

Pathologischer PC-/ Internet-Gebrauch



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Techniken in der stationären Therapie

Holger Feindel 29.11.2012

Heilig-Kreuz-Passion, Berlin

24. Jahrestagung Fachverband Glücksspielsucht

Pathologischer PC/Internet-Gebrauch



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Therapie?



Internetauftritt



facebook

E-Mail oder Telefon

Passwort

Anmelden

Angemeldet bleiben

[Passwort vergessen?](#)

AHG-Klinik Münchwies ist bei Facebook.

Um dich mit AHG-Klinik Münchwies zu verbinden, registriere dich noch heute für Facebook.

[Registrieren](#) [Anmelden](#)



AHG Klinik Münchwies

Computer-/Internet-Krankheit
Abschalten statt Abdriften!

AHG-Klinik Münchwies

2 „Gefällt mir“-Angaben · 2 sprechen darüber · 0 waren hier

Gefällt mir



Gesundheit/Medizin/Medikamente

Zentrum für Psychosomatische Medizin, Psychotherapie und Suchtmedizin. :: Impressum ::

<http://www.ahg.de/AHG/Standorte/Muenchwies/Service/Im>



Willkommen

Wer schreibt ...

Publikationen ...

4

KLI



Pathologischer PC/Internet-Gebrauch



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Spezielle Techniken

KLINIK DER



Mitglied der DEGEMED

Techniken in der Therapie des Pathologischen PC-/Internetgebrauches



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Beziehungsaufbau



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Spezielle Herausforderungen beim pathologischen PC-/Internet-Gebrauch

Die Sprache als Zugang zum Klienten



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Beispiel aus Schularbeit:

1 Opposites	
1. death	- <u>live</u> ✓
2. pro-	- <u>neob</u> ?
3. hopeless	- <u>hopefull</u> ✓



Es ist wichtig, bzgl. des medialen Angebotes eine gewisse Kompetenz zu vermitteln...

„... Du bist ja echt auf dem Laufenden...“

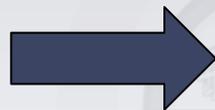
„Ich finds cool, dass Du auch mal WOW gespielt hast, das merkt man gleich, dass Du weißt, wovon Du redest.“

„... alle vorher haben überhaupt nicht verstanden, wovon ich rede...“

„Jetzt habe ich das Gefühl, an der richtigen Stelle zu sein.“



...und auch die Leistungen in der virtuellen Welt zu würdigen (würdigen zu können)!



auch wichtig bei der
Ressourcenorientierung

Beziehungsaufbau



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

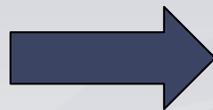
Jedoch ein absolutes Verständnis hinsichtlich
des Mediums PC/Internet muss nicht vorhanden sein
(individuelles Wissen der Patienten sehr hoch)

Beziehungsaufbau



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Kontakt herstellen über Verständnis für die Aktivität



NICHT VERTEUFELN!

Techniken in der Therapie des Pathologischen PC-/Internetgebrauches



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Abschiedsrituale Beziehungsaufbau

Char-Löschung



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



Char-Löschung



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

„ Der Beginn bei World of Warcraft war für mich wie eine Geburt. Wenn ich meine Chars jetzt löschen muss, dann ist das für mich wie ein Tod!“

Tobias, 23, vorwiegend WOW

Account-Löschung



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Absender: _____

Vorname und Name

Münchwies, _____

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Blizzard Entertainment Europe
Billing support
TSA 60 001
F – 78143 Velizy Villacoublay Cedex
FRANCE

Löschen eines Account

Sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit bitte ich Sie, den Account mit der Kennung: _____
komplett zu löschen.

CD-KEY: _____

Angegebene E-Mail-Adresse: _____

Geheimfrage: _____

Mit freundlichen Grüßen

Unterschrift

Anlage:
Kopie des Personalausweises

KLINIK DER



Mitglied der DEGEMED

Zerstörung Gamer-Equip



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

- Gamer-Maus, Tastatur rituell zerstören



Emailnachbetreuung



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

„Am Freitag werde ich mit meiner Freundin meine Tastatur zerstören, da freu ich mich schon sehr drauf und gerade ist mir aufgefallen, das ich auf dem Laptop von dem ich jetzt auch schreibe, auch WoW drauf hatte. Ich habe es direkt gelöscht!“

Abschiedsrituale



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

- Verkaufen des Accounts – Tatos
- Verbrennen einer Zeichnung des Chars
- Löschen des Gamerscores – Konsole
- Verkauf der Konsole und Spiele - Fahrrad

