

„Kindheit und Jugend im digitalen Zeitalter – eine therapeutische Herausforderung“

Vortrag und Workshop von Dr. Jan van Loh

Landespsychotherapeut*innentag Berlin im Umweltforum Berlin am 03.09.2022

Zusammengefasst und ergänzt von Carmen Eger

Was im Netz gesucht wird, gehört ins Leben!

Nein, nicht alles!

Denn, wie wir in den Kinder- und Jugendlichenpsychotherapien leider erfahren müssen, und wie uns van Loh im Vortrag und Workshop auf dem Landespsychotherapeut*innentag in Berlin am 03.09.22 versuchte nahezubringen, nehmen Cybermobbing, sexualisierte Gewalt und der Konsum von Hardcorepornografie bei der Gruppe der minderjährigen Kinder massiv zu, abgesehen von den Konsumzeiten, die den Alltag vieler Jugendlicher bestimmen.

Performance

Van Loh, tiefenpsychologisch-fundierter Psychotherapeut aus Berlin, forscht an der Sigmund-Freud Privat-Universität Wien und ist in erster Profession promovierter Kulturwissenschaftler. Er kennt sich aus, was Kinder der vierten industriellen Revolution¹ heute schauen, spielen, performen². Medien sind Performance! Im Stil, der uns älteren Kolleg*innen vielleicht fremd ist. Auch ich komme nicht hinterher, kann mit den Begriffen wenig anfangen. Als Psychodynamiker versucht van Loh die Hintergründe des Konsums zu verstehen. Wieso verlieren einige Kinder die Kontrolle, andere nicht? Wie sind die Strukturen der Umgebung, die Sucht entstehen lassen? Schon FREUD ahnte: Medien können verrückt machen!³

In „Login2Life“ allerdings öffnet Daniel Moshel uns eine andere Perspektive. Er stellt Menschen vor, denen aufgrund einer Behinderung die physische Teilnahme an Orten größtenteils verwehrt ist. Er porträtiert z. B. Alice B. Krueger, eine ehemalige amerikanische Erziehungswissenschaftlerin, die in der „Virtual Ability Gemeinschaft“ mit anderen ihr „zweites Leben“ gefunden hat.⁴ Auch Corey Franks konnte sich in „World of Warcraft“ eine neue Identität schaffen.⁵

Wir schmunzelten über die Videos, Begriffe, die van Loh an die Wand warf. Aber bitterer Ernst sind sie, die „digitalen Übergangsphänomene“, wie Unboxing Videos – ein neues Iphone wird minutiös ausgepackt und so zum „*Heiligkeitsthema*“ (van Loh). Lootboxes, Unboxing reboxing, Cosplay – ein Leben in der Realität mittels Skins, Avataren, Nicknames, Tattoos, bis hin zu plastischer Chirurgie, um die Rolle ausfüllen zu können. „*Diese digitalen Übergangsphänomene zwischen realer und digitaler Sphäre sind Versuche, digitale Inhalte in das Real Life zu überführen. Versuche, die toten Computerstrukturen lebendig zu machen.*“ Van Loh nahm dabei Bezug auf Freud: Das Unheimliche (1919).

¹ Auf dem LPT erläutert von Eva Schweitzer-Köhn, Präsidentin der Psychotherapeut*innenkammer Berlin

² Van Loh, J. (2018): Digitale Störungen bei Kindern und Jugendlichen. Klett Cotta, Stuttgart.

³ Freud, S. (1911): Libido und Wahn.

⁴ Alice B. Krueger: Virtual Ability Incorporation

⁵ ZDF-Dokumentation „100% Leben“



Ich habe versucht, mich einzulassen, einzudenken und bin auf van Loh zugegangen, um die Inhalte in meinem Kopf zu ordnen. Die zusammengetragenen Ideen möchten wir Ihnen zum Weiterdenken zur Verfügung stellen.

Tik Tok, Gilden und mehr - Gefahren aus der Realität von Kindern und Jugendlichen

Viele Computerspiele werden von Kindern und Erwachsenen gleichermaßen gespielt. Die Gildenkämpfe ziehen sich meist bis spät in die Nacht hinein.

Ein Zwölfjähriger (meist zugelassene Altersgruppe) kann sich nicht einfach aus der Schlacht entfernen, weil dann seine Gilde einen immensen Nachteil erleiden würde. Man will dazugehören, seiner Gilde zum Sieg verhelfen. Seitenbetreiber blenden Werbung und Gewinnbanner ein, die sich an Erwachsene richten, aber eben auch Kinder erreichen. Für kostenlose Onlinespiele fehlt die staatliche Regulierung.⁶

Junge Patienten erklärten mir, dass so genannte Mikroblogging-Dienste (Facebook, Instagram, Twitter) sich hinsichtlich ihrer Zugänge unterscheiden und im Grad der Offen- bzw. Geschlossenheit. Sie sichern sich aus sich selbst heraus das Bestehen und die Weiterverbreitung.

Durch die Arbeit mit Missbrauchspatient*innen erfahre ich von Darkrooms, die nach regionalen und „thematisch geschützten“ Strukturen existieren. Und dass auf Kinder über Tik Tok zugegriffen wird. Täter*innen im Netz erstellen ein Fakeprofil, bei dem Kinder und Jugendliche keine Chance haben, zu erkennen, dass sich dahinter ein pädophiler Erwachsener verbirgt, der das Kind sukzessive aushorcht, lockt und schließlich beginnt zu erpressen. Die Kinder stellen eigene Inhalte ein, kommentieren Tierfotos, folgen einem Lockpfad.

Kinder und Jugendliche wollen kommunizieren, diskutieren, suchen nach Kicks. Das war immer so, und das wird immer so bleiben. Und weil auch Täter*innen bedürftige Kinder waren, kennen sie die Zugänge bestens und nutzen ihr Wissen.

In einer Recherche des BR ist zu lesen: [„TikTok-Algorithmus kann selbstverletzendes Verhalten triggern.“ \(Sammy Khamis, BR, 27.4.2022, 15:58 Uhr⁷\)](#). *„TikTok veröffentlicht Statistiken zu gelöschten Videos. Im letzten Quartal des Jahres 2021 weltweit über 85 Millionen Videos entfernt. Bei sechs Millionen der Videos gibt TikTok als Entfernungsgrund Suizid, Selbstverletzung und gefährliche Handlungen an“*.⁸ Das NetzDG im Zusammengang mit dem Strafgesetzbuch verpflichtet soziale Netzwerke, rechtswidrige Inhalte zu entfernen.

Einmal veröffentlichte Inhalte im Netz können kaum wieder komplett gelöscht werden. Wir kennen alle die unzähligen Datenschutzdokumente. Eine Farce, wenn man sich vor Augen führt, wie im Internet mit personenbezogenen Daten umgegangen wird. Bei keinem Netzwerk wissen wir, welche Daten exakt gespeichert werden.

Um zu „verstehen“, warum Kinder heute unbedingt *„ein Handy brauchen“* oder *„zocken müssen“*, müssen wir uns mit den Grundbedürfnissen beschäftigen, und uns in die Technologie eindenken, die sie heute nutzen. Das Netz Fluch und Segen zugleich. Wollen wir ihnen die Technologie „wegnehmen“, müssen wir Beziehung anbieten und präsent bleiben.

⁶ Wiemken, J. (2009): Computerspiele & Internet. Der ultimative Ratgeber für Eltern. Patmos-Verlag, Düsseldorf

⁷ <https://www.tagesschau.de/investigativ/br-recherche/tiktok-selbstverletzung-101.html>

⁸ L. Altmeier, C. Cerruti, S. Khamis, M. Lehner, R. Schöffel, BR: Algorithmus empfiehlt gefährliche Inhalte. Datenanalyse des BR, Stand: 27.04.2022



Irrationalitäten

Digitale Medien – ein komplexes Thema. Wo fangen wir an zu diskutieren, wo hören wir auf? Ich schaute mich im Saal um, ca. 80 % der Teilnehmenden hatte die 50iger-Jahre überschritten. Also: ich, wir brauchen IT-Nachhilfe. Zugegeben, meine intrinsische Motivation, mich damit zu beschäftigen, ist nicht besonders hoch. Nun bin ich aber Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeutin und will, muss „*die Jugend von heute*“ versuchen zu verstehen. Das diskutierten wir später im Workshop. Es geht um das Verstehen, die dahinterliegenden Themen, das Sich-Einlassen in die Lebenswelten und -realitäten.

Spieler*innen sagen, sie erleben im Spiel Kontrolle. Wir sagen, sie erleben Kontrollverlust und sind süchtig. Meine jugendlichen Patienten argumentieren, dass die Auge-Hand-Koordination, Reaktionsgeschwindigkeit und das logisch-abstrakte Denken beim Spielen geschult werden. Sie „klären“ mich auf: „*Bei Fortnite zum Beispiel kommen Avatare mit Fallschirmen auf eine Insel. Als Spieler müssen wir Ausrüstung, Waffen und Munition sammeln, Deckung suchen und die Gegner eliminieren. Es geht ums Überleben. Das müssen sie mal spielen, dann kapieren sie, was einen da so anfixt!*“ In den Elternstunden klagen alleinerziehende Mütter über die mangelnde Frustrationstoleranz und Affektdurchbrüche ihrer Söhne, denen sie nicht mehr Herr werden. Ihre Söhne halten gegen: „*Geschicklichkeitsspiele schulen das räumliche Sehen, das Gehirn beamt sich ein auf Form, Farbe und Bewegung und steuert gleichzeitig die Hände. Bei Strategiespielen musst du auf die Gegebenheiten und Wahrscheinlichkeiten achten und alles miteinander verknüpfen. Du willst doch immer, Mama, dass ich vorausschauend denke!*“

Bergmann und Hüther⁹ haben zusammengestellt, welche Bedürfnisse Spiele befriedigen können:

- Sie haben eine klare und verlässliche Struktur und Regeln, die man einhalten muss
- Es gibt ein klares Ziel
- Man muss eigene Entscheidungen treffen und für sie allein verantwortlich sein
- Es gibt stets neue Entdeckungen und spannende Abenteuer, die man miterleben kann
- Es gibt schnelle, verdichtete Bilder, immer kommt Neues hinzu
- Gefahren und Ängste können überwunden werden
- Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten können erworben werden
- Man lernt auf Kleinigkeiten zu achten
- Man kann Vorbildern nacheifern
- Man wird aus Fehlern klug
- Man entwickelt eine größere Geschicklichkeit
- Man kann stolz auf seine Leistung sein.¹⁰

Ich nehme wahr, wie sich Sprache verändert. Aufgrund der Profilooptionen von Netzwerken müssen bestimmte Hashtags verwendet werden. So entstehen Ver- und Abkürzungen, weil die Anzahl verfügbarer Zeichen, die wir älteren Semester z. T. nicht mehr entziffern können, begrenzt ist.

Wie dem auch sei: Seit Corona sind wir gezwungen, uns in neue Technologien einzuarbeiten, und unsere IT-Kosten steigen ins Immense. Und auch meine „Nutzungsdauer“ hat sich gesteigert.

⁹ Bergmann, W. u. Hüther, G. (2008): Computersüchtig. Patmos-Verlag, Düsseldorf

¹⁰ Wiemken, J. (2012): Online in die Abhängigkeit? In: Soziale Psychiatrie 01/2012, S. 29 ff.



„Wir sind im Zwang mitzumachen“ (van Loh)

Auch ich frage meinen Neffen, ob er mir ein sicheres Backup macht und mein Systemadministrator hat mich sowieso in der Hand. So wird Kontrolle ausgeübt, nicht nur über Bubbles und vorinstallierte Apps.

Wenn Sie heute in der freien Wirtschaft eine Stelle suchen, dann funktioniert dies über Headhunter oder das Netz. Wer an Unis arbeitet, weiß, dass auch hier alles voll digitalisiert ist. D. h. viele von uns würden schon an der Einschreibung scheitern, weil es auch hier um verlinkte Pfade geht, die nach eng festgelegten Zeiten programmiert sind.

Ich sehe mich als Laien-Verbraucher*in nicht ausreichend geschult, um Nutzen und Risiken differenziert beurteilen zu können, und ich habe bei meinem Arbeitspensum nicht die Zeit, mich einschlägig einzuarbeiten. Und dennoch muss auch ich das Internet als Informations- und Kommunikationsmedium nutzen.

Expertengremien beschäftigen sich mit der Qualitätssicherung zu E-Health-Angeboten. Patient*innen werden online von Gesundheitsinformationen überflutet und kennen häufig nicht die Quellen. Ein Großteil der PTBS-Webseiten werde von Pharmafirmen gesponsort.¹¹ Eichenberg informierte über den s.g. HONcode, ein Ehrenkodex, eine Richtlinie für den Webstandard.

