

# 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

# Techniken in der Therapie des Pathologischen PC-/Internetgebrauches



AHG Klinik Münchwies  
Zentrum für Psychosomatische  
Medizin, Psychotherapie und  
Suchtmedizin

## Beziehungsaufbau

KLINIK DER



Mitglied der DEGEMED



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.“

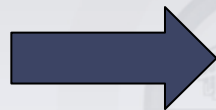
„... alle vorher haben überhaupt nicht verstanden, wovon ich rede...“

„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

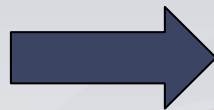
Jedoch ein absolutes Verständnis hinsichtlich  
des Mediums PC/Internet muss nicht vorhanden sein  
(individuelles Wissen der Patienten sehr hoch)

# 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



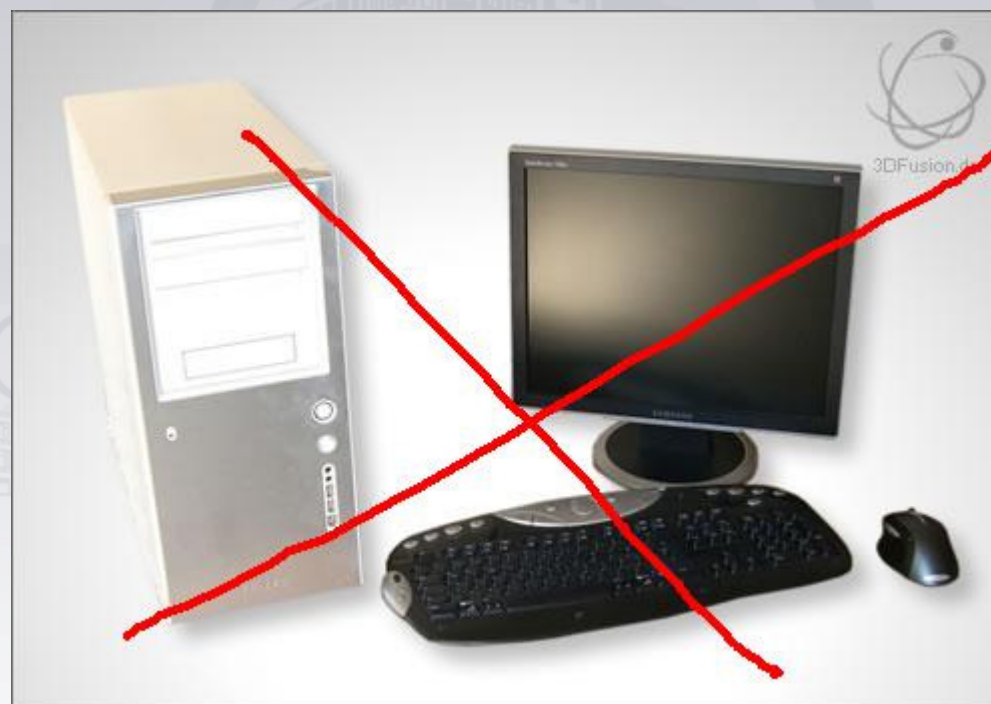
AHG Klinik Münchwies  
Zentrum für Psychosomatische  
Medizin, Psychotherapie und  
Suchtmedizin

## 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



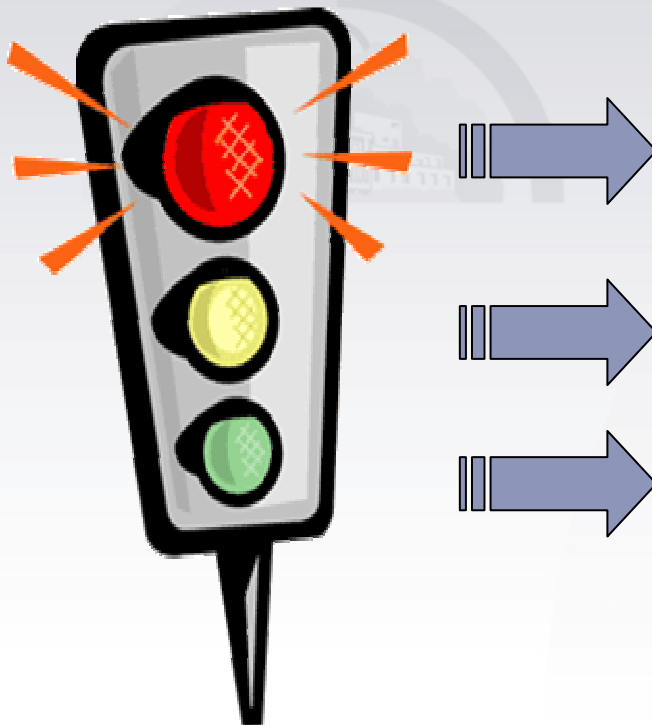
AHG Klinik Münchwies  
Zentrum für Psychosomatische  
Medizin, Psychotherapie und  
Suchtmedizin