Techniken in der Therapie des Pathologischen PC-/Internetgebrauches



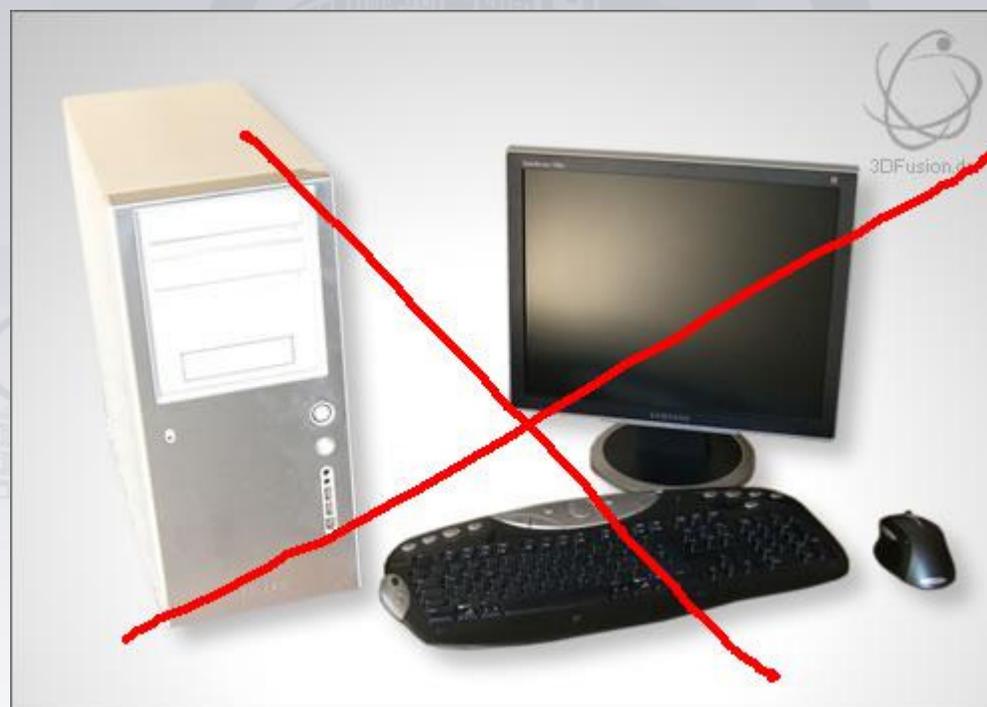
AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Abschiedsrituale Medienkompetenz: Die Ampel

Rahmenbedingungen



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



Medienkompetenz



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



funktionalen PC-Gebrauch



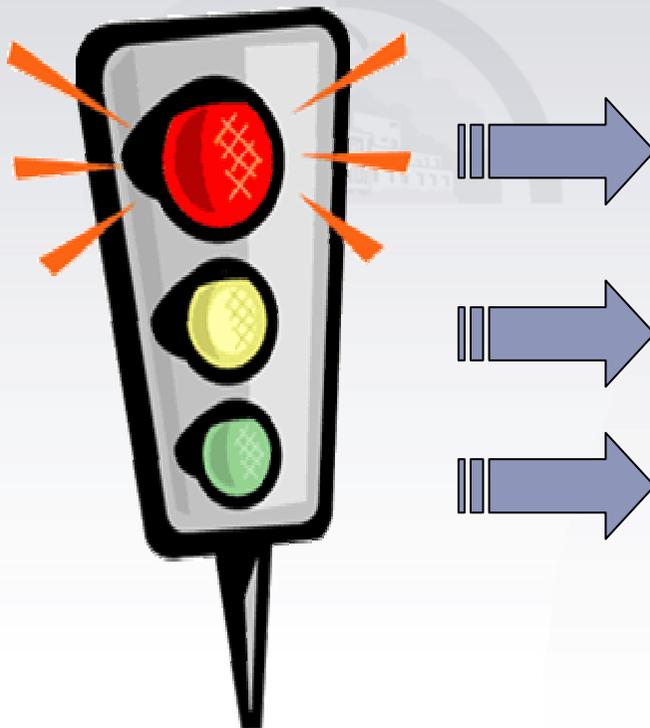
AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



funktionaler PC-Gebrauch: Ampelmodell



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



keinesfalls auszuübende
Aktivitäten

riskante Aktivitäten

unbedenkliche Aktivitäten

Konkrete Maßnahmen zur Umsetzung der Ziele



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Was genau nehme ich mir vor? Wie genau will ich dieses Ziel im Alltag umsetzen? Was könnte mir dabei helfen, was hinderlich sein? Gehört zu meiner Zielplanung auch der Kontakt zu einer Beratungsstelle?

