

Kindheit und Jugend im digitalen Zeitalter

-

eine therapeutische Herausforderung

Jan van Loh

Kindheit, Jugend, Digitalisierung

- Therapie, Wissenschaft und Gesellschaft
- Unbewusstes, Verhalten und Technologie
- Eltern, Geschwister und Lehrer
- Big Data, KI und Turing-Test
- Methoden, Institutionen und Menschenbilder
- Zwänge, Gewohnheiten und Verantwortung
- Systeme, Narrative und Identität
- Konsum, Klima und Apokalypse

Aufschreibesysteme

Man unterhält Bücher oder sonstige Aufzeichnungen, in denen nun schon seit Jahren alle meine Gedanken, alle meine Redewendungen, alle meine Gebrauchsgegenstände, alle sonst in meinem Besitze oder meiner Nähe befindlichen Sachen, alle Personen, mit denen ich verkehre usw. aufgeschrieben werden. Wer das Aufschreiben besorgt, vermag ich ebenfalls nicht mit Sicherheit zu sagen. Da ich mir Gottes Allmacht nicht als aller Intelligenz entbehrend vorstellen kann, so vermute ich, daß das Aufschreiben von Wesen besorgt wird, denen auf entfernten Weltkörpern sitzend nach Art der flüchtig hingemachten Männer menschliche Gestalt gegeben ist, die aber ihrerseits des Geistes völlig entbehren und denen von den vorübergehenden Strahlen die Feder zu dem ganz mechanisch von ihnen besorgten Geschäfte des Aufschreibens sozusagen in die Hand gedrückt wird, dergestalt, daß später hervorziehende Strahlen das Aufgeschriebene wieder einsehen können.

Daniel Paul Schreber, 1903

Wahn und Libidotheorie

Da ich weder die Kritik fürchte noch die Selbstkritik scheue, habe ich kein Motiv, die Erwähnung einer Ähnlichkeit zu vermeiden, die vielleicht unsere Libidotheorie im Urteile vieler Leser schädigen wird. Die durch Verdichtung von Sonnenstrahlen, Nervenfasern und Samenfäden komponierten »Gottesstrahlen« Schrebers sind eigentlich nichts anderes als die dinglich dargestellten, nach außen projizierten Libidobesetzungen und verleihen seinem Wahn eine auffällige Übereinstimmung mit unserer Theorie. **Daß die Welt untergehen muß**, weil das Ich des Kranken alle Strahlen an sich zieht, daß er später während des Rekonstruktionsvorganges ängstlich besorgt sein muß, daß Gott nicht die Strahlenverbindung mit ihm löse, diese und manche andere Einzelheiten der Schreberschen Wahnbildung klingen fast wie endopsychische Wahrnehmungen der Vorgänge, deren Annahme ich hier einem Verständnis der Paranoia zugrunde gelegt habe. Ich kann aber das Zeugnis eines Freundes und Fachmannes dafür vorbringen, daß ich die Theorie der Paranoia entwickelt habe, ehe mir der Inhalt des Schreberschen Buches bekannt war. Es bleibt der Zukunft überlassen zu entscheiden, ob in der Theorie mehr Wahn enthalten ist, als ich möchte, oder in dem Wahn mehr Wahrheit, als andere heute glaublich finden.

Freud, 1911

Internet Gaming Disorder

In der ICD-11 definiert als Muster von Spielverhalten, das sich auszeichnet durch

Kontrollverlust über das Spielen

Vorrang des Spielens gegenüber anderen täglichen Interessen

Fortsetzen der Spielaktivität trotz negativer Konsequenzen

Diese Kriterien müssen über einen Zeitraum von 12 Monaten zu einer Beeinträchtigung in den Bereichen Familie, Erziehung, Beruf oder sonstigen sozialen Bereichen des persönlichen Funktionierens führen.

Disorder \neq Sucht

In der ICD-11 definiert als Muster von Spielverhalten, das sich auszeichnet durch

Kontrollverlust über das Spielen

Vorrang des Spielens gegenüber anderen täglichen Interessen

Fortsetzen der Spielaktivität trotz negativer Konsequenzen

Diese Kriterien müssen über einen Zeitraum von 12 Monaten zu einer Beeinträchtigung in den Bereichen Familie, Erziehung, Beruf oder sonstigen sozialen Bereichen des persönlichen Funktionierens führen.

Übrigens...

