



ADHS für ADHS



Informationsbeschaffung mit Dopamin-Kick



1 Impressum

Titel: ADHS für ADHS

Autor: Elena Walther

Matrikel-Nr.: 21-587-605

Datum: Juni 2024

© Zürcher Hochschule der Künste, Department Design, Interaction Design

Mentors: Dr. Roman Kirschner, Mona Neubauer

Typeface: Century Gothic

2 Abstract

Attention deficit disorder with or without hyperactivity, abbreviated ADHD. This is a spectrum of neurodiversity that has recently become more popular in society, but many of those affected and their relatives do not yet have the necessary level of knowledge to deal with the peculiarity appropriately. My physical, educational prototype in the form of a kind of ball track is intended to make users curious about the topic. The information conveyed in the prototype was developed with the aim of addressing the reward system in the brain, which should lead to easier absorption of the information. In this work, I wanted to find out whether this is possible and whether this approach can be used to give those affected an initial starting point to better understand themselves and their unique characteristics and how to deal with them appropriately. It is important to me to give access to the topic not only to those affected but also to those around them, as they can be of great support. The fact that a playful transfer of knowledge stimulates the reward system more and that the information can be better absorbed, especially by those affected, was confirmed by reports and experts during the course of the work.

Aufmerksamkeits-Defizit-Störung mit oder ohne Hyperaktivität, abgekürzt ADHS. Dies ist ein Spektrum einer Neurodiversität, die in der letzten Zeit mehr Anklang in der Gesellschaft bekommen hat. Allerdings haben viele Betroffene und Angehörige noch nicht den nötigen Wissensstand, um angemessen mit der Besonderheit ADHS umzugehen. Mein physisch-bildender Prototyp in Form einer „Chügelibahn“ soll die Benutzer auf das Thema neugierig machen. Die Informationsvermittlung im Prototyp wurde unter dem Aspekt entwickelt, das Belohnungssystem im Hirn anzusprechen, was zu einer erleichterten Aufnahme der Informationen führen soll. Ob dies möglich ist und ob mit dieser Herangehensweise Betroffenen einen ersten Anhaltspunkt gegeben werden kann, um sich und ihre Besonderheit besser zu verstehen und passend damit umzugehen, wollte ich in dieser Arbeit herausfinden. Mir ist es wichtig, nicht nur Betroffenen sondern auch ihrem Umfeld den Zugang zum Thema zu geben, da diese Personen eine grosse Unterstützung sein können. Dass eine spielerische Wissensübermittlung das Belohnungssystem mehr stimuliert und die Informationen so vor allem von Betroffenen besser aufgenommen werden können, wurde im Verlaufe der Arbeit durch Berichte und Experten bestätigt.

3 Danksagung

Ich danke meinen Mentoren Dr. Roman Kirschner und Mona Neubauer für ihre Unterstützung im gesamten Verlauf meiner Bachelorarbeit, die sich auch Zeit für ein spontanes Mentoring genommen haben und auf meine Bedürfnisse eingegangen sind. Ich schätze es sehr, dass ich in ihnen immer eine Anlaufstelle hatte, um ihre wertvolle Meinung zu meinen Themen einzuholen.

Einen herzlichen Dank geht an Frau Spalinger von „ELPOS“, die mich mit ihrer lieben Art und ihrem Fachwissen zu ADHS sehr in der Entwicklung meiner Arbeit, mittels eines Interviews und einem Playtesting, unterstützt hat.

Auch danke ich meinen Mitstudierenden und Kollegen aus dem Game-Design, die mich mit ihrem Fachwissen und Rat unterstützt haben und mir in anstrengenden Zeiten zur Seite gestanden sind.

Einen riesengrossen Dank geht an meinen Partner, der mich in der ganzen Bachelorarbeitszeit mit all seiner Energie und Fürsorglichkeit, nicht nur in Bereichen der Bachelorarbeit, sondern auch neben der Arbeit unterstützt und umsorgt hat. Danke, dass du mir bei den vielen Nachtschichten tapfer beiseite gestanden bist.

Einen herzlichen Dank geht an meine Mutter, die mich mit ihrer ruhigen und fürsorglichen Art in der intensiven Zeit liebevoll aufgefangen, unterstützt und motiviert hat und für wichtige und stark benötigte Ruhephasen und Ausgleiche in dieser Zeit gesorgt hat.

Einen Dank geht auch an alle anderen Mentoren, Kollegen, Familienmitglieder und Personen, die mich in dieser Zeit unterstützt haben.





4 Inhaltsverzeichnis

1	Impressum.....	1
2	Abstract	2
3	Danksagung	3
4	Inhaltsverzeichnis.....	6
5	Einführung.....	7
	5.1 Um das geht es	7
	5.2 Meine Motivation.....	9
	5.3 Meine Stärken.....	10
	5.4 Grobe Umsetzungserklärung.....	10
6	Recherche.....	11
	6.1 Hypothese.....	11
	6.2 Wissenswertes zum Thema	11
	6.3 Stand der Behandlung.....	27
	6.4 Kunst & Design zusammenhängend mit ADHS	29
7	Arbeitsweise	31
	7.1 Meine Fokuspunkte	31
	7.2 Herausforderungen und Lösungsansätze	31
	7.3 Angewandte Methoden.....	33
	7.4 Meine Zielgruppe.....	34
	7.5 Verwandte Projekte.....	35
	7.6 Mein Standpunkt.....	42
8	Arbeitsentwicklung	43
	8.1 Die wichtigsten Entwicklungen.....	43
	8.2 Feldforschung.....	51
	8.3 Prototypen.....	55
9	Abschliessende Worte	81
	9.1 Gelerntes und Gedankengänge.....	81
	9.2 Beitrag zum Interaction Design	82
	9.3 Nächste Schritte.....	83
10	Literaturverzeichnis.....	87
11	Abbildungsverzeichnis:	91
12	Anhang	93

5 Einführung

5.1 Um das geht es

Das Ziel meiner Arbeit ist, betroffene als auch nicht betroffene Personen über die Thematik ADHS aufzuklären. Ich möchte Leute in die Thematik ADHS einführen, indem ich einen spielerischen Weg der Informationsübermittlung wähle. Dieser ist vom Belohnungssystem her ein ansprechender Weg zur Informationsaufnahme, was bei Personen mit ADHS sehr wichtig ist.

Im gegenwärtigen Arbeitsfortschritt gibt es einen physischen Prototyp, der noch nicht abgeschlossen und als fertiges Spiel funktioniert. Er dient als eine erste Veranschaulichung der für die Arbeit wichtigen fünf Punkte:

- Die Idee, dass Personen, die mehr vom Spektrum ADHS betroffen sind, rundliche Formen im Spiel darstellen und Personen die weniger betroffen sind, eher eckige Formen haben. Durch diesen Formunterschied soll symbolisiert werden, wie unterschiedliche Personen andere Grundvoraussetzungen für die gleichen Situationen haben, die sich je nach Situation positiv oder negativ auswirken können und sie daher anders an die Situation herangehen müssen.
- Das Thema soll nicht nur aus einer negativen und einschränkenden Sicht gezeigt werden, sondern es sollen auch positive Aspekte hervorgehoben werden.
- Die Kernpunkte der audio übermittelten Informationen werden von den physischen Aufgaben visualisiert.
Die verschiedenen Aufgaben im Spiel stehen sinnbildlich für den Inhalt des Gesprochenen. Wird zum Beispiel von dem Kernsymptom „Unaufmerksamkeit“ gesprochen, so wird dazu in der Aufgabe verlangt, die Kugel auf kleinen Podesten zu balancieren. Die Schwierigkeit der Kugel, die Balance auf den Podesten zu halten, steht im Vergleich zu den Würfeln für die „Unaufmerksamkeit“.
- Das Spiel will bezwecken, die Neugierde zu wecken es spielen zu wollen und mehr über die Thematik zu erfahren.
- Es soll eine Sammlung zur Verfügung gestellt werden, worin weiterführende Informationen der Thematik gebündelt zu finden sind, sodass man für sich relevante und ansprechende Informationen und Medien wählen kann und sie nicht selber zusammensuchen muss.

Die visuelle Beschaffenheit des Prototypen ist vom Hirn inspiriert, da sich dort die Besonderheit von ADHS abspielt.

Obwohl ich in einer digitalen Umsetzung mehr Potenzial sehe die Arbeit mit den Schwerpunkten, die mir wichtig sind, gut umzusetzen, habe ich mich wegen der mir zur Verfügung stehenden Ressourcen, für eine physische erste

Veranschaulichung entschieden. Bei einer digitalen Lösung hätte ich die mir wichtigen Aspekte und Vorstellungen nicht in dieser Zeit umsetzen können.

Es ist mir wichtig, dass möglichst viele Leute den Zugang zu meiner Applikation und deren Informationen bekommen können. Beim momentanen Prototypen konnte ich diesen Aspekt noch nicht genügend umsetzen. Eine geplante digitale Umsetzung soll kostenlos, zum Beispiel auf „Steam“, aufgeschaltet werden, wo ich Personen meiner Zielgruppe erreichen kann. Ebenfalls hat „ELPOS“ angeboten, die digitale Version auf ihrer Webseite zu verlinken.

5.2 Meine Motivation

ADHS ist ein Spektrum einer Neurodiversität. Mich interessiert es besonders, wie Betroffenen geholfen werden kann, sich selbst und ihre Besonderheit besser kennenzulernen und dadurch einen guten Umgang mit der Andersheit zu entwickeln. Hierbei ist es mir wichtig, das Thema auch von seinen positiven Seiten zu beleuchten. Nach meinen Erfahrungen wird nämlich öfter von den negativen Besonderheiten gesprochen, was ein Gefühl eines vorhandenen Defizits auslösen kann. Diese Herangehensweise ans Thema gibt auch mir, während dem Arbeiten, ein glückliches Gefühl.

Trotz allem werden in meiner Arbeit mehr negative als positive Punkte genannt. Dies ist jedoch wichtig, um den Betroffenen ihre Besonderheit in einem vollständigen Rahmen näher zu bringen und ihnen eine Möglichkeit mitzugeben, ihre Hindernisse besser zu erkennen, zu verstehen und zu lernen, diese zu überwinden. Sie sollen das Gefühl bekommen, in ihrem Leben „keine schlechten Karten gezogen zu haben, sondern teils nur schwieriger einzusetzende Karten“ (Neuy-Lobkowitz, 2024), die anders ausgespielt werden müssen.

Da ich als Kind selbst eine ADS Diagnose gestellt bekommen habe, ist mir das Thema sehr nahe und wichtig. Allerdings wurde, davon abgesehen, dass ich für eine Zeit lang Ritalin nehmen musste (was ich sehr schlecht vertrug), nicht weiter auf meine Besonderheit eingegangen. Ich bin also, wie ich herausgefunden habe, eine von vielen Betroffenen, die im Kindesalter eine Diagnose erhalten haben, jedoch nie davon profitieren konnten, dass sie diese Diagnose so früh bekommen haben. Wäre mein Umfeld besser über meine Neurodiversität informiert gewesen und hätte mich wiederum informieren und richtig unterstützen können, wären mir einige Schwierigkeiten und Folgeerkrankungen erspart geblieben.

Aus dieser persönlichen Erfahrung würde ich mir wünschen, dass mehr Leute so schnell wie möglich von ihrer Besonderheit erfahren und sie und ihr Umfeld lernen, richtig damit umzugehen.

Ich habe gemerkt, dass die Arbeit an meiner Bachelorarbeit für mich den Zugang zu diesem, für mich auch persönlich relevanten Thema eröffnete und ich im Verlaufe der Arbeit bereits begann, die Psychoedukation an mir selber umzusetzen.

5.3 Meine Stärken

Meine Stärken liegen vor allem in meinem Ideenreichtum, Kreativität, unkonventionellen Denken, Wissbegierigkeit und in meiner Unerschrockenheit, Dinge einfach mal auszuprobieren. In meinem Prozess erstelle ich gerne sehr schnell physische Prototypen, mit denen man experimentieren und durch den Gebrauch wertvolles Feedback einholen kann. Ausserdem mag ich es sehr, Dinge mit meinen Händen zu erstellen und in den vielen Werkstätten unserer Schule, mit verschiedensten Materialien zu arbeiten.

5.4 Grobe Umsetzungserklärung

Ich erstellte verschiedene Spieleprototypen, die ich mit verschiedenen Leuten, unter anderem Fachleuten wie Game-Designer und einer ADHS-Organisation getestet habe und sie dadurch weiter verbessern konnte.

Das Endprodukt „ADHS für ADHS“ ist ein physisch-bildender Spieleprototyp in der Form einer „Chügelibahn“, in dem ADHS Betroffene und ihr Umfeld die wichtigsten Informationen über die Diagnostik vermittelt werden.

Die gewählte Informationsübermittlung regt bewusst eine höhere Dopamin-Ausschüttung an, wodurch die Informationen für ADHS-Betroffene leichter aufzunehmen sind.

Nachdem das Spiel zu Ende gerollt wurde, ist jedoch die persönliche Bahn noch lange nicht zu Ende. Wurde in dem Spieler die Motivation geweckt, seine Kugel auch auf weiteren verzweigten Bahnen auf Erkundungstour zu schicken, so steht ihm Online eine Sammlung von verschiedenen Medien und Anhaltstellen zur Verfügung, wo er seine ganz eigenen persönlichen Bahnen erstellen kann, die ihn weit über seine Hindernisse hinaus bringen.

6 Recherche

6.1 Hypothese

Kann ich es Personen mit ADHS durch eine spielerische Umsetzung erleichtern, die für sie so wichtigen Informationen über ihre neurodiverse Besonderheit zugänglicher zu machen?

Können Personen mit ADHS auf spielerische Art Hilfe erhalten?

6.2 Wissenswertes zum Thema

6.2.1 Was ist ADHS?

Als ADHS wird die sogenannte „Aufmerksamkeitsdefizitstörung mit oder ohne Hyperaktivität“ (Sulkes, 2022) bezeichnet. Früher war die Krankheit umgangssprachlich als „Zappelphillip-Syndrom“ bekannt. Die Krankheit ist keineswegs eine „Modekrankheit“ (Banaschewski, 2024), sondern ist sehr ernst zu nehmen, da sie weitreichende und langfristig schwere Folgeerkrankungen hervorrufen kann. ADHS zeichnet sich durch Schwierigkeiten in den drei Bereichen von „Unaufmerksamkeit“, „Impulsivität“ und „Hyperaktivität“ aus.

Die Grenzen zwischen Menschen mit und ohne ADHS sind fließend. Somit ist ADHS eine Krankheit mit einer Globaldiagnose, die nicht vollumfänglich spezifiziert werden kann. Die Störung kann sich in vielen verschiedenen Bereichen des Lebens zeigen und sich mit der Zeit dynamisch verändern. Man sollte daher eher von einem ADHS-Spektrum als von einer Störung und von einer Neurodiversität als einer Krankheit reden. (Meili, 2024)

Dieser Abschnitt bezieht sich auf (Die Subtypen von ADHS: ADHS-HI, ADHS-C (Mischtyp), ADHS-I (ADS), ADHS-RI (restricted inattentive) und andere, 2024)

Daher redet man heute nicht mehr von ADHS oder ADS, sondern man unterscheidet von verschiedenen Formen und Ausprägungen des ADHS:

- ADHS-HI
Das klassische ADHS (wenn man es so nennen will). Es zeichnet sich durch die überwiegende Hyperaktivität und Impulsivität aus. Bei Kindern sind von dieser Art vor allem die Jungen betroffen.
- ADHS-I (früher ADS genannt)
Zeichnet sich durch die überwiegende Unaufmerksamkeit aus und kommt überwiegend bei Kindern, vor allem bei Mädchen, vor. Dieser Typ wird auch „Träumer“ genannt.

- ADHS-C
Ist ein Mischtyp der Typen „I“ und „HI“. Zeigt von beiden Typen starke Symptome auf.
Er tritt häufiger bei Erwachsenen auf.

(Die Subtypen von ADHS: ADHS-HI, ADHS-C (Mischtyp), ADHS-I (ADS), ADHS-RI (restricted inattentive) und andere, 2024)

6.2.2 Wodurch entsteht ADHS?

Es gibt noch keine konkrete Erklärung zum Ursprung oder Entstehen von ADHS. Es wird vermutet, dass die Ursache für ADHS in Veränderungen der Funktionalität des Gehirns zu suchen ist. Es handelt sich dabei um sehr komplexe Veränderungen, die im Zusammenspiel mit psychosozialen Faktoren zu hyperkinetischem Verhalten führen. (Banaschewski, 2024) Aktuelle Forschung hat ergeben, dass Genetik der grösste Faktor in der Verbindung mit ADHS ist und dies rund 80 Prozent des Spektrums ausmacht. Es bestehen viele Vermutungen zum Entstehen von ADHS aufgrund von äusserlichen Einflüssen wie der Umwelt. Bisher fehlt aber noch ein konkretes Störungsmodell, welches die Zusammenhänge der genetischen und Umweltfaktorenerklärt. Zu den vermuteten äusseren Einflüssen und Risikofaktoren gehören:

(Sulkes, 2022)



6.2.3 Die Geschichte von ADHS

Dieses Kapitel bezieht sich auf (Seidler, 2004) und (Streif, 2015).

Die erste konkrete Erwähnung von ADHS ist in einem Artikel über Aufmerksamkeitsstörung von dem deutschen Arzt und Wissenschaftler Melchior Adam Weikard aus dem Jahr 1775. Er soll bereits zuvor anonyme Werke herausgebracht haben, die auf starken Widerstand und Kritik stießen. So beschrieb er die Symptome der „unaufmerksamen Person“ die oberflächlich wahrnehmend und ungeduldig ist, mangelnde Fähigkeit hat, aufmerksam zuzuhören und dadurch etwas Wissen von allem, aber kein vertieftes Wissen besitzt und geringes Durchhaltevermögen aufweist, was sich mit den heutigen Erkenntnissen deckt.

1798 beschrieb der schottische Arzt und Autor Sir Alexander Crichton einen Zustand, der der heute bekannten Symptomatik von ADHS eine qualitativ sehr gute Übereinstimmung vorweist. Er stand mit Weikard in gutem Kontakt und korrespondierte fachlich mit ihm. Im Gegenzug zu Weikard geht Crichton genauer auf den Aspekt der Unaufmerksamkeit ein. Er vermutete, dass das Problem von einer angeborenen Übersensibilität der Nerven im Gehirn oder deren späteren Schädigung verursacht wird, was sich aber mit der Zeit herauswachsen sollte.

Der Nervenarzt Dr. Heinrich Hoffmann hat 1845 das Buch „Struwwelpeter“ geschrieben, das mehrere kleine Warngeschichten zu Kindern mit Anzeichen von ADHS beinhaltet. Er selbst wollte jedoch nie eine Darstellung einer Krankheit aufzeigen. Erst später hat man die Zusammenhänge der Geschichten mit den Symptomen von ADHS gezogen.

So geht es in der Analyse der Zappelphilipp-Geschichte um den Aspekt des unruhigen Jungen mit Hyperaktivität und bei Hans-guckt-in-die-Luft um Unaufmerksamkeit.

Zur gleichen Zeit, 1845, hat der berliner Psychiater Wilhelm Griesinger das Gehirn als ein psychisches Organ bezeichnet und Funktionsstörungen als psychische Krankheiten definiert. Kinder, die an einer gestörten Reaktion des Zentralorgans auf einwirkende Reize leiden und dadurch nicht zur Ruhe kommen, wurden mit einer nervösen Konstitution diagnostiziert.

1869 nannte der amerikanische Neurologe George Miller Beard eine allgemeine Unruhe, Ungeduld und Hast als „Neurasthenie“ (vermehrte geistige Ermüdung). Es beruft sich auf Zustände reizbarer Schwäche, angeblich hervorgebracht durch fünf „bedrohliche“ Aussenfaktoren: Dampfkraft, Tagespresse, Telegraf, Wissenschaft und der aufkommenden Frauenbewegung. In Bildungssystemen konzentrierte man sich am aufstrebenden Imperialismus, welcher soldatischen Tugenden wie Ordnung, Pünktlichkeit, Selbstbeherrschung usw., was das Interesse an den „nervösen“ Kindern förderte, aber als Charakterfehler deklariert wurde.

Nahe der heutigen Beschreibung der ADHS-Symptomatik wurde 1902 die Unruhe der Kinder als moralischer Defekt, als „schwer erziehbar“ beschrieben.

1937 hat Charles Bradley per Zufall in einer Therapie mit verhaltensgestörten Kindern den beruhigenden Effekt eines Stimulants auf ADHS-Betroffene entdeckt, was ab den 60er als Ritalin bekannt war.

Die ADHS-Störung wurde seit 1948 als „minimaler Hirnschaden Syndrom“ und 1957 als „minimale Gehirnstörung“ bezeichnet, welche eine frühkindliche Hirnschädigung angenommen hat. In den 60er wurde mit dem Begriff „minimale Funktionsstörung des Gehirns“ die Thematik wieder in den Hintergrund gerückt. Untersuchungen haben sich zunächst nur auf die Hyperaktivität konzentriert, 1980 wurde sie auf die Aufmerksamkeit erweitert.

Seit 1992 kann die Diagnose auch für Erwachsene gestellt werden. Die Kriterien sind zwar die gleichen, werden aber anders gewertet.

2003 wurde in Deutschland ADHS im Erwachsenenalter offiziell anerkannt.

(Seidler, 2004), (Streif, 2015)

6.2.4 Diagnostizierung

Für die Diagnose macht sich der Diagnosesteller über mehrere Sitzungen ein umfassendes Bild des betroffenen Patienten. Das Umfeld des Patienten erstellt Berichte, damit der Diagnosesteller aus mehreren Perspektiven das Verhalten und Leiden des Patienten in verschiedenen Situationen bestimmen kann. Man bestimmt die Kernsymptomatik des Patienten und welche Einschränkungen er daraus erlebt. Damit ein Mensch mit ADHS diagnostiziert wird, muss er in den drei Hauptteilen „Hyperaktivität“, „Unaufmerksamkeit“ und „Impulsivität“ eine Mindestanzahl an Kriterien erfüllen. Diese Verhaltensbeurteilung ist lediglich ein Teil der ADHS-Abklärung. Zusätzlich zu dem physischen Gesundheitszustand, wird auch der psychische, darunter die Sinneswahrnehmung und neuropsychologische Begleiterkrankungen, erhoben. Psychologische Begleiterkrankungen können zu einem Überdecken von ADHS-Symptomen führen oder diese überhaupt erst auslösen, weshalb die Gefahr besteht, dass zwar die Begleiterkrankung behandelt aber nicht gemerkt wird, dass es sich wirklich um ADHS als Grundproblematik handelt. Deswegen werden auch solche neuropsychologischen Tests wie IQ-Tests oder eine Überprüfung von Teilleistungsstörungen bei einer sorgfältigen Abklärung gemacht. (D. Ebert, 2003)

Dafür gibt es verschiedene medizinisch anerkannte Hilfsmittel: (ADHS-Diagnosemethoden, 2024)

- ICD (Katalog der WHO)
Das ist ein Leitfadens für die internationale statistische Klassifikation von Krankheiten und verwandter Gesundheitsproblemen.
- DSM (Diagnosehandbuch für psychiatrische Krankheiten [Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders])
Mittlerweile existiert die fünfte Version. Die DSM-5 arbeitet mit diagnostischen Kriterien zu Unaufmerksamkeit und zu Hyperaktivität und Impulsivität, davon müssen jeweils neun (also insgesamt 18) vorhanden sein.
- Wender-Utah (Kriterien von ADHS für Erwachsene)
Braucht Symptome in der Unaufmerksamkeit und der Hyperaktivität sowie zwei weitere der sieben Symptomgruppen. (Die sieben sind: Aufmerksamkeitsstörung [Unaufmerksamkeit], [motorische] Hyperaktivität, Affektlabilität, Desorganisiertes Verhalten, Affektkontrolle, Impulsivität, emotionale Überreagibilität.)

Der Träumer-Typ ist dabei schwieriger einzuordnen und kann, da sie unauffälliger und stiller sind, leichter übersehen werden. Damit dies nicht passiert, wäre eine neuere Form der Diagnostizierung beruhend auf biologische Indizien hilfreich, die sogenannten „Biomarker“. Mit solchen evidenzbasierenden Biomarker werden die Diagnosen vergleichbarer und die Gefahr von Über- und Fehldiagnosen kann verringert werden.

Biomarker sind messbare und charakteristische Parameter, die biologische Prozesse einer Krankheit abbilden. Trotzdem ist diese Methode noch immer erschwert, da die konkreten Ursachen von ADHS nicht vollständig erforscht sind. (Meili, 2024)

6.2.5 Doch kein ADHS?

Dieses Kapitel bezieht sich auf (Meili, 2024).

Internationale Studien vermuten, dass etwa fünf Prozent der Kinder und etwa drei Prozent der Erwachsenen von ADHS betroffen sind. In der Schweiz ist dies über die Verschreibung von ADHS-Medikamenten wie „Ritalin“ ersichtlich. Über das letzte Jahrzehnt gab es bei den Erwachsenen einen beträchtlichen Anstieg, welcher seit 2020 auch bei den Kindern um im Schnitt ca. 23 Prozent zugenommen hat. Obschon die Sensibilisierung für ADHS zugenommen hat und eine Entstigmatisierung als Unart zu beobachten ist, wird ADHS immer noch oft als Modekrankheit betitelt und dafür missbraucht. Schulen und Eltern drängen oft zu einer ADHS-Diagnose, damit das Kind mit Hilfe von Medikamenten unter dem steigenden Leistungsdruck wieder „funktioniert“ oder einen Nachteilsausgleich bekommen kann. Ein aktiveres Kind wird heute wieder eher problematisiert, als akzeptiert. Diese praktische Lösung hat auch ihre Tücken. Ein leichtfertiger Umgang mit der Thematik, zum Beispiel mit ungeprüften Selbsttests, kann dazu führen, dass weitere Abklärungen umgangen oder nicht durchgeführt werden und so die effektive Schwere des psychischen Spektrums, die richtigen Behandlungen und Konsequenzen dafür nicht vollumfänglich abgestimmt sind und mögliche Begleiterkrankungen nicht erkannt werden können. Doch auch die professionelle Diagnose ist nicht mehr unumstritten, beruht sie doch auf einer, zum Teil, subjektiven Einschätzung des Diagnosestellers, ob die Kriterien erfüllt sind. Durch diese Entstandenen Über-, Unter- oder Fehldiagnosen kann keine genaue Zahl erhoben werden, wie viele ADHS-Diagnosen nicht bestätigt werden. (Meili, 2024)

6.2.6 Kritische Stimmen

Das ganze Kapitel bezieht sich auf (Saul, 2016).

Richard Saul hat ein Buch geschrieben mit dem Titel „ADHS existiert nicht“. Dies hat er erfasst um Eltern, Lehrer und Ärzte bewusst zu provozieren und ein Umdenken zu diesem Thema zu fordern. In einem Interview mit Lea Thies von der Augsburger Allgemeine erklärt er seine Ansicht und den Sachverhalt.

In seinem Buch geht es darum, dass man ADHS nicht als eine konkret einzuordnende Krankheit bezeichnen soll. Es gäbe mindestens 20 verschiedene Leiden mit den Symptomen, welche mit ADHS assoziiert werden, wie: impulsiv, leicht ablenkbar, kurze Aufmerksamkeitsspanne usw.

ADHS sei eher eine Sammlung bestehend aus seinen Symptomen. Er hofft, dass man sensibler mit der Evaluierung von ADHS-Symptomen umgeht, nachhakt und alle Eventualitäten abwägt anstatt direkt eine halbherzige Diagnose zu geben. Denn oft sind ADHS-Symptome einfach nur akute Zustände wie Schlafentzug oder andere körperliche Beschwerden wie Kurzsichtigkeit oder Eisenmangel, die wie ADHS-Symptome wirken. Diese Leute brauchen andere Lösungen oder Medikamente anstelle der Stimulanzien.