Techniken in der Therapie des Pathologischen PC-/Internetgebrauches



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Timeline Medienkompetenz: Die Ampel

Timeline



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



Techniken in der Therapie des Pathologischen PC-/Internetgebrauches



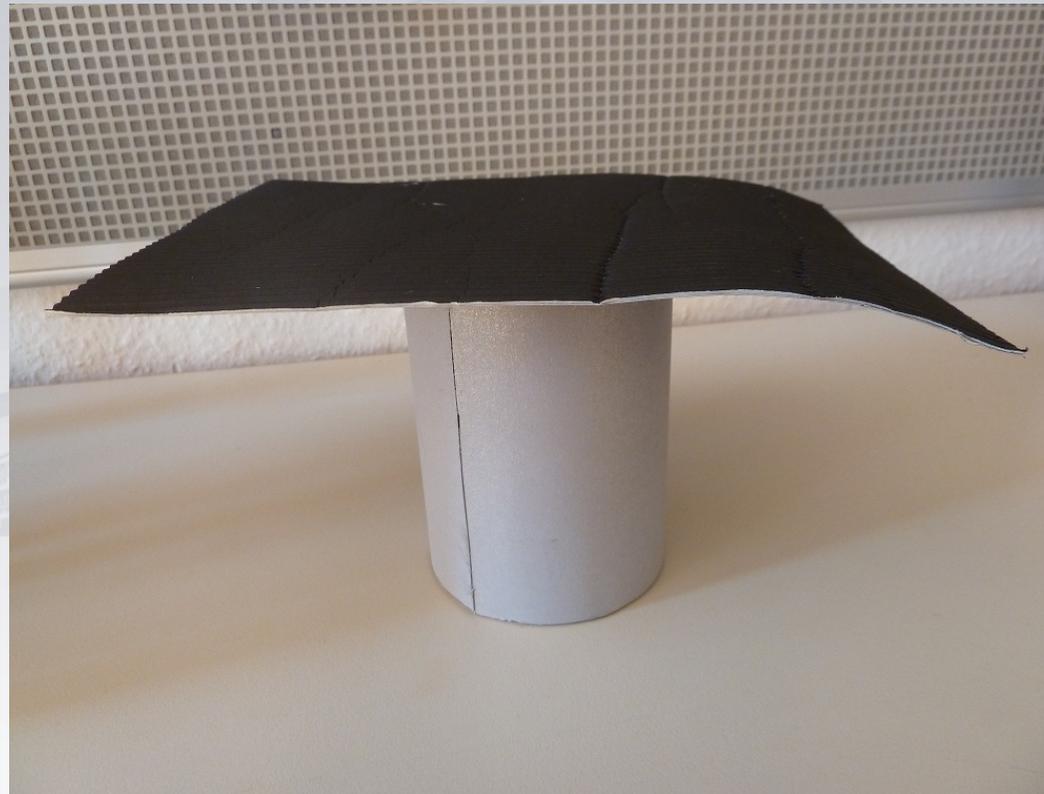
AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Timeline Tische

Tische



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



Tische



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



Tische



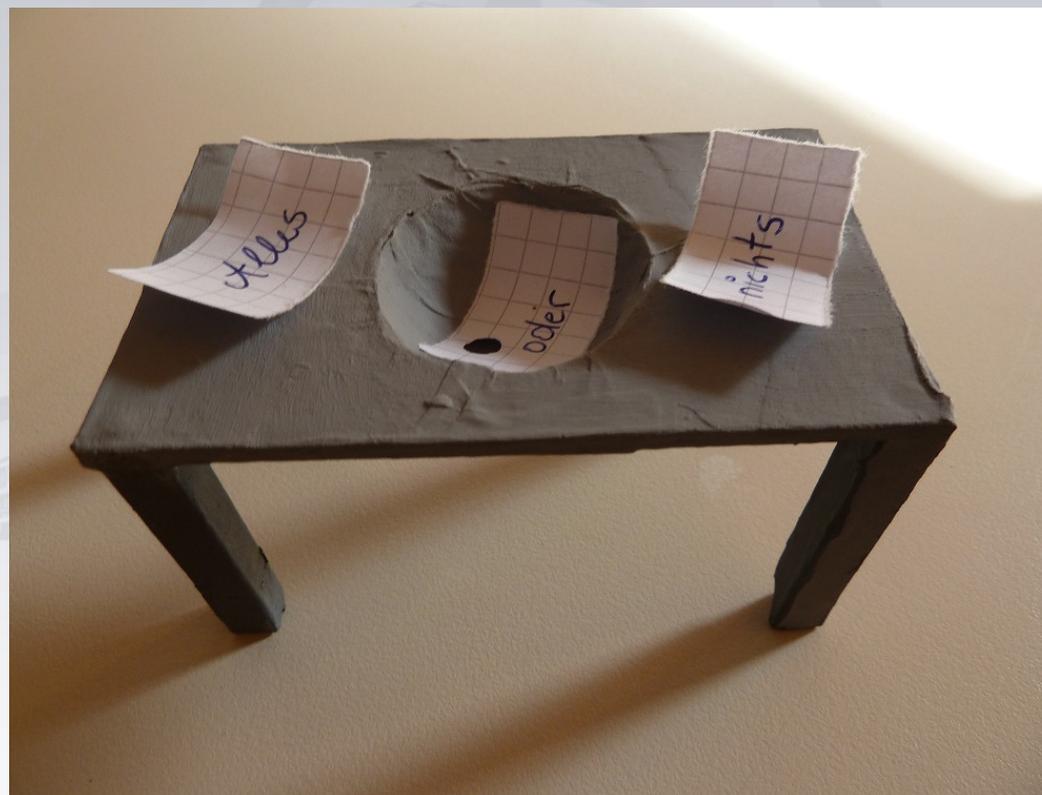
AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