# 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



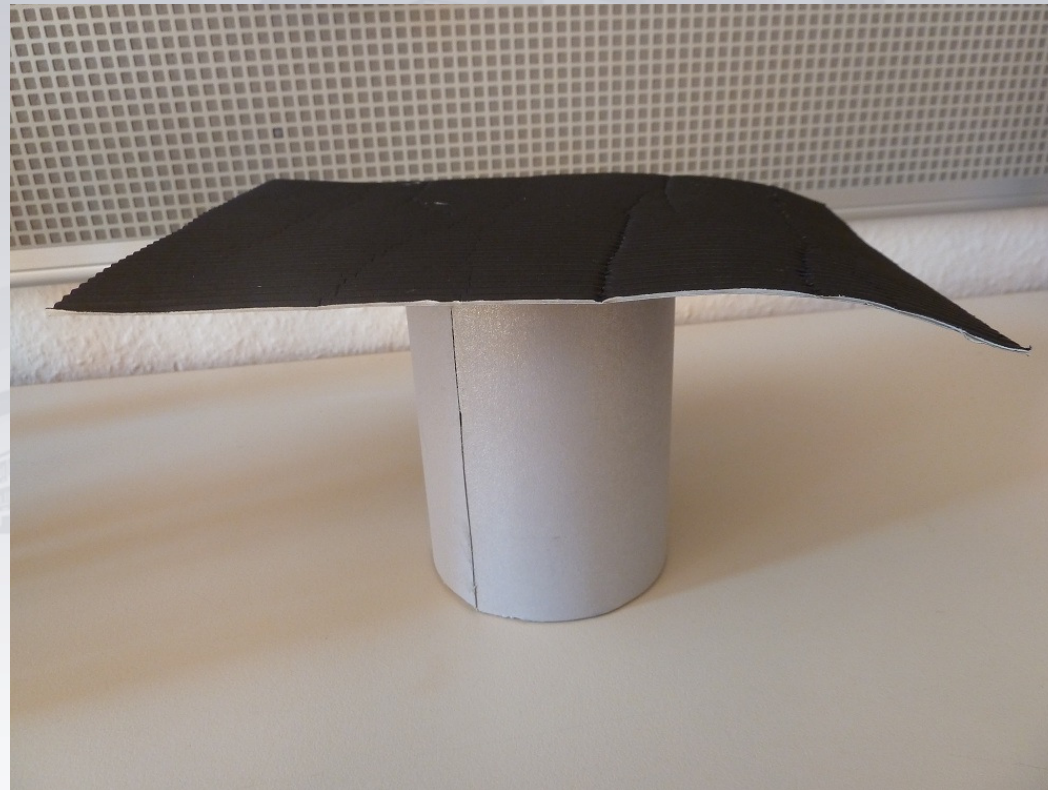
AHG Klinik Münchwies  
Zentrum für Psychosomatische  
Medizin, Psychotherapie und  
Suchtmedizin