Grundsätzlich kritisiert Richard, wie die Thematik von ADHS neuen Ärzten beigebracht wird. Man müsse 20 Fragen stellen und wenn die Mehrheit positiv beantwortet wird, hiesse das das Vorhandensein von ADHS mit der Behandlung mit Stimulanzien. Das grosse Problem ist, dass es bis auf ADHS kein anderes Leiden gibt, bei dem man mit einem Fragebogen diagnostiziert wird.

Die Diagnosehilfe DSM bezeichnet er als Feind. Die fünfte Version sollte seiner Meinung nach die alte verbessern, sie wurde aber verschlimmert. Die Diagnoseschwelle wurde weiter herabgesetzt (von sechs auf fünf positive Antworten) und das Diagnosealter heraufgesetzt (früher musste man unter sieben Jahre und jetzt älter sein). Diese Anpassung, zusammen mit der unsensiblen Diagnostik bewirkt eine Zunahme der Betroffenen.

ADHS ist heute zum Glück sozial akzeptierter wie früher, aber liefert dennoch wieder eine negative Wendung mit dem Irrglauben, dass die Stimulanz-Droge das allgemeine Lernverhalten und Schuldasein einfacher gestaltet. So drängen Eltern zu der Diagnose ADHS.

Die Pharmaindustrie kurbelt dieses Verhalten weiter an mit der kostenlosen Verteilung dieser Fragebogen und mit Praxisbesuchen mit anschliessenden Essenseinladungen. Richard lehnt dieses Verhalten klar ab und distanziert sich von solchen Machenschaften. Die Pharmaindustrie verdient bereits eine beträchtliche Summe mit dem Vertrieb dieser Stimulanzien.

Vielen Ärzten ist die unsaubere Arbeit mit der Diagnostizierung von ADHS bekannt und sie sehen das dennoch nicht als eine Vernachlässigung der ärztlichen Pflicht, obwohl es eine ist.

(Saul, 2016)



6.2.7 Mythen

Das meiste im Kapitel bezieht sich auf (Was Ist ADHS? - ADHS: Mythen und Fakten, 2024).

„ADHS

- gibt es nicht"

ADHS ist eine seit vielen Jahren von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) anerkannte psychische Erkrankung. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse sind in den letzten Jahrzehnten stark gewachsen und viele Zusammenhänge sind heute erklärt.

- ist eine Erfindung der Pharmaindustrie"

Das öffentliche Bewusstsein ist viel grösser als früher, weshalb mehr von ADHS gesprochen wird. Auch wenn die Pharmaindustrie eine Menge Geld damit verdient, kann sie nicht beeinflussen ob sie ärztlich anerkannt oder in Klassifikationen aufgenommen wird.

- wächst sich aus"

Das hat man eine lange Zeit wirklich gedacht. Heute weiss man, einmal ADHS, immer ADHS. Die eine Hälfte der Erwachsenen werden auch später noch Probleme damit haben, während die andere lernt, mit den Symptomen mit der Zeit zurechtzukommen.

- ist ein Erziehungsproblem"

Das ist es keineswegs, mag es auf Aussenstehende durch die Symptome so wirken, doch auch „gut erzogene“ Kinder können ein solches Verhalten demonstrieren.

- kann man mit „Drogen“ behandeln"

Dies ist ein Trugschluss. Drogen können zwar durch diese Erhöhung der Dopaminkonzentration eine kurzfristige Linderung der Symptomatik liefern, führen aber durch Missbrauch zu einem weiteren zu behandelnden Problem.

- „Bei ADHS reicht eine Psychotherapie vollkommen aus"

Psychotherapie ist allein nicht ausreichend. Die Behandlung benötigt mehrere Bausteine, um Anklang zu finden. So kann es sein, dass der medikamentöse Ausgleich essentiell ist, bevor mit der Verhaltenstherapie oder anderen Therapien angefangen werden kann.

- -Betroffene werden durch Medikamente ruhiggestellt"

Das wirkt auf Aussenstehende so, da die Medikamente den Stoffwechsel im Gehirn normalisieren, was den Betroffenen ermöglicht, die Hyperaktivität und Impulsivität besser kontrollieren zu können, was für den Betroffenen eine grosse Erleichterung sein kann.

(Was Ist ADHS? - ADHS: Mythen und Fakten, 2024)

- „Sich Hilfe holen, macht einen schwach“
Aus vielen Gesprächen mit Betroffenen haben sich für mich folgende Mythen herauskristallisiert:

- o Wenn ich mir eingestehe, dass ich ADHS habe und mich darüber informiere, gestehe ich mir meine Schwäche ein.
- o Ich versuche mein Leben möglichst „normal“ zu leben so wie jeder andere auch, dann macht mich das ADHS nicht schwach.

Meine Meinung: Sich seinen Schwächen bewusst zu werden und sich darüber zu informieren, um dann gezielter eine Verbesserung herbeizurufen, macht einen nicht schwächer. Im Gegenteil, ich würde behaupten, dass es einen stärker macht.

- o Therapien und medikamentöse Behandlungen brauchen nur Personen, die abgestürzt sind. Diese gelten als schwach und krank. Sie sollten ihr Leben aus eigener Kraft wieder auf die Reihe bringen.

Meine Meinung: Sich einzugestehen, dass eine Lösung alleine nicht möglich ist und es Hilfe braucht, zeigt wahre Stärke. Theoretisch könnte jede Person frühzeitig und präventiv von einer Therapie profitieren, bevor der Tiefpunkt erreicht ist.

6.2.8 Herausforderungen des ADHS

Aus folgenden Quellen: (Gesamtliste der ADHS-Symptome nach Erscheinungsformen, 2024), (Folgen von ADHS, 2024), (25 Anzeichen für ADHS, 2024)

Ich bin bereits zuvor, mit der Recherche über ADHS und deren Geschichte, sporadisch auf Symptome und deren nach aussen wahrgenommenen Besonderheiten eingegangen.

Hier möchte ich eine umfassendere Auflistung zu den Herausforderungen im Alltag eines ADHS-Betroffenen machen:

Viele dieser Symptome hängen mit der unzureichenden Ausschüttung von Dopamin zusammen. Ähnlich wie bei einem Diabetiker, bei dem der Körper nicht genügend Insulin zur Verfügung stellen kann, wird bei einem ADHS-Betroffenen für gewisse Tätigkeiten nicht genügend Dopamin freigesetzt, was dann zum Beispiel zu Motivationsstörungen führen kann. Allerdings erachtet das Gehirn des ADHS-Betroffenen das Schauen von Videos oder das Computerspielen als wichtig und löst viel Dopamin aus. Beim Lesen eines Textes wird hingegen weniger Dopamin ausgeschüttet. Dies kann Vor- und Nachteile haben.

„Es ist ein schmaler Grat zwischen intellektuellem Über- und Tiefflieger und zwischen Null-Bock-Haltung und Workaholic.“ (Neuy-Lobkowicz, 2024)

Konzentrations-schwierigkeit	Schwierigkeit Aufgaben zu erledigen	Stimmungs-schwankungen	Ungeduld
Schwierigkeiten, eine Beziehung aufrechtzuerhalten	Hyperaktivität als Kind, Rastlosigkeit und (motorische) Unruhe als Erwachsener	Anfälliger für Arbeitslosigkeit, reduziertes Bildungsniveau und Kriminalität	Süchte (vor allem von Sachen, die viel Dopamin ausschütten, wie kurze Videos [TikTok])
Machen eher Unfälle und haben vermehrt Verletzungen	Anfällig für Begleiterkrankungen wie Angst-, Schlafstörung und Depression	Impulsivität und Handeln ohne über die Folgen nachzudenken	Übermäßige Gesprächigkeit
Fehlende Motivation	Soziale Anpassungs-schwierigkeiten	Schwierigkeiten mit Passivlernen (Lernen durch Theorie)	Frustrationsintoleranz
Oppositionelles Verhalten	Wutausbrüche	Ungeschicklichkeit	Schwierigkeiten Aufgaben zu organisieren und zu priorisieren
Vergesslichkeit	Schwierigkeiten mit Abwechslung und Neuem	Zähneknirschen im Schlaf	Prokrastination
Haben keinen Reizfilter			

Und viele mehr

6.2.9 Positive Besonderheiten des ADHS

Aus folgender Quelle: (ADHS: Stärken entdecken, 2024)

Bisher bin ich auf die Problematik, Herausforderungen und negative Besonderheiten von ADHS eingegangen. Das ADHS hat aber ein riesiges Potential und ebenso viele positive Eigenschaften und Besonderheiten:

Trotz des Dopamin-Mangels können ADHS-Betroffene für eine Sache, die sie wirklich interessiert und für die sie brennen, Berge versetzen und eine enorme Willenskraft und Motivation aufbringen. (Neuy-Lobkowitz, 2024)

Begabung für praktisches Lernen	Denken anders und sind erfinderisch	Kreativität	Ideenreichtum
Phantasie	Hilfsbereitschaft	Einsatzbereitschaft	Feinfühligkeit
Sensibilität	Emotionalität	Ehrlichkeit	Begeisterungsfähig
Spontanität	Charme	Sind hartnäckig, wenn sie etwas interessiert oder von etwas überzeugt sind	Genau Wahrnehmung
Sind häufig Künstler	Neugierig	Risikobereit	Energetisch
Haben eine rasche Auffassungsgabe	Haben spontan Geistesblitze oder Erkenntnisse	Hoher Gerechtigkeitssinn	Hyperfokussierung

Und noch mehr

6.2.10 Umfeld

Ganzes Kapitel bezieht sich auf (ADHS - Prävention und Vorsorge - Was Eltern tun können, 2024)

Es ist enorm wichtig, dass das Umfeld des ADHS-Betroffenen auf ihn eingeht und Verständnis für die Situation zeigt. Dies wird durch Psychoedukation erreicht, dass sich das Umfeld über ADHS informiert oder dafür bereit ist die Auswirkungen von ADHS anzuerkennen. Dafür müssen aber geeignete Strategien und Informationsquellen gefunden werden.

Möglichkeiten sind:

- Training und Sensibilisierung für Eltern und Verwandte, für Lehrer und Klassenkameraden und für die Arbeitsumgebung.
- Vor allem in der Schulzeit ist es vorteilhaft, wenn die Lehrer den Betroffenen mehr Aufmerksamkeit und Zeit zuwenden.
- Bücher, Webseiten, Seminare, Vorträge, Filme

Wie das Umfeld helfen kann:

- Um zum Beispiel auf der Arbeit die Aufmerksamkeit nicht zu verlieren, ist eine Möglichkeit zu erlauben, dass der Betroffene Musik hören darf.
- Dem Betroffenen darf kein schlechtes Gewissen gemacht werden, wenn zum Beispiel eine Prüfung nicht gelungen ist oder wenn eine Arbeit wieder auf den letzten Drücker gemacht wurde. Ein „Du kannst doch, wenn du willst“ oder ein „Du musst dir nur mehr Mühe geben“ finden keinen Anlauf, sondern können zu einer emotionalen Überreaktion oder einer Verminderung des Selbstwertgefühles führen. Der ADHS-Betroffene hat keine Erkenntnisstörung und ist sich selbst über diese Probleme bewusst, er hat ein Umsetzungsproblem und kämpft deshalb bereits selbst mit sich.
- Strafen zu erteilen bringt nichts. Erstens erkennen ADHS-Betroffene nicht immer, was sie nun falsch gemacht haben und zweitens werden die Belehrungen, Ratschläge und Vorsätze schnell wieder vergessen.

6.2.1 Ein Blick ins Hirn eines ADHS-Betroffenen

Kapitel bezieht sich hauptsächlich auf (Neuy-Lobkowitz, 2024)

Man muss es sich so vorstellen, vor tausenden von Jahren gab es den Sammler und den Jäger. Der Jäger war höchstwahrscheinlich ein Mensch mit ADHS. Er ging auf die Jagd und musste aufmerksam auf seine Umgebung sein, damit er auf der Lauer sofort angemessen auf die Situation reagieren kann. Nähert sich ein Raubtier, so musste er schnell den Ort verlassen, war es aber ein Beutetier, so musste er ebenso blitzschnell reagieren können, um es zu fangen. ADHS oder die Aufmerksamkeit unter Stress war also Überlebenswichtig.

Diese Stresssituation gibt es heute in diesem Sinne nicht mehr und der Mensch hat sich vom Nomadenjäger zum Schreibtischarbeiter weiterentwickelt. Das Gehirn eines ADHS-Betroffenen befindet sich aber immer noch in Alarmbereitschaft. Bei jedem Geräusch, bei jeder Bewegung muss es nachsehen, was das war und ob es wichtig für uns ist. Das ADHS-Gehirn befindet sich also in einem akuten Stressmoment ohne wirklichen Stressauslöser. Auf Aussenstehende ergibt das den Eindruck von Unaufmerksamkeit, zum Beispiel während einem Gespräch.

Während andere einen normalen Arbeitstag im Geschäft haben, ihren Tätigkeiten in Ruhe und ohne Probleme nachgehen können und produktiv sind, ist es für den ADHS-Betroffenen als ob er mit dem Schreibtisch nicht im Büro, sondern mitten in einer belebten Fussgängerzone steht. Überall gibt es Eindrücke und Einflüsse die wahrgenommen werden.

Während „normale“ Leute sich die Arbeit gut einteilen können, haben ADHS-Betroffene oft Probleme, sich einer Arbeit oder dem Lernen zu widmen. Sie nehmen sich zwar vor, dieses Mal früher damit anzufangen, damit sie am Schluss nicht in einen Stress kommen, prokrastinieren aber wieder. Sie können einfach nicht mit der Arbeit beginnen. Der Grund ist die leichte Ablenkbarkeit und die niedrige und weit entfernte Belohnung. Ein ADHS-Gehirn braucht eine schnelle, spassige, interessante oder signifikante Belohnung, damit es arbeiten will. Es ist dann viel zu schnell abgelenkt von zum Beispiel einem Wikipedia Artikel oder dem anstehenden Abwasch der schmutzigen Teller in der Küche und erledigt lieber dieses obwohl man weiss, dass man etwas Wichtigeres zu tun hat. Somit rücken die Abgabefrist oder der Prüfungstermin immer näher und man hat noch nichts gemacht. Nun kommt aber der Stress auf und Adrenalin wird im Gehirn ausgelöst. Man kann sich nun ein paar Tage vor den Terminen konzentrieren und ohne Probleme arbeiten. (Urban, 2016)

6.3 Stand der Behandlung

„Heute ist ADHS die am besten zu behandelnde psychische Problematik überhaupt.“ (Neuy-Lobkowitz, 2024)

Über die erwähnten Biomarker wird viel geforscht. Eine Forschung im Labor für molekulare Psychiatrie an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Universität Zürich erforscht die molekularen Grundlagen von ADHS in Nervenzellen. Damit sollen Erkenntnisse zu Biomarker gezogen werden. Ein Messen von Hirnströmen hat zum Beispiel Unterschiede in Gehirnaktivität zwischen einer Person mit und ohne ADHS aufgezeigt, die mit Impulsivität und Hyperaktivität in Verbindung stehen. Auch mit Magnetresonanzverfahren (MRI) wurden diese Veränderungen wahrgenommen. Bisher in diesem Zusammenhang noch nicht erforscht ist die Mikro-RNA, die bei der epigenetischen Regulation im Gehirn eine wichtige Rolle spielen. Die Biomarker sind für den Bereich ADHS aber noch nicht verfügbar. In Zukunft können Biomarker nicht nur die Diagnose absichern, sondern könnten auch helfen die diversen Subtypen genauer zu erkennen. Mit ihrer Hilfe sollte auch die Wirkung von Therapien geprüft und vorausgesagt werden können, was eine gezieltere Behandlung ermöglicht. (Meili, 2024)

Sehr wirkungsvoll in der Behandlung von ADHS ist eine multimodale Therapie. Multimodale Therapien bestehen aus mehreren verschiedenen Therapien, die in Kombination wirken und schneller Anklang finden als eine einzelne Art von Therapie. (Reale, 2017)

Im Fall des ADHS besteht die multimodale Therapie aus der Anwendung von Medikamenten, Psychotherapie und den Symptomen oder Krankheitsbild entsprechend weiteren Behandlungsmöglichkeiten.

Welche und wie viel Therapien und Behandlungsmöglichkeiten eingesetzt werden, kommt auf die Schwere der Symptomatik an.

In den letzten Jahren ist das Thema Computerspiele im Zusammenhang mit dem Behandeln von verschiedenen Krankheiten, wie auch zum Beispiel Demenz, auf therapeutischer Ebene in den wissenschaftlichen Fokus gerutscht. ADHS gehört ebenfalls zu den erforschten Gebieten. Da ADHS-Gehirne Dopamin und Adrenalin Kicks wollen, sind sie für Computerspiele sehr empfänglich, so empfänglich, dass es sich zu einer Sucht entwickeln kann. Denn es passiert viel und Erfolgsmomente beim Abschliessen eines Levels, Rätsels oder dem Besiegen eines Bosses löst eine sofortige Stimulanz aus. Öfters benötigt man in solchen Spielen die Fähigkeit auf mehrere Dinge gleichzeitig zu achten (worin ADHS-Betroffene durch die Reizempfindlichkeit gut sind). (Rodrigo-Yanguas, 2021)

Das erste, durch die amerikanische Gesundheitsbehörde (FDA) 2020 zur Behandlung von ADHS zugelassene Spiel, ist „EndeavorRx“. In diesem Spiel werden Kinder mit Multitask-Aufgaben herausgefordert und dazu gebracht, Ablenkungen zu ignorieren während sie einen Parcours absolvieren. Die gezielten Multitasking-Aufgaben sollen die Aufmerksamkeit fördern. Ein anderes Spiel wurde in Europa 2013 bereits klinisch getestet. In „Plan-It Commander“ lernen die Kinder Zeitmanagement, Planen, Organisieren und soziale Skills. Sie müssen in Missionen Materialien sammeln und dabei auf die Umgebung achten und Gefahren umgehen. Nach einer Testphase von zehn Wochen haben Kinder starke Verbesserungen in den genannten Bereichen gezeigt. (Nelissen, 2013)

Fazit: Durch spielerische Anwendung kann das ADHS-Gehirn besser lernen und Gelerntes verarbeiten.

6.4 Kunst & Design zusammenhängend mit ADHS

Adhd_Bri (Instagram) (adhd_bri, 2024)

Macht Comics über ihr Alltag mit ADHS.

Adhd_couple (Instagram) (adhd_couple, 2024)

Ist eine zertifizierte ADHS-Trainerin, die Hilfe zur Selbsthilfe und Bewusstsein, mithilfe von kleinen Zeichnungen und Comics, bereitstellt.

Lito_Leafart (Webseite) (Lito_leafart, 2024)

Macht aus Blättern kleine Kunstwerke. Der Künstler hat 2020 angefangen, um die von der Gesellschaft voreingenommenen Meinung zur Konzentration einer ADHS betroffenen Person, positiv zu nutzen.

ADHDoers (Unternehmen) (ADHDoers, 2024)

Ist ein 2019 gegründetes Unternehmen, das darauf fokussiert ist, ADHS-Betroffene vor, nach und während der ADHS-Diagnose zu unterstützen, zu unterstützen und zu leiten. Sie tragen Informationen und Strategien zusammen und bringen diese als E-Books oder Tools auf den Markt.

Fidgetspinner und Ähnliches (Arnett, 2017)

2017 wurde das Spielzeug zum Trendspielzeug. Angeblich sollte das Spielzeug helfen, überschüssige Energie von Stress und ADHS loszuwerden. (Arnett, 2017)

Noice Cancelling Kopfhörer

Diese Kopfhörer unterdrücken aktiv Umgebungsgerausche, zum Beispiel bei einer Zugfahrt. Dies kann einem ADHS-Betroffenen helfen, da es die Reizüberflutung mindert.

To.duck, Focus Aid (app) (Sieun Lee, 2023)

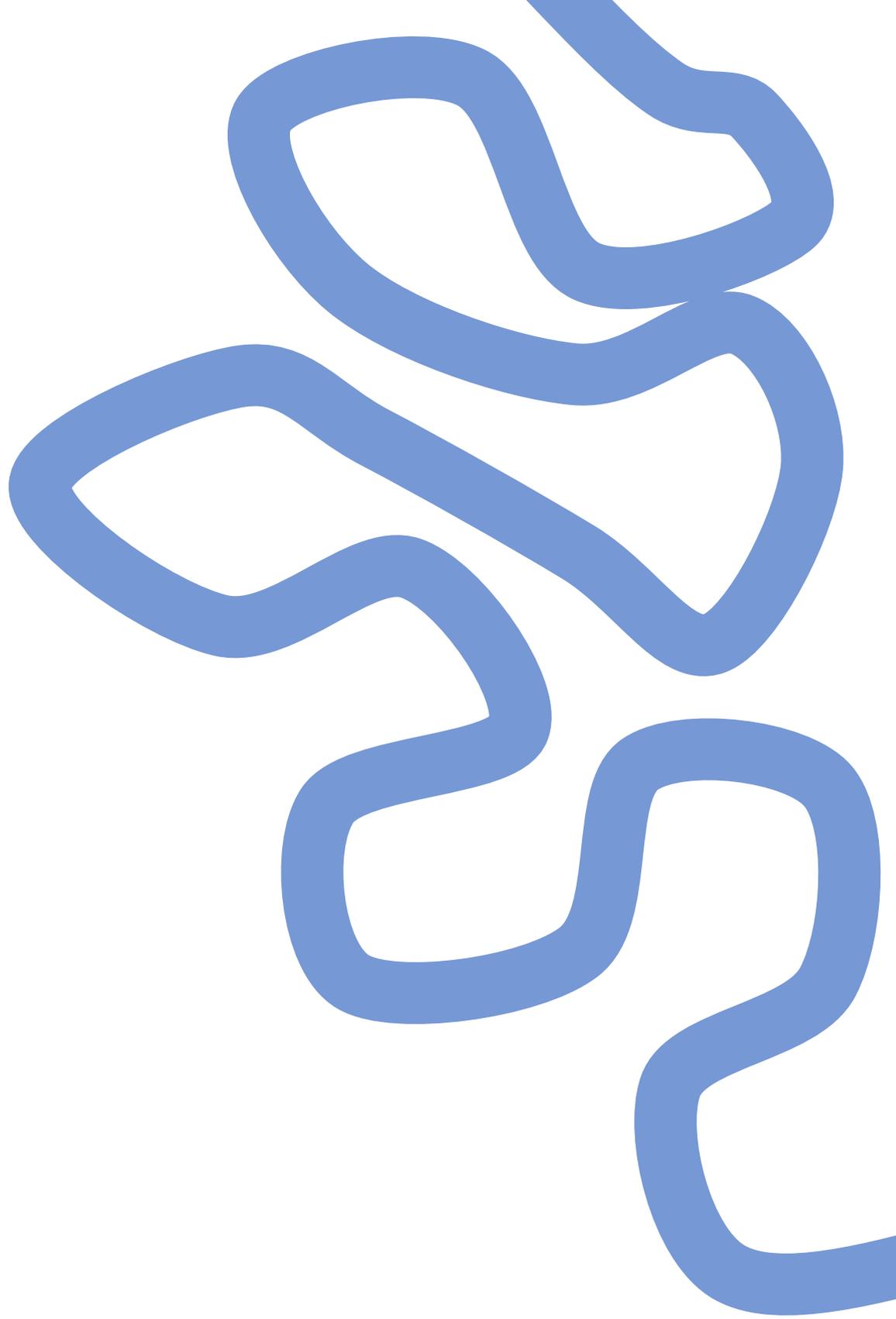
Apps und Serviceangebote für ADHS-Betroffene für das Organisieren des Tages, für das Absolvieren von Aufgaben und für das Zeitmanagement.

Un Masking ADHD (Buch) (Urquhart, 2022)

Eine Bewusstseins-Kampagne über ADHS mittels eines Buches.

The Focused Maze (Spiel) (Safar, 2024)

Ein Spiel, das herausfinden will, wie man den Hyperfokus einer ADHS-Person aktivieren kann.



7 Arbeitsweise

7.1 Meine Fokuspunkte

In dem physisch-bildenden Prototypen, der die ADHS-Thematik beleuchtet und Betroffene wie auch Angehörige dazu motivieren soll, sich mit dem Thema zu beschäftigen, setzte ich mir folgende Schwerpunkte:

- Ein Spiel zu kreieren, das einfach zu verstehen ist und einen in den Bann zieht, wobei das Interesse für das Spiel geweckt wird, Erfolge zu erzielen, Spass zu haben und man motiviert wird, im Spiel fortzufahren.
- Durch die spielerische Herangehensweise, die nicht der traditionellen Informationsbeschaffung entspricht, erhoffe ich mir auch Leute zu erreichen, die ansonsten schwer über übliche Wege wie zum Beispiel Webseiten, Zeitungen und so weiter zu erreichen sind oder wegen ihrer Neurodiversität Schwierigkeiten haben, die Informationen über andere Art aufzunehmen.
- Die Spieler nicht mit Informationen überhäufen, ihnen aber trotzdem einen guten ersten Einblick in die ADHS-Thematik geben.
- Die Quellen, Informationen und weiterführenden Links sollen zu angemessenen und professionellen Seiten oder Hilfe weiterführen. Die zusammengeführten Informationen sollen genug divers sein, damit die meisten Leute etwas finden können, das ihren Bedürfnissen entspricht.

7.2 Herausforderungen und Lösungsansätze

Im ersten Drittel meiner Arbeit hatte ich immer wieder neue Erkenntnisse, die mich dazu gebracht haben, mein Themenfokus für meine Arbeit einige Male zu überdenken und zu wechseln. Dafür habe ich viel Zeit aufgewendet, um mich immer wieder in die neuen Thematiken einzulesen und diese auf ihre Wichtigkeit zu überprüfen sowie passende Umsetzungsideen zu finden.

Die Suche nach Interviewpartnern stellte sich als sehr schwierig heraus. Da das Thema ADHS sehr an Aufmerksamkeit gewonnen hat und immer mehr Leute erkennen, dass ihnen eine professionelle Therapie helfen kann, sind die ganzen Anlaufstellen für ADHS-Betroffene gerade zu überrannt. Wegen den vielen Anfragen für Therapien und Beratungen, sagten mir leider alle bis auf eine der acht Stellen, die ich für ein Interview angefragt hatte, ab.

Dafür bereitete ich mich umso besser auf das eine Interview vor, damit ich möglichst viel aus dem Gespräch mitnehmen konnte.

Das Spiel soll auf den ersten Blick das Interesse der potentiellen Spieler wecken. Dazu muss das Spiel optisch herausstechen. Ich entschied mich für eine leicht skurrile, nicht gleich aufklärende Visualisierung, die auf den ersten Blick nicht die zu erkennende Funktion einer Kugelbahn zeigt und in Form, eines in Scheiben aufgeteilten Gehirns, erscheint. Damit soll das Interesse geweckt und zugleich einen ersten Eindruck der Thematik gegeben werden. Ich habe diese Form bewusst gewählt, da sich die Besonderheiten des ADHS im Gehirn abspielen.

Dass die spielerischen Inhalte nicht einfach per Zufall gewählt worden sind, sondern die angesprochenen Thematiken physisch unterstützen sollen, brauchte ich einige Usertestings, um zu optimieren, dass die Verbindung zu den beschriebenen Hauptsymptomen gezogen werden kann.