Tische



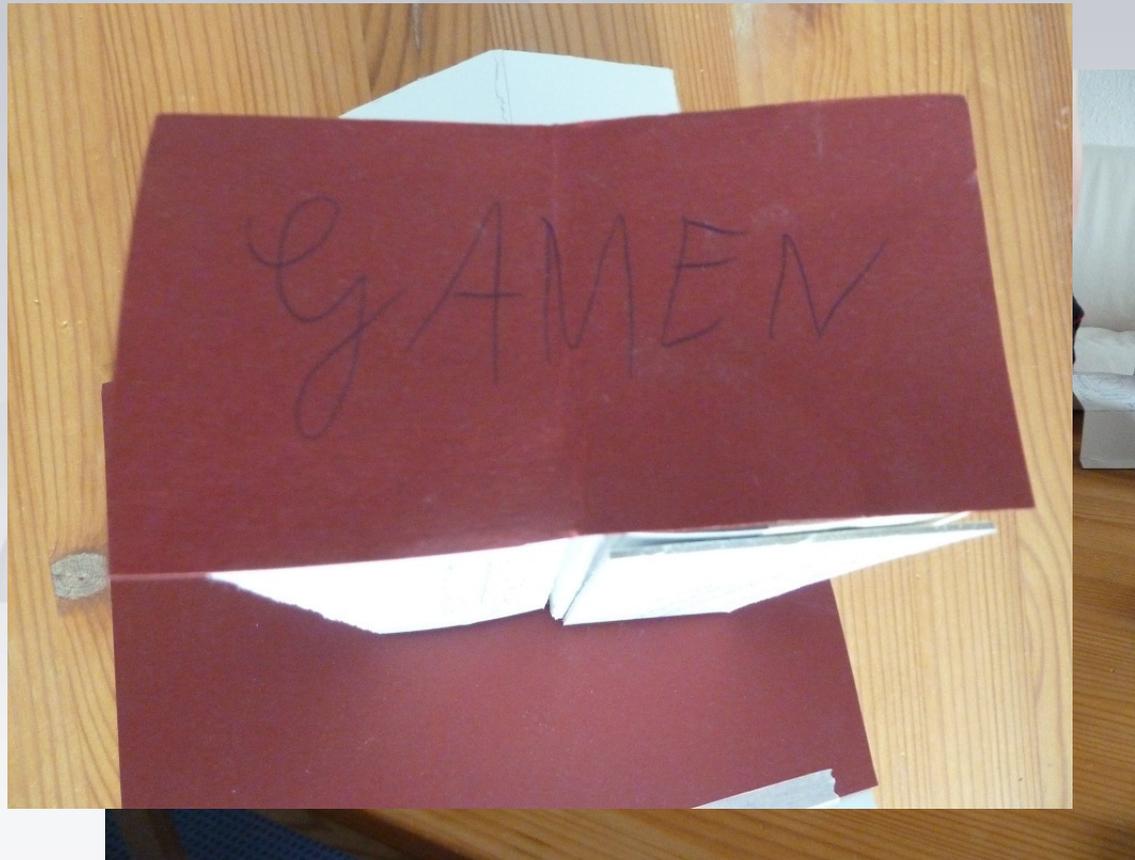
AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