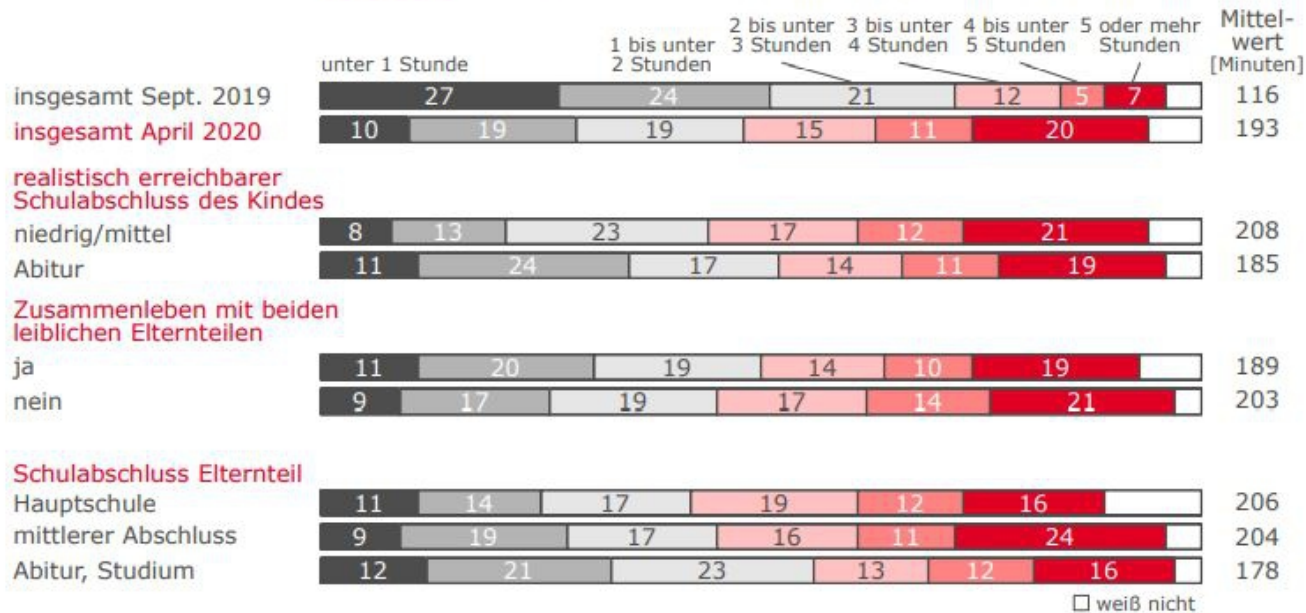
Digitale Spiele sind so gut
gegen Angst
wie Medikamente

...oder besser

Marechal, C., Berthiller, J., Tosetti, S., Cogniat, B., Desombres, H., Bouvet, L., Kassai, B.,
Chassard, D. & de Queiroz Siqueira M. (2017):
Children and parental anxiolysis 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

Nutzungsdauer soziale Medien - werktags (2) - Kinder

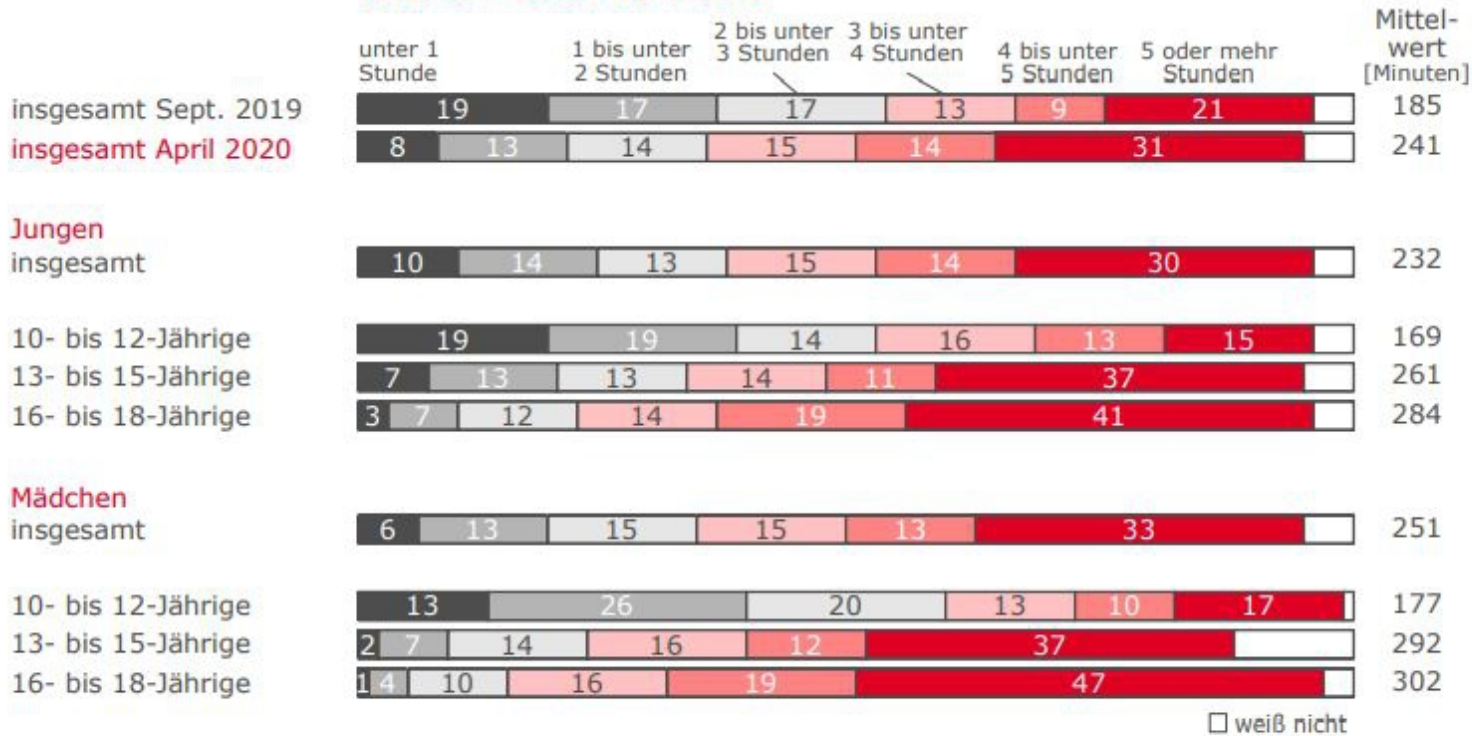
Es haben im letzten Monat an einem normalen Schultag/ Werktag - alles zusammengerechnet - mit der Nutzung von sozialen Medien verbracht