Der Spieler soll das Spiel nicht nur beginnen, er soll auch von ihm in den Bann gezogen werden und es bis zum Ende durchspielen. Ich versuchte dies durch folgende Elemente zu erreichen:

- Die Kugelbahn hat einen klaren Start und ein klares Ende. Ausserdem ist der Fortschritt im Spiel an der herunterrollenden Kugel erkennbar.
- Die Informationen werden dem Spieler Stück für Stück übermittelt. Dazwischen und teilweise während dem Erhalten von Informationen, muss er Rätsel lösen, um die nächsten Informationen zu erhalten.
- Der Klang während dem Spiel und die physischen Interaktionen sind ansprechend.
- Der Spieler soll nicht mit Informationen überhäuft werden, aber doch einen guten ersten Einblick in die Thematik bekommen.
Ich informierte mich in verschiedenen Quellen über die Thematik und suchte die Informationen, die vermehrt als wichtig betitelt worden sind oder bei denen ich herausfand, dass wenig Bewusstsein dafür vorhanden ist. Ausserdem habe ich „ELPOS“, bei ihrem Spieltest meines Prototypen, bewusst um eine Rückmeldung zu diesem Thema gebeten.

Für die Prototypen 3 und 4 musste ich viele komplexe Formen aus Karton und mitteldichte Holzfasernplatten (MDF) schneiden. Da der Lasercutter an unserer Schule kaputt war, kosteten mich diese Schritte viel Zeit.

Für den Prototypen 3 schnitt ich die ganzen Teile per Hand mit einem Cutter aus. Diese Arbeit war sehr mühselig, zeitintensiv und anstrengend.
Für den Prototypen 4 musste ich auf die zwei Orte „Dynamo“ und „GZ Oerlikon“ ausweichen. Allerdings waren die Lasercutter an diesen Orten auf lange Zeit im Voraus ausgebucht oder die Grösse der Lasercutter war für mein Vorhaben zu klein.

7.3 Angewandte Methoden

Für die Ideenfindung habe ich die „Crazy 8“ Methode angewendet. Dies ist eine Art des Brainstormings für schnelle und spontane Ideen, in dem man in 8 Minuten, 8 Ideen in 8 Felder eines Blattes schreibt.

Um den Aspekt zu erforschen, wie es sich anfühlt, jemand anderem zu sagen, welche Methoden er für sein vorhandenes Problem anwenden soll, führte ich ein Bodystorming durch. Dieses war für den Prototyp 2 wichtig. Beim Bodystorming handelt es sich um eine weiterentwickelte Methode des Brainstormings, um physisch Interaktionen durchzuspielen.

Ich habe eine Umfrage zum Thema „Spielerische Herangehensweise“ auf meinem persönlichen Instagram-Account, über die Storys, durchgeführt.

Um professionelle Informationen zum Thema ADHS zu erhalten und meine Vermutungen zu bestätigen, dass ein spielerischer Ansatz zur Informationsaufnahme für ADHS-Betroffene der richtige Weg ist, habe ich mit einer Person der Organisation „ELPOS“ ein Interview geführt.

Für jeden Prototypen und deren jeweiligen Verbesserungen habe ich Usertestings mit bis zu fünf Personen durchgeführt. Dabei hatte ich zwei Vorgehensweisen:

- Ihnen nur die wichtigsten Informationen geben und sie danach frei austesten zu lassen.
- Sie von Anfang an auffordern, mir zu gewissen Punkten ein konkretes Feedback zu geben.



1: Ich an der Arbeit, am Prototypen.

(Eigenes Bild)

7.4 Meine Zielgruppe

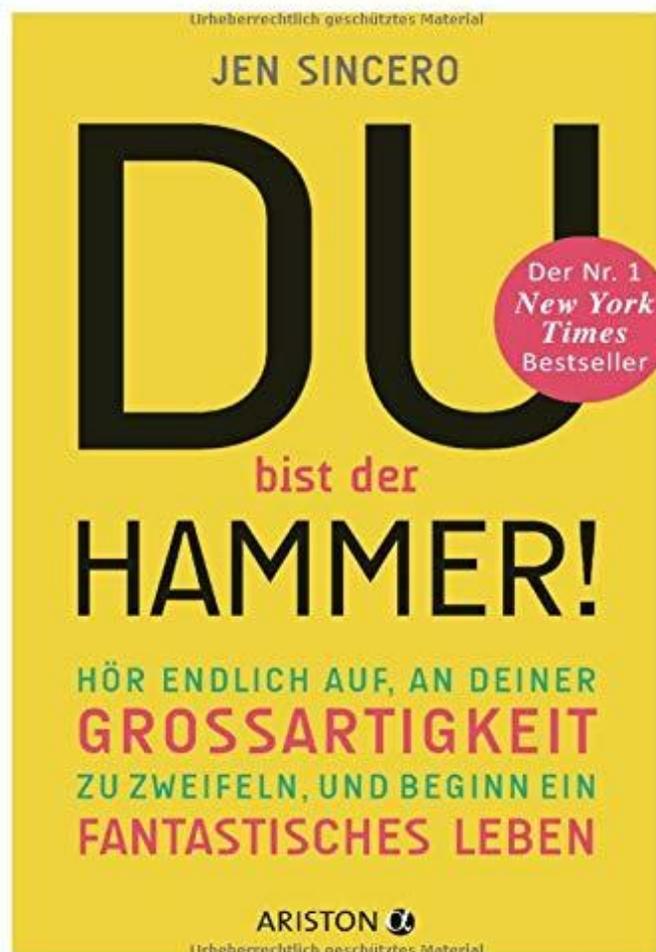
Ich will mit meiner Arbeit primär Personen im Alter zwischen 15 und 60 Jahren mit oder ohne ADHS-Diagnose und ADHS-Symptomen und deren Folgen sowie die Angehörigen der Betroffenen erreichen.

Sekundär soll meine Arbeit eine Möglichkeit zur Informationsbeschaffung für Personen mit spielerischem Interesse sowie generellem Interesse an der ADHS-Thematik bieten und Personen erreichen können, die Mühe haben auf dem herkömmlich kommerziellen Weg, Informationen aufzunehmen.

7.5 Verwandte Projekte

Im Verlauf der Arbeit hat sich mein Fokus auf die Thematik einige Male verändert und vertieft. Dadurch haben mich die meisten verwandten Projekte vor allem am Anfang meiner Arbeit inspiriert. Gewisse Aspekte von Arbeiten sind in meinem Endresultat wieder zu erkennen.

Du bist der Hammer! (Sincero, 2017)



2: Buch "Du bist der Hammer!"

(Du Bist Der Hammer!: HÖR Endlich Auf, An Deiner GroßArtigkeit Zu Zweifeln, Und Beginn Ein Fantastisc, 2024)

Ist ein Buch von Jen Sincero, die neben Autorin auch als Lebenscoach arbeitet.

In dem Buch geht es darum, schlechte Glaubens- und Verhaltensmuster an sich selbst zu erkennen und diese durch verschiedene genannte Methoden in die gewünschte positive Richtung umzuwandeln. Es befasst sich auch mit Selbstwert, Selbstbewusstsein, Selbstliebe, usw.

Was mir besonders gefällt:

Die Autorin schafft eine motivierende, optimistische Atmosphäre. Sie bringt einen dazu, seine eigene Stärke zu mobilisieren und durch diese Stärke eine positive Veränderung in deinem Leben zu erreichen. Sie bringt Leser dazu, sich mit sich selbst und ihrem Leben zu beschäftigen. Spirituelle Ansätze werden mit Fakten kombiniert und bilden so eine für mich angenehme Balance.

Diese Aspekte inspirieren mich für meine Arbeit:

Ich möchte ebenso eine motivierende und optimistische Atmosphäre schaffen, um den Leuten zu helfen, ihre Stärke zu mobilisieren.

Fractured Minds (EmilyMGames, 2019)



3: Spielausschnitt "Fractured Minds"

(Fractured Minds – A Game That Matters, 2024)

Ist eine Puzzle-Game von Emily Mitchell.
In dem Spiel geht es darum, verschiedene Rätsel zu lösen.

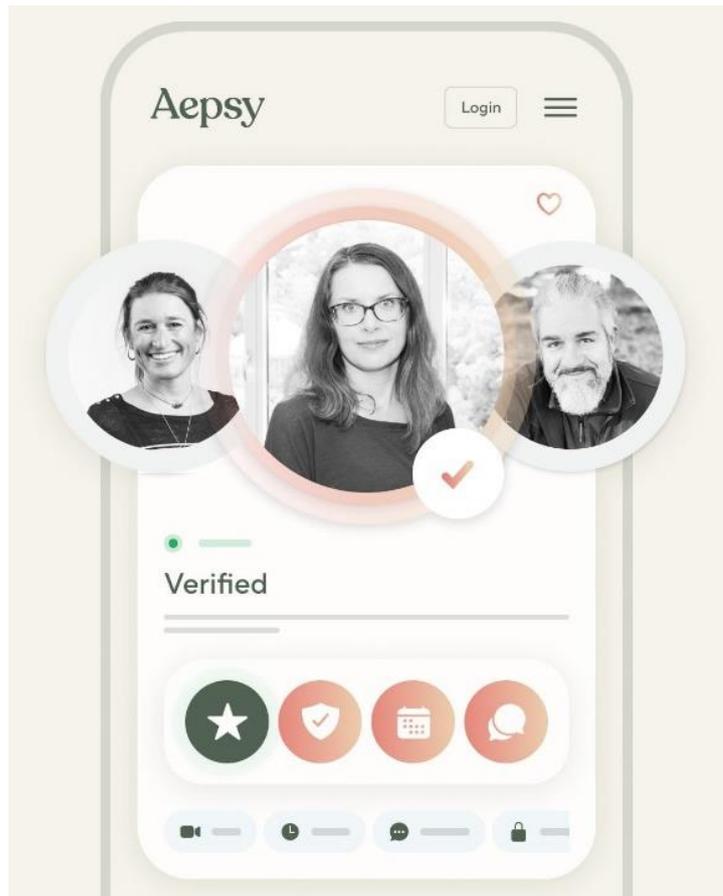
Was mir besonders gefällt:

Die Entwicklerin hat die Vision, mit ihrem Projekt junge Leute in einer Zeit anzusprechen, in der sehr viele junge Leute an mentalen Erkrankungen leiden. Da viele junge Leute Spiele spielen, nahm sie dies als Plattform für die Übermittlung wahr. Sie schaffte so für dieses Thema in dieser ansonsten eher schwieriger zu erreichenden Zielgruppe, mehr Bewusstsein. Die von der angesprochenen Herausforderung im Spiel selbst betroffene Entwicklerin, möchte Personen in der gleichen Lage die Möglichkeit anbieten, über dieses Spiel einen Anfangsschritt zur Lösung ihrer Herausforderung zu geben.

Diese Aspekte inspirieren mich für meine Arbeit:

Die Wahl der Plattform, um die Leute zu erreichen und zu informieren, die auf anderen Wegen schwieriger für dieses Thema zu erreichen sind.

AEPSY (Psycholog:innen, die passen und Zeit haben, 2024)



4: Ein psychologisches Coaching, das zu dir passt "Aepsy"

(Psycholog:innen, die passen und Zeit haben, 2024)

Ist eine Webseite, die dich dabei unterstützt, den passenden Therapeuten für deine individuellen Bedürfnisse zu finden. Dies kann eine sehr schwere und langwierige Suche sein.

Was mir besonders gefällt:

Dass der Fokus der Webseite auf deinen individuellen Bedürfnissen liegt und dir die Suche nach dem richtigen Therapeuten sehr erleichtert wird. Es werden viele verschiedene Therapeuten und Informationen auf dieser Webseite zusammengefügt, was es ermöglicht, etwas Passendes für sich zu finden. Durch ein Benutzerfeedback wird auf der Webseite erwähnt, dass Therapeuten, wie sie oft den Ruf haben, nicht erst bei einem Zusammenbruch in Betracht gezogen werden können, sondern auch schon präventiv, wenn man weiß, dass eine schwierige Zeit auf einen zukommt. Dies zeigt auf, wie individuell die Bedürfnisse nach einem Therapeuten sein können.

Diese Aspekte inspirieren mich für meine Arbeit:

Dass an einem Ort viele verschiedene Informationen und Angebote vorhanden sind, wie die Plattform aufgebaut ist und dabei unterstützt wird, die passenden Informationen zu finden.

Kind Words 2 (Popcannibal, noch nicht erschienen)



5: Spielausschnitt "Kind Words"

(Kind Words: Steam-Start des aufmunternden Briefschreibe-Abenteuers, 2024)

Ist ein Spiel, das mit dem Ziel entwickelt wurde, Personen einen sicheren Ort zu geben, indem sie sich mit ihren Problemen auseinandersetzen und diese, wenn sie wollen, mit einer Community teilen können. Es wurde grossen Wert daraufgelegt, eine für diese schwierige Thematik passende, positive, unterstützende und sichere Community aufzubauen.

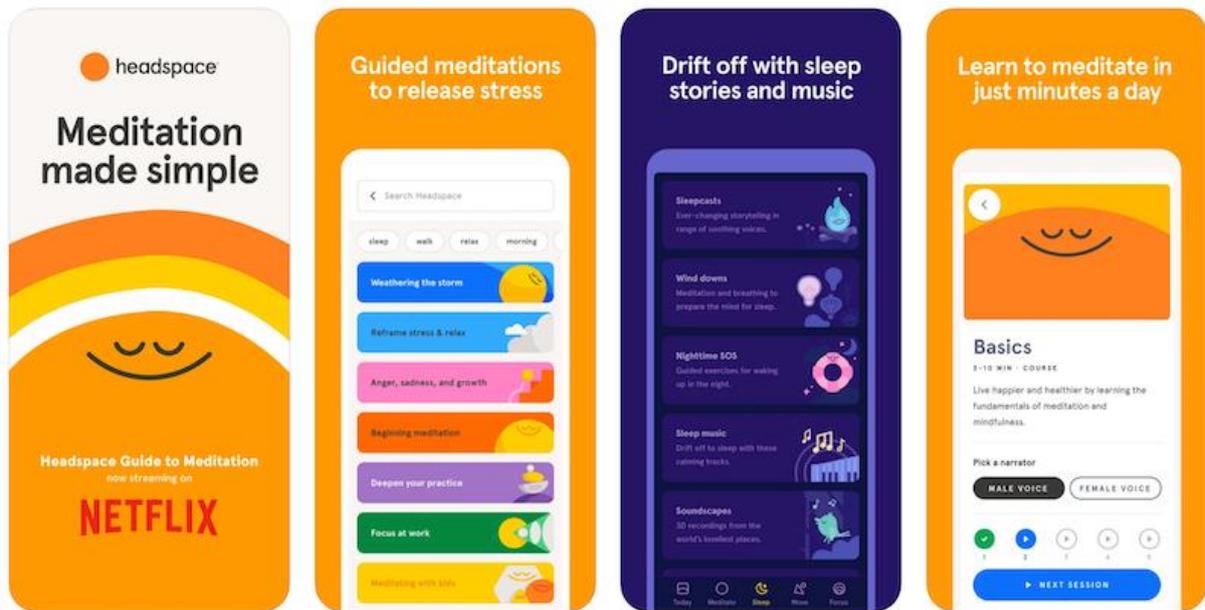
Was mir besonders gefällt:

Dass ein positiver, sicherer Ort kreiert wird, wo man sich gerne und in seinem eigenen Tempo mit seinen Problemen auseinandersetzen kann. Dass die Atmosphäre dazu beiträgt, sich mit diesem schwierigen Thema beschäftigen zu wollen, auch mit dem Wissen, dass man nicht allein ist, viele andere das auch tun und auch Unterstützung und Zuspruch bekommen. Man wird zu nichts gedrängt und kann positive Unterhaltungen mit anderen Spielern führen. Ich finde es sehr schön, dass die Entwickler sich als Ziel gesetzt haben, auch Personen eine Community zu bieten, die ansonsten nicht das passende Umfeld oder Schwierigkeiten haben, im realen Leben soziale Kontakte zu führen.

Diese Aspekte inspirieren mich für meine Arbeit:

Dass ein sicherer und angenehmer Platz geschaffen wird, indem man sich gerne mit diesem schwierigen Thema auseinandersetzt. Der Aspekt einer ansprechenden Community. Dass Leute ermächtigt werden, ihre Probleme zu teilen, auch wenn sie nicht die soziale Stärke haben, im realen Leben darüber zu reden.

Headspace (Puddicombe, 2024)



6: App "Headspace"

(Headspace App: Your Daily Meditation Guide, 2024)

Ist eine App, in der es darum geht, sich zu fokussieren und zur Ruhe zu kommen. Es gibt für verschiedene alltägliche Bedürfnisse Angebote wie zum Beispiel Hilfe beim Einschlafen, fokussiertes Arbeiten, Stressreduktion, usw. Für die Umsetzung werden vor allem Meditationen angeboten.

Was mir besonders gefällt:

Diese Applikation hilft uns, unser Leben besser zu gestalten. Dafür liefert sie mehrere Umsetzungsvorschläge. Die App ist einfach gehalten und zu bedienen.

Diese Aspekte inspirieren mich für meine Arbeit:

Verschiedene Methoden existieren auf einer Plattform.

EndeavourRx und Plan-it Commander (Improving attention function in children with ADHD , 2024), (Nelissen, 2013)

Eine kurze Beschreibung, um was es sich bei diesen Spielen handelt, ist unter 6.3 zu finden.



8: Spieldausschnitt "EndeavorRX"

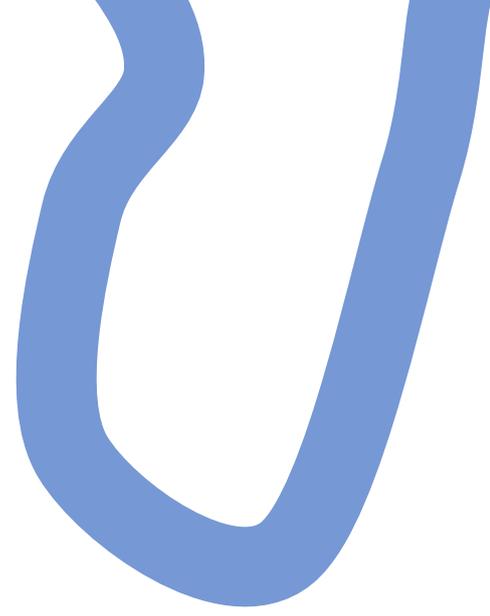
(Gra na receptę? Proszę bardzo!, 2024)



7: Spieldausschnitt "Plan-it Commander"

(Bul, 2015)

Mehr Inhalte und Arbeiten zum Thema ADHS sind auch im Research unter 6.4 zu finden.



7.6 Mein Standpunkt

In Bezug auf die genannten verwandten Projekte, bewegt sich meine Arbeit in die folgende Richtung. Ich habe für die Übermittlung meiner Werte eine spielerische Umsetzung gewählt, wie dies auch bei den Projekten „Fractured Minds“ und „Kind Words 2“ der Fall ist. Interessieren sich die Spieler für das Thema, stelle ich ihnen einen Ort zur Verfügung, wo sie individuell die Informationen in den für sie passenden Medien finden können. Ähnlich wie Personen in der Arbeit „AEPsy“ den passenden Therapeuten für sich finden können oder in „Headspace“ verschiedene Kurse für das individuelle Bedürfnis zur Verbesserung der mentalen Gesundheit angeboten werden. Ich wünsche mir, dass durch meine Arbeit, betroffene Personen selbstermächtigt werden, sich selbst zu helfen, indem sie die für sie so wichtigen Informationen zur Verfügung gestellt bekommen. Im Buch „Du bist der Hammer!“ werden die Leser durch die vermittelten Informationen dazu ermutigt, an sich zu glauben und ihre Träume selbstbewusst umzusetzen.

Die Arbeit bedient den medizinischen und therapeutischen Bereich, wo sie sich mit mentaler Gesundheit, genauer dem Bereich ADHS, beschäftigt. Es werden Leute angesprochen, die offen sind, mehr über das Thema zu erfahren und eine spielerisch unterstützte Informationsbeschaffung begrüßen.

8 Arbeitsentwicklung

8.1 Die wichtigsten Entwicklungen

8.1.1 Sich grob für ein Thema entscheiden

Ich begann damit, was für mich bezüglich des Themas für diese Arbeit am wichtigsten ist:

- Dass das bearbeitete Thema für mich einen Wert hat, mir wichtig ist und es für mich Sinn macht.
- Dass mein Resultat und meine Erkenntnisse an andere Personen weitergegeben werden können.

Meine ersten Ideenbereiche waren Natur und Tiere, Umweltschutz (fast Fashion), mentale Gesundheit, Bodymodifikationen, Träume und World-Building.

Ich entschloss mich ein Thema zu wählen, das mich aufstellt und positiv stimmt. Deswegen wählte ich als Überthema das Thema „Mentale Gesundheit“. Ich wollte das Thema aus einem positiven Blickwinkel betrachten, das heisst, nicht hauptsächlich auf die Probleme der mentalen Gesundheit einzugehen, sondern mich mehr auf Hilfeleistung und Positivität zu konzentrieren. Als Unterthema entschloss ich mich das Thema „Power of Mind“ zu nehmen. Das heisst, wie wir uns mit Hilfe unseres Verstandes und verschiedenster Methoden selbst helfen können, unsere Probleme und Herausforderungen zu überwinden.

8.1.2 Im Thema entscheiden, welche Richtung ich einschlagen will

In den ersten Recherchen ging es mir vor allem darum, aufzuzeigen wie stark dein Verstand, dein Denken und Handeln beeinflusst und wie du ihn nutzen kannst, um diese Beeinflussung positiv für dich zu nutzen. Das heisst zum Beispiel, die schlechten Beeinflussungen in gute umzuwandeln.

Aus den vielen Recherchen kristallisierte sich dann aber schlussendlich für mich ein Kernproblem heraus, mit dem wohl jede Person auf diesem Planeten zu kämpfen hat. Dieses ist: Warum setzen wir Sachen, die wir uns vorgenommen haben nicht um? Ich überlegte mir zu diesem neuen Schwerpunkt, dass das „Power of Mind“ Thema eher als Methode anstelle eines Hauptthemas zu sehen ist.

Zu diesem Zeitpunkt beschäftigte ich mich auch damit, was für mich die wichtigsten Punkte für diese Bachelorarbeitszeit sind.

Ich wollte diese Bachelorarbeit erfolgreich und ohne Stress abschliessen mit dem Gefühl, etwas Sinnvolles und Wertvolles bearbeitet zu haben.

Es wäre großartig, Leuten ein Thema näher zu bringen, mit dem sie sich sonst nicht beschäftigen würden, jedoch für sie oder Personen in ihrem Umfeld eine wichtige Rolle spielt.

Ich möchte Personen positiv stimmen, sich ihren Herausforderungen zu stellen und ihnen Methoden und Wissen auf den Weg mitgeben, um diesen Weg erfolgreich gehen zu können.

Ich weiss, das ist ein grosses Ziel, aber ich wäre sehr glücklich, wenn ich einige Menschen vom Denken ins Handeln bringen kann.

8.1.3 Spielerische Umsetzungsidee

Da mir eine spielerische, leichte Herangehensweise von Anfang an nicht aus dem Kopf ging und ich diese auch als wertvoll und sinnvoll betrachtete, brachte ich diese Komponenten wieder in meinen nächsten Prototypen.

Die nächste Idee für den Prototyp zeigte sich in einer Art eines interaktiven Erlebnisses wieder, dessen grobe Umsetzungsidee ich in der Videoabgabe für das Konzeptseminar festhielt.

Ich setzte den ersten Prototypen in der Plattform „Figma“ um. Mehr dazu im Anhang unter 12.2 Umsetzung Prototyp 1.



8.1.4 Übersättigter Markt

Das entscheidende „Aha“-Erlebnis, das mich zu meiner schlussendlichen Umsetzung führte, hatte ich, als ich mich mit den verwandten Projekten beschäftigte, was mir Klarheit brachte. Der Markt ist übersättigt von Arbeiten und Angeboten, die sich mit Methoden für die mentale Gesundheit und Informationen über dieses Thema beschäftigen und anbieten.

Meine Arbeit sollte nicht nur eine weitere Arbeit sein, in dem einem eine Methode erklärt und ans Herz gelegt wird!

Diese Erkenntnis liess mich allerdings die Notwendigkeit erkennen, sich in diesem überfüllten Angebot zurecht zu finden, um die passenden Informationen und Methoden für die individuellen Bedürfnisse des Benutzers zu definieren.

Die ausschlaggebenden verwandten Projekte für meinen weiteren Prozess waren: Kind Words 2, Fractured Minds und AEPSY.

In dieser Phase war ich noch sehr offen und wollte eine Plattform erstellen, in der generell mit Problemen und Herausforderungen die richtigen Methoden für sich gefunden werden kann.

Nach dem Feedback der ersten Progress Session wurde mir allerdings bewusst, dass ich mir noch klarer darüber werden muss, wie das ganze effektiv aussehen soll und dass ich mich am besten auf ein spezifisches Gebiet konzentriere und für wen ich designe.

Als nächstes wollte ich mir klarer werden, ob meine neue Umsetzungsidee dieser Plattform zusammen mit einer spielerischen Umsetzung relevant für weitere Personen ist. Dafür machte ich eine kurze Umfrage auf Instagram. (siehe **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.**)

Die Umfrage bestätigte das Interesse an einer spielerischen Umsetzung, in der ich auch die Stärke sah, Personen damit anzusprechen, die ansonsten über andere Medien schwer zu erreichen sind.

Was die Vertiefung des Themas in eine Richtung anging, wählte ich einen Themenbereich, der für mich persönlich sehr wichtig ist und ich auch erkannte, dass dieser immer mehr Aufmerksamkeit in der Gesellschaft bekommt und relevanter wird. Dennoch sind viele Leute davon betroffen oder bekommen Auswirkungen zu spüren und wissen nicht warum das so ist oder was ihnen helfen könnte. Ich spreche von dem Thema ADHS und ADS.

Die Thematik ADHS kommt zwar immer mehr in den Trend und es werden mehr Hilfsangebote und Aufklärungen angeboten, was vielen Leuten hilft ADHS zu diagnostizieren und zu lernen mit dieser Diagnose umzugehen. Jedoch gibt es immer noch eine Unmenge an Leuten, die von dieser Diagnose betroffen sind und unter Einschränkungen leiden, aber keine Ahnung haben warum sie diese Einschränkungen haben und das Gefühl haben, alle anderen Personen würden auch unter diesen Einschränkungen leiden.

Es würde mich sehr freuen, wenn ich einigen Leuten, die sich vielleicht in einer ähnlichen Situation wie ich befinden, einen Schubs in die richtige Richtung geben kann.

8.1.5 Vertiefungsentschluss ADHS

Aus der Instagram-Umfrage (siehe 8.2.2) wurde mir bestätigt, dass ein Interesse an einer Plattform, wie ich sie mir vorgestellt habe, vorhanden ist. Ausserdem stimmten mehr Personen dafür ab, Informationen spielerisch zu erhalten.

Die spielerische Umsetzung liess mich ab diesem Zeitpunkt nicht mehr los. Ich sah viele Vorteile darin, Personen Informationen zugänglich zu machen, die diese ansonsten nicht über herkömmliche Wege wie Webseiten, Apps oder Zeitschriften konsumieren würden. Ausserdem fand ich die spielerische Umsetzung und die Beweggründe, warum die Entwickler diese Spiele kreiert haben, von zwei verwandten Projekten (siehe 7.5) wie „Fractured Minds“ und „Kind Words 2“ sehr interessant.

Mir wurde auch bewusst, dass ich bis jetzt immer viel zu gross gedacht habe und ich mich besser auf einen bestimmten Aspekt der mentalen Gesundheit konzentrieren sollte. Dies würde dem Projekt guttun und es für mich besser umsetzbar machen.