Tische



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



Tische



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



Techniken in der Therapie des Pathologischen PC-/Internetgebrauches



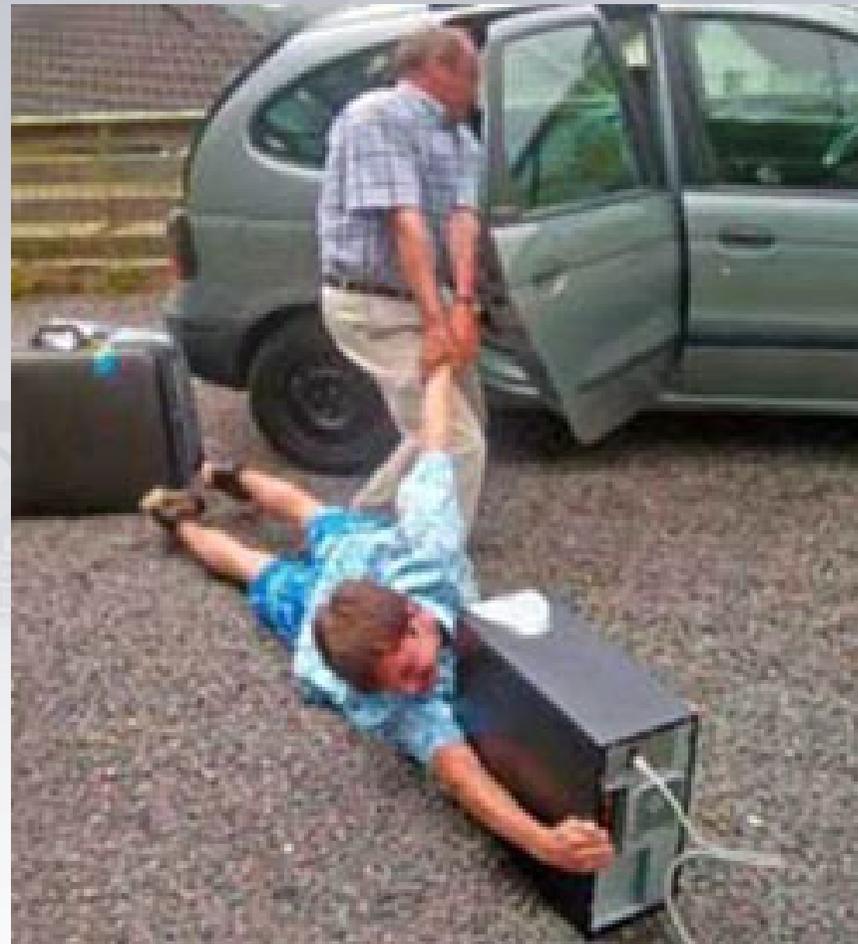
AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Tische Veränderungsmotivation kreieren

Veränderungsmotivation



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



Veränderungsmotivation



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

- Teilweise ambivalente oder gar nicht vorhandene Veränderungsmotivation („geschickt“ durch Eltern, Partner, Arge etc.)
- Vierfeldertafel (positive/negative Konsequenzen; kurz-/langfristig)
- Individuelle Vertiefung/Fokus auf bestimmte Themenbereiche (bspw. Gruppenarbeit zu körperlichen Konsequenzen)

Veränderungsmotivation



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

		Konsequenzen	
		kurzfristig	langfristig
Verhalten	Path. PC-Gebrauch Online/Offline spielen, chatten, surfen	positive Aspekte/Wirkungen des PC-Gebrauchs	negative Folgen des PC-Gebrauchs
	Abstinenz funktionaler PC-Gebrauch	neg. Ergebnisse eines veränderten PC-Gebrauchs (was wird fehlen?)	pos. Entwicklung bei künftiger Abstinenz funktionaler Gebrauch

Techniken in der Therapie des Pathologischen PC-/Internetgebrauches



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Ressourcenorientierung Veränderungsmotivation kreieren

Ressourcenorientierung



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

„die reale Welt wieder mit positiver
Bedeutung aufladen“



KLINIK DER



Mitglied der DEGEMED

Pathologischer PC/Internet-Gebrauch



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Michael, 28, Dark Age of Camelot und WoW, kommt nachdem er an einem sonnigen Frühsommertag einen ausgedehnten Spaziergang im Wald gemacht hat mit strahlenden Augen und folgenden Worten ins Einzelgespräch:
„Scheißgeile Graphik, dieses real life!“

Pathologischer PC/Internet-Gebrauch



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



KLINIK DER



Mitglied der DEGEMED

Erlebnisaktivierende Übung mit bemalten Holzstelen



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Im Mittelpunkt stehen die Aktualisierung positiv besetzter Erfahrungen außerhalb der PC/Internet-Welt