Digitaler Raum und Beziehung

Sicher kennen auch Sie das Bild: Ein Kleinkind mit Nuckel im Wagen. Bevor es sprechen kann, wischt es die Features auf Mamas Iphone. Das Tablet ist über eine Vorrichtung am Buggy installiert. Generationenlogik! Mama und Papa sind digital aufgewachsen. Ich, wir älteren Semester nicht. Jung und Alt haben immer schon die Nasen übereinander gerümpft. Dabei fühlen sich Kinder bei Oma und Opa wohl, weil es Rituale gibt, alles entschleunigt ist und sie wirklich Zeit haben. Darum scheint es zu gehen: Zeit miteinander zu verbringen und wirklich in Kontakt zu sein.

Aber: der/die Jugendliche muss die Messages beantworten, liken, auch bei Oma. „FOMO“ Fear of missing out. Wenn Enkel nicht mitmachen, werden sie nicht ernst genommen. Sie müssen sich beteiligen, um dazuzugehören. Wenn Sie Adoleszente behandeln, wissen Sie, wie fragil das Selbstwertgefühl ist und wie wichtig die Peergroup! Netzwerke ersetzen heute reale Freundschaften, man ist schnell drin und kann genauso schnell wieder gebloggt werden.

Was van Loh psychodynamisch zu erfassen versucht und wir Psychodynamiker*innen von der Objekt- und Ich-Psychologie her versuchen einzuordnen, bemüht sich Daniel Illy lernpsychologisch zu erklären: Die Sucht nach dem Medium werde aufrechterhalten durch klassische und operante Konditionierung, mit Blick auch auf die genetischen Belastungen. Durch Videospiele entstehe eine dysfunktionale Gefühlsregulation. Psychosozial schauen wir TPLer*innen, Analytiker*innen und VTler*innen alle auf die inadäquate Medienerziehung. „Ruhigstellung“ mit Medien: *„Je weniger Struktur durch Eltern, Schule bestehen, desto leichter kann sich die Abhängigkeit von Videospiele- und Internet ausbreiten“*, referierte Dr. Illy in der Psychovision-Fortbildung 2022.¹² Auch er sieht in der medialen Nutzung ein geteiltes Hobby mit Freunden, das als Bestandteil des Erwachsenwerdens verstanden werden kann.

¹¹ Eichenberg, C. (2012): Psychiatrie, Psychotherapie und Internet. In: Soziale Psychiatrie Nr. 135, Jan. 2012.

¹² Illy, D. Fortbildung Transitionspsychiatrie, Psychovision 02.04.22



Um den Konsum zu verändern, brauche es „*Veränderungen des sozialen Umfelds und partnerschaftliche Beziehungen*“, so auch Illy.¹³

Illy hat gemeinsam mit seinem Kollegen Florack ein Behandlungsmanual konzipiert¹⁴, das spielimmanente Faktoren beachtet. Da Jugendliche Peers brauchen, müssen sie einen nicht-schädigenden Umgang mit Medien erlernen. So ist man sich einig, dass wir nur auf eine Teilabstinenz hinarbeiten können. Wenn wir Jugendlichen das Handy wegnehmen, isolieren wir sie von ihrer sozialen Gruppe.

Ich befragte psychisch-erkrankte junge Erwachsene in einem Gruppensetting, was sie am Spielen derart fasziniert. Sie klärten mich auf über Strategie-, Rollen-, Kampfspiele, Ego-Shooter. Aber sie spielten auch Simulations-, Wissens- und Konzentrationsspiele und E-Sport, wie Schach, Fußball und Poker. Ich erfuhr, welche Technik es brauche und wie hoch die Kosten sind. Und: ich lockte sie aus ihren Zimmern heraus, um einen gemeinsamen Artikel zu schreiben. Das hat funktioniert. Aber was nachhaltig bis heute Beziehungen gestiftet hat, war unsere gemeinsame Sport-Reise nach Fuerteventura. *“Was im Netz gesucht wird, muss ins Leben; mit dem Surfbrett ins Leben!”*¹⁵

Biochemie

Aufgrund der Plastizität des Gehirns führt Spielen zu neuronalen Veränderung.¹⁶ Synapsen verschalten sich über die Wiederholung... Aus der französischen Forschung kommt der Hinweis, dass digitale Spiele genauso gut gegen Ängste helfen wie Anästhetika.¹⁷ Vor Operationen ließ man Kinder zur Beruhigung präoperativ auf dem Tablet spielen, statt ihnen Medikamente zu verabreichen.

Aber das wissen Sie, dass es um das Belohnungszentrum geht, um den Botenstoff Dopamin, um Adrenalin. Anstieg und Abfall, was die Affekte erklärt. Luke Clark von der University of Cambridge fand heraus, dass eine knappe Spielniederlage eine massive Dopaminausschüttung bewirkt, obwohl es keine Belohnung gibt.¹⁸ Somit kann der/die Spielende nicht widerstehen, es noch einmal bis zum Sieg zu versuchen. Alles das ist bei der Gruppe auf Fuerteventura beim Sport passiert.

Klinische Entität/Diagnose

Die „Internet Gaming Disorder“ nach DSM 5 hat als „Computerspielstörung“ nun auch Einzug in das ICD 11 gefunden. Aber „Disorder“ meint nicht Sucht. Auch hier ist man sich nicht einig. Verhaltens-Sucht, Zwang, Impuls-, Kontrollstörung? *„Eine Diagnose kann nicht ganze Zustände erfassen!“*, sagt van Loh. *„Immer existieren Komorbiditäten“*: Suchterkrankungen, affektive Störungen, Angsterkrankungen, Persönlichkeitsstörungen, Aufmerksamkeits-/Hyperaktivitätsstörungen. Illy verweist auch auf somatische Komorbiditäten: Adipositas, Untergewicht, hygienische Vernachlässigung, Rückenschmerzen und Haltungsschäden, ophthalmologische Erkrankungen, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, orthopädische Erkrankungen und Schlafstörungen.

¹³ Illy, D. u. Florack, J. (2021): *Behandlungsmanual Videospiele- und Internetabhängigkeit: Verhaltenstherapeutisch-orientierte Gruppenbehandlung zur Teilabstinenz bei*

Adoleszenten - Das „Git Gud in Real-Life“-Programm. Urban & Fischer, München.

¹⁴ Manual: Offene Gruppentherapie mit zehn Modulen, flankierend Einzel- und Angehörigengespräche

¹⁵ Eger, C (2012): Was im Netz gesucht wird, muss ins Leben. In: Soziale Psychiatrie 36/2012. Eger, C. (2011): Mit dem Surfbrett ins Leben. In: Soziale Psychiatrie 3/2011.

¹⁶ Kühn, S., Gallinat, J. (2013): Amount of lifetime video gaming is positively associated with entorhinal, hippocampal and occipital volume. *Molecular Psychiatry*. Advance online publication. doi:10.1038/mp.2013.100

¹⁷ Marechal, C., Berthiller, J., Tosetti, S., Cogniat, B., Desombres, H., Bouvet, L., Kassai, B., Chassard, D. & de Queiroz Siqueira M. (2017): Children and parental anxiety in paediatric ambulatory surgery: a randomized controlled study comparing 0.3mg kg⁻¹ midazolam to tablet computer based interactive distraction. *Br J Anaesth* 2017; 118 (2). 247–253

¹⁸ Clark, L. et al.: *Journal of Neuroscience*, Bd. 30, Nr. 18 ddp/wissenschaft.de



DSM-5 Internet Gaming Disorder 9 Abhängigkeitskriterien
<ol style="list-style-type: none">1. Gedankliche Vereinnahmung2. Entzugserscheinungen3. Toleranzentwicklung4. Kontrollverlust5. Verhaltensbezogene Einengung6. Fortsetzung trotz psychosozialer Probleme7. Lügen / Verheimlichen (Täuschen anderer)8. Dysfunktionale Gefühlsregulation9. Gefährdung / Verluste <p>Fünf der neun Kriterien müssen über 12 Monate hinweg erfüllt sein. Bei Erfüllung von zwei Kriterien spricht man von gefährdetem Gebrauch.</p>

Unterschiedliches Nutzerverhalten
Eichenberg Christiane, Auersperg Felicitas. Chancen und Risiken digitaler Medien für Kinder und Jugendliche. Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co; 2018.
<ul style="list-style-type: none">- Exzessive Nutzungsweisen: Internetsüchte- Dysfkt. Nutzung: Informationsüberflutung, Cyberchondrie- Selbstschädigende Nutzung: Suizidforen, SVV-Foren, Pro-Ana-Bewegung- Deviante Nutzung: Cybermobbing, Cyberstalking, sex. Gewalt online- Jugendgefährdende Nutzung (Pornografie, politischer Extremismus)

Wenn Sie Jugendliche behandeln, wissen Sie, dass sie sich heute einschlägig über ihre Diagnosen vorinformieren und auch auf Plattformen chatten. Leider hat die Nutzung etlicher Portale auch Nebenwirkungen: die Onlinegruppe „Pro-Ana-Plattform“ beispielsweise, ein Forum für Menschen mit einer Essstörung.