Ich stiess auf ADHS und beschloss dieses Thema zu vertiefen. Ich sah eine grosse Relevanz darin, das Spektrum ADHS für mehr Personen erreichbar und verständnisvoller zu machen. Denn obwohl sich in den letzten Jahren einiges getan hat und man heute viel mehr über ADHS weiss, sowohl im medizinischen Bereich als auch in der Gesellschaft, würde ich mir wünschen, dass die Thematik ADHS noch mehr Anklang findet. (Wie ich später in einem Interview erfahren werde, würde allein durch das Aufklären mit grundsätzlichen Informationen über das Thema ADHS, vielen Betroffenen potenziell geholfen werden können.) Das Thema liegt mir persönlich auch sehr am Herzen, da ich selbst von ADHS betroffen bin und in der Zwischenzeit weiss, wäre das Wissen über ADHS in meinem Umfeld besser gewesen, mir einiges im Leben leichter gefallen oder erspart geblieben wäre. Zusätzlich kenne ich einige Personen in meinem Umfeld, die von ADHS betroffen sind und auch bei den meisten dieser Personen ist ihrerseits und in ihrem Umfeld nicht das benötigte Wissen über die Neurodiversität vorhanden, was oft zu Unverständnis führt.

8.1.6 Neue Umsetzungsidee

Ich würde gerne eine Art Spiel erstellen, in dem Personen spielerisch an das Thema ADHS und die damit verbundenen Herausforderungen herangeführt werden können.

Das Spiel sollte gratis auf einer Plattform wie zum Beispiel Steam erhältlich sein, so dass es jeder, der daran interessiert ist, spielen kann.

8.1.7 Prototyp 2

Nach einem Mentoring mit den Dozierenden, die mich begleiten, entschied ich mich endgültig für eine spielerische Umsetzung und entwickelte den zweiten Prototypen. Ich versuchte herauszufinden, wie die Leute zu meinem Spiel finden würden, wie sie ins Spiel eingeführt werden, wie schwierig das Spiel wird und was das Spiel interessant machen soll. Auch arbeitete ich an den visuellen Inhalten des Spiels.

Meine momentane Idee für das Spiel, kann grob in drei Teile unterteilt werden. Die genaue Umsetzung des zweiten Prototypen ist zu finden unter 8.3.2.

8.1.8 Interview

Das Interview mit Frau Susanne Spalinger von „ELPOS“ war sehr aufschlussreich und bestätigte einige meiner Vermutungen. Ausserdem wusste ich nun, was die wichtigsten Informationen sind, die ich vermitteln möchte.

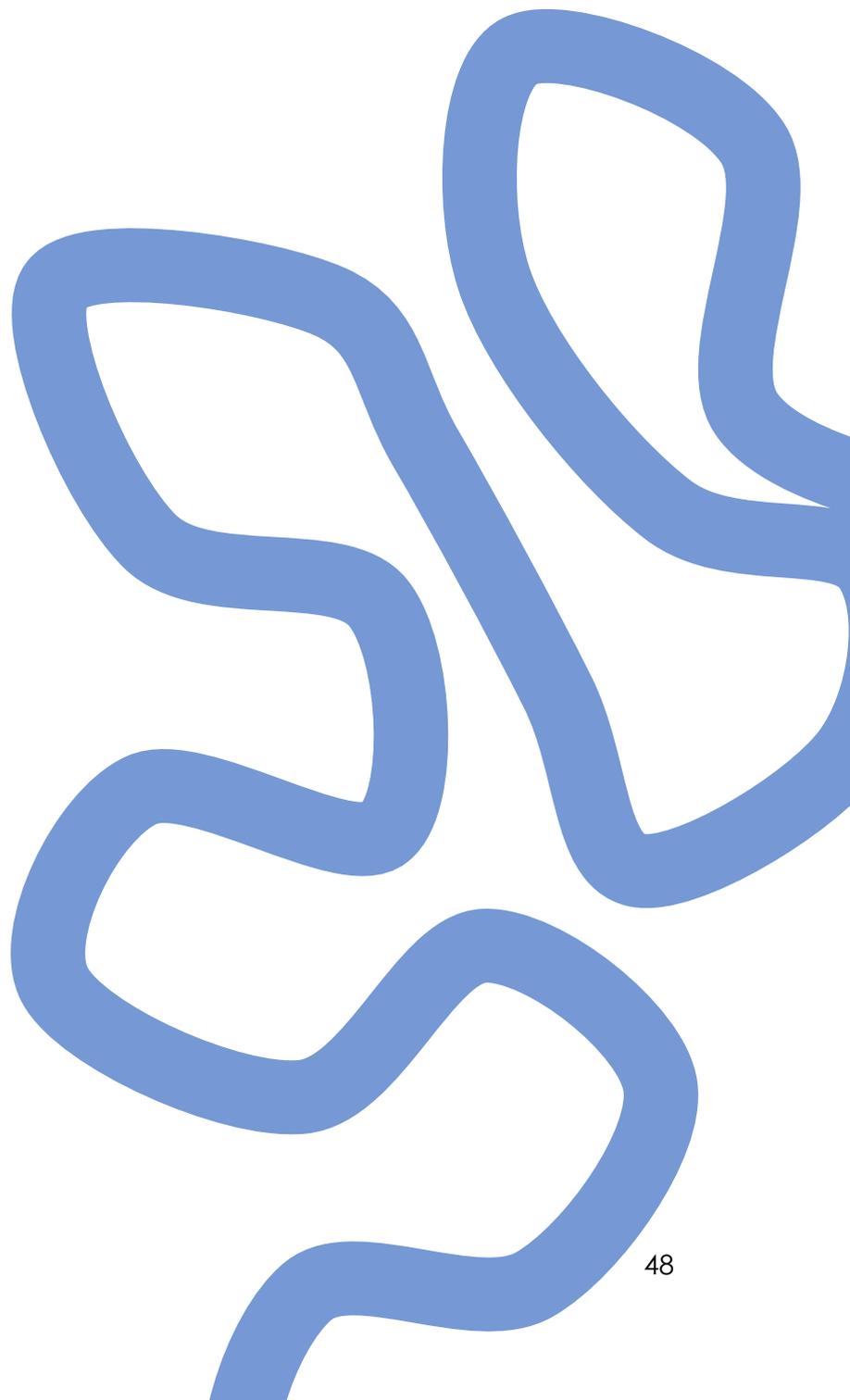
[Vertiefere Informationen zum Interview siehe 8.2.1](#)

[Frau Spalinger bestätigte mir meine Vermutung, dass eine spielerische Herangehensweise für die Vermittlung von Informationen eine super Umsetzung für ADHS-Betroffene ist. Da es ihnen durch die hohe Dopamin-Ausschüttung während des Spielens leichter gelingt, sich auf das Thema zu konzentrieren und die Informationen aufzunehmen. Wie schon unter 6.2.8 erwähnt, wird beim Lesen eines Textes, wie zum Beispiel auf einer Webseite, weniger Dopamin ausgeschüttet wie beim Spielen eines Spiels, was es für ADHS-Betroffene wegen ihres Dopamin-Ungleichgewichtes im Gehirn schwierig macht, sich auf den Text zu konzentrieren und die Informationen darin aufzunehmen.](#)

8.1.9 Chügelibahn

Da eine Voraussetzung für die Progress Session 2 ein testbarer Prototyp war und ich es mit der mir verbliebenen Zeit bis zur Progress Session nicht als sinnvoll betrachtete, einen digitalen Prototypen zu erstellen, entwickelte ich den ersten physischen Prototypen. Ich überlegte mir, wie die Informationen, die ich vermitteln möchte, in ein physisches Spiel verpackt werden und das Spielen mit alltäglichen Situationen verbunden werden können. Das Spiel sollte ausserdem soviel Spass machen, dass man die Motivation hat es spielen zu wollen und es bis zum Ende durchzuspielen. Mehr zum Prototyp 3 unter 8.3.3.

In der Progress Session 2 stellte ich meinen physischen Prototypen vor sowie Umsetzungsideen für das eigentlich geplante digitale Endergebnis. Der physische Prototyp erhielt viel positives Feedback.



8.1.10 Von Digital ins Physische

Ich entschloss mich, abermals das Fachwissen meiner Kollegen aus dem Gamedesign miteinzubeziehen. Ein Gamedesign-Kollege fand, dass mein physischer Prototyp schon sehr gut als spielerische Anwendung funktioniert und dass das Durchführen der Rätsel in physischer Form ein tolles Erlebnis sei. Mit einer Digitalisierung würde es an Wert verlieren. Ausserdem erwähnte er, dass es für Personen mit ADHS toll sei, etwas mit physischen Gegenständen zu machen. Zudem feierte er auch die Umsetzungsidee einer Kugelbahn und meinte, dass diese viel cooler in der physischen statt in der digitalen Form sei. Nehme ich mir die Zeit an den physischen Prototypen weiter zu arbeiten, so kann ich diesen immer wieder soweit verbessern und verschönern, dass ich am Schluss ein für mich zufriedenstellendes Resultat bekomme.

Den grössten Nachteil, den er in der physischen Umsetzung sieht, ist, dass wenn das Spiel in der Schlussausstellung ausgestellt wird, immer jemand vor Ort sein muss, um es auf den Start zurückzusetzen. Ein anderer grosser Nachteil, den ich in der physischen Umsetzung sehe ist, dass ich weniger Leute damit erreiche.

Würde ich eine digitale Umsetzung wählen, die ebenfalls Vor- und Nachteile bringen würde, hätte ich allerdings realistisch gesehen, mit der mir verbleibenden Zeit, nur die Kapazität, ein Rätsel von den drei vorhandenen umzusetzen. (Das kommt für mich nicht in Frage, da ich so wichtige Informationen nicht über die Aufgaben vermitteln kann und das digitale Spiel für mich nur als frühzeitige Demoversion enden würde.)

Nach diesen Erkenntnissen entschloss ich mich für eine physische Umsetzung. Allerdings mit dem Gedanken im Hinterkopf, meine Arbeit nach dem Studium noch in eine digitale Form zu bringen, um damit die gewünschte Reichweite zu erlangen (siehe 9.3 Nächste Schritte).

In den nächsten Schritten musste ich mich dafür entscheiden, was nun die bessere Umsetzungsidee für die physische Arbeit ist. Gestalte ich sie visuell ansprechend für die Endausstellung der Arbeit und spreche somit als Zielgruppe die Besucher der Ausstellung an oder gestalte ich sie so, dass sie ungefähr wie ein Brettspiel nach der Ausstellung auch an verschiedene Orte gebracht werden kann, wie zum Beispiel Institutionen, die sich mit ADHS beschäftigen.

8.1.11 Planung und Entwicklung von finalelem Prototyp

Für die visuelle Darstellung des finalen Prototypen, wollte ich das Thema ADHS integrieren. Deswegen liess ich mich von der Form eines Gehirns inspirieren. Für die Formfindung erstellte ich einen Papierprototypen. Für weitere darauffolgende Funktionen und erste Spielversuche folgte der 4. Prototyp aus Karton. Ich plante die einzelnen Teile des Prototypen so, dass er theoretisch komplett auseinandergenommen werden kann, um ihn in einer Box zu verstauen, was den Transport und die Verbreitung erleichtern sollte. Ich entschloss mich, diesen Prototypen hauptsächlich aus MDF herzustellen, da es stabiler als der zuvor erstellte Kartonprototyp ist und ein präsentierbareres Aussehen verleiht. Für die einzelnen Teile orientierte ich mich an dem zuvor erstellten Kartonprototypen. Ich erstellte jedes einzelne Teil in „Illustrator“ und liess die Teile mit dem Lasercutter aus dem MDF auslasern. Dies nahm sehr viel Zeit in Anspruch, da die Laser an unserer Schule leider defekt waren und ich mich anderweitig orientieren musste.

Bei dem zusammenbauen des Prototypen und nach diversen Playtestings, wobei der Höhepunkt das Playtesting mit der ADHS-spezialisierten Beraterin von „ELPOS“ war, verbesserte ich einzelne Elemente des Prototypen immer mehr, was uns zum momentanen Stand der Arbeit führt. Dabei hatte ich im Kopf, dass dieser physisch-bildende Prototyp in dieser Form vor allem in der kommenden Diplomausstellung seine Rolle spielt.

8.2 Feldforschung

8.2.1 Interview

Ich führte mit Frau Spalinger von „ELPOS“ ein zirka einstündiges Interview. Für das Interview bereitete ich mehrere Fragen vor, die mir bei der Weiterführung meines Projektes wichtige Informationen geben sollen. Im Verlaufe des Gespräches konnte ich für die Meisten davon eine Antwort erhalten. Ausserdem erhielt ich sehr viel weiteres Wissen, was meine Arbeit stark beeinflusste und sehr kostbar für mich war. Nach dem Interview konnte ich für mich weitere Erkenntnisse erzielen.

Die wohl wichtigste Erkenntnis war, dass es das multimodale Therapiekonzept gibt, das aus drei Säulen besteht. Dazu erfuhr ich, dass die erste Säule die Psychoedukation ist. Hierbei geht es darum, Betroffene sowie ihr Umfeld und die allgemeine Bevölkerung ausreichend über ADHS zu informieren und so mehr Empathie und Bewusstsein für das Thema zu bilden. So können mehr Leute erkennen, dass sie selbst, ihre Kinder oder andere Angehörige ADHS haben und rechtzeitig und richtig damit umgegangen werden kann. Die Betroffenen können durch die ihnen nun zur Verfügung stehenden Informationen lernen, sich selbst und ihre Besonderheiten besser zu verstehen und für sich Verständnis entwickeln. Ausserdem lernen sie auch mit ihren Herausforderungen gezielt umzugehen.

Was für ADHS-Betroffene eine der grössten Stützen sein kann, ist ein aufgeklärtes, verständnisvolles und in den richtigen Bereichen unterstützendes Umfeld. Deswegen ist es enorm wichtig, nicht nur Betroffene zu informieren, sondern auch ihr Umfeld. So kann es zum Beispiel für Kinder, Lehrpersonen und Eltern eine riesige Stütze sein, wenn dieses Wissen, warum die Kinder so fühlen und handeln und wie sie sie richtig unterstützen, bekannt ist. Es kann sogar sein, dass so gewisse einschränkende Punkte des ADHS sich gar nicht so stark ausprägen und sichtbar sind.

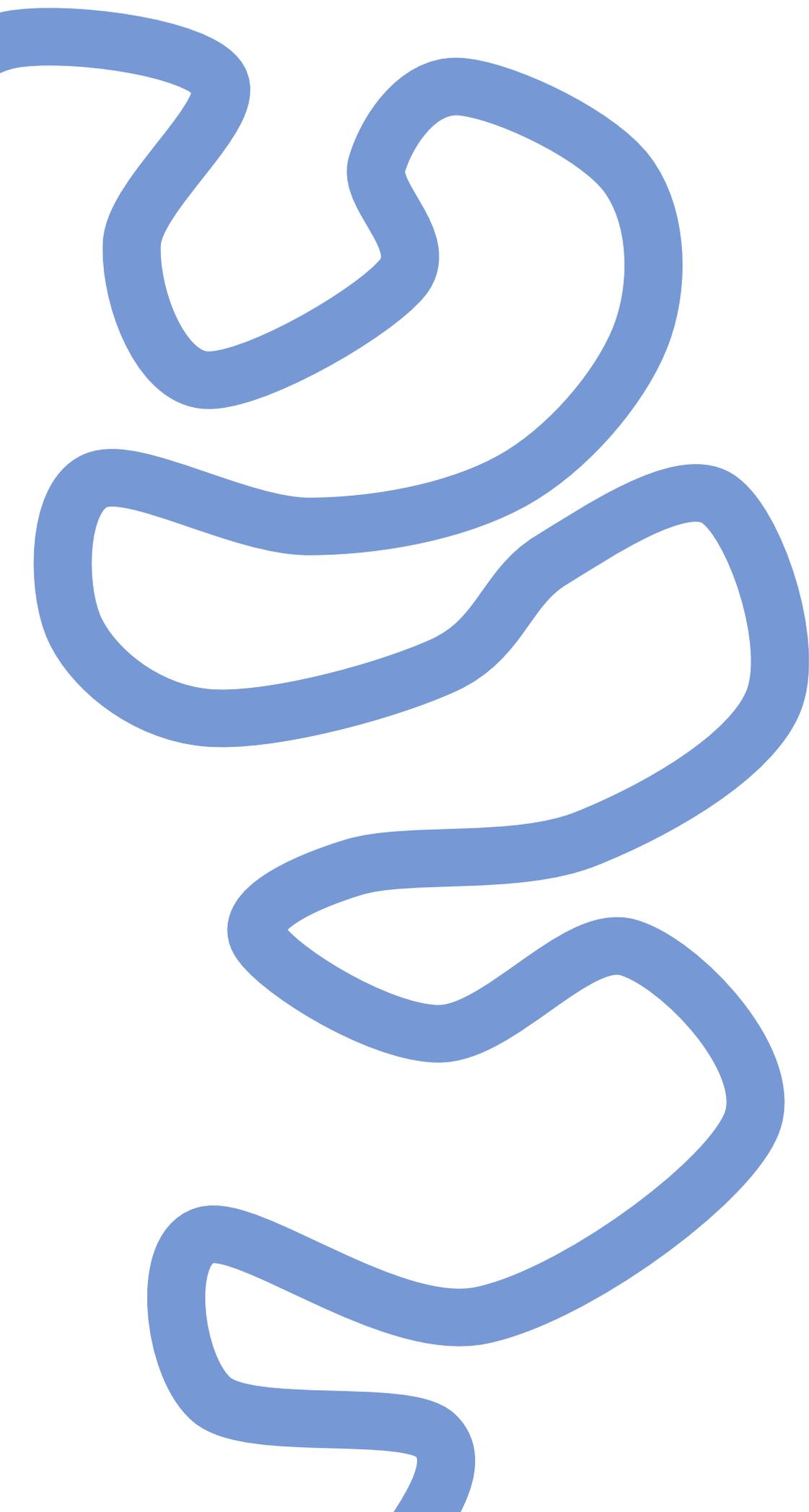
Aus diesen Gründen entschloss ich mich, meine Zielgruppe „Erwachsene und junge Erwachsene mit oder ohne ADHS“ zu wählen. Obwohl man schon im Kindesalter von ADHS betroffen ist und am besten so schnell wie möglich Unterstützung und Verständnis für diese Diagnose bekommen sollte, machte es für mich mehr Sinn, mich momentan auf Erwachsene zu konzentrieren. Somit hoffe ich, neben Betroffenen auch das Umfeld der betroffenen Kinder zu erreichen.

Die ADHS-Diagnose wird gestellt, wenn die betroffene Person nicht nur eins oder zwei der vorhandenen Symptome aufweist, sondern in allen drei Hauptsymptomen Auffälligkeiten aufweist. Die drei Hauptsymptome sind „Hyperaktivität“, „Impulsivität“ und „Unaufmerksamkeit“. Die meisten Leute weisen einige Symptome, die eine Person mit ADHS haben kann, auf, allerdings

sind sie nicht in allen diesen Bereichen auffällig und dadurch nicht von ADHS betroffen. Dadurch entstand der Irrglaube, dass eigentlich fast jeder ADHS hat. Deswegen ist es mir sehr wichtig, diese drei Hauptsymptome in meinem Spiel zu erwähnen und wenige Symptome zu nennen, die den Hauptsymptomen zugeordnet werden. Damit hoffe ich, dass sich betroffene Personen oder ihre Angehörige in den wenigen Informationen wiedererkennen und so ihr Interesse über das Thema geweckt wird. Vielleicht können Personen so herausfinden, dass sie ADHS haben könnten und durch die weiterführenden Informationen zu einer Fachstelle geleitet werden, die ihnen die Diagnose stellt und die nötigen Hilfestellungen vermittelt.

Wie im Tagebuch erwähnt, wurde mir bestätigt, dass ein Spiel für die Umsetzung meiner Idee eine super Wahl ist, da es eine hohe Dopamin-Ausschüttung bringt.

Im Rahmen meiner Bachelorarbeit macht es Sinn, nur die wichtigsten Grundlagen über ADHS zu vermitteln, bei den Spielenden hoffentlich das Interesse zu erwecken und sich individuell weiter über das Thema zu informieren. Zu den Grundinformationen gehören unter anderem, dass man mit ADHS geboren wird und es sein ganzes Leben lang hat, dass es seinen Ursprung im Kopf hat, indem Botenstoffe wie das Dopamin unzureichend ausgeschüttet werden und zu schnell wieder abgebaut werden oder dass ADHS Erkrankte sehr anfällig für Folgeerkrankungen wie Depressionen und Burnout sind.



8.2.2 Umfrage

Ich machte am 27. Februar 2024 eine Instagram-Umfrage mit zwei Fragen auf meinem privaten Profil. 33 Personen haben meine Umfrage erhalten, davon nahmen 17 Personen teil. Mir war beim Verfassen der Umfrage bewusst, dass die Teilnehmer nicht sehr durchmischt sind, da mir ausschliesslich Freunde auf Instagram folgen. Das heisst, die meisten Teilnehmer sind zwischen 17 und 30 Jahre alt und viele von Ihnen beschäftigen sich mit Design oder Kunst.

Die erste Frage war: „Wenn es eine Plattform gäbe auf der dir verschiedene Methoden für die Selbstentwicklung, Selbstreflektion und mentale Gesundheit zur Verfügung gestellt und dir einige davon empfohlen werden würden, die dich interessieren könnten, würdest du diese Plattform ausprobieren?“

11 Personen stimmten mit „Ja“ ab und 6 mit „Nein“.

Die zweite Frage war: „Wenn „Ja“, würdest du eher eine spielerische Herangehensweise bevorzugen zum Beispiel in der du eine Art Spiel (Simulation) spielst, oder eine sachlichere, klare Herangehensweise zum Beispiel eine Art Website, wo die verschiedenen Methoden einfach aufgeführt sind?“

10 Personen stimmten „spielerisch“ ab und 3 „sachlich“.

Erkenntnisse für meine Arbeit:

Die Personen, die an meiner Umfrage teilgenommen haben, sind generell an einer Plattform interessiert, in der sie sich mit ihrer mentalen Gesundheit auseinandersetzen können. Dies würden die meisten gerne durch einen spielerischen Ansatz erfahren.

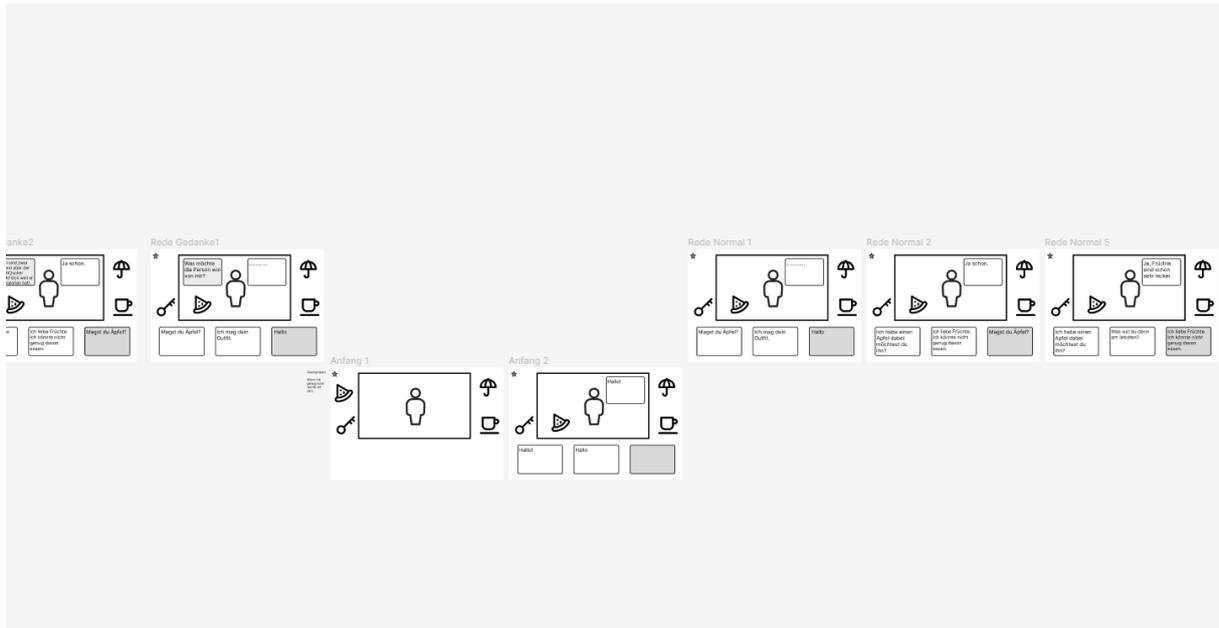
8.2.3 Bodystorming

Am Mittwoch, 06. März 2024, habe ich ein Bodystorming zusammen mit Lea Bischof durchgeführt.

Genauere Informationen zur Durchführung des Bodystormings sind in 12.1 zu finden.

8.3 Prototypen

8.3.1 Prototyp 1



9: Ausschnitt "Figma Prototyp 1"

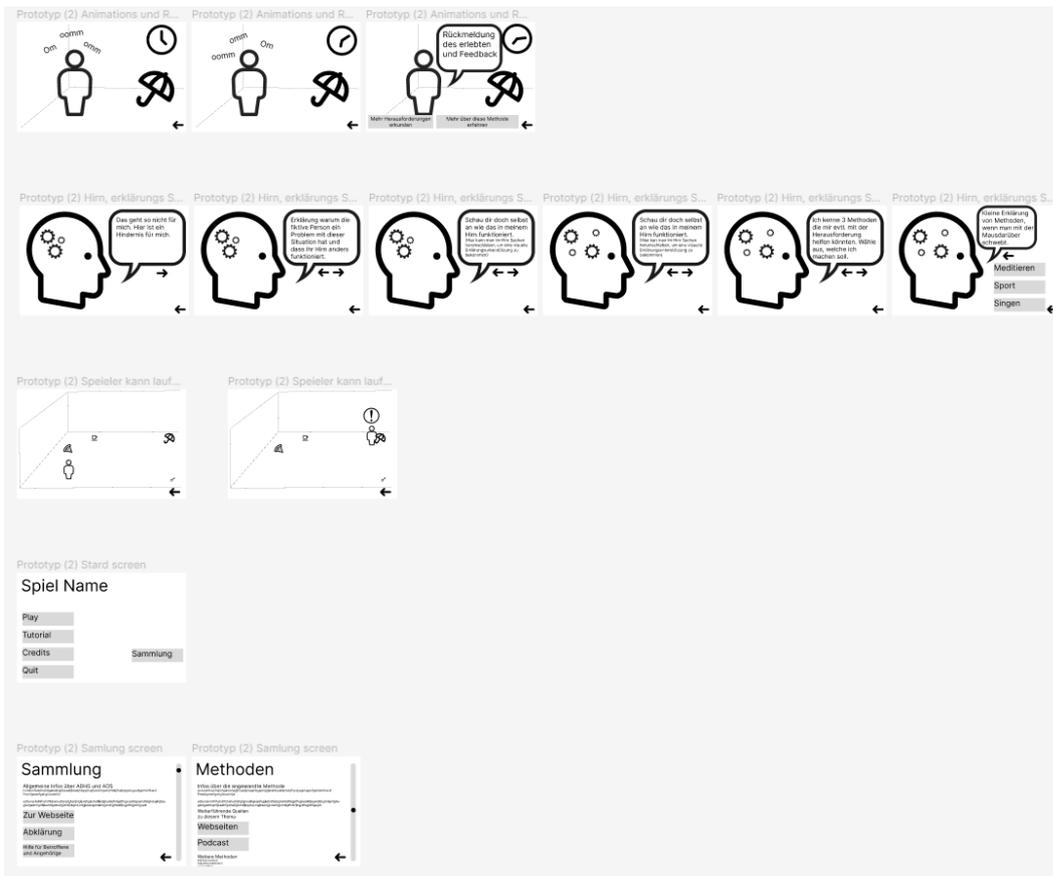
(Eigenes Bild)

8.3.1.1 Umsetzung

Dieser Prototyp war ein Teil meines Entwicklungsprozesses. Die Aspekte dieses Prototypen sind für den Endprototypen 5 nicht relevant.

Informationen zu diesem Prototypen sind im Anhang unter 12.2 Umsetzung Prototyp 1

8.3.2 Prototyp 2



10: Ausschnitt "Figma Prototyp 2"

(Eigenes Bild)

8.3.2.1 Umsetzung

Das Spiel wird grob in drei Teile gegliedert.

Im ersten Teil wird ein fiktiver Charakter vorgestellt. Dieser leidet an ADHS. Es wird gezeigt, wie er gewisse Situationen in seinem Leben durchlebt. Dabei fallen ihm gewisse Dinge schwerer als andere.

In dieser Phase des Spiels habe ich mir vorgestellt, visuell in den Kopf des fiktiven Charakters hineinzutauchen und dort zu sehen, wie genau sein Hirn im Vergleich zu Personen ohne ADHS anders funktioniert. Dies soll sehr simpel und bildlich dargestellt werden. Ausserdem würde ich gerne dem Spieler ermöglichen, mit dem Spiel (dem Szenario im Kopf) zu interagieren und so einen Einfluss zu haben.

Der Schwerpunkt dieser Phase ist, dass der Kopf der fiktiven Person anders funktioniert, sie Sachen anders wahrnimmt und auch anders lernen oder machen muss. Es soll ein grobes Verständnis und Empathie für Betroffene aufgebaut werden. Eventuell erkennt der eine oder andere ja eine Herausforderung wieder, die ihm so auch schon passiert ist.

In der zweiten Phase wird der fiktive Charakter mit konkreten Alltagsherausforderungen konfrontiert. (Der Spieler kann in der Welt den fiktiven

Charakter steuern und trifft so an verschiedenen Orten auf Herausforderungen.) Dem Spieler wird vermittelt, dass dieser fiktive Charakter durch sein ADHS nicht so mit der Situation umgehen kann, wie es von den meisten Leuten bewältigt wird.

Der Charakter stellt dem Spieler dann drei verschiedene Methoden vor, die dem fiktiven Charakter bei Anwendung eventuell helfen können, die Herausforderung zu meistern. Der Spieler wählt eine der drei Methoden aus, woraufhin der fiktive Charakter diese anwendet. Die Anwendung dieser Methode kann mittels einer Simulation vom Spieler visuell beobachtet werden. Nachdem der fiktive Charakter die Methode durchgeführt hat, informiert er den Spieler über seine Erlebnisse und Erkenntnisse. Der Spieler kann so sehen, wie effektiv sich die Methode für den fiktiven Charakter bewährt hat und was ihre Vor- und Nachteile für ihn waren.

Der Schwerpunkt dieser Phase ist, dass der Spieler verschiedene alltägliche Herausforderungen gezeigt bekommt, die einer Person mit ADHS begegnen können. (Eventuell erkennt er sich oder eine andere Person in einigen von diesen Herausforderungen wieder.) Nach dem Aufzeigen der Herausforderung werden die verschiedenen Methoden angeboten. Hier hat der Spieler die Freiheit, ohne Druck an sich selbst oder ohne einer hohen Erwartung, die verschiedenen Methoden am fiktiven Charakter auszuprobieren und durch die Simulation zu sehen, wohin sie führen (Vorteil, Nachteil, Endergebnis). Gerne würde ich dadurch erreichen, dass sich Personen durch das Ausprobieren der verschiedenen Methoden individuell von einer Methode angesprochen fühlen und diese im besten Fall gerne selbst mal ausprobieren oder sie einer anderen Person weiterempfehlen. Somit weiter zu den weiterführenden Informationen in Phase drei gehen.

Der Spieler hat nun die Option, wieder an den Anfang zurückzukehren, wo er verschiedene Herausforderungen antreffen und diese im Kopf des Charakters anschauen kann. Oder er kann in Phase drei weitergehen.

In Phase drei wird der Spieler zu einem Verzeichnis geleitet. In diesem Verzeichnis erscheinen zuerst weiterführende Informationen zu der angewandten Methode, gleich darunter, weiterführende Informationen zum Thema ADHS und ADS im Allgemeinen. Anschliessend werden alle weiteren Methoden, die im Spiel angewendet werden können, mit der entsprechenden Weiterleitung aufgelistet. Die Weiterleitungen in dieser Phase führen über Links zu jeglichen weiterführenden Informationen. Unter anderem: ADHS-Organisationen für Abklärung von ADHS, Beratungen, Hilfe, usw. Auch Bücher, Podcasts, Videos, usw. können Teil davon sein.

Der Schwerpunkt dieser Phase ist, dass sich der Spieler, wenn er Interesse hat, die für ihn individuell passenden Methoden und Informationsquellen heraussuchen kann, um mehr über die ganze Thematik ADHS und Möglichkeiten für Betroffene und Angehörige zu erfahren (diese Phase stellt eine Art Verzeichnis dar).

8.3.2.2 Erkenntnis

Im Interview mit „ELPOS“ sprach ich über die ersten Umsetzungsideen des dritten Prototypen und konnte auch von dort sehr viele Erkenntnisse für die Entwicklung von Prototyp 2 zu Prototyp 3 entnehmen.

Die wichtigsten Punkte aus dem vorher genannten Mentoring:

- Mit den nächsten Schritten des Prototypen herausfinden, was es interessant macht, das Spiel zu spielen und warum der Spieler das Spiel spielen möchte.
- Wie verhält sich das Spiel zur Aussenwelt, wie finden Personen zu meinem Spiel, werden sie ins Spiel eingeführt, wie schwierig wird das Spiel sein?
- Auf welcher Plattform wird das Spiel zu spielen sein und wie wird es bedient (Controller / Maus & Tastatur)?
- Sind die einzelnen Spielabschnitte mehr illustrativ ansprechend oder pädagogisch wertvoll?
- Um die Leute dazu zu bringen, mein Spiel zu spielen und es interessant zu machen, könnte man versuchen die Abenteuerlust in ihnen zu wecken, das Spiel leicht absurd gestalten oder eine Art Selbstironie einbringen. „Das Spiel darf provokant sein, braver machen kann man es später immer noch.“
- In den nächsten Schritten sollten kleine, coole Spielideen gefunden werden und klar definiert sein, wie diese einzelnen Teile aussehen und durchgespielt werden.

8.3.3 Prototyp 3



11: Ansicht "Prototyp 3"

(Eigenes Bild)

8.3.3.1 Umsetzung

Der dritte Prototyp kommt in Form einer Kugelbahn daher, in der es gilt, verschiedene Rätsel zu lösen, um die Kugel ins gewünschte Ziel zu bringen. Auf dem obersten, grün umrandeten Schildchen, das an der Kugelbahn befestigt ist, wird dem Spieler erklärt, dass die Spielfiguren, Kugeln und Würfel, metaphorisch für Personen stehen. Die Kugel stellt dabei eine Person mit ADHS dar. Dies ist auch das Element, das der Spieler während des Spielens bewegt. Dies sollte dazu beitragen, dass er sich in die betroffene Person versetzen kann. Die Form der Kugeln im Gegensatz zu den Würfeln soll übermitteln, dass Personen mit ADHS andere Voraussetzungen haben, was ihnen Vor- und Nachteile bringen kann. Sie müssen also die vorhandenen Rätsel anders lösen, als es die Würfel können. Diese Erfahrung macht der Spieler während dem Lösen der Rätsel. Die restlichen orangenen Schildchen erklären dem Spieler nacheinander, wie er das Spiel durchspielen muss. Während des Spielens treten immer wieder Stopp-Passagen auf, an denen ein Zettel mit Text befestigt ist. Hat man den Text gelesen, darf das Hindernis entfernt werden. Die drei Rätsel sind mit pinkem Highlighter markiert. Sie blockieren ebenfalls den Weg, allerdings muss bevor das Hindernis entfernt werden darf, das Rätsel gelöst werden. Die Rätsel befinden sich vor der Kugelbahn auf dem Tisch. Dort wird erklärt, wie das

Rätsel gelöst werden muss und welche Verbindung dieses Rätsel mit einer Herausforderung hat, die ADHS-Betroffene in ihrem Alltag begegnen. Die drei Themen, die in den Rätseln angesprochen werden, sind Unaufmerksamkeit, Impulsivität und Hyperaktivität. Diese Themen habe ich gezielt ausgewählt, da sie die drei Überbegriffe für die Symptome von ADHS darstellen. Wenn es gelingt, das Rätsel zu lösen oder es nicht geschafft hat, darf man die zum Rätsel dazugehörige schwarze Box öffnen. Diese erleuchtet eine neue Perspektive für das Rätsel, welche ebenfalls zu einer Verbindung mit ADHS gekoppelt ist. Die Themen der drei Boxen beziehen sich auf die drei Säulen der multimodalen Therapie.

Die Box 1: ADHS-Superpower, bezieht sich auf die Psychoedukation. Im genannten Beispiel möchte ich vermitteln, dass wenn man ausreichend informiert ist, die Herausforderungen anders angegangen werden können und durch das gewisse Sachen viel besser gelingen als bei einer Person ohne ADHS. Die Box 2: Umfeld, bezieht sich ebenfalls auf die Psychoedukation. Sie zeigt eine der wichtigsten und einflussreichsten Stützen auf, die eine betroffene Person bekommen kann. Es handelt sich dabei um ein gut informiertes Umfeld, das die betroffene Person mit Verständnis und Geduld, in den für sie wichtigen Punkten unterstützen kann.

Die Box 3: Therapie, bezieht sich auf die zweite und dritte Säule, die aus Therapie und Medikation bestehen.

Wurden alle Rätsel gelöst, sollte sich die Kugel im Ziel befinden. Ist nun das Interesse der spielenden Person für das Thema geweckt, so liegen neben dem Prototypen einige Broschüren, die mir das „ELPOS“ Team zur Verfügung gestellt hat, in denen sich der Spielende weiter über die Aspekte, die ihn in diesem Thema interessieren, informieren kann.

Es folgt eine genauere Beschreibung der drei Rätsel, die in dem Prototypen vorkommen.

Rätsel 1:

Der Spieler muss versuchen, die Kugel auf einem Turm zu stabilisieren, so wie der Würfel auf dem gegenüberliegenden Turm stabilisiert ist. Der Überbegriff dieses Rätsels lautet Unaufmerksamkeit und die Verbindung zum Alltag ist: Personen mit ADHS kann es sehr schwerfallen, sich zu konzentrieren, zusätzlich werden sie schnell abgelenkt.

Dieses Rätsel ist mit der ersten Box „ADHS-Superpower“ verbunden, die, wenn man sie öffnet, beschreibt: Gelingt es einer Person mit ADHS jedoch ihr Hirn davon zu überzeugen, dass das was sie macht sehr wichtig und interessant ist. So kann sie überdurchschnittlich fokussiert sein und Energie für das Ziel aufbringen. Dies wird erreicht, indem man eine Dopamin-Ausschüttung richtig einsetzt. Das Dopamin kommt im Spiel in Form eines Knetklebers zum Einsatz, mit dem die Kugel auf den Turm geklebt werden kann. Nun steht sie noch stabilisierter / konzentrierter auf dem Turm als der Würfel nebenan.

Rätsel 2:

Der Spieler muss versuchen, dass die Kugel auf der Bahn auf dem Weg nach unten mehrere Pausen einlegt. (Dieses Rätsel ist ohne externe Hilfe gar nicht zu lösen, man muss also seinen Finger oder etwas anderes als Stopper verwenden.) Der Überbegriff dieses Rätsels lautet „Impulsivität“ und die Verbindung zum Alltag ist: Personen mit ADHS können Schwierigkeiten haben, abzuwarten, nicht in Gespräche reinzusprechen, generell wenig Geduld haben und impulsiv zu sein.

Dieses Rätsel ist mit der schwarzen Box „Umfeld“ verbunden, die, wenn man sie öffnet, beschreibt: Eine der grössten Stützen für Personen mit ADHS kann ihr Umfeld sein. Ist dieses gut über die Diagnostik und ihre Folgen informiert und sensibilisiert, so kann es die betroffene Person in den wichtigsten Bereichen unterstützen. Das Umfeld kommt in Form mehrerer Würfel, die der Spieler auf die Bahn legen kann, um der Kugel die Pausen zu ermöglichen.

Rätsel 3:

Der Spieler muss zuerst den Würfel durch einen Hindernis-Parcours mit Hilfe eines kleinen Schiebers ins Ziel bewegen. Die Hindernisse sind sehr empfindlich und fallen bei der kleinsten Berührung um. Diese Variante ist einfach zu schaffen. Danach muss der Spieler probieren, den gleichen Parcours mit der Kugel zu absolvieren. Dieses ist unglaublich schwierig, da die Kugel kaum zu kontrollieren ist. Der Überbegriff dieses Rätsels lautet Hyperaktivität und die Verbindung zum Alltag ist: Personen mit ADHS sind oft von einer körperlichen oder geistigen Hyperaktivität betroffen. Dies kann sich unter anderem in lautem, übermässigem Reden, Ruhelosigkeit oder ungeschickt wirkend, zeigen.

Das Rätsel ist mit der schwarzen Box „Therapie“ verbunden, die, wenn man sie öffnet, beschreibt: Therapien durch Medikamente oder Therapeuten, wie zum Beispiel die Verhaltenstherapie, können helfen, Symptome zu reduzieren. Dadurch kann der Alltag leichter durchlebt oder sogar ermöglicht werden, Folgetherapien zu machen. Die Therapie wird in Form eines kleinen, viereckigen Rahmens symbolisiert, in den die Kugel gelegt wird und dadurch viel einfacher durch den Parcours bewegt werden kann.

Die im Prototyp 3 verwendeten Informationen stützen sich alle auf das Interview und die Broschüren von „ELPOS“.

8.3.3.2 Erkenntnis

Von 12.6 Usertesting Prototyp 3:

Diese Haupterkenntnisse benötige ich für die Weiterführung und Verbesserung meines Prototypen.

- Das Zurücksetzen des Prototypen muss einfacher und verständlicher werden, so dass es die Spieler animiert, das Spiel zurückzusetzen, wenn sie es verlassen, damit für den nächsten Spieler alles wieder startbereit ist.
- Dazu erstelle ich ein Benutzervideo, wie in der Ausstellung der Prototyp angewendet werden soll. Als erstes wird der Prototyp zum Start

zurückgesetzt. Danach wird erklärt, wie der Prototyp benutzt, die einzelnen Spiele durchspielt und wann die schwarzen Boxen geöffnet werden dürfen. Ausserdem wird auch erklärt, wann die Sprachaufnahmen auf dem iPad abgehört werden können.

- Die Video-Spielanleitung, soll an der Ausstellung sofort ins Auge fallen, damit für den Spieler klar ist, was zu tun ist.
- Ich versuche, den schriftlichen Teil des Spiels möglichst zu reduzieren und durch Sprachaufnahmen zu ersetzen, die durch den Spieler zu gewissen Zeitpunkten abgehört werden müssen, um weiterzukommen. Zu den Sprachaufnahmen werden Untertitel eingebaut, eventuell mit einer englischen Untertitelversion.
- Die Passagen, in denen die Kugel frei rollt, müssen länger und immer wieder über das Spiel verteilt sein, ansonsten kann Frustration auftreten, was dem Spiel den Spass nimmt.
- Die Rätsel eins und zwei müssen klarer beschrieben oder komplett überarbeitet werden, um sie dem neuen Prototypen anzupassen und den Spielspass zu erhöhen.



12: Playtesting "Prototyp 3"

(Eigenes Bild)

8.3.4 Prototyp 4 und 5



13: Playtesting "Prototyp 4"

(Eigenes Bild)

8.3.4.1 Umsetzung Prototyp 4

Ich habe mich dazu entschlossen, die Prototypen 4 und 5 hier gemeinsam zu beschreiben, da sie sich sehr ähnlich sind und der Prototyp 4 eine Vorversion des Prototypen 5 ist. Ich werde den vierten Prototypen nicht schriftlich beschreiben, da im fünften Prototypen fast alle Elemente des vierten vorhanden sind. Ich habe im fünften Prototypen lediglich die grössten Schwächen des vierten Prototypen überarbeitet. Diese habe ich zuvor über Playtestings ermittelt und dadurch einige Elemente verändert oder hinzugefügt.

Die Entwicklungen zwischen den beiden Prototypen sind:

- Die einzelnen Ebenen müssen stabiler am Stab befestigt werden, jedoch müssen sie immer noch beweglich bleiben, um die Rätsel lösen und von der Stange wegnehmen zu können, damit der Prototyp besser verstaut und transportiert werden kann.
- Es soll einen klaren Start und ein klares Ziel im Spiel ersichtlich sein.
- Die Kugel soll sich besser von Ebene zu Ebene bewegen können.
- Ich möchte, dass der Spieler die gesprochenen Informationen am Prototypen auslösen und diese über die Kopfhörer anhören kann. Dies soll im Gegensatz zu der Variante vom Prototypen 4, wo der Spieler die Audio auf einem separaten Gerät auslösen muss, verhindern, dass seine Aufmerksamkeit vom Prototypen weggezogen wird und dadurch der Spielfluss gestört wird. Dies machte ich möglich, indem ich die nummerierten Boxen auf den einzelnen Ebenen kreierte, in die die Kugel von der oberen Ebene herunterfällt. Für eine neue Aufgabe muss der Audio-Abspielknopf gedrückt und die Schranke gehoben werden, um der Kugel den weiteren Weg freizumachen.
- Die schwarzen Boxen aus dem Prototyp 3, aus denen ich die meisten Elemente auch in die Prototypen 4 und 5 integriert habe, waren im Prototyp 4 noch ausserhalb des Prototypen. Im Prototyp 5 habe ich diese Elemente im Prototypen integriert um einen besseren Spielfluss zu kreieren.
- Der Stand des physisch-bildenden Prototypen funktionierte ich zu einer Schachtel um, die sowohl theoretisch als Verstaumöglichkeit für den Prototypen dienen könnte, als auch selbst ein Teil des Spieles ist.
- Ich passte auch die gesprochenen Informationen an, dass das Spiel verständlicher erklärt wird, von selbst wieder zurückgesetzt und gespielt werden kann sowie die Informationen über ADHS in gut verdaulichen Häppchen vermittelt werden. Die Grundinformationen, die ich vermitteln will, stellten sich aus dem mir zu diesem Zeitpunkt zur Verfügung stehenden Wissen zusammen und wurden auf ihre Richtigkeit im Playtesting mit „ELPOS“ bestätigt.

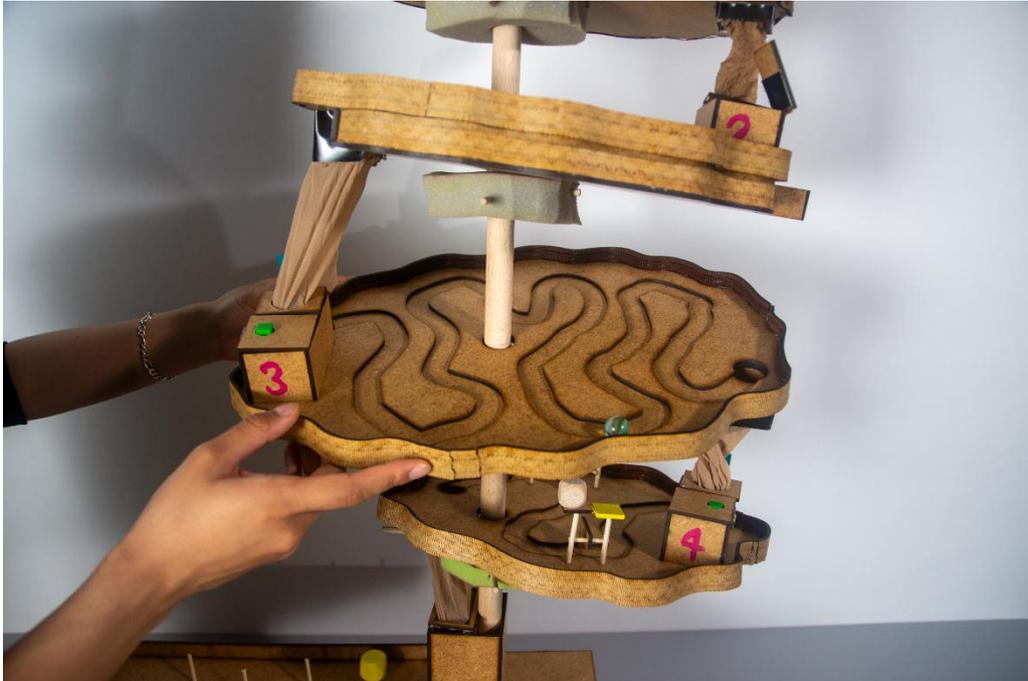


14: Ansicht "Prototyp 5"

(Eigenes Bild)

8.3.4.2 Umsetzung Prototyp 5

Der fünfte Prototyp ist mein Endprodukt im Rahmen dieser Bachelorarbeit. Er wird in der von der Schule organisierten Diplomausstellung ausgestellt und kann dort von den Besuchern gespielt werden. Ausserdem können interessierte Besucher neben der von mir zur Verfügung gestellten Online-Sammlung, Flyer zum Thema ADHS mitnehmen, die mir von „ELPOS“ zur Verfügung gestellt wurden.



15: Prototyp 5 Seitenansicht, Aufgabe 3

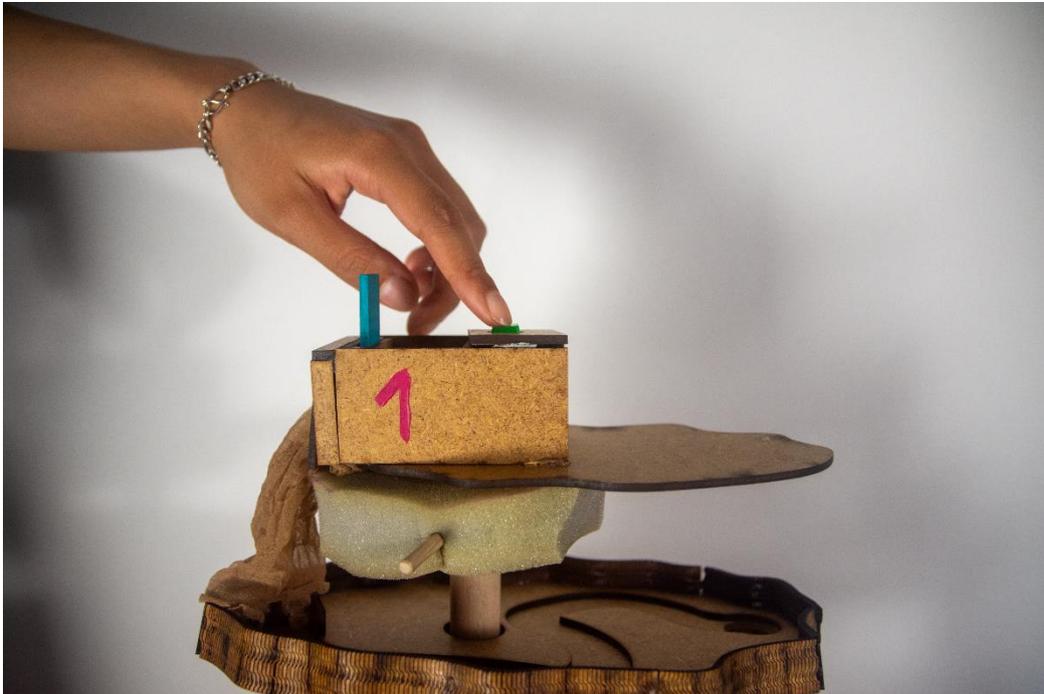
(Eigenes Bild)



16: Prototyp 5 Ansicht von oben

(Eigenes Bild)

Das Ziel des fünften Prototyps ist es, das Interesse für das Thema ADHS in dem Spieler zu wecken und nicht diesen bereits gut aufzuklären. Die Aufklärung zum Thema folgt am Ende und nach dem Spiel.



17: Start "Prototyp 5", Knopf wird gedrückt

(Eigenes Bild)



18: Prototy5, Start, Schleuse wird gehoben

(Eigenes Bild)

Drückt der Spieler den grünen Knopf auf der Box mit der Zahl 1, so startet die erste Audiodatei. Diese fordert den Spieler zuerst auf nachzuschauen, ob das Spiel vom Vorgänger richtig zurückgesetzt wurde, damit es reibungslos durchgespielt werden kann. Dies kontrolliert der Spieler mithilfe einer Checkliste, die neben dem Spiel zu finden ist. Ist das Spiel spielbereit, werden dem Benutzer die ersten Informationen gegeben, wie das Spiel zu spielen ist. Danach darf er sofort mit der ersten Aufgabe beginnen. Dafür zieht er als erstes die blau markierte Schleuse nach oben und versucht, die Kugel durch den gekennzeichneten Weg über die drei Ebenen bis hinunter zu der mit der Nummer 2 markierten Box zu bringen. Für das Lösen der Aufgaben eins bis vier muss der Spieler auch seine Hände benutzen, um die Ebenen in gewisse Richtungen zu neigen und dadurch die Kugel an die gewünschten Orte zu bringen.



19: Prototyp5, Aufgabe1

(Eigenes Bild)

Ist die Kugel in der Box 2 angekommen, drückt der Spieler den grünen Knopf auf der zweiten Box. Nun wird ihm die zweite Aufgabe erklärt. Er wird aufgefordert, je nachdem was für ihn besser passt, die darauffolgenden Informationen zu hören, während dem er die Aufgabe löst oder die Information zuerst zu Ende hört und danach die Aufgabe zu lösen beginnt. Am Schluss der Audio wird mit der Verbindung zu einer Unterstützung für ADHS-Betroffene im Alltag, dem Spieler eine Möglichkeit mitgegeben, sich die Aufgabe zu erleichtern.

In dieser Aufgabe soll der Spieler die Kugel an verschiedenen Löchern vorbei manövrieren, um sie in das gelb markierte Ziel fallen zu lassen.

In den Informationen, die dem Spieler in der zweiten Aufgabe vermittelt werden, geht es um das erste der drei Hauptsymptome von ADHS, „Impulsivität“, zu der zusätzlich drei Untersymptome genannt werden. Diese sind: spontane Käufe, das ständige Unterbrechen von Personen in einem Gespräch und starke emotionale Reaktionen. Die Verbindung von diesem Thema zu der Aufgabe ist, dass die Kugel den Impuls hat, nicht nur in das für sie als Ziel markierte Loch zu gehen, sondern zuvor auch in die anderen Löcher rollen will. Die unterstützenden Informationen beziehen sich darauf, dass ein gut informiertes und unterstützendes Umfeld, schon eine riesige Hilfe für Betroffene sein kann. Dieses wird im Spiel durch zwei orange Kugeln dargestellt, die der Spieler in die ihm im Weg stehenden Löcher legen kann, damit die Kugel auf dem Weg ins Ziel nicht in diese Löcher fällt.