Pathologischer PC/Internet-Gebrauch



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



Erlebnisaktivierende Übungen



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

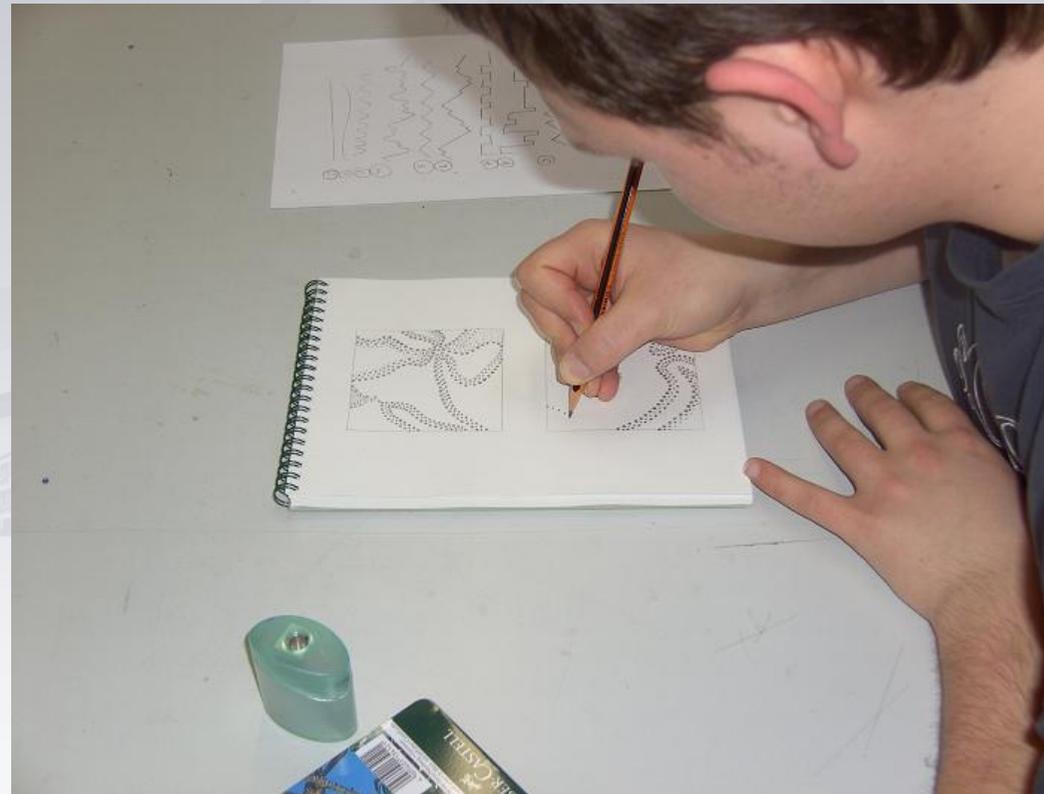


Sensibilisierung und Differenzierung der
Sinneswahrnehmungen durch die
Auseinandersetzung mit konkreten Materialien (zum
Sehen, Riechen, Hören und Tasten)

Pathologischer PC/Internet-Gebrauch



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



Pathologischer PC/Internet-Gebrauch



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



Pathologischer PC/Internet-Gebrauch



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



Die reale Welt wieder mit **positiver** Bedeutung aufladen



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

- Erlebnisaktivierung unter Einbeziehung aller Sinne (Riechen, Tasten, Barfußweg, Holzstelen, Naturbilder etc.)
- Sporttherapie
- Ergotherapie
- Körpertherapie (Konzentrierte Bewegungstherapie)
- Musiktherapie
- Atemerfahrung
- Körper- und Gefühlswahrnehmung

Techniken in der Therapie des Pathologischen PC-/Internetgebrauches



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Ressourcenorientierung Dichotomie auflösen

Dichotomie



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

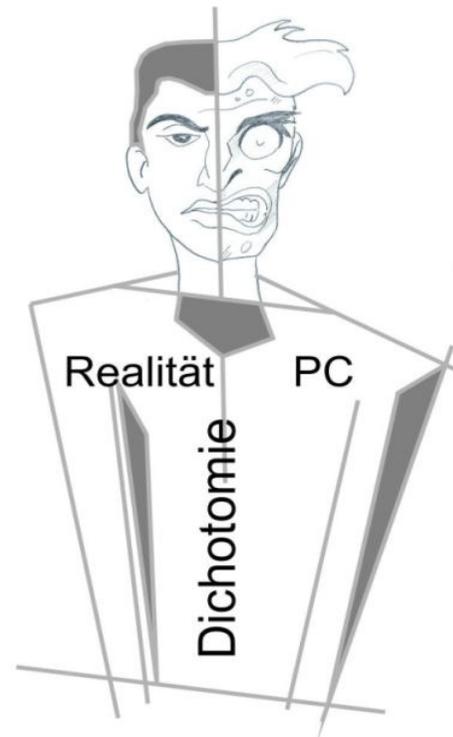
...auflösen!