Workshop

Im Workshop, der von Anna Heike Grüneke und Gudrun Voß (beide Delegierte der Psychotherapeut*innenkammer Berlin) moderiert wurde, kamen verschiedene Impulse von den Teilnehmenden. Die Masse der Themen entspricht wohl dem Medium selbst.

Minecraft und Onlinetherapie

Van Loh begann mit einem Fallbeispiel. Er sah bei einem Minecraft spielenden Jungen die Gefahr einer psychotischen Entgleisung. Als Therapeut konnte er schließlich hilfreich sein, weil er den Bezug zum Spiel erkannte: Was eigentlich im Außen stattfand, wurde zur Innenwelt des Jungen. Der fragliche Wahn war im Alltagserleben des Kindes verankert. Eine Trennung zwischen Außen und Innen, zwischen Realität und Spiel war dem Kind nicht mehr möglich.

Während des Lockdown konnte ich die kreativen Prinzipien von Minecraft nutzen. Sie wissen, wie schwierig es ist, 50 Minuten Onlinetherapie mit einem achtjährigen, hyperaktiven Jungen durchzuführen. Über den Einsatz des „ostensiven Cue“ (MBT) wurde mir sein Interesse zuteil: „*Weißt du dass ich die neue Switch Pro Universe habe?*“ „*Du!?*“ *Du hast doch*



gar keine Ahnung davon!“, antwortete das Kind. Ich band seine Aufmerksamkeit, indem ich kurz meinen Platz verließ, um eine „ganz besondere“, gepolsterte Tasche zu holen, in der sich meine „neue Switch“ befand: ein rechteckiges, ovales Gebilde aus Pappe! Daraus schließlich fertigten wir beide online eine Papp-Switch an und begannen, verschiedene Bodenschätze abzubauen und Materialien zu transformieren. Etliche Stunden beschäftigen wir uns damit. Ich ließ mir sowohl die Switch, als auch das Spiel minutiös erklären. „Nein der Regelknopf muss an die andere Stelle und hat eine andere Farbe!“ Das Kind wurde gehört, und es entstand Kooperation. Der Junge war der Profi, erlebte Selbstwirksamkeit und Resonanz, wenn ich ihn verstand und die Anweisung richtig umsetzte. Ich machte Fehler, er brachte neue Ideen ein, und viele Stunden entwickelten wir im Fantasiespiel gemeinsame Geschichten.

Erfahrungen/Fragen/Anregungen von Kolleg*innen

Die Workshop-Kolleg*innen wünschten sich Handreichungen bzgl. eines sinnvollen Umgangs mit Medien. Was können wir Eltern empfehlen? Es existiert der Wunsch nach Beratungsstandards, wie es sei bei den Kinderärzt*innen bereits gäbe.

Wir fanden zum Konsens, dass es einer gemeinsamen Gesprächsgrundlage für Kinder, Jugendliche und Erwachsene bedarf.

Wichtig erscheint, die Diagnostik zu erweitern. Wir sollten detailliert den Medienzugang erfragen. Welche Geräte stehen bereit, ab wann und wie viel können sie genutzt werden? Welche Spiele werden favorisiert? Sind sie altersentsprechend? Gibt es eine Kontrolle? Welche Sicherheitssysteme sind installiert?

Wir diskutierten die Gefahr der Beziehungsverwahrlosung als Boden für die Suchtentwicklung. Das Medium ist immer verfügbar, wir als Eltern, Therapeut*innen, als Versorgungsobjekte i. d. R. nicht. Social Media ist heute Teil der emotionalen Grundausstattung. Van Loh sprach über den Als-Ob-Modus (MBT). Es bliebe zu überprüfen, ob Medien nicht auf Bindungstribe wirken, wie Fonagy es annimmt.¹⁹

Adoleszente brauchen, trotz des fragilen Selbstwertgefühls, narzisstische Bestätigung von außen. Wir müssen uns damit beschäftigen, was Jugendliche ins Internet transportieren und die Gefahren mit ihnen auf Augenhöhe diskutieren.

Hardcorepornografie hat Einfluss auf die sexuelle Entwicklung. Wir stellten Hypothesen auf, welche Art von Übertragungen sie nach sich zieht.