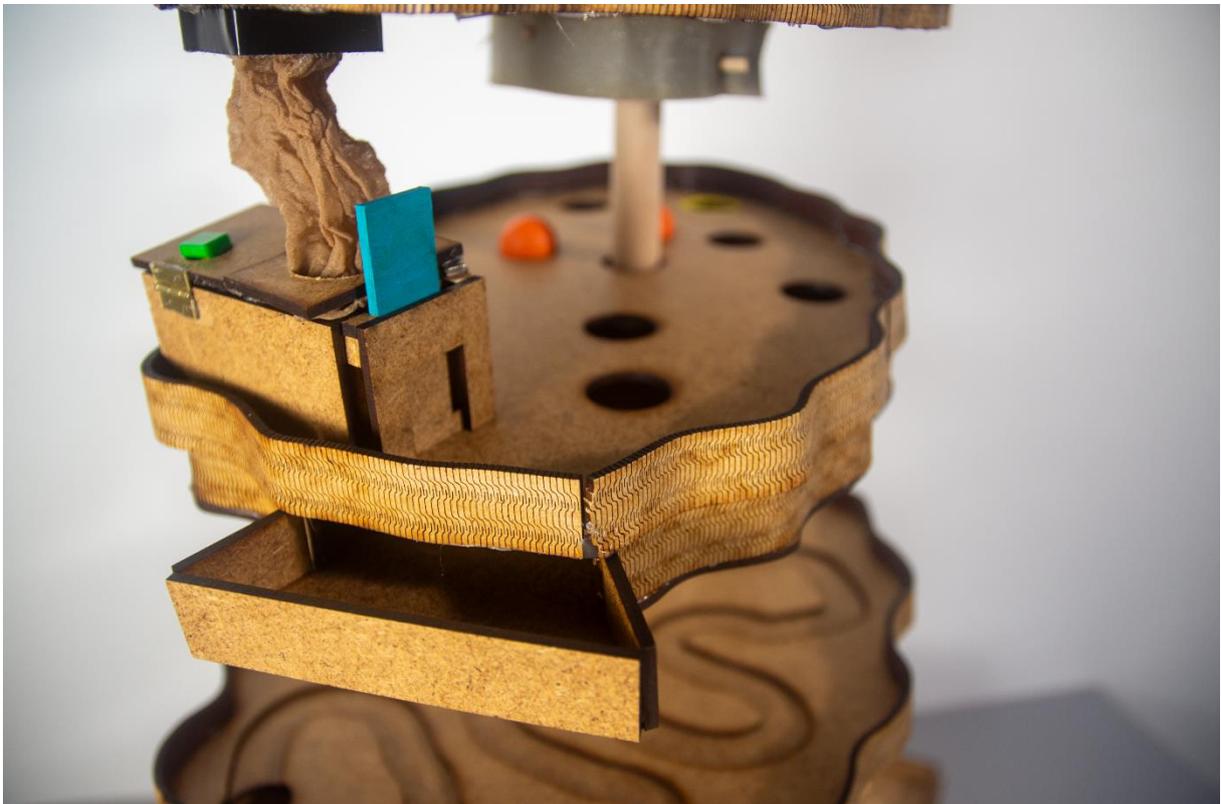
20: Prototyp5, Aufgabe 2

(Eigenes Bild)



22: Prototyp5, Aufgabe2, Umfeld-kugeln

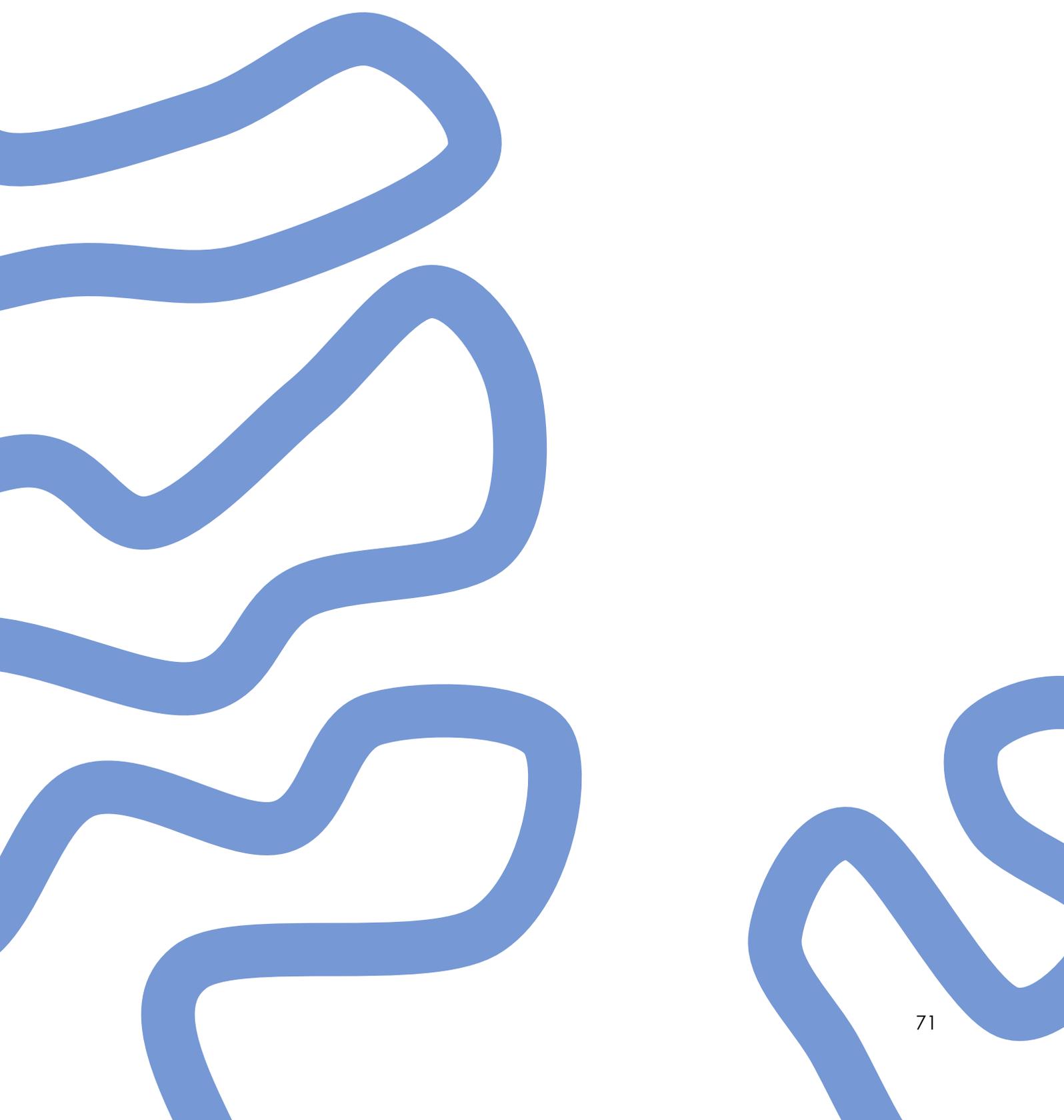
(Eigenes Bild)



21: Prototyp5, Aufgabe2 Seitenansicht

(Eigenes Bild)

Nachdem der Spieler den grünen Knopf auf der dritten Box gedrückt hat, wird ihm erklärt, dass er die Kugel wie bereits einmal zuvor, durch den dafür vorgesehenen Weg auf die nächste Ebene bringen soll und dass er die Aufgabe jetzt beginnen darf, indem er die blau markierte Schleuse nach oben zieht.

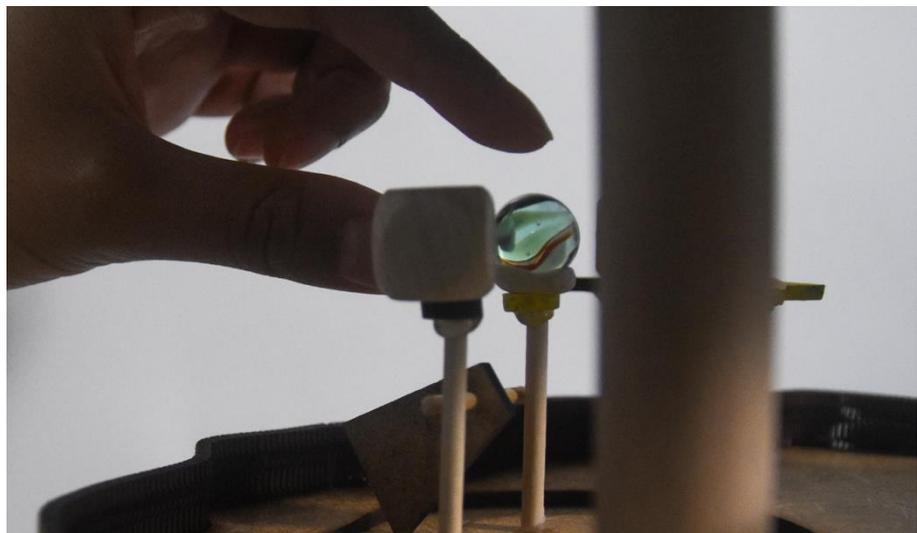




23: Prototyp5 Aufgabe3

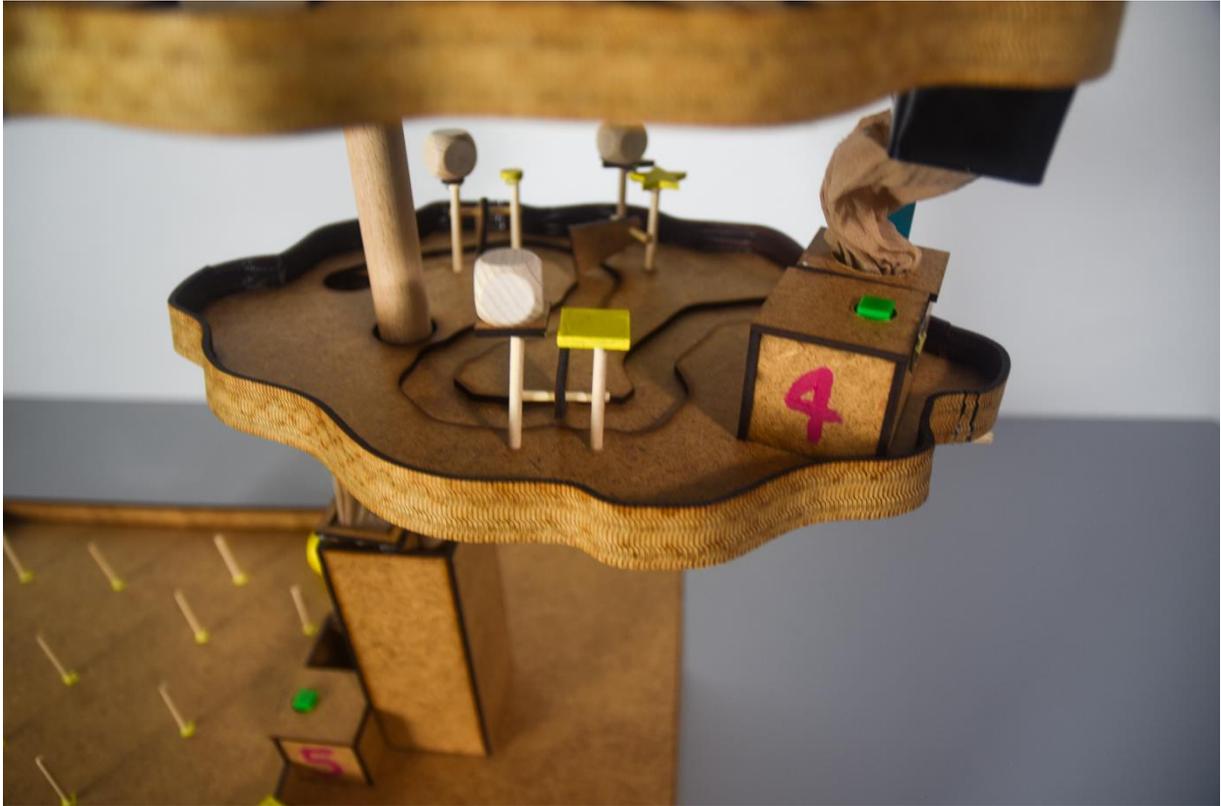
(Eigenes Bild)

Durch das Drücken des vierten Knopfes wird die Audio für die Aufgabe vier ausgelöst. Auch hier kann der Spieler wie in der Aufgabe zwei, die Aufgabe während der Audio lösen oder danach. Ebenso bekommt er am Schluss der Audio eine Hilfestellung, die ihn dabei unterstützen kann, die Aufgabe zu lösen. In dieser Aufgabe soll der Spieler der Reihe nach die Kugel auf den verschiedenen förmigen Plattformen für einige Sekunden balancieren, damit sie nicht runter fällt. Hat er dies geschafft, darf er die Kugel auf die nächste Ebene rollen lassen. In dieser Aufgabe gehe ich auf die Formen einiger vorhandenen Spielelemente und deren Verbindung zum Thema ADHS ein. So sieht der Spieler, dass es den eckig geformten Elementen viel einfacher fällt, die Balance auf den Plattformen zu halten, im Gegensatz zu der Kugel, die eher versucht zu balancieren. Die eckigen Formen sollen hierbei Personen darstellen, die sich weniger auf einem Spektrum befinden, währenddessen die Kugel eine Person darstellt, die eine Neurodiversität hat, in diesem Beispiel also von ADHS betroffen ist. Die Verbindung von der Aufgabe zu der ADHS-Thematik bezieht sich hier auf die in der Audio angesprochenen zweiten Hauptsymptomatik „Unaufmerksamkeit“. Die Schwierigkeit, die die Kugel hat, sich ruhig auf den Plattformen aufzuhalten, stellt die Unaufmerksamkeit dar. Die Untersymptome zu diesem Hauptsymptom sind: Prokrastination, Unordentlichkeit und Vergesslichkeit. Für die unterstützenden Informationen gehe ich in dieser Aufgabe auf einen positiven Aspekt von ADHS ein. Dieser ist der Hyperfokus, der entstehen kann, wenn eine Aufgabe genügend Dopamin im Kopf der betroffenen Person ausschüttet. Dadurch ist die von ADHS betroffene Person noch viel stärker auf die Aufgabe konzentriert als eine Person ohne ADHS und kann jegliche Energie in diese Aufgabe investieren. Diese schon fast Superpower ähnliche Kraft, kommt im Spiel in Form eines kleinen Stückchen Knete, das der Spieler brauchen kann, um die Kugel standfest auf der Plattform zu stabilisieren.



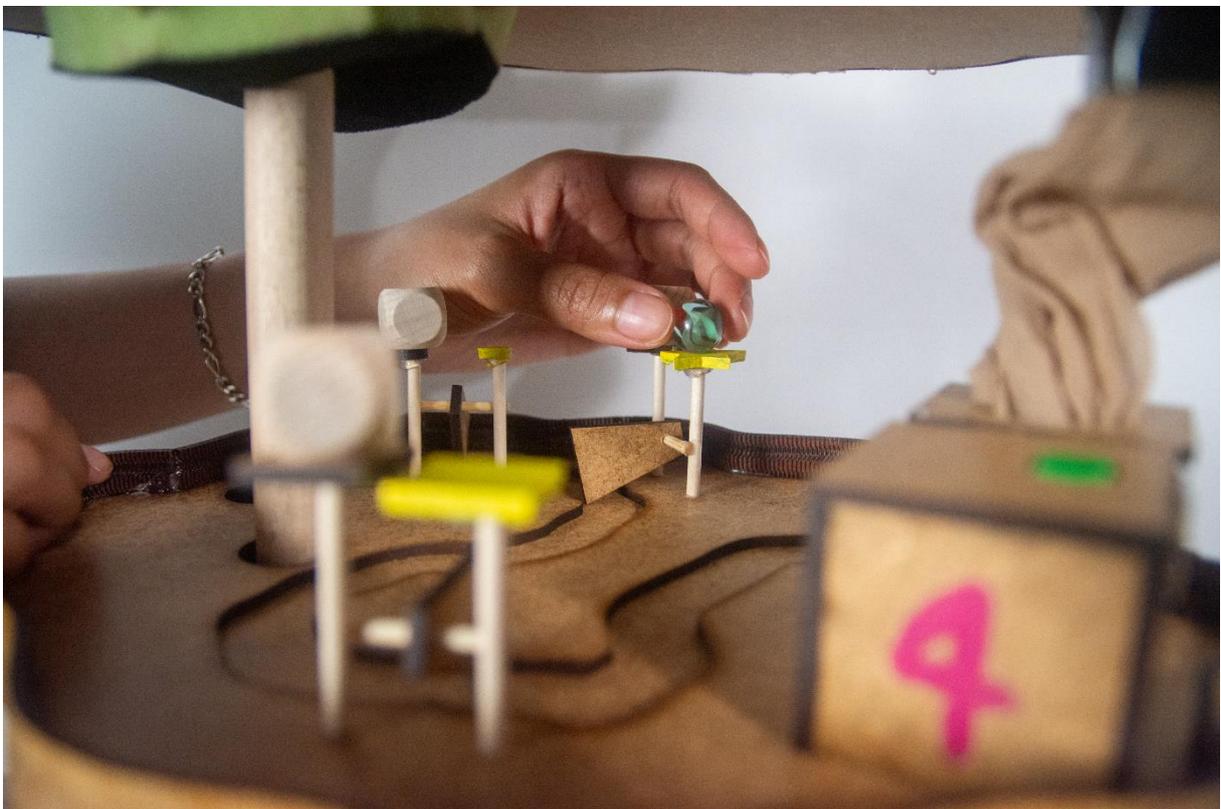
24: Prototyp5 Aufgabe4 Unterstützung durch Knete

(Eigenes Bild)



26: Prototyp 5 Aufgabe4

(Eigenes Bild)



25: Prototyp5 Aufgabe4

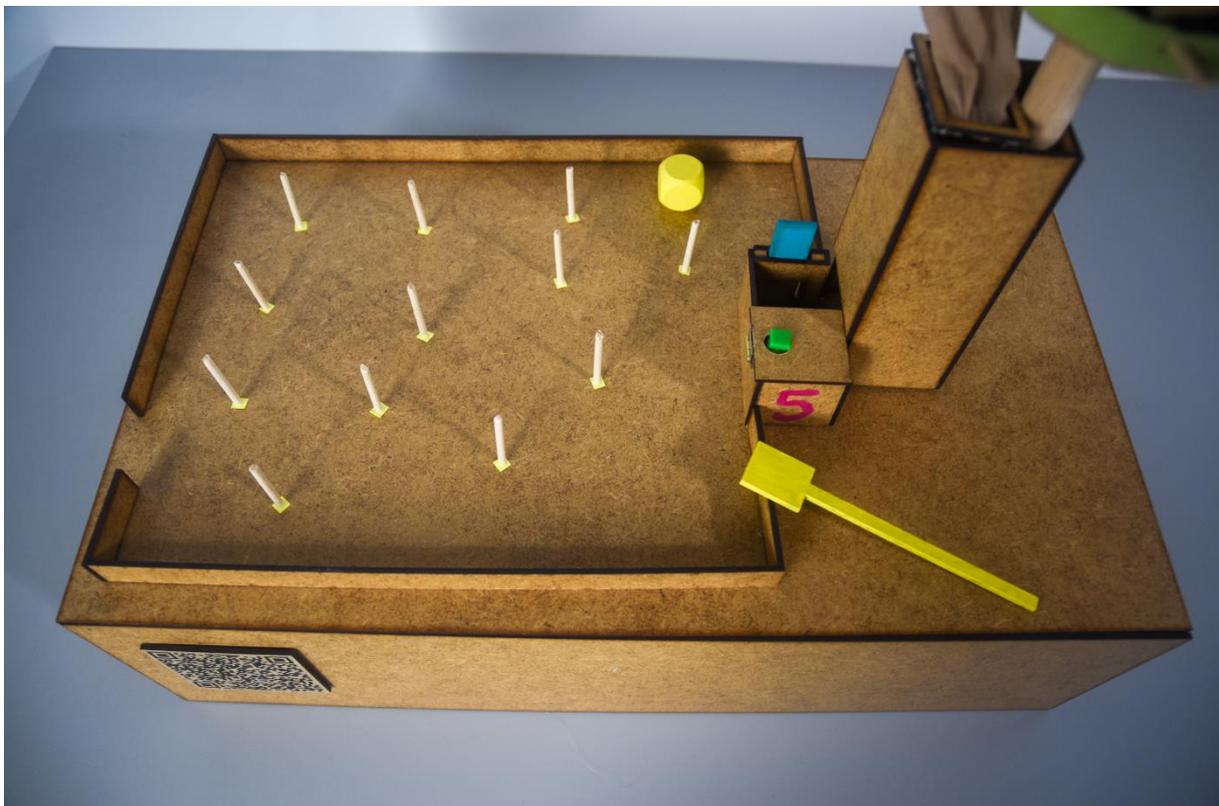
(Eigenes Bild)

Nachdem die letzte, fünfte Aufgabe durch den Knopfdruck ausgelöst wurde, werden abermals die Ziele der Aufgabe erklärt und die Informationen zu der dritten Hauptsymptomatik „Hyperaktivität“ und der dritten Unterstützung „Medikation“ gegeben. Die Untersymptome für die Hyperaktivität sind: körperliche Unruhe, Ausführen von vielem und nicht selten extremen Sport und innere Unruhe, die sich im ständigen Kreisen von Gedanken zeigen kann.

Auch in dieser Aufgabe stellt die eckige Form eine Person ohne ADHS dar und die Kugel eine Person mit ADHS. Auch hier fällt es der eckigen Form leichter, die Aufgabe zu lösen.

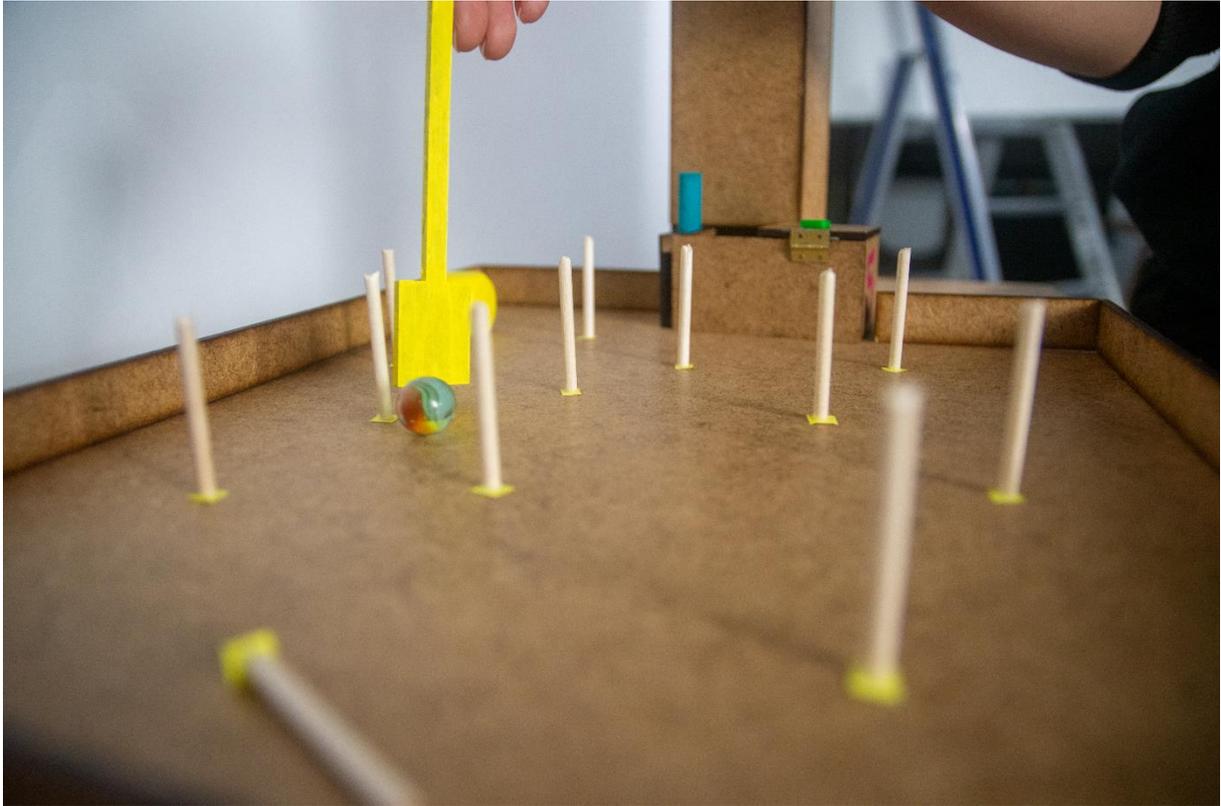
Der Spieler soll mit Hilfe des gelben Schiebers zuerst die eckige Form durch das Labyrinth ins Ziel schieben, ohne dabei ein Hindernis umzuwerfen, und danach dasselbe mit der Kugel probieren. Fällt ihm während der Durchführung ein Hindernis um, muss er dies wieder neu aufstellen und die Aufgabe mit der Kugel von vorne beginnen.

Die Verbindung der Aufgabe zur Hyperaktivität soll von der Kugel dargestellt werden, die wegen ihrer Form viel mehr hin und her rollt und Hindernisse umwirft. Zur Unterstützung der Aufgabe kann sich der Spieler, einen orangen Rahmen nehmen, der sich wie die anderen Hilfsmittel zuvor, in der aktuellen Box Nummer 5 befindet. In diesen Rahmen kann er die Kugel legen, wodurch die Bewegungen der Kugel ruhiger werden und die Aufgabe leichter zu lösen ist. Dieses Hilfsmittel bezieht sich auf die Medikation, die eine betroffene Person, wenn die Medikation richtig eingestellt ist, in vielen Bereichen unterstützen kann.