Nutzungsdauer soziale Medien - am Wochenende (1)

- Kinder

Es haben im letzten Monat an einem normalen Tag am Wochenende/
in den Ferien - alles zusammengerechnet - mit der Nutzung von
sozialen Medien verbracht



Übrigens...

Computerspiele vergrößern Hirnareale

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

5 pathologische Nutzungsweisen nach Eichenberg & Auersperg

Exzessive Nutzungsweisen: Internetsüchte

Dysfunktionale Nutzungsweisen: Informationsüberflutung, Cyberchondrie & andere.

Selbstschädigende Nutzungsweisen: Suizid-Foren, Ritzer-Seiten und Pro-Ana-Bewegung

Deviante Nutzungsweisen: Cybermobbing, Cyberstalking und sexuelle Gewalt

Jugendgefährdende Inhalte (Pornografie, Politischer Extremismus)

Potentielle Digitale Störungen

- Digitale Übergangsphänomene
- Mediale Introjekte

Digitale Übergangsphänomene

- Unboxing-Videos
- Cosplay

Skins

Tattoos

Avatare

Plastische Chirurgie

Nicknames

Grenzen zwischen Gratiskultur online-Bezahlssystemen

Games as a Service (GaaS)

Micropayments

Abos

Cloud-Services

Season-Pass und Downloadable Content

Stichwort: Pay to Win

Digitale Spiele im Lichte des Freudschen Strukturmodells

In Anlehnung an Kohuts Theorie der Psychodynamik des Musizierens

Es-Bezug: z.B. Aggressionen / Gier können ausgelebt werden
(Triebbefriedigung)

Ich-Bezug: Innere und äußere Motivation fallen zusammen, hohe
Selbstwirksamkeit

Über-Ich-Bezug: Regeltreue, keine Schuldgefühle bei sonst
strafbaren Handlungen (Als-Ob-Modus)

Digitale Spiele im Lichte des Freudschen Strukturmodells

In Anlehnung an Kohuts Theorie der Psychodynamik des Musizierens

Es-Bezug: z.B. Aggressionen / Gier können ausgelebt werden
(Triebbefriedigung)

Ich-Bezug: Innere und äußere Motivation fallen zusammen, hohe
Selbstwirksamkeit

Über-Ich-Bezug: Regeltreue, **keine Schuldgefühle bei sonst
strafbaren Handlungen (Als-Ob-Modus)**

Digitale Störungen und Mentalisierung

Stimmt Fonagys Hypothese, dass die digitalen Medien nicht auf die Bindungstriebe einwirken?

Exploration und Berücksichtigung von Medienproblemen in der Psychotherapie von Erwachsenen: Eine Online- Befragung von PsychotherapeutInnen (vor Beginn der Pandemie)

Stichprobe: 160 Erwachsenen-Therapeuten

Keine Unterschiede zwischen Geschlecht, Alter oder den Fachspezifika der TherapeutInnen hinsichtlich der Berücksichtigung von Medienproblemen in Anamnese und Therapieverlauf.