## 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



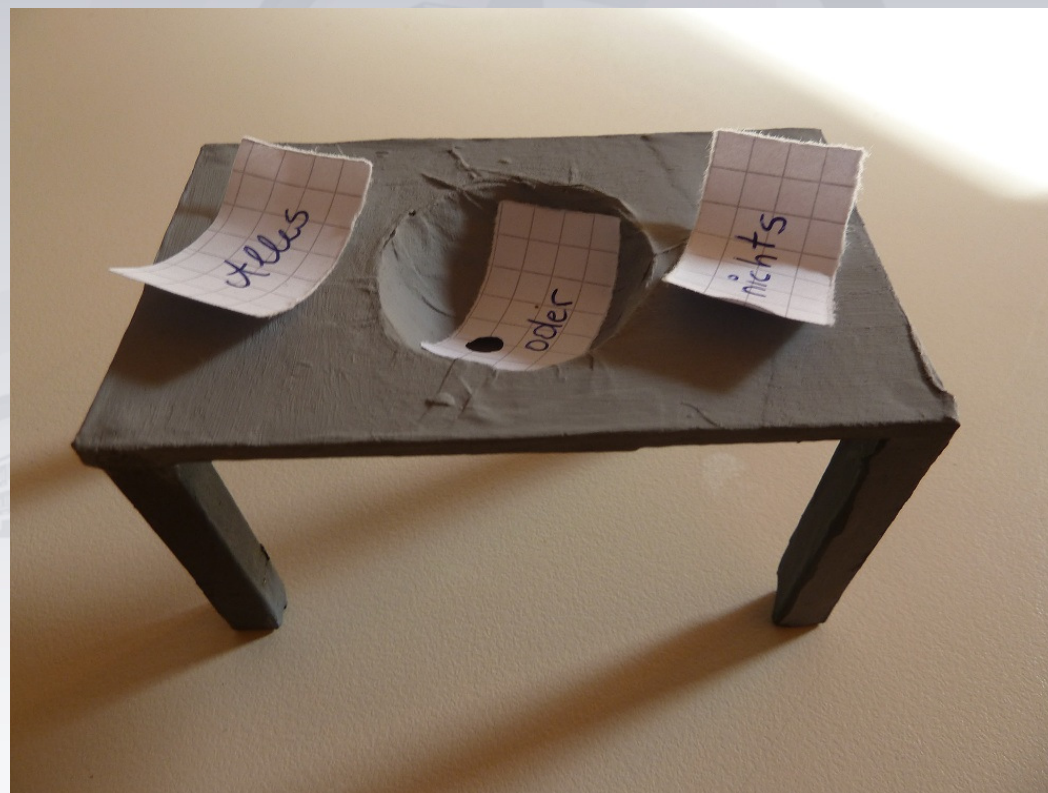
AHG Klinik Münchwies  
Zentrum für Psychosomatische  
Medizin, Psychotherapie und  
Suchtmedizin



# Tische



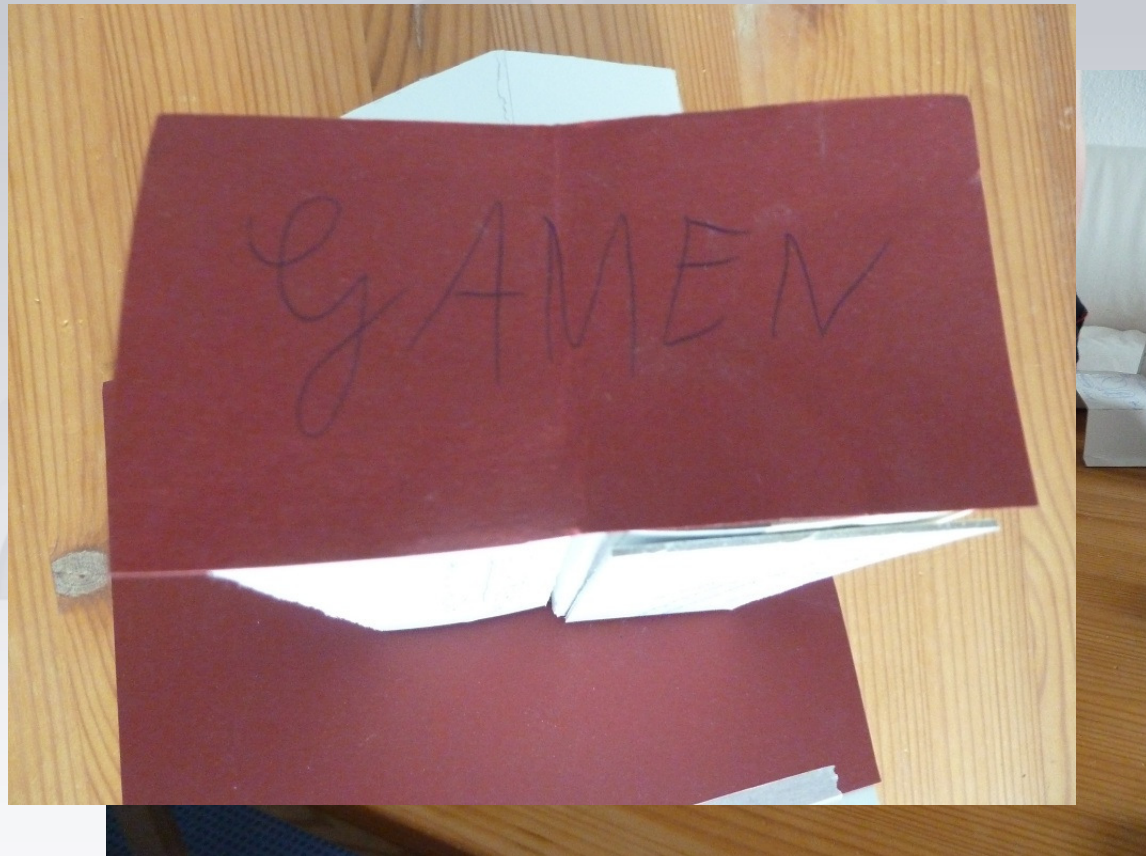
AHG Klinik Münchwies  
Zentrum für Psychosomatische  
Medizin, Psychotherapie und  
Suchtmedizin