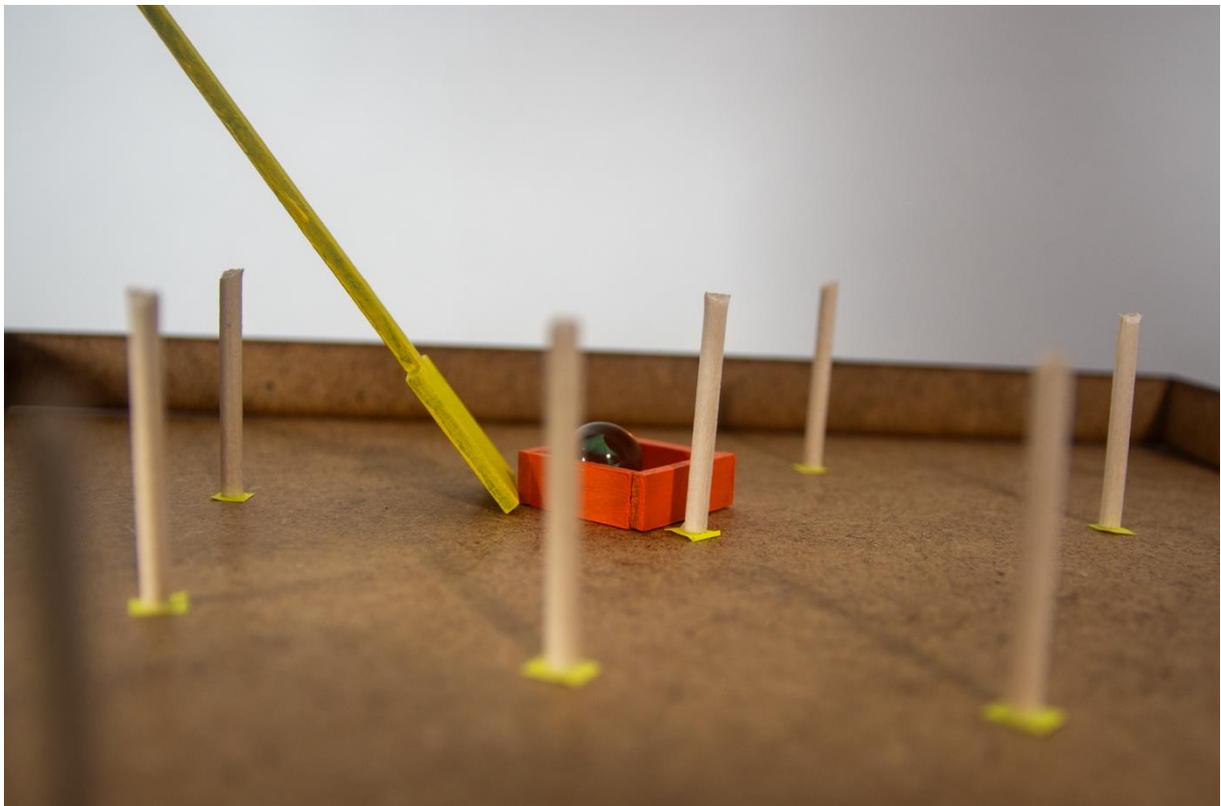
27: Prototyp5 Aufgabe5

(Eigenes Bild)



29: Prototyp5 Aufgabe5

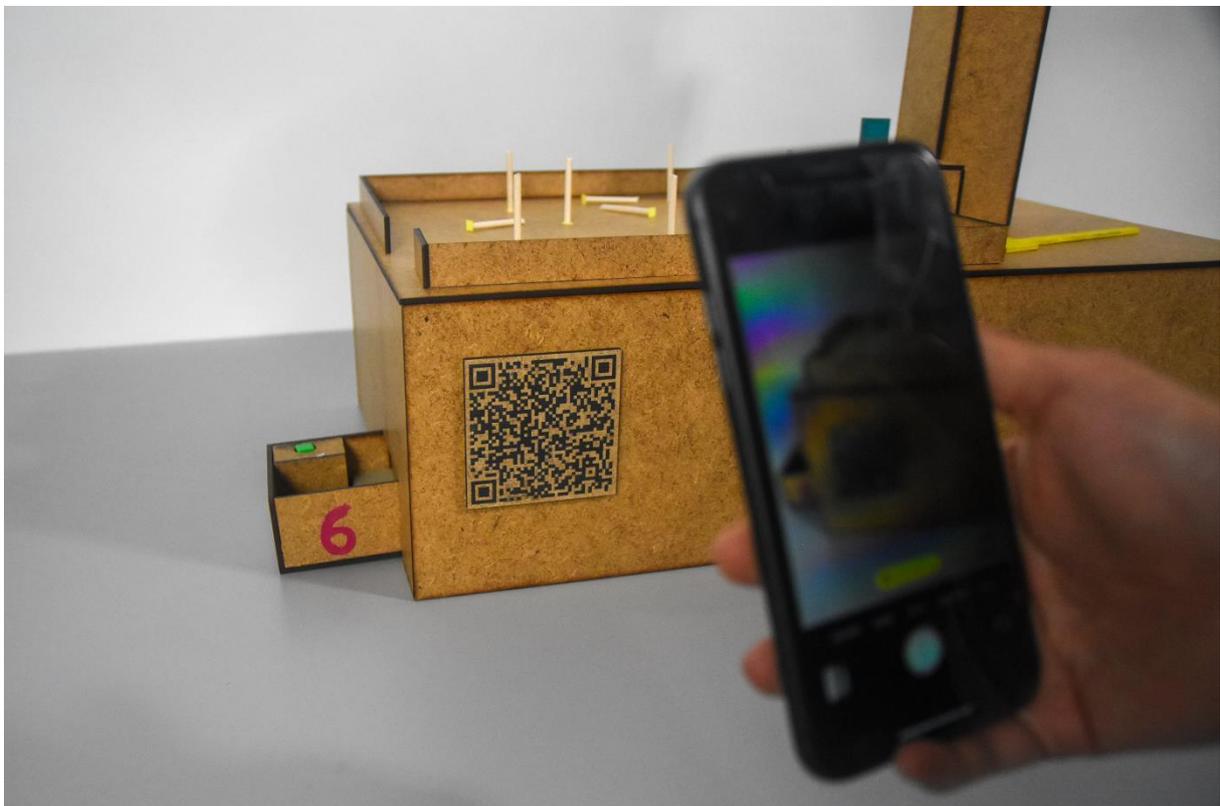
(Eigenes Bild)



28: Prototyp5 Aufgabe5 mit Unterstützung

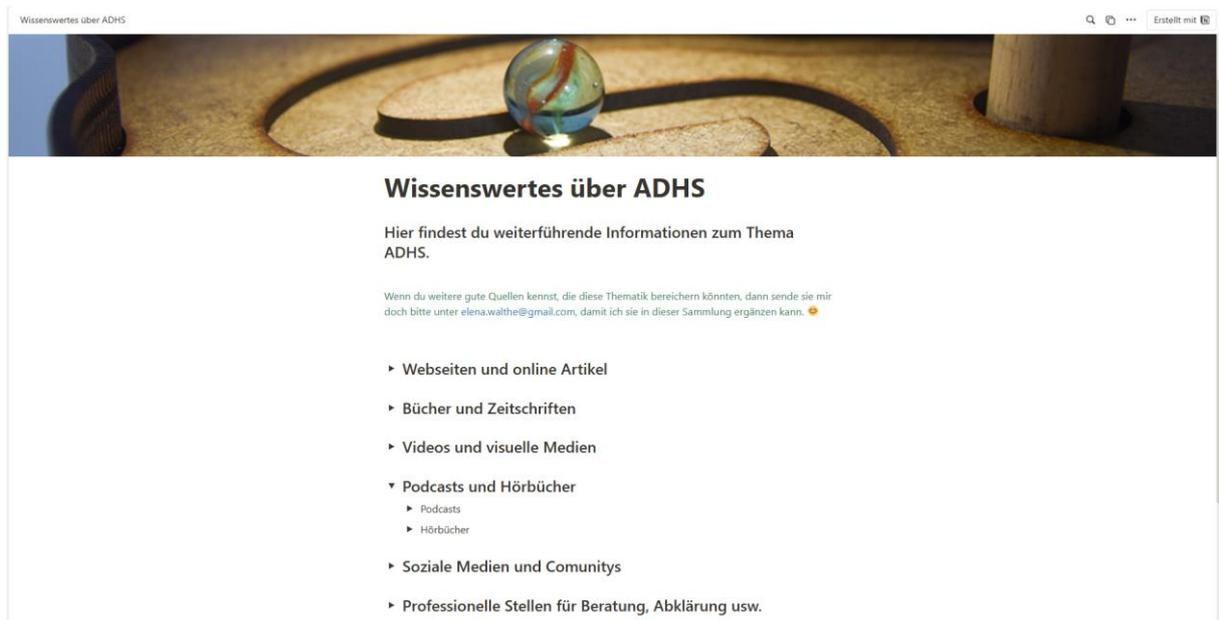
(Eigenes Bild)

Ist die Kugel im Ziel angelangt, wird durch Betätigung des Knopfes im Ziel, die letzte Audio ausgelöst. Hier wird für das Interesse gedankt und der Spieler aufgefordert, das Spiel mit Hilfe der Checkliste zurückzusetzen, damit es für den nächsten Interessenten bereit ist. Es folgen weitere allgemeine Informationen über das Thema ADHS. Zum Schluss wird der Spieler auf den QR-Code auf der Seite der Spielbox hingewiesen. Diesen kann er mit seinem Handy einscannen, um auf die digitale Sammlung von weiterführenden Informationen zu gelangen. Hier kann sich der Spieler über gewisse Bereiche, seinem Interesse entsprechend, und durch die richtigen Medien weiterinformieren.



30: Prototyp5 Ziel

(Eigenes Bild)



31: Prototyp 5 Screenshot-Webseite

(Eigenes Bild)



32: Prototyp5 QR-Code für Notion

(Eigenes Bild)

8.3.4.3 Erkenntnis

Mit diesem Prototypen führte ich drei Playtests durch. Einen mit meiner Mentorin, einen mit einem Familienangehörigen und einen mit Frau Spalinger von „ELPOS“.

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus diesen Playtestings sind:

- Einige Personen möchten nicht damit warten mit der Aufgabe anzufangen bis die Informationen vollständig gegeben wurden.
- Einige Personen können sich nicht auf die Informationen konzentrieren, wenn sie diese während der Durchführung der Aufgabe erhalten.
- Im ursprünglich fünften Prototypen wurden während des Spielens zu viele Informationen übermittelt. Dies führte zu Wartezeiten und störte dadurch den Spielfluss. Dieses Feedback habe ich in meiner abschliessenden Version des fünften Prototypen mit eingebaut, in dem ich viele Informationen erst am Schluss des Spiels gebe. So hat der Spieler die Möglichkeit, diese Informationen zu überspringen, wenn sie für ihn zu lange sind.
- Einige spielerklärende Elemente in der Audio können auch durch kurze Texte und Symbole ersetzt werden.
- Die Interpretation mit den beiden Formen, die eine Person mit und ohne ADHS symbolisieren, dass man gewisse Dinge mit seiner Form anders lösen muss, wurde von Frau Spalinger von „ELPOS“ als sehr schön empfunden.
- Nicht alle Personen getrauen sich, gleich fest Hand an den Prototypen zu legen.
- In einer weiterführenden Version des Prototypen, könnte man die Audioinformationen am Schluss des Spiels auch mit einer visuellen Darstellung in einem Video unterstützen.
- Es reicht, im Spiel einen Impuls zu setzen und nicht gleich Psychoedukation zu vermitteln.



33: Playtesting "frühe Version Prototyp 5"

(Eigenes Bild)

9 Abschliessende Worte

9.1 Gelerntes und Gedankengänge

Dadurch, dass bei betroffenen Personen zu wenig Dopamin für „langweilige“ Arbeiten ausgeschüttet wird, ist es für sie schwierig, gewisse Informationen aufzunehmen und sich diese zu merken. Wird jedoch durch die Art der Aufnahme der Informationen die Dopamin-Ausschüttung angeregt, wie das unter anderem bei Videos und Spielen der Fall ist, werden die Informationen bereitwilliger aufgenommen und können besser verarbeitet und gespeichert werden. (Spalinger, 2024)

Da es sich bei der guten Informierung über ADHS schon um die erste Säule des multimodalen Therapiekonzeptes handelt, treten die Spieler bereits mit dem ersten Fuss ins multimodale Therapiekonzept, worin sie mit den ersten unterstützenden Schritten, die ihnen für ihre Herausforderungen helfen können, in Kontakt kommen.

Ich habe in meinem Entwicklungsprozess gelernt, dass das Wichtigste an einem Spiel der Spielspass ist. Es soll einfach erklärt und klar in der Durchführung sein, dass ein Spielfluss generiert wird, der den Spieler nicht aus der Immersion zieht. Eine Schwierigkeit in der Spieleentwicklung ist die Wiederspielbarkeit, dass das Spiel vom Spieler wieder in die Ausgangsstellung zurückgesetzt werden muss, damit der nächste Spieler das Spiel spielen kann. Ausserdem ist es wichtig, dass das Spiel auch visuell ansprechend wirkt, um das generelle Interesse des Spielers zu wecken.

9.2 Beitrag zum Interaction Design

Mit meiner Arbeit schaffe ich mehr Bewusstsein und kann Leute darüber informieren, dass es eine Neurodiversität gibt, von denen viele Leute betroffen sind, dies aber vielleicht nicht wissen und nicht die benötigte Unterstützung bekommen oder finden. Mit diesem Aspekt bewege ich mich bereits in der ersten Säule der multimodalen Therapie für ADHS, die Psychoedukation.

Es wird zwar in der heutigen Gesellschaft immer mehr über diese Neurodiversität geredet, allerdings gibt es immer noch sehr viele Vorurteile, durch die die Thematik in gewissen Bereichen nicht richtig ernst genommen wird. Ausserdem werden vor allem die negativen Aspekte von ADHS aufgeführt. Diesen beiden Punkten versuche ich entgegen zu wirken.

Im Gegensatz zu vielen anderen bestehenden Angeboten habe ich mich klar auf die Betroffenen fokussiert und so eine spielerische Herangehensweise und weitere interagierende Faktoren gewählt, die viel Dopamin ausschütten und für die Zielgruppe ansprechend sind. Die Betroffenen können dadurch angesprochen und es kann eine interessiertere und motiviertere Informationsaufnahme gefördert werden.

9.3 Nächste Schritte

9.3.1 Physische Umsetzung

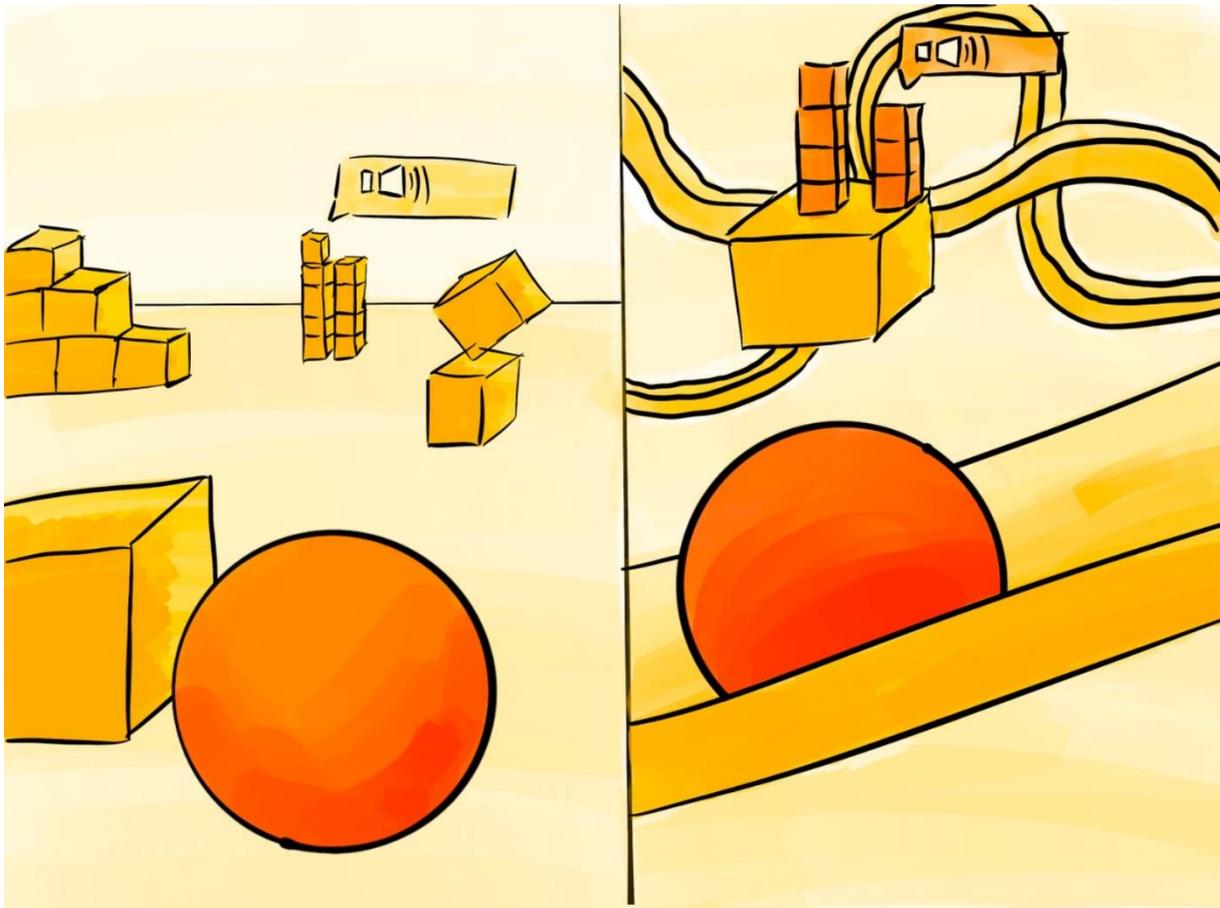
Ich hatte nicht genügend Zeit, ein vollständig ausgeklügeltes und zur Veröffentlichung fähiges, physisch-bildendes Spiel zu entwickeln. Für das sind noch etliche Tests und Verbesserungen nötig. Es ist im momentanen Stand schwer zu sagen, was es jetzt alles bräuchte, damit das Spiel „fertiggestellt“ werden kann, denn viele Sachen ergeben sich erst im Entstehungsprozess. Was ich jetzt schon nennen kann, sind die nächsten Schritte, die ich angehen würde, um das Spiel zu verbessern:

- Den Prototypen mit diversen von ADHS betroffenen Personen testen und ihr Feedback in die Weiterentwicklung der Arbeit einbinden.
- Das gesamte Spieleequipment sollte eine Grösse haben und so auseinandergenommen werden können, dass alle Teile in der einen Aufbewahrungsbox Platz haben.
- Die Webseite mit den weiterführenden Quellen ergänzen und ansprechender gestalten.
- Die Elektronik so einbauen, dass sie einfach aufgestellt werden kann und sich alle Teile nur am Spiel befinden. Man könnte den Ton zum Beispiel über Lautsprecher abspielen lassen, die sich in der Box befinden.
- Eine Spielanleitung in die Spielebox integrieren. Man hätte dann eine schriftliche Anleitung und könnte zusätzlich durch einen QR-Code auf das Erklärungsvideo gelangen.
- Mehr Austausch und Spieletests mit professionellen Personen und Betroffenen.

Punkte für die Zukunft des Projekts:

- Die Informationen und Spielinhalte so anpassen, dass sie auch für Kinder zugänglich sind.
- Die Rätsel und die anderen Passagen im Spiel vertiefen und optimierter gestalten.
- Wer könnte mein Spiel herstellen? Wie könnte ich es kostenfrei, für viele Personen zur Verfügung stellen?
- Das Material, aus dem das Spiel gemacht ist, anpassen.
- Das Spiel in verschiedenen Sprachen anbieten.

9.3.2 Digitale Umsetzung



34: Visuelle Skizze digitale Idee

(Eigenes Bild)

Ursprünglich war für die Umsetzung meiner Bachelorarbeit ein digitales Spiel geplant. Dieses Vorhaben musste ich wegen der mir begrenzt zur Verfügung stehenden Ressourcen, auf einen Zeitraum nach meinem Bachelorabschluss verschieben.

Ich bin sehr daran interessiert, auch die digitale Version eines Spieles zum Thema ADHS in meiner Zeit nach dem Studium weiter zu verfolgen und umzusetzen.

So gebe ich in den folgenden Abschnitten einen kleinen Einblick in eine zukünftige Umsetzung einer digitalen Version.

Wie zuvor erwähnt, sehe ich eine der grössten Vorteile und einen zusätzlich entstehenden Wert darin, durch den digitalen Rahmen und die damit verbundenen Plattformen mehr Personen ansprechen und mein Spiel schneller und grösser verbreiten zu können. Ausserdem kann je nach dem wie das Spiel gestaltet wird, das Entstehen einer sich unterstützenden, gesunden und wohlgesinnten Gemeinschaft sowie Betroffenen sehr viel Hilfe, Wissen und Erfahrungen zur Verfügung stellen. Es gibt heute nicht umsonst sehr viele

Angebote, wo sich ADHS betroffene Treffen können, um sich auszutauschen. Sogar in Therapien gibt es Angebote, wo der Therapeut zusammen mit einer zweiten betroffenen Person die Therapie durchführt. Dies kann je nach Person eine grosse Bereicherung sein.

Mein momentaner Umsetzungsansatz sieht wie folgt aus.

Der Spieler steuert einen Spielercharakter, der die Form einer Kugel hat. Diesen bewegt er durch eine Welt, in der es viele andere Nicht-Spielercharaktere (NPC) gibt. Diese kommen in Formen daher, die zwischen einem Würfel und einer Kugel sein können. Es gibt also viele Mischformen. Die Formen sollen ein Synonym für den neurodiversen Zustand von Personen in unserem echten Leben darstellen. Da gibt es nicht nur „normal“ und „abnormal“, sondern sehr viele verschiedene Abstufungen mit unterschiedlichsten Varianten. Allein bei ADHS-Betroffenen gibt es viele verschiedene Varianten und Abstufungen, wie sehr eine Person in gewissen Bereichen beeinflusst wird.

Die Welt an sich besteht aus einfachen Formen. Eventuell ist sie sogar eine Kugelbahn, in der auf verschiedenen Wegen an ganz andere Orte auf der Welt gelangt werden kann. In ihr kann sich der Spieler auf den gegebenen Wegen frei bewegen und trifft so öfters auf Konstrukte, in denen es gilt, ein Rätsel zu lösen. Die Welt ist atmosphärisch so gestaltet, dass sie sich gross anfühlt und der Entdeckerdrang geweckt wird. Untermalt wird sie von ruhigen, rhythmischen Klängen und angenehm warmen Farben, was den Spieler in eine ruhige, angenehme und sichere Stimmung bringen soll. Er kann sich Zeit lassen, die Welt zu erkunden und die Rätsel in seiner Zeit zu lösen. Dem Spieler werden interessante Orte in der Nähe mit einer leichten Farbveränderung und einem Ruffton in der Spielmusik ins Auge gerückt. Während sich der Spieler durch die Welt bewegt, werden von Zeit zu Zeit Audiodateien abgespielt, die dem Spieler nach und nach die wichtigsten Informationen über das Thema ADHS vermitteln. Umso länger der Spieler das Spiel spielt, desto vertiefter und expliziter werden die Informationen.

Das Lösen der Rätsel erfolgt durch das Bewegen des Spielercharakters. Der Spieler sieht dabei zuerst, wie ein Rätsel von NPC gelöst wird, die eine weniger ausgeprägte Neurodiversität wie der Spielercharakter haben. (Diese NPCs sind in der Form eher würfelförmig.) Durch diese gegebene Tatsache kann der Spieler das Rätsel nicht auf dieselbe Art lösen wie die NPCs. Er muss also stark umdenken, kreativ sein und die ihm gegebenen Voraussetzungen nutzen, um das Rätsel auf seine Art zu lösen, so wie es eine Person mit ADHS in ihrem Alltag machen muss, um gewisse Dinge zu erreichen. Die Rätsel sind jedes Mal anders und stehen sinnbildlich für ein Symptom, das eine Person mit ADHS haben kann. Dieses Symptom kann der Person das Lösen einer Situation erschweren oder erleichtern. So wird es auch dem Spielercharakter gehen. Während des Lösens der Rätsel wird dem Spieler über das automatische Abspielen von Audiodateien, die ausgelöst werden, wenn der Spieler gewisse Dinge im Spiel erreicht hat, die Verbindung des Rätsels zum realen Leben erklärt sowie wichtige Informationen zu dem dargestellten Symptom, seine Beeinflussungen

und helfende Ansätze für das echte Leben mitgegeben. Dem Spieler werden neben den drei Hauptsymptomen auch viele weitere konkrete Beispiele und Symptome von ADHS aufgezeigt.

Die digitale Version ist also, was das Aufzeigen von verschiedenen Symptomen angeht, im Vergleich zur momentanen physischen Version, vielfältiger, was es dem Spielenden um einiges erleichtern wird, sich selber oder Personen aus ihrem Umfeld in den aufgezeigten Verhaltensmustern zu erkennen.

Gelingt es dem Spieler ein Rätsel zu lösen, bekommt er eine Belohnung. Diese ist im Moment noch nicht klar definiert. Ich kann mir gut vorstellen, dass es etwas in dieser Richtung sein könnte:

Der Spieler erhält eine zusätzliche Ansicht, die es ihm erlaubt, seine Form oder die ihm gegebenen physischen Gegebenheiten nach Belieben zu verändern. So könnte er über die Ansicht, die er nach dem Lösen des ersten Rätsels erhält, mehr Einfluss über die Bewegungsgeschwindigkeit des Spielercharakters bekommen. Umso mehr Rätsel er löst, desto mehr Sachen stehen ihm zur Verfügung, was ganz neue Möglichkeiten für das Lösen der Rätsel mit sich bringt.

Einige Rätsel in der Welt können erst gelöst werden, wenn der Spieler durch das Lösen anderer Rätsel gewisse Ansichten und die damit verbundenen erweiterten Möglichkeiten zum Handeln gesammelt hat.

Hat der Spieler die ganze Welt erkundet und alle Rätsel gelöst, erhält er eine grosse Abschlussbelohnung.

Im Spielenenü, das angezeigt wird, wenn der Spieler das Spiel startet oder pausiert, hat der Spieler auf alle Audiodateien, die im Spiel enthalten sind, geordneten Zugriff. Ausserdem kann er von dort aus auf eine Sammlung gelangen, in der viele verschiedene Medien und Informationsquellen zum Thema ADHS aufgelistet sind. Er kann sich dort zu Podcasts, Hörbücher, Videos, Hilfsangebote, usw. weiterleiten lassen, wenn er das Bedürfnis dazu hat.

Es muss bei dem vorhin beschriebenen Ansatz beachtet werden, dass dieser keinesfalls ausgereift ist. Dieser Ansatz muss noch viele Tests durchlaufen und Anpassungen unterzogen werden, bis er zu einer ausgereiften Idee wird, bei der sich eine Umsetzung lohnen würde und den gewünschten Effekt erzeugt.

Erweiterte Schwerpunkte für die digitale Umsetzung sind, dass ich diese Informationen für möglichst viele Personen zugänglich mache und gratis zur Verfügung stelle. Ich möchte einen Schwerpunkt darauflegen, mir zu überlegen, über welche Wege die Leute mit meinem Spiel in Kontakt kommen könnten.

10 Literaturverzeichnis

Bücher:

Neuy-Lobkowitz, D. m. (2024). Habe ich AD(H)S? (2. Auflage Ausg.). München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH.

Sincero, J. (2017). Du bist der Hammer! München: Ariston.

Artikel:

Bul, K. (28. August 2015). Development and User Satisfaction of "Plan-It Commander," a Serious Game for Children with ADHD. *Games for Health Journal*, 4(6).

D. Ebert, J. K.-S. (2003). ADHS im Erwachsenenalter - Leitlinien auf der Basis eines Expertenkonsensus mit Unterstützung der DGPPN. *Der Nervenarzt*, S. 939 - 946.

Seidler, E. (30. Januar 2004). "Zappelphillip" und ADHS - Von der Unart zur Krankheit. *Deutsches Ärzteblatt | Jg. 101 | Heft 5*, S. 239 - 243.

Streif, D. J. (Januar 2015). Eine kleine Geschichte der ADHS. *neue AKZENTE*(Nr. 100).

Akademische Arbeiten:

Reale, L. (19. Mai 2017). Comorbidity prevalence and treatment outcome in children and adolescents with ADHD. *Eur Child Adolesc Psychiatry*(26), S. 1443-1457.

Richters, J. E. (08. August 1995). NIMH Collaborative Multisite Multimodal Treatment Study of Children with ADHD: 1. Background and Rationale. *J. AM. ACAD. CHILD ADOLESC. PSYCHIATRY*(34), S. 987-1000.

Rodrigo-Yanguas. (2021). A Virtual Reality Game (The Secret Trail of Moon) for Treating Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder:Development and Usability Study. *JMIR Serious Games*, 9(3).

Zeitungsartikel:

Arnett, D. (30. März 2017). Need to focus? Fidget toys may help. *The Boston Globe*.

Meili, M. (07. April 2024). Manch einer ist gar keiner. *NZZ am Sonntag*, S. 45-46.