Unboxing Videos erinnern an frühes, primäres Such- und Erkundungsverhalten von Säuglingen und Kleinkindern. Sie erfahren die Welt, indem sie alles genau entdecken, über das Hinsehen, Bestasten, Beobachten, In-den-Mund-Nehmen. Haben diese Videos also eine Art Stellvertreterfunktion für Frühes?

Kolleg*innen berichteten von Fachpersonen und Materialien (s.u.), die im Feld tätig seien, u. a. der Medienpädagoge Kohring vom ComputerProjekt Köln e.V. und Arne Busse von der Bundeszentrale für politische Bildung (Projekt der Eltern-LAN).

¹⁹ Van Loh, J. (2021). Mediale Introjekte. In *Kinderanalyse*, 29 (2). DOI 10.21706/ka-29-2



Was könn(t)en Psychotherapeut*innen tun?

- Selbst einmal Spielen! Spielen und Social Media nicht per se dramatisieren.
- Sich selbst Erläuterungen zu Spielen ansehen, um die darin verborgenen Themen des Kindes zu ergründen, Bsp. „Lets play“ (in knapper Zeit wird von Gamern Spiel erläutert).
- Die Anamnese um eine Konsum-/Nutzungsanalyse erweitern.
- Den medialen Konsums genau, behutsam, stetig, vertieft explorieren (welche Spiele, wie ist die Anwendung, Zeitfaktor).
- Die individuelle Motivation klären (Wunsch nach Zugehörigkeit, narzisstische Bestätigung, Beziehungssuche- – hier liegt dann die Möglichkeit der Intervention)
- *Wieso kommst du eigentlich? Welche Symptomatik - was hat das miteinander zu tun?*
- Erfragen, wie der Medienzugang zu Hause, in der Freizeit ist.
- Konkret an den ggf. Strukturdefiziten der Bindung, Konfliktpathologie arbeiten (vgl. Triangulierung/Komorbiditäten).
- Die Entwicklungsaufgaben der Altersgruppen berücksichtigen, aufklären, vermitteln (Sexualität – sich selbst finden, sich selbst erleben, verliebt/ geliebt werden – Triebabfuhr; im Spiel sich selbst und andere erleben).
- Die Patient*innen unterstützen hin zu einem mündigen Umgang mit digitalen Medien (Selbstenwicklung, Strukturarbeit – Selbststärkung; Autonomie und Bezogenheit).
- Die Individuation fördern.
- Die Gewissensbildung begleiten (mit 12 J. ist normalerweise das moralische Gewissen installiert).
- Die neuronalen Verknüpfung verstehen und erklären (Aktivierung des Belohnungszentrums, Neurotransmitter).
- Die Rolle von Peers berücksichtigen (nicht zu spielen heißt ggf. keinen Anschluss zu finden).
- Hilfen, Literatur etc. vermitteln.
- Sich als Therapeut*in aufklären lassen (selbst nicht 100% Bescheid wissen müssen).
- Die Patient*innen unterstützen, Beziehungen vor der Pubertät aufzubauen (Gruppen, Vereine), da sie sonst im Netz nach vermeintlichen Freunden suchen.
- Beziehungs-/Bindungsdiagnostik: die Kinder abholen in der Welt, in der sie sich bewegen.
- Psychoedukation für Kinder/Jugendliche/Eltern/Großeltern.
- Hypothesenbildung zur Symbolik: Welches Thema – was wird gespielt, was sucht der/die Spieler/in in der virtuellen Welt?
- Realistische Therapieziele (Teilabstinentz), Veränderungsbereitschaft und Behandlungseinsicht klären, Arbeit an der Motivation, nicht Verbote und Drohungen.
- Netzwerkarbeit und Klärung der Zuständigkeiten (Pädagogik/Therapie), Sibuz – erfahrene Fachkraft anfordern (Schulpsychologie, Lehrer*innen, Präventionsprogramme (primär-, sekundär).
- Berufsverbände: Forschungsfragen an Mitglieder kommunizieren, ? Beteiligung, wir brauchen Ergebnisse, um sie kommunizieren zu können



Die Eltern ermutigen/aufklären

- Zur Verantwortungsübernahme
- Hinsichtlich klarer Absprachen mit beiden Eltern
- Gemeinsame Regeln mit den Kindern/Jugendlichen aushandeln
- Kein täglicher Konsum
- Nicht allein konsumieren lassen
- Sich informieren: Let's play – in 10 Min., ? Avatarwahl – was verbinden Kinder mit ihnen
- Über die genutzten Medien sprechen
- Altersangemessene Wochenkontingente an Nutzungszeiten (Kinder selbst einteilen lassen)
- Ein Bewegungskonto einführen: so viel Sport wie Screentime!
- Vor dem Schlafen mindestens eine Stunde keine Medien mehr (blaues Licht suggeriert Sonnenaufgang)
- In der Familie gemeinsame medienfreie Zeiten
- Z. B. Besuch der LVL – Spiele-Arena in der Friedrichstraße/Berlin

5 wichtige Empfehlungen

aus: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/197367/Kindergesundheit-Medienkompetenz-foerdern>

- „Machen Sie sich bewusst: Sie sind Vorbild für Ihr Kind, es wird Sie nachahmen.
- Nutzen Sie Bildschirmmedien nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung.
- Wählen Sie ruhige, altersgerechte Fernsehsendungen ohne Gewalt aus; überlassen Sie die Fernbedienung nicht Ihren Kindern.
- Stellen Sie klare Regeln auf und begrenzen Sie die Bildschirmmediennutzungszeiten.
- Wenn Ihr Kind das reale Leben vernachlässigt: Suchen Sie professionelle Hilfe.“



Literatur/Filme/links

- ARTE „Das toxische Netzwerk“ (Mark Zuckerberg habe Ergebnisse zu Instagram, Auswirkungen auf psychische Gesundheit unter Verschluss gehalten: Bei den Teenagern sei eine Zunahmen von Depression- und Angststörungen zu verzeichnen, verbunden mit einem geringeren Selbstwertgefühl).
- ARTE „Dopamin“ – Spiele-Flow-Belohnungszentrum
- Manual von Moll und Thomasius (2019): Konzept der Teilabstinenz
- Diagnostik: CSAS = Computerspielabhängigkeitsskala (Hogrefe)
- Wölfling et al. (2012): Computerspiel- und Internetsucht: Ein kognitiv-behaviorales Behandlungsmanual. (Erwachsenenbereich Manual)
- Family link – Android google – einstellen auf Handy etc.
- www.klicksafe.de – Handanweisungen der BzGA; Aufklärungsmaterialien
- Materialien bei der Bundeszentrale für Sicherheits- und Informationstechnik
- Elternratgeber Internet der Bundespsychotherapeutenkammer
- TK Plattform für Lehrerfortbildungen: (Cyber-) Mobbing
- <https://protonvpn.com>
- Fachverbandes Medienabhängigkeit www.fvmedienabhaengigkeit.de/hilfe-finden/karte-mit-plzsuche
- <https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/hilfe-finden/adressliste>
- <https://internetsucht-berlin.de>
- [Lost in Space Beratungsstelle Berlin Computerspielsucht](http://LostinSpaceBeratungsstelleBerlin.de)
- <https://shop.bzga.de/alle-kategorien/kinder-und-jugendgesundheit/umgang-mit-medien/>
- <https://shop.bzga.de/alle-kategorien/sexualaufklaerung>
- Spieleratgeber-NRW

Ich wünsche mir, dass „Alt und Jung“ wieder näher zusammenrücken, einander zuhören und sich gegenseitig unterstützen. Mein Neffe muss, nachdem er mir mein neues Fairphone eingerichtet hat, mit zu Opa ins Altenheim. Real Life! Nicht die Trennung der Welten, sondern Austausch und Kontakt!

Van Loh schloß seinen Vortrag mit einem großen Thema: Der Klimakatastrophe. *“Climate Change is a psychological crisis whatever else it is.”* (B. Poulsen 2018)

Nutzen wir die Potentiale, begrenzen wir gemeinsam das Dysfunktionale und: ziehen wir Spieltheoretiker*innen und -praktiker*innen hinzu!

Carmen Eger (Delegierte der Psychotherapeutenkammer Berlin) ist tiefenpsychologisch-fundierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. Sie arbeitet in eigener Praxis sowie als Supervisorin, Dozentin und Lehrbeauftragte.

Dr. Jan van Loh ist tiefenpsychologisch-fundierter Psychotherapeut in eigener Niederlassung, Dozent und Supervisor. Er forscht zum Thema Kinder, Jugendliche und digitale Medien an der SFU Wien.