# Tische



AHG Klinik Münchwies  
Zentrum für Psychosomatische  
Medizin, Psychotherapie und  
Suchtmedizin



KLINIK DER



Mitglied der DEGEMED



# 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



# 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)

KLINIK DER



Mitglied der DEGEMED

# 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

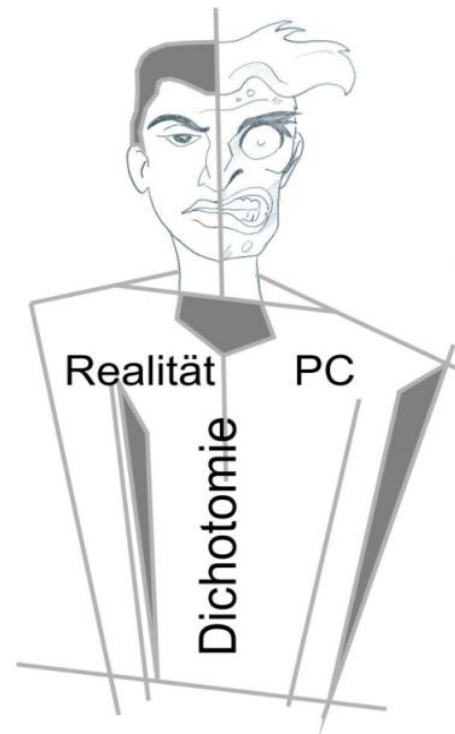
...auflösen!

„Es wächst zusammen, was zusammen gehört“

# Dichotomie



AHG Klinik Münchwies  
Zentrum für Psychosomatische  
Medizin, Psychotherapie und  
Suchtmedizin



# Dichotomie



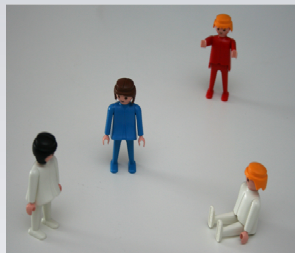
AHG Klinik Münchwies  
Zentrum für Psychosomatische  
Medizin, Psychotherapie und  
Suchtmedizin

- 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.

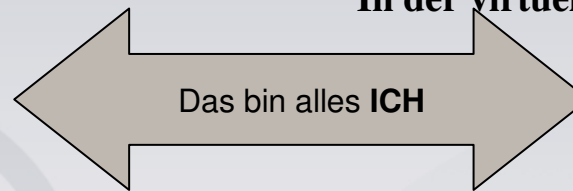
# Dichotomie



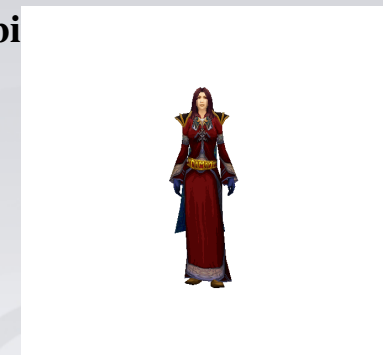
AHG Klinik Münchwies  
Zentrum für Psychosomatische  
Medizin, Psychotherapie und  
Suchtmedizin