„Es wächst zusammen, was zusammen gehört“

Dichotomie



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



Dichotomie



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

- Projektion aller positiven Aspekte in den virtuellen „Avatar“ bei gleichzeitiger Projektion aller negativen Aspekte in die reale Welt
- Im virtuellen Raum wird das Selbst idealisierend ausgestaltet und mit großer emotionaler Beteiligung positiv erlebt. Im scharfen Kontrast dazu wird das Selbst im realen Kontext abgewertet und vornehmlich negativ als schwach, erfolglos, ohne Einfluss und von anderen isoliert erlebt. Dadurch wird die Realität in der inneren Bewertung aversiv und bedrohlich.

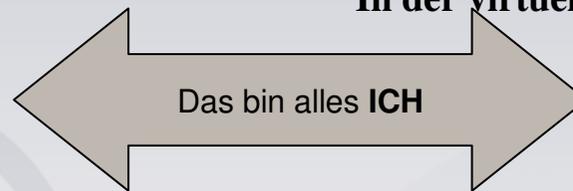
Dichotomie



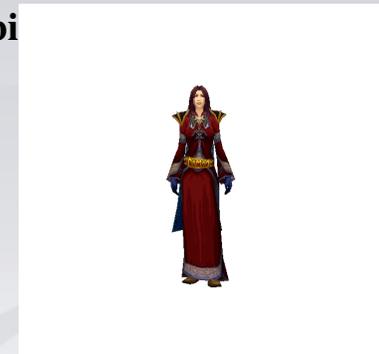
AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



In der realen Welt bin ich...



In der virtuellen Welt bin ich...





➔ Übertragung der virtuellen Fähigkeiten
in die reale Welt, z.B.:

- Teamfähigkeit
- Problemlösekompetenzen
- Führungsqualitäten („der Gildenleader wird zum Gruppensprecher“)

Ressourcenorientierung



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Vorhandene Kraftquellen herausarbeiten...

...und neue erschließen!

Techniken in der Therapie des Pathologischen PC-/Internetgebrauches



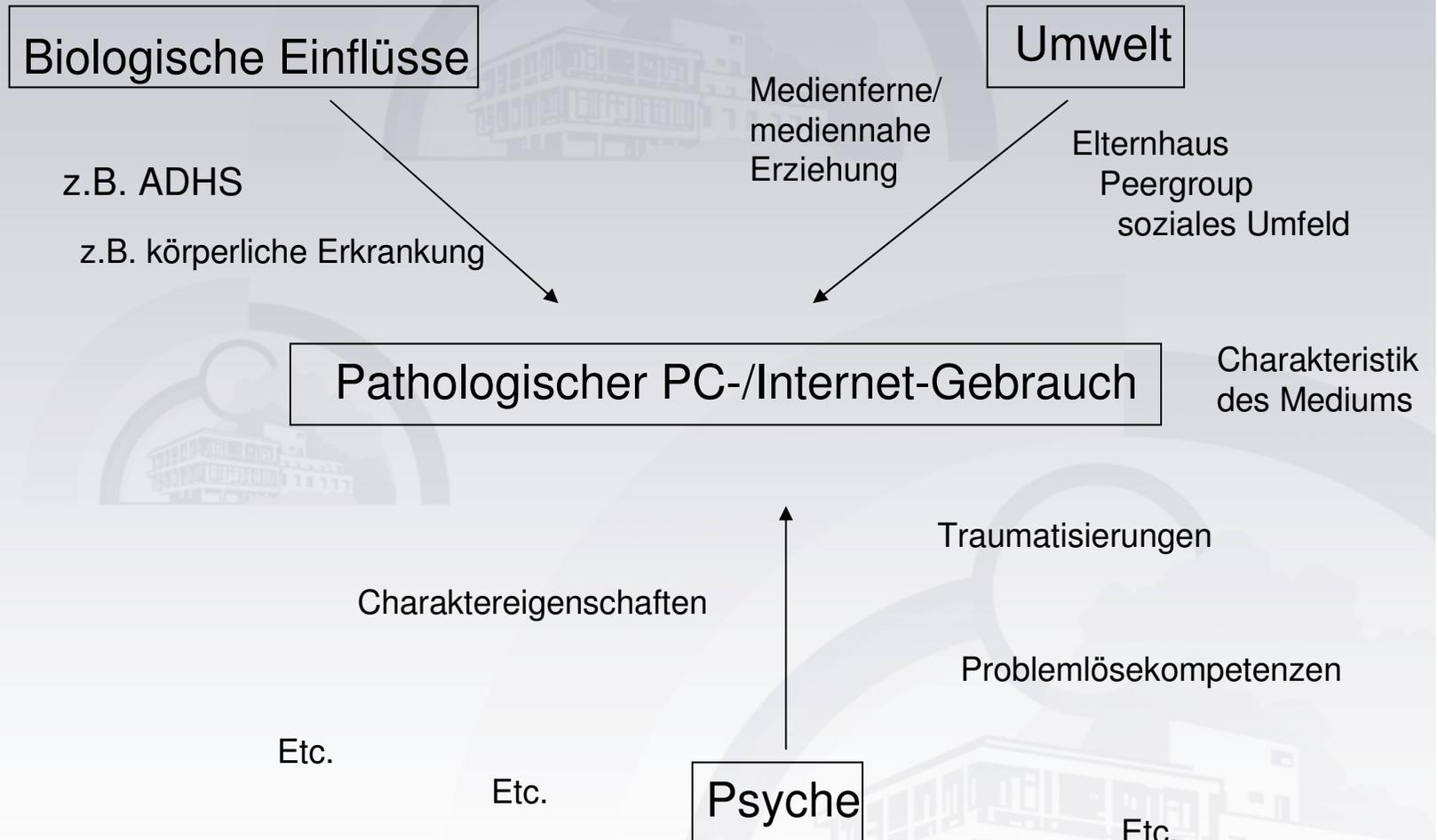
AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Biopsychosoziales Verstehensmodell Dichotomie auflösen