60% fanden Medienprobleme vor

54% schätzen sich bzgl. deren Behandlung als kompetent ein

72% haben keine einschlägige Fortbildung besucht, die auch nur selten zu sichererem Umgang führte.

Medienkonsum wurde von 63% nicht / eher nicht in Anamnese und Therapie thematisiert.

Exploration von Medienkonsum stand in signifikantem Zusammenhang mit der Teilnahme an Fortbildungen, den Persönlichkeitsdimensionen Neurotizismus und Offenheit, sowie der Technikaffinität.

Eichenberg, Piening, van Loh, Z Psychosom Med Psychother 68/2022, 24–38

Umgang mit digitalen Medien in der Psychotherapie von Kindern und Jugendlichen: Eine Online-Befragung unter Kinder- und Jugendlichentherapeuten (nach Beginn der Pandemie)

Stichprobe: 256 KiJu-Therapeuten

Keine Unterschiede zwischen Geschlecht, Alter oder den Fachspezifika der TherapeutInnen hinsichtlich der Berücksichtigung von Medienproblemen in Anamnese und Therapieverlauf.

81% fand Medienprobleme vor

60% schätzen sich bzgl. deren Behandlung als kompetent ein

60% haben einschlägige Fortbildungen besucht, die in 67% der Fälle zu einem sichererem Umgang mit dem Thema führte.

61% thematisieren den Medienkonsum in Anamnese und Therapie

79% wünschen sich Fortbildungen zum Thema

83% wünschen sich gemeinsame Leitlinien für die Elternberatung

55% haben sich in der Pandemie nicht angemessen von den Institutionen unterstützt gefühlt

Kaspitz, Eichenberg, van Loh, 2022 (in progress)

FOMO

Fear of Missing Out

Sie fühlen sich niedergeschlagen, wenn sich Ihre Freunde treffen, Spaß haben und Sie nicht dabei sind.

Sie vergleichen Ihr Leben mit dem von Freunden und anderen Menschen und fürchten, dass Sie schlechter abschneiden.

Sie fühlen sich unruhig und nervös, wenn Sie nicht wissen, was Ihre Freunde im Moment treiben.

Während Sie etwas unternehmen, denken Sie bereits darüber nach, auf welchen Social-Media-Kanälen Sie das Erlebte teilen werden.

Sie bewegen sich routiniert in sozialen Netzwerken, checken ganz automatisch den Newsfeed, auch während des Essens oder in Gesellschaft.

Sie können sich schlecht auf Ihre Arbeit konzentrieren, weil Sie den Drang verspüren, online zu sein.

Sie haben sogar während des Autofahrens das Bedürfnis, auf das Smartphone zu schauen.

- Es besteht ein Zusammenhang zwischen Bindungsstörungen und Internetsuchtverhalten (wurde auch für Handys repliziert): unsicher vermeidende und unsicher ambivalente Personen neigen stärker dazu, sich den Medien hinzugeben.

Eichenberg et al. 2016,
Dierichs-Hierche, 2021 (review)

Digitale Störungen

Beziehungsstörungen (familiär, partnerschaftlich)

Entwicklungsstörungen durch Medienkonsum

Mediale Introjekte

Internalisierung medialer Teilobjekte

Digitale Übergangsphänomene

Digitale Selbst-Derivate

Dynamik digitaler Spiele

Computerspiele sind keine Spiele, sondern Trainings

Sie machen Spaß, weil innere und äußere Motivation zusammen fallen und sich ein Flow-erleben einstellt.

Sie machen keinen Spaß mehr, wenn das Spiel zuende geht: man hat entweder den Highscore nicht erreicht, oder man hat ihn erreicht, und dann möchte man noch mal spielen, um ihn nochmal zu übertreffen (Suchtstruktur).

→ Computerspiele sind Spiele, bei denen man letztlich nicht gewinnen kann.

Leitlinien für die Beratung

Feste Absprachen treffen, die von beiden Elternteilen gemeinsam getragen werden

Kinder nicht alleine konsumieren lassen und über die Medien sprechen (und auch mal mitmachen)

Nicht täglich konsumieren

Altersangemessene Wochenkontingente an Nutzungszeiten vereinbaren, die sich die Kinder selbst einteilen können

Bewegungskonto: mindestens so viel Sport wie Screentime

Mindestens eine Stunde vor dem Schlafen keine Medien mehr und Nachts abgeben

In den Familien gemeinsame medienfreie Zeiten etablieren (z.B. beim Essen)

Die fünf wichtigsten Empfehlungen

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.

Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit.