



Autismus und digitale Medien

Dipl.-Psych. Nina Rabl
Autismus-Therapiezentrum
Oldenburg

Anlass für das Thema

- Smartphones, Tablets & Computer sind Teil unseres Alltags.
- Welche Auswirkungen hat die Nutzung von digitalen Medien auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen?
- In Bezug auf Autismus:
 - Werden vorhandene kommunikative und soziale Schwierigkeiten verstärkt?
 - Werden vorhandene emotionale Schwierigkeiten verstärkt?
 - Wird durch Mediennutzung eine Art Autismus verursacht?

Wie sehen Studienergebnisse zum Thema aus?

Studien zur Mediennutzung

Von Kindern & Jugendlichen allgemein

- Der Medienpädagogische Forschungsverbund Südwest erfasst seit 1998 Daten zur Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen
- KIM-Studie (6-13 Jährige, 2022)
- JIM-Studie (12-19 Jährige, 2023)
- Quelle: www.mpfs.de

Studien zur Mediennutzung

Von autistischen Kindern & Jugendlichen

- Paulus, F. W. et al. (2020). Gaming Disorder and Computer-Mediated Communication in Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder. Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie (2020). 48 (2), 113-122. <https://doi.org/10.1024/1422-4917/a000674>

Unterschiede

- Autistische Jungen haben weniger Zugang und besitzen weniger häufig ein Smartphone. (Weniger Interesse? Mobiltelefon reicht?).
- Autistische Kinder haben etwa 2-3 Stunden mehr Bildschirmzeit täglich als neurotypische Kinder.
- Sie verwenden Online-Plattformen weniger für soziale Interaktion und mehr für spezielle Interessen oder Bildungsinhalte.
- Plattformen wie YouTube sind besonders ansprechend, da sie selbstgesteuertes Lernen ermöglichen und weniger soziale Interaktion erfordern.

Unterschiede

- Bis zu 80 % der Kinder und Jugendlichen mit ASS spielen Videospiele.
- Im Vergleich zu neurotypischen Jugendlichen bevorzugen tendenziell weniger Online-Multiplayer-Spiele.
- Kinder mit ASS haben ein höheres Risiko für problematische Nutzung, insbesondere aufgrund ihres hohen Interesses an repetitiven Aktivitäten und visuellen Medien.

Welche Risiken können bei der Nutzung digitaler Medien entstehen?

Mögliche Risiken

- Jugendgefährdende Inhalte (z.B. politischer Extremismus)
- Deviante Nutzung (z.B. Mobbing, Stalking, Sexuelle Belästigung, Grooming)
- Dysfunktionale Nutzung (z.B. Informationsüberflutung, Krankheitsangst durch Online-Recherche)
- Selbstschädigende Nutzung (z.B. Internetseiten oder Foren, die Suizid, Ritzen oder Essstörungen verharmlosen)
- Exzessive Nutzung (z.B. Videospiel- und Internetabhängigkeit)

KIM-Studie (2022)

Kritische Inhalte (Pornografie, Gewalt, Horror, Hassparolen usw.)

- 5 % der 6-13 Jährigen sind online schon einmal auf Inhalte gestoßen, für die sie noch zu jung waren,
- 3 % auf Inhalte, die ihnen unangenehm waren und
- 4 % auf Dinge, die ihnen Angst gemacht haben

Elternurteil

- 21 % finden, dass ihre Kinder zu viel Zeit mit dem Handy/ Smartphone verbringen,
- 15 % zu viel Zeit mit Videospiele

Wo beginnt Suchtverhalten?

Definitionskriterien nach DSM-5

1. Gedankliche Vereinnahmung
2. Entzugerscheinungen
3. Toleranzentwicklung
4. Kontrollverlust
5. Interessensverlust
6. Fortsetzung trotz psychosozialer Probleme
7. Lügen/Verheimlichen
8. Dysfunktionale Gefühlsregulation
9. Gefährdung/Verluste

Abhängigkeit = ab 5/9 über 12 Monate

Gefährdeter Gebrauch: ab 2/9

=> Spielzeit ist kein Kriterium!

Definitionskriterien nach ICD-11

1. Kontrollverlust
2. Interessenverlust
3. Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen
4. Funktionale Beeinträchtigung

=> Spielzeit als solche ist auch hier kein Kriterium!

Videospiel- & Internetabhängigkeit

Prävalenz

- 1 – 9 % der Kinder und Jugendlichen sind betroffen
- geschätzt 10 – 25 % der autistischen Jugendlichen

Geschlechterverteilung

- Jungs: häufiger Videospiele (v.a. Online-Rollenspielen)
- Mädchen: häufiger Soziale Medien

Häufige Komorbiditäten

- Depression, ADHS, Angststörungen, Autismus

Behandlungs- beispiel

- Gruppenpsychotherapiekonzept von Illy & Florack (2021)
- Ab 14 Jahren
- Maximal 8 Teilnehmer*innen
- 60-90 Minuten pro Termin
- Einbezug der Eltern
- Ergänzende Einzelgespräche



Behandlungsbeispiel

- Inhalt des Gruppentrainings:
 - Motivationsaufbau
 - Psychoedukation
 - Erklärungsmodell
 - Tagesstruktur und Aufbau alternativer Aktivitäten
 - Fühlen, Denken, Handeln und Emotionsregulation
 - Angehörige
 - Rückfallprophylaxe

Welche Chancen können bei der Nutzung digitaler Medien entstehen?

Mögliche Chancen

- Identitätsentwicklung (z.B. Ablösung von den Eltern und verstärkte Orientierung an Gleichaltrige als wichtiger Teil der Entwicklung)
- Soziale Kompetenzen & Beziehungen (Kontaktpflege ist einfacher)
- Lernen (z.B. Interessen nutzen, um andere Inhalte zu vermitteln)
- Spielen (für die Entwicklung von Kindern zentraler Zeitvertreib)
- Informationsaustausch & Meinungsbildung
- Psychosoziale Hilfestellung bei typischen Problemen im Jugendaltern

Nutzbarkeit in der ASS-Therapie

Kontaktaufnahme & Beziehungsaufbau

- Interesse des Kindes/Jugendlichen an Handy, Youtube, Videospiele etc. als „Türöffner“ nutzen
- Beziehungsaufbau & Selbstwertstärkung:
 - „Du kommst auf mich zu.“
 - „Du interessierst dich für meine Themen und damit für meine Sicht.“
 - „Ich darf Experte sein. Ich kann etwas.“
- Regt Kommunikation an und erleichtert damit das Kennenlernen

Übungsfeld für Kommunikation

- Unsicherheit und schlechte Erfahrungen führen zu Vermeidung:
 - Direkte Kommunikation in Person
 - Telefonieren
 - Spielkontakte
- Digitale Kommunikation oft einfacher, weil selbstbestimmter
 - „Ich hab mehr Zeit zu reagieren.“
 - „Ich kann den Kontakt pausieren/abbrechen, wenn es zu viel wird.“
- Selbstständigere Kommunikation, weil niedrigschwelliger

Identitätsentwicklung

- Selbstdarstellung angeleitet ausprobieren
- Kommentare kann man löschen oder Kommentarfunktion ausstellen
- Auseinandersetzung mit Thema Autismus z.B. über Youtube-Videos
- Auseinandersetzung mit Darstellung von Anderen
- Auseinandersetzung mit möglichem Berufswunsch

Apps als Hilfsmittel

- Kommunikation unterstützen:
 - BIG (Schreib-App zum Kommunizieren)
 - LetMeTalk („Talker“ zur unterstützten Kommunikation)
- Erinnerungs- und Strukturierungshilfen:
 - Tiimo (App zum Strukturieren des Alltags)
 - Bring! (Visuelle Einkaufslisten & Rezepte)
 - Alexa (Spracheingabe/-steuerung)
- Umgang mit Gefühlen:
 - Tagebuch (App zur Verfolgung der Stimmung, von Habitics)

Motivationshilfen

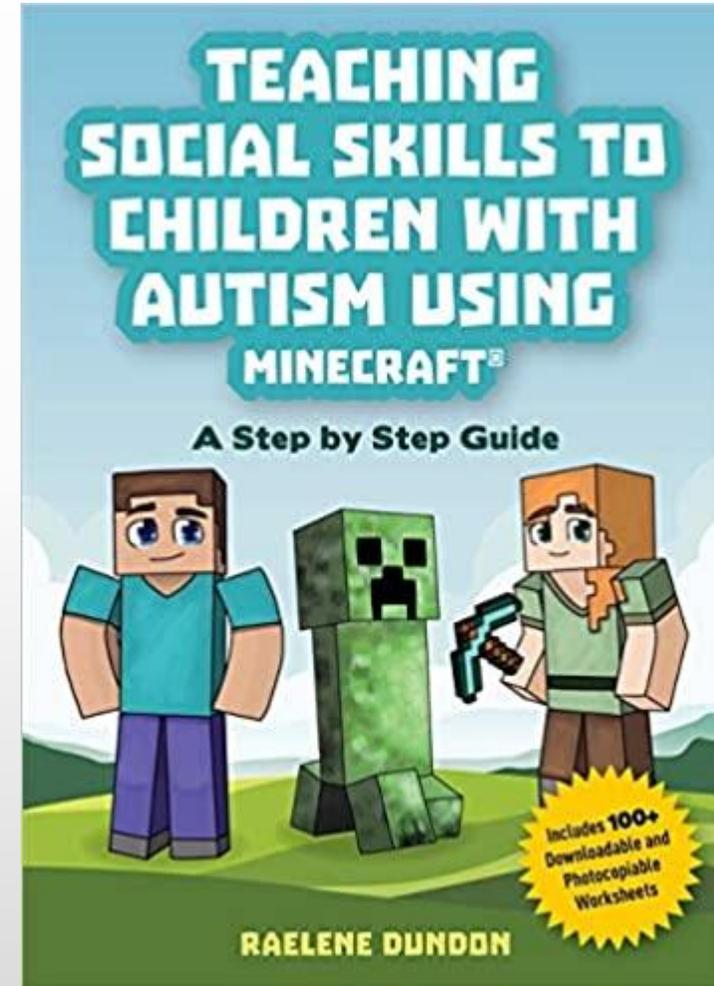
- Berücksichtigung des Spezialinteresses macht Übungen attraktiver:
 - „Wie-geht-es-mir“-Bögen
 - Arbeitsblätter
- Verstärker:
 - „Wunschzeit“
 - Punktepläne
- Erhöht Motivation und Mitarbeit (besonders bei Gruppenaktivitäten)

Training kommunikativer & sozialer Fähigkeiten

Beispiel:

Raelene Dundon (2019).

Teaching social skills to children with autism using minecraft.



Fallbeispiele aus der Praxis

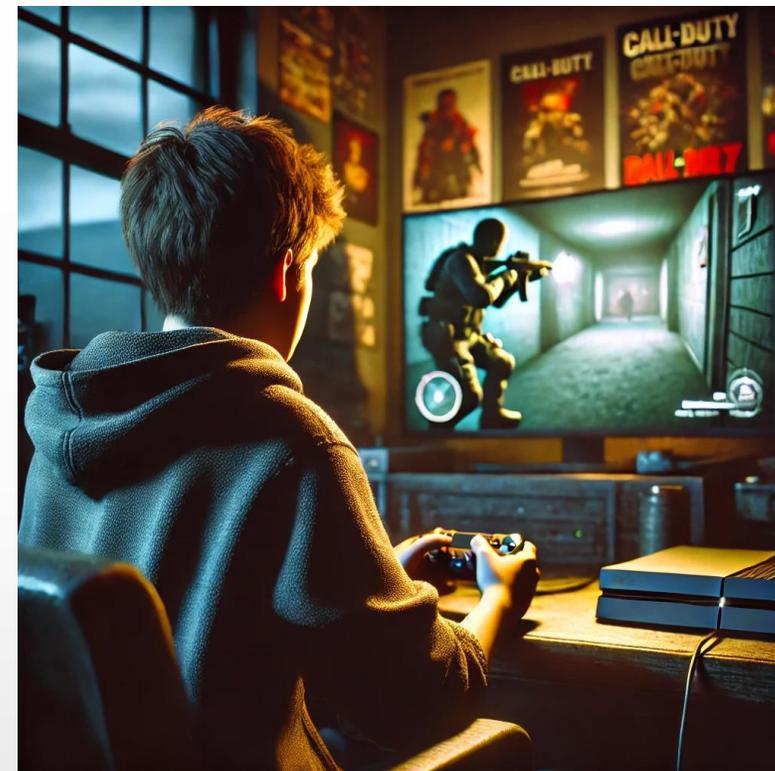
Anton, 14 Jahre

- 9. Klasse Gymnasium
- Naturwissenschaftliches Spezialinteresse
- Spielte sehr häufig Online-Schach
- Diverse Sportangebote ausprobiert
- Förderung seines Spezialinteresses
- Gruppentherapie begonnen; Einzeltherapie beendet
- Alternativen gefunden: Nachhilfe für Mitschüler, Sport & Gemeindetreffen



Ben, 15 Jahre

- 9. Klasse Hauptschule
- Diagnosen zunächst: ADHS und ASS
- Interesse an „Ego-Shootern“
- Konsole im Wohnzimmer
- Schulabsentismus; Depressionsdiagnose
- Medikation gegen ADHS & Depression
- Gruppentherapie begonnen; zusätzliche Psychotherapie
- Motivation: Gaming-PC im eigenen Zimmer für Simulationsspiele



Celine, 14 Jahre

- 7. Kl. Förderschule emot. & soz. Entw.
- Autismus, Angststörung, Depression
- Antidepressivum
- Einzeltherapie
- Interesse u.a. an Splatoon
- Mitspieler*innen: Englischsprechend, neurodivers
- Übt neben Englisch auch Verabredungen, Absprachen, Rücksichtnahme usw.



Empfehlungen für Eltern

- Klare Zeitlimits stellen und diese visuell darstellen (z.B. mit Timern, Checklisten oder Wochenplänen)
- Alternative Interessen fördern (z.B. Lego, Modellbau, Schwimmen)
- Eventuell Belohnungssysteme nutzen, um alternative Aktivitäten attraktiver zu gestalten
- Soziale Aktivitäten in einem geschützten Rahmen anbieten (kleine Gruppen, in ruhiger, strukturierter Umgebung)
- Bei anhaltendem Suchtverhalten Beratungsstellen und Therapiezentren aufsuchen

Empfehlungen für Fachleute

- Zunächst individuelle Verhaltensanalyse erstellen, um Bedürfnisse und Auslöser zu identifizieren
- Kognitiver Verhaltenstherapie (KVT): Suchtverhalten hinterfragen und alternative Strategien entwickeln
- Soziale Kompetenzen und Selbstregulation fördern: alternative Strategien für Stressbewältigung und soziale Interaktion entwickeln
- Exekutive Funktionen und Impulskontrolle stärken: Selbstkontrolle über Spielverhalten erhöhen
- Umfeld unterstützen: gesunde Grenzen und Alternativen schaffen

Empfehlungen für Betroffene selbst

- Eigenes Spielverhalten besser verstehen und erkennen, welche Funktion es für einen erfüllt
- Evtl. ein Tagebuch oder eine Tracking-App nutzen, um Muster zu erkennen
- Alternativen für Stressbewältigung entwickeln (z.B. Progressive Muskelentspannung, alternative Interessen)
- Kleine Schritte statt radikaler Veränderungen
- Bei anhaltendem problematischem Verhalten professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen

Quellen

- Eichenberg, C. & Auersperg, F. (2018). Chancen und Risiken digitaler Medien für Kinder und Jugendliche. Ein Ratgeber für Eltern und Pädagogen. Hogrefe
- Feibel, T. (2019), Mach deinen Medienführerschein. Carlsen
- Feinhofer, A., Kothgasser, O, & Galliez S. (2020). Therapie-Tools Problematische Mediennutzung im Kindes- und Jugendalter. Beltz
- Girsberger, T. (2014). Die vielen Farben des Autismus. Spektrum, Ursachen, Diagnose, Therapie und Beratung. Kohlhammer
- Illy, D. (2021). Praxishandbuch Videospiele- und Internetabhängigkeit. Ätiologie, Diagnostik und Therapie. Elsevier
- Illy, D. & Florack, J. (2018). Ratgeber Videospiele- und Internetabhängigkeit. Hilfen für den Alltag. Elsevier
- Illy, D. & Florack, J. (2021). Behandlungsmanual Videospiele- und Internetabhängigkeit. Elsevier
- Möller, C. & Fischer, F. M. (2022). Internet- und Computersucht. Kohlhammer.

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

Dipl.-Psych. Nina Rabl
Münnichstraße 109
26133 Oldenburg
Tel. 0441 / 57 06 89 14
nrabl@autismus-weser-ems.de

