

Verhaltenstherapie von dysfunktionalem und pathologischem PC-/ Internet-Gebrauch aus der Sicht des niedergelassenen Verhaltenstherapeuten

Dipl.-Psych. Götz Beyer, Psychologischer Psychotherapeut,
Fachpsychologe der Medizin, Dozent, Lehrtherapeut und
Supervisor, Breite Str. 41, 13187 Berlin-Pankow, Tel.: 030 – 47 48
71 16, Fax: 030 – 47 49 71 08, Mail: kontakt@goetzbeyer-vt.de



Inhalt

1. Rechtliche Voraussetzungen für die ambulante Verhaltenstherapie
2. Verhaltenstherapeutische Problembeschreibung(en)
3. Schlußfolgerungen für die therapeutische Praxis – Ableitungen therapeutischer Vorgehensweisen
4. Einige therapeutische Methoden



1. Rechtliche Voraussetzungen für die ambulante Verhaltenstherapie

- Qualifikationsvoraussetzungen als Behandlungserlaubnis für Erwachsene, Kinder und Jugendliche und Gruppen
- Maximale Therapiedauer 80 Therapieeinheiten à 50 Minuten
- Mitbetreuung von Angehörigen ist nur sehr eingeschränkt möglich
- Eine Behandlung bei noch aktiver, stoffgebundener Sucht (häufige Komorbidität) ist untersagt



Darüber hinaus:

Die Kooperation von spezialisierten stationären Einrichtungen, Beratungsstellen und niedergelassenen Psychotherapeuten ist

- nicht nur im Bereich der PC-Problematik -ein Trauerspiel.

Eine wirkliche und absolut notwendige Vernetzung findet nicht in ausreichendem Maß statt.



2. Verhaltenstherapeutische Problembeschreibung(en)

- 2.1. Von der therapeutischen Anforderung zur Störungstheorie und wieder zurück
- 2.2. Ergebnisse der Bedingungsanalyse des problematischen und pathologischen PC-/Internet-Gebrauchs auf der Makroebene
- 2.3. Die notwendigen Differenzierungen – Untergruppen des Gesamtproblems



2.1. Von der therapeutischen Anforderung zur Störungstheorie und wieder zurück

1. In der diagnostisch-therapeutischen Praxis taucht ein neues Phänomen auf – pathologischer PC-Gebrauch
2. Patienten werden – mit mäßigem Erfolg - in vorhandene Interventionsstrategien integriert
3. Die Problematik wird besser beschrieben, verstanden und theoretisch reflektiert
4. Neue Behandlungskonzepte entstehen auf der Grundlage dieser Therapiekonzepte und Reflexionen



2.2. Ergebnisse der Bedingungsanalyse des problematischen und pathologischen PC-/ Internet-Gebrauchs auf der Makroebene

Wie kann das Phänomen allgemein auf der Makroebene der Verhaltens- und Bedingungsanalyse abgebildet werden:

- Verhalten als Beschreibung durch das BASIC
- Auslösende und nachfolgende, aufrechterhaltende Reizbedingungen
- Selbstregulationssystem und Vulnerabilität
- Funktionalität



Verhalten

- Übermäßig langes (bis zu 60 Stunden hintereinander) Beschäftigen am PC und im Internet zugunsten anderer Aktivitäten
- Suche nach starken Sinneseindrücken und Informationen
- Kontaktaufnahme mit anderen Personen
- Suche nach (virtuellen) Beziehungen
- Virtuelle Kommunikation mit anderen Personen
- Kooperation mit anderen Personen



- Virtuelle Kommunikation mit anderen Personen
- Kooperation mit anderen Personen
- Idealisierte Selbstdarstellung
- Manipulieren anderer Personen
- Versinken in der virtuellen Welt (Immersion)



Gefühle

- Virtuelle Bedürfnisbefriedigung,
- Erleben von Selbstwert, Zugehörigkeitsgefühl und intimer Beziehungen,
- Erfahren von Kontrolle und Macht,
- Befriedigung des Spielbedürfnisses, Spaß und Freude, Immersion als vollständige Versunkenheit,
- Stolz,
- „Flow“
- Wechsel von Erregung - Entspannung



Körperreaktionen

- Körperliche Erregung als Streßreaktion
- Innere Anspannung
- Steigerung der Konzentration
- Entspannung



Begleitende innere Bilder

- Bilder, die sich auf die (virtuelle) Bedürfnisbefriedigung beziehen, z.B. auf das Erreichen eines „höheren Levels“, auf erfüllende Beziehungen