Webseiten:

- 25 Anzeichen für ADHS. (20. Mai 2024). Von Ratgeber ADHS: <https://www.adhs-ratgeber.com/25-hinweise-auf-adhs.html> abgerufen
- Abdulrahman Wahba, A. N. (26. April 2024). *Case Study | ADHD Assistant (Focus Aid)*. Von Behance: [https://www.behance.net/gallery/197190035/Case-Study-ADHD-Assistant-\(Focus-Aid\)?tracking_source=search_projects%7CADHD&l=0](https://www.behance.net/gallery/197190035/Case-Study-ADHD-Assistant-(Focus-Aid)?tracking_source=search_projects%7CADHD&l=0) abgerufen
- adhd_bri. (07. Mai 2024). *adhd_bri*. Von Instagram: https://www.instagram.com/adhd_bri/?hl=de abgerufen
- adhd_couple. (20. Mai 2024). Von Instagram: https://www.instagram.com/adhd_couple/?hl=de abgerufen
- ADHDoers. (07. Mai 2024). Von ADHDoers: <https://adhdoers.com/> abgerufen
- ADHS - Prävention und Vorsorge - Was Eltern tun können. (03. Mai 2024). Von ADxS.org - Das DHS-Kompendium: <https://www.adxs.org/de/page/177/adhs-praevention-und-vorsorge-was-eltern-tun-koennen> abgerufen
- ADHS bei Erwachsenen. (03. Mai 2024). Von ADxS.org - Das ADHS-Kompendium: <https://www.adxs.org/de/page/49/adhs-bei-erwachsenen> abgerufen
- ADHS: Stärken entdecken. (04. Mai 2024). Von Ratgeber ADHS - Das Infoportal für Erwachsene mit ADHS: <https://www.adhs-ratgeber.com/adhs-selbstwahrnehmung-staerken-erkennen.html> abgerufen
- ADHS-Diagnosemethoden. (03. Mai 2024). Von ADxS.org - Das ADHS-Kompendium: <https://www.adxs.org/de/page/164/adhs-diagnosemethoden> abgerufen
- Alltagsstrategien für ADHS-Betroffene. (03. Mai 2024). Von ADxS.org - Das ADHS-Kompendium: <https://www.adxs.org/de/page/455/alltagsstrategien-fuer-adhs-betroffene#content-29-gamification> abgerufen
- Banaschewski, P. D. (20. Mai 2024). *Was ist eine Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung bzw. ADHS?* Von Neurologen und Psychiater im Netz: <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/kinder-jugendpsychiatrie-psychosomatik-und-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/aufmerksamkeitsdefizit-hyperaktivitaets-stoerung-adhs/> abgerufen
- Die Subtypen von ADHS: ADHS-HI, ADHS-C (Mischtyp), ADHS-I (ADS), ADHS-RI (restricted inattentive) und andere. (03. Mai 2024). Von ADxS.org - Das ADHS-Kompendium: <https://www.adxs.org/de/page/50/die-subtypen-von-adhs-adhs-hi-adhs-c-mischtyp-adhs-i-ads-adhs-ri-restricted-inattentive-und-andere> abgerufen
- Entstehung von ADHS - Einführung. (03. Mai 2024). Von ADxS.org - Das ADHS-Kompendium: <https://www.adxs.org/de/page/54/entstehung-von-adhs-einfuehrung> abgerufen

- Folgen von ADHS.* (03. Mai 2024). Von ADxS.org - Das ADHS-Kompodium:
<https://www.adxs.org/de/page/52/folgen-von-adhs> abgerufen
- Gesamtliste der ADHS-Symptome nach Erscheinungsformen.* (03. Mai 2024). Von ADxS.org - Das ADHS-Kompodium:
<https://www.adxs.org/de/page/18/gesamtliste-der-adhs-symptome-nach-erscheinungsformen> abgerufen
- Geschichte der ADHS.* (13. Mai 2020). Von adhspedia:
https://www.adhspedia.de/wiki/Geschichte_der_ADHS abgerufen
- Improving attention function in children with ADHD .* (04. Mai 2024). Von EndeavorRx:
<https://www.endeavorrx.com/about-endeavorrx/> abgerufen
- Kurzfassung von ADxS.org.* (03. Mai 2024). Von ADxS.org - Das ADHS-Kompodium:
<https://www.adxs.org/de/page/15/kurzfassung-von-adxsorg> abgerufen
- Leitfaden ADHS-Behandlung.* (03. Mai 2024). Von ADxS.org - Das ADHS-Kompodium:
<https://www.adxs.org/de/page/180/leitfaden-adhs-behandlung#content-522-adhs-und-sucht> abgerufen
- Lito_leafart.* (07. Mai 2024). *Profile.* Von lito@leafart official website: <https://lito-leafart.com/profile.html> abgerufen
- Nelissen, R. (2013). *Plan-It Commander.* Abgerufen am 04. Mai 2024 von Rob Nelissen Game Designer | Maker: <https://www.robnelissen.com/game-design-projects/plan-it-commander>
- Nichtmedikamentöse Behandlung und Therapie von ADHS - Übersicht.* (03. Mai 2024). Von ADxS.org - Das ADHS-Kompodium:
<https://www.adxs.org/de/page/234/nichtmedikamentoes-behandlung-und-therapie-von-adhs-uebersicht> abgerufen
- Psycholog:innen, die passen und Zeit haben.* (07. Mai 2024). Von Aepsy:
<https://aepsy.com/de/> abgerufen
- Safar, D. (27. April 2024). *The Focus Maze - Game Prototype for MA Project.* Von Behance: https://www.behance.net/gallery/197203881/The-Focused-Maze-Game-Prototype-for-MA-Project?tracking_source=search_projects%7CADHD&l=12 abgerufen
- Sieun Lee, T. K. (18. Mai 2023). *To.duck.* Von Behance:
https://www.behance.net/gallery/170935223/Toduck?tracking_source=search_projects%7CADHD&l=25 abgerufen
- Sulkes, S. B. (Februar 2022). *Aufmerksamkeitsstörung und Hyperaktivität (ADD, ADHD).* Von MSD Manual Ausgabe für medizinische Fachkreise:
<https://www.msmanuals.com/de/profi/p%C3%A4diatrie/lern-und-entwicklungsst%C3%B6rungen/aufmerksamkeitsst%C3%B6rung-und-hyperaktivit%C3%A4t-add,-adhd> abgerufen
- Urban, T. (Februar 2016). *Inside the mind of a master procrastinator.* Von TED Ideas change everything:

https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator abgerufen

Urquhart, K. (22. Juni 2022). *ADHD Awareness campaign*. Von Behance: https://www.behance.net/gallery/146546291/ADHD-Awareness-campaign?tracking_source=search_projects%7CADHD&l=14 abgerufen

Was ist ADHS / ADS. (03. Mai 2024). Von AD(H)S Gruppe: <https://adhsgruppe.ch/was-ist-adhs-ads/> abgerufen

Was ist ADHS? - ADHS: Mythen und Fakten. (30. April 2024). Von Ratgeber ADHS - Das Infoportal für Erwachsene mit ADHS: <https://www.adhs-ratgeber.com/adhs-mythen-und-fakten.html> abgerufen

Apps und Spiele:

EmilyMGames. (14. November 2019). *Fractured Minds*.

Popcannibal. (noch nicht erschienen). *Kind Words 2 (lofi city pop)*.

Puddicombe, A. (07. Mai 2024). *Headspace*.

Interviews:

Saul, R. (10. Februar 2016). *Warum es ADHS nicht gibt*. (L. Thies, Interviewer)

Spalinger, S. (14. März 2024). (E. Walther, Interviewer)

Abbildungen:

Du Bist Der Hammer!: HöR Endlich Auf, An Deiner GroßArtigkeit Zu Zweifeln, Und Beginn Ein Fantastisc. (21. Mai 2024). Von Online-Download der Buchzusammenfassung: <https://lesliequiroa.blogspot.com/2023/10/du-bist-der-hammer-hor-endlich-auf.html> abgerufen

Ein psychologisches Coaching, das zu dir passt. (21. Mai 2024). Von Aepsy: <https://aepsy.com/de/psychologisches-coaching/> abgerufen

Figure 2 - uploaded by Kim Bul. (21. Mai 2024). Von ResearcGate: https://www.researchgate.net/figure/Screenshot-of-Plan-It-Commander-game-world_fig2_295098364 abgerufen

Fractured Minds – A Game That Matters. (21. Mai 2024). Von Thumb Culture: <https://www.thumbculture.co.uk/fractured-minds-a-game-that-matters> abgerufen

Gra na receptę? Proszę bardzo! (21. Mai 2024). Von Ustatkoway Gracz:
<https://ustatkowanygracz.pl/gr-na-recepte-prosze-bardzo/> abgerufen

Headspace App: Your Daily Meditation Guide. (21. Mai 2024). Von
applicationpedia.com: <https://www.applicationpedia.com/headspace-app.html> abgerufen

Kind Words: Steam-Start des aufmunternden Briefschreibe-Abenteuers. (21. Mai
2024). Von 4 Players Das Spielmagazin:
https://www.4players.de/4players.php/spielinfonews/PC-CDROM/41121/2185283/Kind_Words-Steam-Start_des_aufmunternden_Briefschreibe-Abenteuers.html abgerufen

11 Abbildungsverzeichnis:

1: Ich an der Arbeit, am Prototypen.	34
2: Buch "Du bist der Hammer!"	35
3: Spieldausschnitt "Fractured Minds"	37
4: Ein psychologisches Coaching, das zu dir passt "Aepsy"	38
5: Spieldausschnitt "Kind Words"	39
6: App "Headspace"	40
7: Spieldausschnitt "Plan-it Commander"	41
8: Spieldausschnitt "EndeavorRX"	41
9: Ausschnitt "Figma Prototyp 1"	55
10: Ausschnitt "Figma Prototyp 2"	56
11: Ansicht "Prototyp 3"	59
12: Playtesting "Prototyp 3"	62
13: Playtesting "Prototyp 4"	63
14: Ansicht "Prototyp 5"	65
15: Prototyp 5 Seitenansicht, Aufgabe 3	66
16: Prototyp 5 Ansicht von oben	66
17: Start "Prototyp 5", Knopf wird gedrückt	67
18: Prototyp5, Start, Schleuse wird gehoben	67
19: Prototyp5, Aufgabe 1	68
20: Prototyp5, Aufgabe 2	69
21: Prototyp5, Aufgabe 2 Seitenansicht	70
22: Prototyp5, Aufgabe 2, Umfeld-kugeln	70
23: Prototyp5 Aufgabe 3	72
24: Prototyp5 Aufgabe 4 Unterstützung durch Knete	73
25: Prototyp5 Aufgabe 4	74
26: Prototyp 5 Aufgabe 4	74
27: Prototyp5 Aufgabe 5	75
28: Prototyp5 Aufgabe 5 mit Unterstützung	76
29: Prototyp5 Aufgabe 5	76
30: Prototyp5 Ziel	77
31: Prototyp 5 Screenshot-Webseite	78
32: Prototyp5 QR-Code für Notion	78
33: Playtesting "frühe Version Prototyp 5"	80
34: Visuelle Skizze digitale Idee	84



12 Anhang

12.1 Bodystorming

Zuerst erklärte ich Lea, dass ich im Moment sehr unter Stress leide. Der normale Stress des Alltags wie zum Beispiel das Arbeiten an der Bachelorarbeit wird dadurch, dass mein Hirn anders funktioniert, verstärkt. Mein Gehirn hat Mühe, mit dem Stress die richtige Priorität einzuteilen, wodurch mein Hirn kleine Stressanzeichen schon als sehr gefährlich für mich bewertet. Dadurch reagiert auch mein Körper negativ auf Stress, zum Beispiel starke Bauchschmerzen.

In der nächsten Phase habe ich Lea vier verschiedene Methoden genannt, die angeblich helfen sollen, Stress abzubauen.

Die erste Methode war, die Hände unter kühles Wasser zu halten.

Die zweite Methode war eine Atemübung, in dem ich vier Sekunden lang einatme, sieben Sekunden den Atem halte und dann acht Sekunden ausatme.

Die dritte Methode wäre gewesen, 60 Sekunden lang zu lächeln.

Die vierte Methode war, Sport zu treiben.

Lea entschloss sich dafür, dass ich Sport treiben soll. Ich liess Musik laufen und tanzte eine Minute lang. Lea beobachtete mich dabei.

In der dritten Phase beschrieb ich Lea, wie sich diese Erfahrung für mich angefühlt hatte.

Ich empfand, dass sich bereits während dem Tanzen unsere Stimmungen hoben. Am Anfang hatte ich nicht so Lust mich zu bewegen, doch nach kurzer Zeit empfand ich es als sehr angenehm. Nach der Übung fühlte ich mich sofort wacher und mehr im Moment anwesend. Ich könnte mir gut vorstellen, dass wenn ich sehr gestresst gewesen wäre, mich das aus dieser negativen Gedankenspirale heraus in den aktuellen Moment genommen hätte.

Befragung nach der Durchführung

Ich fragte Lea wie sie es empfunden hatte, für meine geschilderte Herausforderung eine Methode auszusuchen, die ich durchführen muss.

Lea fragte sich, anhand welchen Kriterien sie die richtige Methode aussuchen soll. Sie wählte eine Methode, die ihr persönlich zusprach. Da sie mich als Person jedoch schon gut kennt, hat sie die Methode ausgewählt, die sie als passend für mich empfunden hat.

Anschliessend fragte ich Lea, wie sie meine Rückmeldung empfunden hat und ob sie ihren Vorstellungen entsprochen hat. Sie antwortete, es sei interessant gewesen zu hören, wie ich diese Übung empfunden habe und was mein Fazit dazu ist. Sie meinte, dass wenn man die Übung nur einmal kurz anwendet, nicht so einen grossen Unterschied merken würde.

Lea könnte sich vorstellen, die Methode selbst auszuprobieren. Sie hat die meisten Methoden bereits gekannt, aber bis jetzt nicht getestet. Sie ist der Meinung, dass die Hürde der Anwendung der Methoden in Stresssituationen recht hoch sei.

Erkenntnisse für meine Arbeit

Lea wählte eine Methode, die sie selbst ebenfalls als hilfreich empfand. Sie probierte ebenfalls auf meine Persönlichkeit einzugehen.

Es ist interessant, nach dem Durchführen der Methode eine Rückmeldung vom Nutzer zu bekommen. Es könnten glaubwürdigere Resultate und Feedbacks gegeben werden, wenn diese Methoden nicht nur einmal, sondern über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden würden.

Lea kannte die Methoden schon, jedoch ist die Überwindung sehr hoch, diese beim Auftreten von Stresssituationen anzuwenden. Sie hatte die Methoden bis jetzt noch nie selbst durchgeführt.

12.2 Umsetzung Prototyp 1

Diesen Prototypen erstellte ich in der Plattform „Figma“. Das Überthema, das ich bei diesem Prototypen vermitteln wollte, handelte darüber, wie sich negative und positive Glaubenssätze beeinflussen können. (Das Thema ADHS wurde erst ab dem zweiten Prototypen zu meinem Hauptthema.)

Der Spieler wird zu Spielbeginn von einer kleinen fiktiven Person angesprochen, die sich in einem Raum befindet. Er wird gebeten, von einem der vier vorhandenen Gegenständen ausserhalb des Raums einen auszuwählen und diesen in den Raum zu platzieren. Der Gegenstand symbolisiert indirekt eine negative oder positive Glaubenseinstellung. Die Pizza steht im Prototypen zum Beispiel für den Glaubenssatz „Wenn ich zu viel esse, werde ich dick.“ Wobei „zu viel“ natürlich nicht in einem gesunden Rahmen gesehen wird.

Das Ziel des Spielers ist, durch die verschiedenen Dialoge mit der fiktiven Person durchzugehen und dabei die Gesprächsoptionen wählen, die den beiden Beteiligten, also Spieler und fiktive Person, eine gesunde und unterstützende Kommunikation zu kreieren. Der Spieler muss zuerst durch den Dialog herausfinden, an welchem negativen Glaubensmuster die fiktive Person festhält. Wenn er dies herausgefunden hat, kann er durch die richtige Wahl der Dialogoptionen die Person korrekt und mit Mitgefühl auf ihren negativen Glaubenssatz hinweisen und ihr eventuell sogar erste Tipps geben, was ihr helfen könnte, diese negative Einstellung zu verbessern. Der Spieler entscheidet dabei zwischen zwei verschiedenen Gesprächsoptionen. Eine Besonderheit stellt der Stern dar. Drückt der Spieler auf den Stern oben links, so sieht er nicht nur den gesprochenen Output der fiktiven Person, sondern ihm werden parallel dazu auch die Gedanken der fiktiven Person angezeigt, die sie in Bezug auf den momentanen Dialog hat. Diese Option sollte erst in einem zweiten Durchgang verwendet werden. Mit ihr wollte ich aufzeigen, dass das Gedachte nicht immer mit dem schlussendlich Ausgesprochenen übereinstimmt. Der Spieler soll sich so mehr in den fiktiven Charakter hineinfühlen können und sehen, wie seine Gedanken den fiktiven Charakter in seinem Handeln und dem schlussendlich Ausgesprochenen beeinflussen. Ausserdem können in den Gedanken vertiefte Informationen erkannt werden, die zum Beispiel auf Ursachen hindeuten können, wie dieser negative Glaubenssatz entstanden ist.

12.3 Usertesting Prototyp 1

Ich führte ein Usertesting mit zwei Kolleginnen aus dem IAD durch.

Als Feedback bekam ich folgende Aussagen:

- Es gibt einen grossen Unterschied, etwas zu hören, sich über etwas zu unterhalten und es dann effektiv in die Tat umzusetzen. Wenn ich mit meiner Bachelorarbeit erreichen will, dass Leute vom Denken ins Handeln kommen sollen, muss ich mich darauf fokussieren, was es ausmacht, dass wir unser Vorhaben in die Tat umsetzen oder nicht.

-

- Über das gewählte Thema sind schon sehr viele Informationen vorhanden.
- Was würde eine Person machen, um die Methoden effektiv umzusetzen. Methode anschauen, „Play the tape to the end“.
- Es sei interessant und sinnvoll, einen Mechanismus zu haben, in dem der Spieler zuerst herausfinden muss, worin das Problem liegt. Allerdings fühlt es sich nicht so stimmig an, diese Person danach aufzuklären. Es wäre besser, wenn die fiktive Person nach dem Gespräch verschiedene Methoden ausprobieren könnte um zu sehen, was für Auswirkungen diese Methoden auf die jeweiligen Hindernisse der fiktiven Person haben.
- Es wäre für den Prototyp sinnvoller, wenn mehrere Pfade, das heisst mehrere verschiedenen Dialoge und negative Glaubensmuster durchgespielt werden könnten, dafür dürften die Dialogsequenzen kürzer sein.
- Es ist nicht klar erkennbar, dass es sich bei dem zweiten Dialogweg um die Gedanken der fiktiven Person handelt.
- Der Inhalt des Prototypen ist sehr abstrakt. Die Testerin empfand es komisch, einer fiktiven Person zu erklären, wie sie ihre Probleme lösen kann.
- Die spielende Person könnte sich im fiktiven Charakter wiedererkennen und eventuell einige Dinge für sich selbst mitnehmen.
- Das Thema wurde als sehr spannend wahrgenommen, da man im Leben oft in Konflikte und Gespräche mit Personen verwickelt wird. Die Frage stellt sich, wie man diese Unterhaltung umgeht. Wie übertrage ich zum Beispiel meine Unsicherheit nicht auf eine andere Person und gestalte das Gespräch durch eine gesunde Kommunikation für beide Beteiligte, angenehm.
- Der Aspekt der gesunden Kommunikation wurde als sehr wertvoll und spannend empfunden.
- Allerdings würde zu einer gesunden Kommunikation dazugehören, dass nicht nur der Spielende sich in den fiktiven Charakter hineinfühlen muss, sondern auch der fiktive Charakter in den Spielenden. Beide sollten genug selbstreflektiert sein, um sich entgegen zu kommen. Im Moment kommt man ja nur dem fiktiven Charakter entgegen.
- Es macht Spass mit dem Prototypen zu interagieren. Es ist sehr interessant, dass man als Spieler die Perspektive der Person hat, die die Informationen gibt.
- Das Interface ist nicht klar gestaltet. Man sieht nicht, wo in ihm die Prioritäten liegen.
- Eine Person fand es nicht gut, dass es explizit um einen negativen Glaubenssatz geht. Eventuell wäre es besser, wenn es subtiler ist und der

fiktive Charakter dann selber merken würde, dass da ein Problem ist. Man soll der fiktiven Person nicht das Konzept erklären, sondern vielmehr auf ein Problem hinweisen.

- Wenn es mehr Inhalt gäbe, würde es auch bereits reichen, sich mit der fiktiven Person zu unterhalten um ihre Schwäche herauszufinden.
- Den Aspekt, dass man die Gedanken der fiktiven Person ersichtlich machen kann, wurde als sehr interessant empfunden, allerdings stellte sich die Frage, ob es dann nicht eine Ebene zu viel ist.

12.4 Erkenntnisse Prototyp 1

Von 12.3 Usertesting Prototyp 1:

- Da es schon sehr viele Tools und Informationen über das Thema gibt, macht es das für mich schwierig, dieses in einem neuen Blickwinkel umzusetzen.
- Wäre es nicht sinnvoller, die Leute nicht nur über ein Thema zu informieren und ein Bewusstsein über das Thema zu schaffen, sondern sie dazu zu bringen selbst ihre Herausforderungen anzupacken und diese mit verschiedenen Methoden in eine positive Veränderung zu bringen. Wie erreiche ich das? Warum fällt das vielen Personen so schwer?
- Der Spieler kann sich mit dem fiktionalen Charakter zum Teil identifizieren und Parallelen erkennen und dadurch eventuell Erkenntnisse für seine Hürden entnehmen.
- Es ist interessant, dass man in der Perspektive der Person ist, die die Informationen gibt und herausfinden muss, was die Hürde des Gegenübers ist.
- Kleinerer, kürzerer Prototyp, in dem die Passagen nicht so lange sind, dafür aber mehr Aspekte des Prototypen ausprobiert werden können.
- Es wäre interessant, verschiedene helfende Methoden für die jeweiligen Probleme am fiktiven Charakter ausprobieren zu können, um zu sehen, wohin sie ihn führen, was für ihn die Schwierigkeiten für die Umsetzung der Methoden sind und was sich für ihn verbessert.



12.5 Usertesting Prototyp 2

Um herauszufinden wie es sich anfühlt zu entscheiden, welche Methode eine andere Person anwenden soll, um ihre Probleme zu lösen, führte ich ein Bodystorming (siehe 8.2.3) durch.

Da nach dem Erstellen dieses Prototypen nicht viel Zeit bis zur Progress Session 2 blieb, für die wir einen Prototypen zum Testen mitbringen mussten und der zweite Prototyp nicht für die Progress Session ausreichte, entschloss ich mich, einen physischen Prototypen zu erstellen. Diesen entwickelte ich mit dem Feedback, dass ich in einem Mentoring bekommen habe. Dadurch blieb keine Zeit, den Prototyp 2 mit verschiedenen Personen zu testen. Es machte nicht mehr viel Sinn, da ich bereits dabei war, den dritten Prototypen zu erstellen und dieser sehr anders aufgebaut ist als der zweite Prototyp.

12.6 Usertesting Prototyp 3

Ich testete die erste Version des Prototyps 3 mit vier verschiedenen Personen und führte mit einer weiteren Person ein Gespräch über die weitere Umsetzung und das Potential des Prototyps.

Die Tester erhielten folgende Informationen:

Ich erzählte, dass der Prototyp sich mit dem Thema ADHS beschäftigt und eine Kugelbahn ist. Er soll Leute mit ADHS und ihr Umfeld ansprechen. Ich fragte die Leute, was sie zuerst lesen und was ihnen in den Blick sticht. Ich merkte schnell, dass für die Meisten nicht ganz klar war, wie das Spiel funktionierte, führte ich sie durch das Spiel. Ich erklärte, dass die Hindernisse nach dem Lesen entfernt werden können, wann und wie die Rätsel durchgeführt und wann die schwarze Box geöffnet werden darf. Die meisten Tester hatten mit dem zweiten Rätsel Mühe, weswegen ich dessen Durchführung genauer erläuterte.

Useresting 1

Meine Testperson war eine Studienkollegin aus dem Game-Design.

Feedback:

- Man weiss nicht, wo man anfangen soll zu lesen, sie würde einfach mal anfangen etwas auszuprobieren.
- Beim ersten Rätsel sollte klarer beschrieben sein, dass das Klebeteil eingesetzt werden muss, auf das wäre sie von sich aus nicht gekommen.
- Das zweite Rätsel fand sie allgemein recht verwirrend, man versteht zum Beispiel nicht, dass man die Würfel von der Bahn entfernen muss, bevor man das Rätsel startet.
- Das dritte Rätsel fand sie das coolste. Es stach von Anfang an auch sofort ins Auge.
- Dass die Kugel nie richtig lange rollt und man zwischen den „längeren“ Rollpassagen immer wieder warten beziehungsweise lesen muss, ist störend. Sie würde sich Passagen wünschen, wo die Kugel länger Rollen kann. Es würde vielleicht helfen, die Kugel kleiner zu machen, so müsste man die Kugelbahn nicht grösser, könnte aber die einzelnen Bahnen länger machen.
- Die erhaltenen und zu lesenden Informationen sind recht viel aber ok, sollten jedoch nicht mehr werden. Auf die Frage, ob es für sie einfacher wäre, die Informationen via Audiodatei aufzunehmen, antwortete sie, dass sie nicht gut zuhöre, wenn ihr eine Audiodatei abgespielt wird. Sie fände es toll, wenn es zur Audio einen Untertitel gäbe, eventuell auch auf Englisch, da nicht jeder Deutsch verstehe.
- Sie fand die Informationen passend und genügend, um einen ersten Einblick in das Thema ADHS zu bekommen.
- Zur Frage wie sie eine digitale Version finden würde, meinte sie, dass dies toll wäre. Man könnte mit dem Userinterface natürlich viel machen und aussagen, was man mit Worten nicht erklären kann.

Useresting 2

Meine zweite Testperson war eine Studienkollegin aus dem Interaction-Design.

Feedback:

- Sie las zuerst das grün Umkreiste und würde dann mit dem Spiel beginnen. Allerdings war es nicht ganz klar, wie das Spiel gespielt werden soll, weswegen sie mich immer wieder um Anleitung bat. Als Beispiel, dass man die Hindernisse wegnehmen darf, wenn sie gelesen wurden und wohin sie danach gelegt werden sollen.
- Die Verbindungen, die vom Spiel zu den Alltagssituationen ziehen, machen Sinn.
- Für sie war nicht klar, dass die schwarze Box geöffnet werden muss, egal ob das Rätsel geschafft wurde oder nicht.
- Das zweite Rätsel war abermals nicht verständlich.
- Sie findet es toll, die Rätsel physisch zu lösen.
- Auf die Frage, wie sie die Menge der Informationen fand, antwortete sie, dass die Leute in der Ausstellung nicht viel Zeit investieren wollen, um das Spiel zu spielen, ausser es sind Leute, die sich wirklich sehr für das Thema interessieren. Die Menge der Informationen ist generell gut. Wenn sich aber eine Person stärker für das Thema interessiert, dürften es noch mehr Informationen sein.
- Auf die Frage, ob das Spiel zu textlastig sei, meinte sie, es sei nicht zu viel Text, wenn man sich für das Thema interessiert und sich etwas eingelesen hat.
- Um die Rätsel verständlicher zu erklären, könnten kleine Animationen helfen.

Useresting 3

In der Progress Session 2 hatten zwei Studienkollegen aus dem Interaction Design meinen Prototyp getestet.

Feedback:

- Sie fanden es sehr spassig, das Spiel zu spielen.
- Es ist zu viel Text zum Lesen.
- Sie mögen das Geräusch der Kugel, wenn sie die Bahn herunterfährt.
- Als das Spiel fertig gespielt und alle Hindernisse aus dem Weg geräumt waren, nahmen sie die Kugel nochmals und liessen sie mehrmals durch die nun freie Bahn rollen. Dies empfanden sie als sehr belohnend.
- Sie fanden, dass die Kugel zu viel gestoppt wird und dadurch über zu wenig lange Strecken rollt, was sehr frustrierend sei.

