

**ADHS-Experte:** PhD Roland Rotz,

**Frage:** Was ist für hilfreich für Personen, die von ADHS betroffenen sind und viel am Computer arbeiten?

**Antwort:**

Egal, ob man über längere Zeit interessante oder langweilige Inhalte am Bildschirm betrachtet - diese Tätigkeit an sich ist schon körperlich, geistig und seelisch sehr ermüdend. Glücklicherweise gibt es viele gut und problemlos umsetzbare Strategien, die Abhilfe schaffen können.

Übermäßige Bildschirmtätigkeit ist schon für den routiniertesten Benutzer eine körperliche, geistige und emotionale Belastung. Die American Optometric Association berichtet, dass **ein durchschnittlicher amerikanischer Angestellter mit einem Schreibtischjob mindestens sieben Stunden pro Tag vor dem Bildschirm verbringt** (und hier ist die in der Freizeit vor dem Bildschirm verbrachte Zeit nicht mit eingerechnet).

Im günstigsten Fall finden ADHS-Patienten Computermaterial interessant und somit anregend, was eine erhöhte und anhaltende geistige Konzentration über lange Zeiträume hinweg erlaubt. Das kann stundenlanges Videospiele sein, das Binge-Watching einer Lieblingsserie, stundenlanges Online-Unterricht bei Schülern oder ein Arbeitsplatz, der die regelmäßige Nutzung von Computer und Bildschirm erfordert. In solchen Fällen ist Bewegung das A und O – z.B. ein zügiger Spaziergang oder Joggen in mäßigem Tempo. Auch Schlaf und gesunde Ernährung sind als Ausgleich für die anstrengende Computerarbeit wichtig.

Reduzieren Sie am Computer die Belastung für die Augen und ihren Körper, indem Sie das blaue Licht des Bildschirms auf eine gelblichere oder „Nacht“-Einstellung schalten. **Nach 25 Minuten am Rechner sollte man jeweils eine Pause von 5 Minuten einlegen**, in der man die Augen 25 Sekunden lang auf einen Gegenstand richtet, der ungefähr 8 Meter entfernt ist. Hierdurch können sich die Augen entspannen.

In dieser 5-minütigen Pause könnte man an die frische Luft gehen oder mal kurz mit dem Hund um den Block gehen, um den verspannten Muskeln wieder etwas Bewegung zu gönnen und dabei auf bewusstes Atmen zu achten. Bei der Arbeit am Bildschirm ist es empfehlenswert, eine Computerbrille mit Blaulichtfilter zu tragen - auch **häufiges Blinzeln zum Benetzen der Augen ist wichtig**. Schwieriger wird es, wenn man sich am PC mit **langweiligen, aber wichtigen Unterlagen** befassen muss. Es ist dann besonders schwierig, konzentriert zu bleiben. **Umso wichtiger ist es, sich nach 25 Minuten die 5 Minuten Pause zu gönnen** - und dies möglichst nicht im Büro, sondern draußen.

Ein Timer hilft dabei, dass man wirklich nach 25 Minuten an die Pause denkt. Auch das häufige Verändern der Sitzhaltung oder ein höhenverstellbarer Tisch, an dem das Arbeiten im Stehen möglich ist oder die Verwendung eines Schreibtisch-Laufbands sind gute Strategien.

Um die Konzentration auf langweilige Computerarbeiten zu erhöhen und aufrechtzuerhalten, können die sogenannten **„Fidget to Focus“ Strategien** helfen (Fidget heißt herumzappeln) Fidget-to-focus-Multitasking berücksichtigt, dass ADHS-Betroffene eine sensorische Aktivität im Hintergrund nutzen, um die Neurostimulation zu verstärken. So können sie sich über einen längeren Zeitraum auf die weniger interessanten Sinneseindrücke konzentrieren.

Das könnte z.B. so aussehen, dass man während einer Vorlesung auf einem Block herumkritzelt oder beim Arbeiten am PC im Hintergrund Musik laufen lässt. Auch das Spielen mit einem Stift oder einem „Tangle Toy“ kann beim Betrachten eines Bildschirms die Konzentration erhöhen. Gleiches gilt für

Kaugummikauen oder Karottenknabbern, während man sich eine aufgezeichnete Vorlesung am PC anhört.

Außerdem kann man unerwünschte Ablenkungen verhindern, **indem man Soziale Medien und Webseiten während der Computerarbeit auf stumm schaltet.**

Es ist also unerheblich, ob man über längere Zeit interessante oder langweilige Inhalte am Bildschirm betrachtet - diese Tätigkeit an sich ist schon körperlich, geistig und seelisch sehr ermüdend. Glücklicherweise gibt es viele gut und problemlos umsetzbare Strategien, die Abhilfe schaffen können.

---

### **Über den Autor:**

Roland Rotz, Ph.D. ist klinischer Psychologe und Direktor des Lifespan Development Center in Carpinteria in Kalifornien. Seit mehr als 30 Jahren liegt der Fokus von Dr. Rotz auf der Bereitstellung von qualitativ hochwertigen diagnostischen und klinischen Dienstleistungen für Kinder und Erwachsene, insbesondere für solche mit ADHS.