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

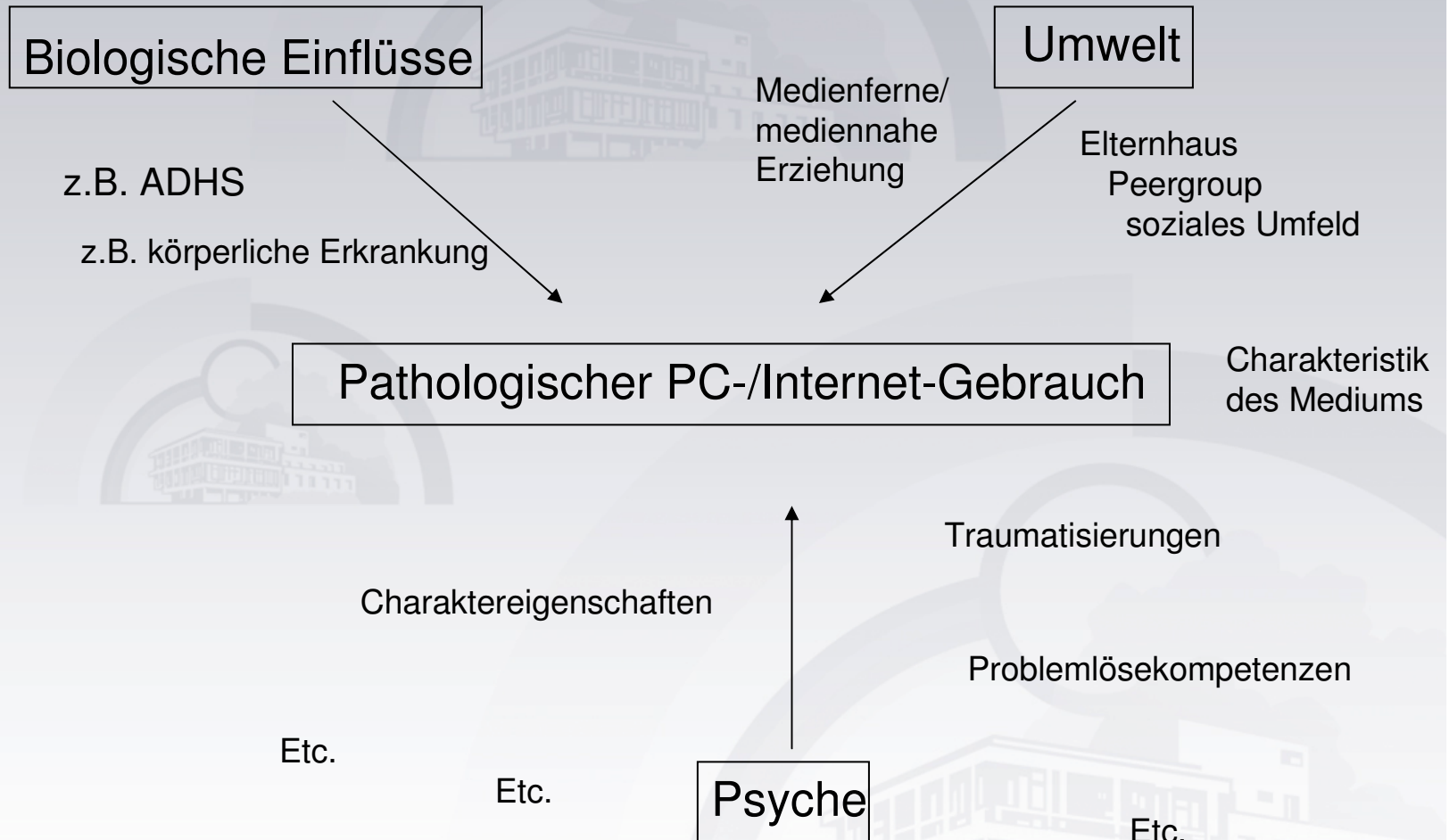
## Biopsychosoziales Verstehensmodell Dichotomie auflösen



# biopsychosoziales Verstehensmodell



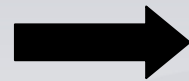
AHG Klinik Münchwies  
Zentrum für Psychosomatische  
Medizin, Psychotherapie und  
Suchtmedizin



# 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 Schwesner See  
(3) Hochschule für Gesundheit und Sport Berlin

Forschungsbericht  
- erscheint im  
Pabst Verlag, Lengerich





## Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit

