 95-7000

@ kontakt@infectopharm.com