Begleitende Gedanken

- „Nur mit dem PC-/Internet-Gebrauch erreiche ich meine Ziele.“
- „Ohne den PC-/Internet-Gebrauch wäre das Leben nicht lebenswert. Es wäre fad und leer.“
- „Ohne meinen PC kann ich nicht leben.“
- „Ein Leben ohne PC oder Internet ist nicht vorstellbar.“



Auslöser oder vorausgehende Reizbedingungen

- Verminderter Selbstwert
- Depressive Störungen
- Wunsch nach sozialer Anerkennung
- Defizit von tragfähigen sozialen Kontakten
- Individuelle Entfremdung
- Arbeitslosigkeit
- ADHS
- Einsamkeit



Selbstregulationssystem oder O-Variable

- Pathogene Bindungserfahrungen und Suche nach der Balance zwischen Bindungs- und Explorationswünschen
- Mangelnde Medienkompetenz
- Wunsch nach vertrauensvollen Beziehungen
- Wunsch nach Versorgung
- Suche nach einer eigenen, sicheren und kontrollierbaren (beherrschbaren) Welt
- Verminderter Selbstwert



- Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus
- Verminderung der Ermüdungsresistenz und Daueraufmerksamkeit
- Defizite in der Problemlöse und Konfliktlösefähigkeit
- Mangelnde Streßbewältigungsfähigkeiten
- Migrationshintergrund



- Depressive Störungen
- Persönlichkeitsakzentuierungen und / oder -störungen (dependente, depressive, narzistische)
- Suchterkrankungen (Alkohol, Spielsucht, Tabakabhängigkeit, Drogenabhängigkeit, v.a. Cannabis)
- Eßstörungen
- Partnerlosigkeit / Paarstörungen
- Überzeugung, Risiken bedenkenlos eingehen zu können



- Folgen von Bindungsstörung
- Defizite in der Aufnahme und Gestaltung menschlicher Beziehungen
- Medienkompetenz wurde nicht vermittelt



Nachfolgende Reiz- oder aufrechterhaltende Bedingungen

- Flucht in die virtuelle Erlebens- und Beziehungswelt
- Allmachtsphantasien
- Sozialer Rückzug, soziale Isolation und sozialphobische Tendenzen
- Entwicklung von Inkonsistenz und Verminderung des Kohärenzgefühls (i.S. von Grawe, 2004)
- Befriedigung von Bedürfnissen, die im realen Leben nicht zu befriedigen waren
- Aktives Ausblenden bzw. Beenden negativer Erfahrungen und Sozialkontakte



- (Relativ) sicheres Explorieren
- Abfuhr aggressiver Impulse ohne Gefahr eines realen Gegenangriffs
- Zugang zur Umwelt überwiegend bis ausschließlich durch virtuelle Erlebnismomente
- Bearbeitung wichtiger Entwicklungsthemen entfällt
- Verlust der Fähigkeit, problematische Erfahrungen zu verarbeiten



- Gesundheitsschädigendes Verhalten
- Abbruch von schulischen und beruflichen Ausbildungen
- Schlafen, Essen, Körperhygiene verlieren an Bedeutung
- Rückentwicklung auf die Stufe des spielenden Vorschulkindes
- Einschränkung oder Verlust des Körpergefühls



Es gibt auch noch etwas Positives!

- C+: Verbesserung der sonsumotorischen Koordination,
- des räumlichen Vorstellungsvermögens,
- der exekutiven Problemlösekompetenzen