biopsychosoziales Verstehensmodell



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



biopsychosoziales Verstehensmodell



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



zur Förderung der
Krankheitsakzeptanz und des
Krankheitsverständnisses

biopsychosoziales Verstehensmodell



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Eigenes Handeln besser verstehen
Als dysfunktionale Problemlösestrategie
Als Überlebensstrategie
Ambivalenz benennen und würdigen
(Brief an PC)

Techniken in der Therapie des Pathologischen PC-/Internetgebrauches



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Biopsychosoziales Verstehensmodell Emailnachbetreuung



- Emailnachbetreuung

„Hallo Holger,

jetzt hab ich mal Zeit für'n Update. Hier läuft zur Zeit alles sehr gut. Wie ich ja sagte, bin ich seit der Klinik nach wie vor spielfrei was WoW angeht - meinen kleinen Battlefield 2-Ausflug will ich mal nicht unerwähnt lassen, aber nachdem das Spiel recht schnell ziemlich öde wurde, hab ich seit November etwa nichts mehr gedaddelt, wie man so schön sagt. Seit April bin ich auch im Größten den Spieldruck los, der mich eine Zeit lang noch nachts oder in bestimmten Situationen des alltäglichen Lebens verfolgt hat...“

Emailnachbetreuung



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

„ Die Nachsorge bei der Außenstelle der Klinik ... ist übrigens für ... PC-ler im Speziellen wenig geeignet, die Leute die ich dort kennengelernt habe kommen vor allem aus der Burnout- oder Depri-Ecke. Der verantwortliche Psychologe hat mit meiner Gruppe gar nix zu tun und die Therapeutin ist definitiv keine Hilfe, weder organisatorisch noch inhaltlich. Mir persönlich gefällt es trotzdem ganz gut, mit einigen Leuten treffe ich mich auch außerhalb der festen Termine. Ist mehr wie Selbsthilfe.
Die Suchthilfe der Caritas wäre vielleicht besser, da gibt es Programme für Glücksspieler und vereinzelt PC-ler. Die haben aber bislang keine Kooperation mit der DRV Bund - könntet ihr da wohl vermittelnd tätig werden? Eine Empfehlung abgeben oder so?“

Literatur

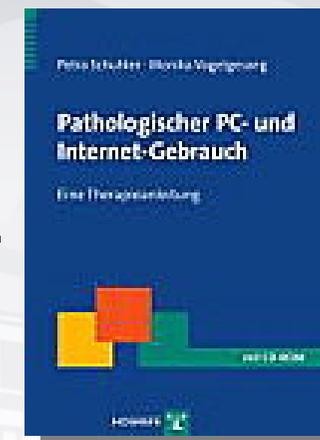
Schuhler, P. & Vogelgesang, M. (2011)
Abschalten statt abdriften.
Weinheim: Beltz



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



Schuhler, P. & Vogelgesang, M. (2012)
Pathologischer PC- und Internet-Gebrauch.
Eine Therapieanleitung.
Göttingen: Hogrefe





AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Pathologischer PC-/ Internet-Gebrauch bei Patient/Innen der stationären psychosomatischen und Suchtrehabilitation



Schuhler, P. (1); Sobottka, B. (2); Vogelgesang, M. (1); Fischer, T. (2);
Flatau, M. (1); Schwarz, S. (2); Brommundt, A. (2); Beyer, L. (3)

Abschlussbericht eines zweijährigen Forschungsprojekts 2010 – 2012
gefördert von der DRV Bund
Förderkennzeichen: AZ 8011-106-31/31.94

(1) AHG Klinik Münchwies
(2) AHG Klinik Schwelmer See
(3) Hochschule für Gesundheit und Sport Berlin

Forschungsbericht
- erscheint im
Pabst Verlag, Lengerich



Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit