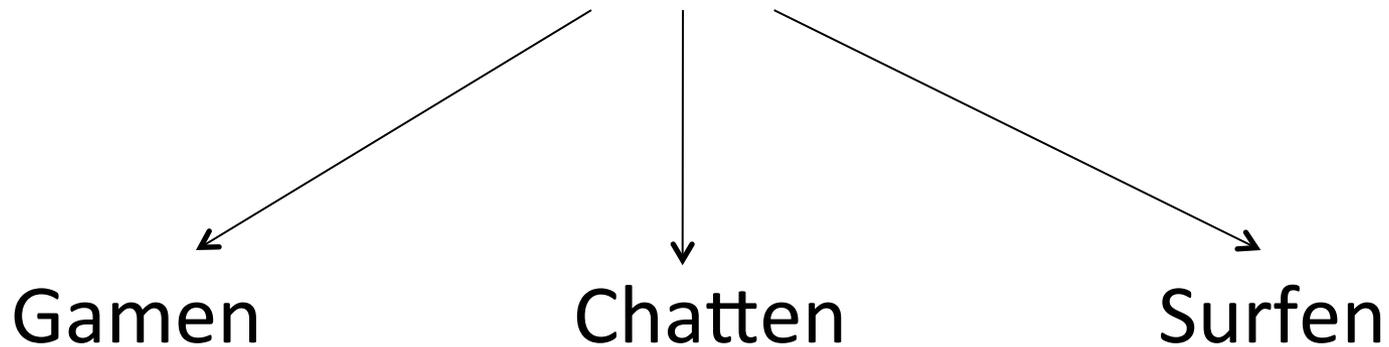
Funktionalität der Störung

- Ermöglichen von Beziehungserfahrungen und
- Ersatz für reale menschliche Beziehungen
- Sichere Exploration
- Flucht einer als unüberschaubar, bedrohlich und frustrierend erlebten realen Welt
- Schnelle Bedürfnisbefriedigung und
- Selbstwertsteigerung



2.3. Notwendige Differenzierungen

Problematischer PC-/Internet-Gebrauch



Entwicklung spezifischer Verhaltens- und
Bedingungsanalysen für die einzelnen
Störungen



3. Schlußfolgerungen für die therapeutische Praxis – 3 allgemeine Bemerkungen

- Verhaltenstherapie findet immer auf der Grundlage des allgemeinen Störungsmodells statt (s.o.).
- Dazu wird mit dem konkreten Patienten „sein“ Verstehensmodell entwickelt.
- Aus diesem Verstehensmodell werden die Vorschläge für die (individualisierte) Therapie abgeleitet.



Worum geht es letztlich immer: Menschliche Grundbedürfnisse

- Sichere Bindung und Schutz,
- Kontrolle (Autonomie und Kompetenz)
- Lustgewinn / Unlustvermeidung (oder Spontaneität und Spiel),
- Realistische Grenzen und Selbstkontrolle
- Selbstwerterhöhung (Freiheit, Emotionen und Bedürfnisse auszudrücken)



Vier feststehende Therapieziele und Behandlungselemente

1. Entwicklung einer tragfähigen therapeutischen Beziehung
2. Entwicklung des individuellen Verstehensmodells
3. Motivierung zur Mitarbeit und zur Veränderung
4. Rezidivprophylaxe als Vorbeugung und Bewältigung von Rückfällen



Einige spezifische Therapieziele

abgeleitet aus der Bedingungsanalyse:

- Beenden oder Einschränken des PC-/Internet-Gebrauchs
- Verbesserung der Emotionsregulation
- Verbesserung von Körperwahrnehmung und –bewußtsein
- Entwicklung von Streßtoleranz, insbesondere gegenüber alltäglichem Streß
- Entwicklung des Selbstwertes



- Entwicklung einer reiferen Identität
- Verbesserung der sozialen und kommunikativen Kompetenzen
- Verankerung emotional bedeutsamer Erfahrungen in der realen Welt
- Ausbau von kreativen und kognitiv-intellektuellen Kompetenzen



4. Einige therapeutische Methoden

- 4.1. Beziehungsentwicklung mit beziehungsgestörten Patienten
- 4.2. Realitätssinn fördern
- 4.3. Therapieziele entwickeln und gleichzeitig motivieren
- 4.4. PC-/Internet-Gebrauch einschränken oder beenden
- 4.5. Funktionalität erkennen
- 4.6. Inkompatible und vernachlässigte Verhaltensweisen
- 4.7. Sinne aktivieren
- 4.8. Positive Erinnerungen reaktivieren
- 4.9. Rückfallprophylaxe
- 4.10. Co-Therapeuten trainieren



4.1. Beziehungsentwicklung mit beziehungsgestörten Patienten

Das **Prinzip aus der Beziehungsgestaltung** in der Schematherapie:

- „Elterliches“ Wohlwollen und adäquate Grenzsetzung bei problematischem Verhalten praktizieren
- Gefühle validieren
- Adäquaten Gefühlsausdruck fördern
- Selbstaufgabe beenden und „Erwachsenenverstand“ (vs. Kind/Antreiber etc.) einüben und verankern
- Sitzungsabschluß mit expliziter Würdigung von angemessenen Patientenverhaltensweisen und Ressourcenaktivierung



Plananalyse

Diagnostisches Verfahren zur Ermittlung der Struktur von Plänen einer Person zur:

- Differenzierung der Therapieziele und
- zur aktiven Beziehungsgestaltung (Stichwort: komplementäres Therapeutenverhalten).

(Caspar und Grawe, 1985)



Zentrale Beziehungen klären – Nachreifung vorbereiten

Ziel der Übung: emotionale Klärung des Verhältnisses zu wichtigen Bezugspersonen

Einsatzmöglichkeiten: Einzeltherapie, bei problematischer Beziehung zur Herkunftsfamilie und notwendiger Ablösung

Benötigtes Material: Bloomfield: Frieden mit den Eltern

Beschreibung: Ggf. auf der Grundlage der Literatur oder nach Anleitung Bearbeitung des Themas in drei Schritten:

1. „Sündenregister“ der wichtigen Bezugspersonen erarbeiten
2. (Symbolische) Briefe an die Bezugspersonen schreiben
3. Abschied von den „blockierenden“ Emotionen vollziehen und Planen adäquater Verhaltensweisen



Metapher von den Emissären

Ziel der Übung: Entwicklung einer Vorstellung davon, was bei einer Beziehung wichtig sein, wie Beziehung beginnen und gestaltet werden kann

Einsatzmöglichkeiten: Wenn Beziehung zum Thema wird oder werden soll

Benötigtes Material: ggf. Papier und Bleistift

Beschreibung: Schließen Sie die Augen. Gehen Sie die Zeit 200 Jahre zurück. Stellen Sie sich vor, zwei verfeindete Armeen treffen aufeinander. Statt das Feuer zu eröffnen, wollen Sie miteinander verhandeln. Wer wird ausgewählt, die Verhandlungen zu führen, wie sieht das Verhandlungsgebiet aus, was tun die Verhandlungsführer? Besprechung der Vorstellungen und Überlegungen im Anschluß an die Imagination

Andere Geschichte: 2 Jugendbanden treffen aufeinander ...



Ein wenig Schematherapie (Young)

Wesentliches Teilziel der Schematherapie ist es, hinderliche kognitiv-emotionale Schemata zu entdecken und zu „heilen.

Solche Schemata können im Ergebnis einer Bindungsstörung entstanden sein.

„Schemaheilung“ bedeutet dann also im Ergebnis die Verbesserung des Bindungserlebens.



Kognitiv-emotionale Schamata

Kognitiv-emotionales Schema =

- Grundüberzeugung +
- Wahrnehmungsgewohnheiten +
- Informationsverarbeitungsabläufen +
- damit verbundenem Gefühl +
- Erinnerungen

(Literatur: Rödiger: Praxis der Schematherapie)



- Problematische Schemata entstehen, wenn menschliche Grundbedürfnisse nicht befriedigt werden.
- Sie sind somit gebahnte Attraktoren (Grawe).
- Sie sind relativ stabil und veränderungsresistent.



Was folgt, wenn ein Schema aktiviert ist?

Schema — löst

- Intensive Gefühle aus, die
- Bewältigungsversuche hervorrufen,
- die das Grundbedürfnis doch noch,
- oder auf kompensatorische Weise befriedigen sollen = Surrogat oder Gewinn-Ersatz.



Welche Schemata werden wahrscheinlich aktiviert?

- **Verlassenheit** / Instabilität
- Mißtrauen / Mißbrauch
- **Emotionale Entbehrung**
- Soziale Isolation
- **Unzulänglichkeit / Scham**

die dann durch PC- und Internet-Gebrauch „neutralisiert“ werden können



Aktivierte Schemata treten in einem Modus auf

Als Ziel: der gesunde Erwachsene

Als Realität oft:

- Dysfunktionale Elternmodi (strafend, fordernd)
- Kindliche Modi (Verletzbarkeit, Mangel an Disziplin, Ärger, *Glück*)
- Maladaptive Modi (Erdulden, Vermeiden, Überkompensieren)



Schema - Memo/ Verhaltensanalyse

Das augenblickliche Gefühl anerkennen (S)

- Im Augenblick fühle ich (Emotion) _____
- weil (Auslösesituation/Trigger) _____

Identifikation des Schemas/ der Schemata (O)

- Ich weiß, dass es wahrscheinlich mein Schema _____
_____ ist, (relevantes Schema)
- das ich durch (Ursprung) _____
erlernt habe.
- Wegen dieser Schemata reagiere (R) ich in dem Ausmaß ,
dass ich _____ (Kompensation/ Vermeidung)



Realitätsprüfung

- Obwohl ich glaube (negativer Gedanke) _____
- ist die Realität, dass (gesunde Sichtweise) _____
- Beweise (spezifisch)

Verhaltensanweisung (C)

- Obwohl mir danach ist (**R**/ negatives Verhalten), _____
- könnte ich auch (alternatives gesundes Verhalten/ **R**)
_____ zeigen-



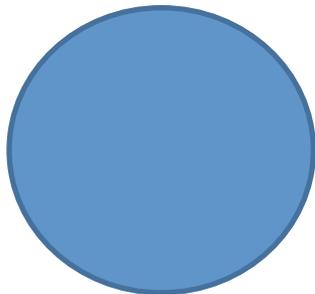
4.2. Realitätssinn fördern – Ist-Zustand erkennen

Ziel der Übung: Wissen was ist, um realistische Schlußfolgerungen vorbereiten zu können

Einsatzmöglichkeiten: Einzel- und Gruppentherapie

Benötigtes Material: Tagesplan / Papier, Bleistift

Beschreibung: Tabelle ausfüllen



Zeit	Mo	Di	Mi



4.3. Therapieziele entwickeln und motivieren

Ziel: Vorbereitung von Therapiezielen

Einsatzmöglichkeiten: Einzel- und Gruppentherapie

Benötigtes Material: Zeitungsausschnitte, Papier, Scheren, Stifte, Klebstoff

Beschreibung: Stellen Sie jeweils eine Collage dazu her, wie Sie Ihre Lebenssituation in 5 Jahren sehen, wenn Sie

- a) den PC und das Internet so weitergebrauchen, wie bisher und
- b) den PC- und Internet-Gebrauch einstellen oder reduzieren.



4.4. PC-/Internet-Gebrauch einschränken oder beenden 1 – Vier-Felder-Schema

Ziel: des dysfunktionalen und funktionalen Umgangs mit PC und Internet erkennen

Einsatzmöglichkeiten: Einzel- und Gruppentherapie

Benötigtes Material: Papier und Bleistift, ggf. Tafel

Beschreibung:

	Vorteile des PC-Gebrauchs	Nachteile des PC-Gebrauchs
Nach	Vorteile des PC-Abstinenz	Nachteile der PC-Abstinenz

Nachteile des PC-/Internet-Gebrauchs



(2) Externe Stoppzeichen

Ziel: PC-/Internet-Gebrauch einschränken (wenn Einschränkung noch indiziert ist)

Einsatzmöglichkeiten: Vorbereitung in Einzel- und Gruppentherapie, Durchführung individuell

Materialien: Wecker

Durchführung: Zeitliche Begrenzung für die PC-/Internet-Nutzung vereinbaren

Wecker nach vereinbarter Zeit klingeln lassen

Erfahrungen auswerten, Unterbrechung trainieren



Vereinbarungen treffen (3)

Ziel: Lernen, Verpflichtungen einzugehen und einzuhalten, PC-/Internet-Gebrauch beenden / einschränken

Einsatzmöglichkeiten: Einzel- und Gruppentherapie

Material: Vorbereitete Vereinbarung

Beschreibung: Ich verpflichte mich, während der ambulanten Behandlung auf alle (folgende) PC-/Internet-Aktivitäten zu verzichten. Sollte es während meiner Behandlung notwendig sein, PC oder Internet zu nutzen, treffe ich vorher eine gesonderte Vereinbarung mit meinem Therapeuten.



Selbstregulation - Selbstkontrolle



d.h. Auslöser:

- Verändern
- Neutralisieren
- Löschen
- Ersetzen

Was sind typische Auslöser?

- PC
- Internet
- Zeiten (z.B. nach der Rückkehr aus der Schule)
- Emotionen (z.B. Langeweile, Einsamkeit)
- Orte (z.B. der übliche Platz am PC)
- Bedürfnisse (z.B. nach Kommunikation)
- Erinnerungen (z.B. an meine virtuellen Bezugspersonen)



Längerfristig Inkompatibles Verhalten oder R`

Ziel: Interessen finden und ausprobieren

Einsatzmöglichkeiten: Einzel- und Gruppentherapie

Material: Tafel, Stifte, Papier

Schreibung: Brain-Writing oder Brain-Storming



4.5. Funktionalität erkennen



Schuhler, P.; Vogelgesang, M.; Petry, J. & Feindel, H. (in Vorbereitung).
Psychotherapie des pathologischen PC-/Internet-Gebrauchs. Göttingen: Hogrefe.



Ziel: aus Gestalt und „Fähigkeiten“ der Avatare auf Bedürfnisse und Wünsche schließen und damit die Funktionalität des problematischen Verhaltens erkennen

Einsatzmöglichkeiten: Einzel- und Gruppentherapie

Benötigtes Material: Bilder von Avataren, ggf.
Materialien für Collagen

Beschreibung: Anhand der Avatar-Bilder werden die Unterschiede von virtuellem und realem Selbst in der Diskussion verdeutlicht



4.6. Inkompatible und vernachlässigte Verhaltensweisen

Es ist ein klassisches verhaltenstherapeutisches Prinzip, daß Verhaltensweisen, die mit dem Problemverhalten nicht vereinbar sind, entdeckt und eingeübt werden sollen.

Ein weiteres, klassisches Prinzip ist es, zu selten auftretende Verhaltensweisen (die hilfreich sind) zu fördern.



Inkompatible Verhaltensweisen

Ziel: Bedürfnis, sofort den PC/ das Internet zu nutzen, hinauszögern, Spannungsbogen erweitern.
Selbstkontrolle erweitern

Einsatzmöglichkeiten: Einzel- und Gruppentherapie

Material: ohne

Beschreibung: Inkompatible Verhaltensweise definieren (z.B. Duschen, anderen etwas Gutes tun), Zeitpunkt der Anwendung vereinbaren, Übung durchführen und auswerten



Vernachlässigte Verhaltensweisen

Ziel: Verhaltensweisen, die früher anstelle des PC- und Internet-Gebrauchs gezeigt wurden, wiedererinnern und reaktivieren

Einsatzmöglichkeiten: Einzel- und Gruppentherapie

Materialien: je nach Verhaltensweise

Beschreibung: Hobbys und andere Aktivitäten wiedererinnern, z.B. durch Photos, Filme, Befragen von Bezugspersonen

Aktivitäten auswählen und ausprobieren



4.7. Sinne aktivieren (1)

Ziel: Gefühle erleben und kommunizieren

Einsatzmöglichkeiten: Einzel- und Gruppentherapie

Benötigtes Material: unterschiedliche Gegenstände

Beschreibung: Schließen Sie die Augen. Nehmen Sie die angebotenen Gegenstände in die Hand und achten Sie auf die Gefühle und Gedanken in Ihnen entstehen, wenn Sie sich den Gegenständen widmen. Wiegen Sie die Gegenstände, riechen Sie an ihnen, fühlen Sie sie. Versuchen Sie zu ergründen, um welche Gegenstände es sich handelt.



Sinne aktivieren (2)

Ziel: tiefe Sinneseindrücke gewinnen und Genießen

Einsatzmöglichkeiten: Einzel- und Gruppentherapie

Benötigtes Material: 1 Stück Schokolade für jeden Teilnehmer

Beschreibung: Mindestens 10 Minuten mit einem Stück

Schokolade beschäftigen: berühren, anlecken, riechen, etwas abbeißen, im Mund bis zum Auflösen hin und her bewegen.

Eindrücke beschreiben.

Koppenhöfer: Kleine Schule des Genießens



4.8. Positive Erinnerungen reaktivieren

Ziel: an positive, gefühlsbetonte Erinnerungen anknüpfen und damit eine Brücke in die Zukunft schlagen können

Einsatzmöglichkeiten: Einzel- und Gruppentherapie

Benötigtes Material: Bilder, ggf. vom Patienten

Beschreibung: Bilder ansehen, Assoziationen und Erinnerungen besprechen (hier Bilder von Günther Bock, 2009)







4.9. Rückfallprophylaxe

Rückfall-Modelle von Marlatt und Gordon und
von Witkiewitz und Marlatt
und die entsprechenden Übungen einsetzen.



4.10. Co-Therapeuten trainieren

Die 60er und 70er Jahre waren die Hochzeit des Trainings von psychologischen Laien als Co-Therapeuten in der Verhaltenstherapie. Die Laien waren Eltern, Lehrer, medizinisches Personal usw.

Die jetzigen Anforderungen beziehen sich auf:

- Medienkompetenz,
- normales elterliches Erziehungsverhalten und
- die Organisation eines familiären Miteinanders.



Vielen Dank
für Ihre Geduld!

Literatur beim Verfasser

