



AHG Klinik Münchwies  
Zentrum für Psychosomatische  
Medizin, Psychotherapie und  
Suchtmedizin

**Das Medium  
funktional nutzen:**

## **Emailnachbetreuung bei pathologischem PC-/Internetgebrauch**

Wissenschaftliche Fachtagung des Fachverbandes  
Glücksspielsucht e.V.

Holger Feindel

Berlin, 04.12.2015



## **Was es nicht ist (und auch nicht sein soll!!!):**

- Keine virtuelles Nachsorgeangebot im engeren Sinn
- Keine Alternative für Nachsorge „face to face“

# Beziehungsregulierung



„...zur analogen Anwendung der Suchtnachsorge bei geeigneten Rehabilitanden – wie beim pathologischen Glücksspiel - in entsprechend qualifizierten Einrichtungen der Suchtkrankenhilfe“

# Störungen im Grenzbereich – suchtnahe Verhaltensstörungen



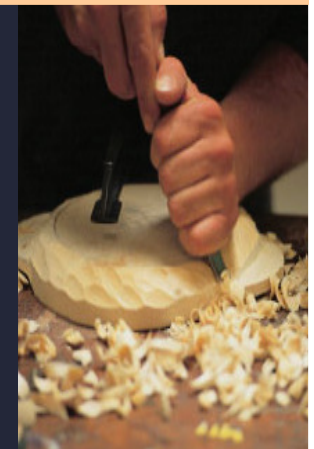
AHG-Klinik Münchwies



Abteilung für  
Abhängigkeits-  
erkrankungen

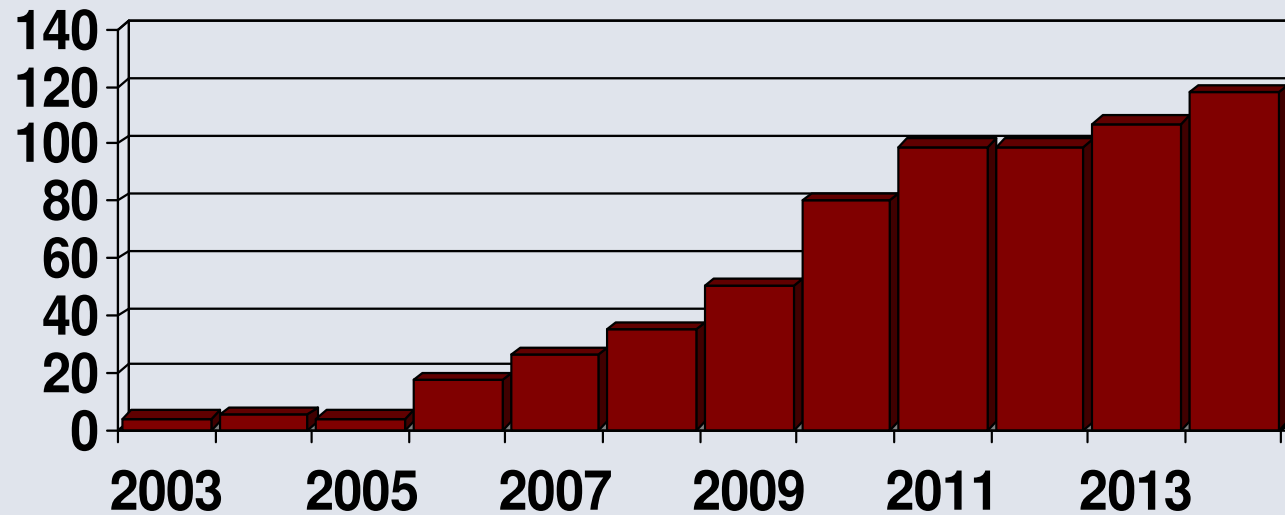


Abteilung für  
psychische und  
psychosomatische  
Erkrankungen





Stationäre Rehabilitationsmaßnahmen N = 654



Entlassungsdiagnose F688

# Rahmenbedingungen



# funktionaler PC-Gebrauch

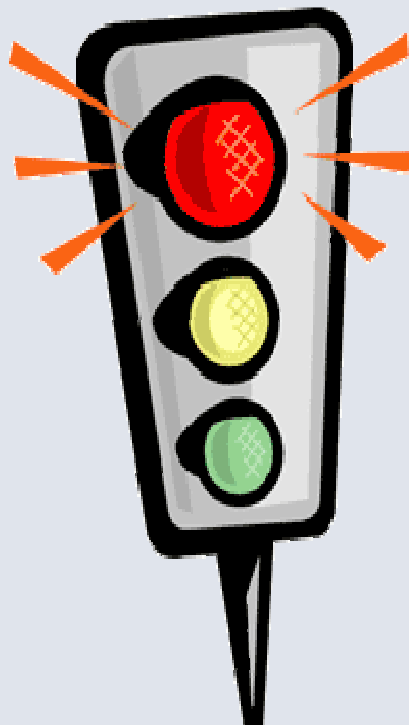




## **Verantwortungsvollen Umgang mit dem Medium nahe bringen**



# funktionaler PC-Gebrauch: Ampelmodell



keinesfalls auszuübende  
Aktivitäten



riskante Aktivitäten



unbedenkliche Aktivitäten

# Account-Löschung



Absender: \_\_\_\_\_

Münchwies, \_\_\_\_\_

Vorname und Name

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





Auszug aus E-Bericht:

In der Einzeltherapie wurden darüber hinaus eine veränderte Gestaltung der Freizeit sowie die Ampel besprochen, mit deren Hilfe Herr H. sich selbst eine Regelung für einen veränderten Umgang mit dem PC auferlegte. Er fällt die Entscheidung zukünftig gänzlich auf die virtuellen Spiele zu verzichten, die er in der Vergangenheit exzessiv gespielt hatte (WOW und LOL) und überlegte sich geeignete Maßnahmen, um dies umzusetzen. Es wurde vereinbart, dass er die Accounts beider Spiele löscht. Ein Formular zur Löschung des Battle.net-Accounts wurde ihm mitgegeben. Die darauf einzutragenden Daten muss Herr B. zu Hause noch raussuchen und eintragen, bevor er das Formular abschicken kann. Es wurde vereinbart, dass er die Therapeutin per Email über die erfolgte Löschung informiert.

# Emailnachbetreuung



Auszug aus E-Bericht:

In der Einzeltherapie wurden darüber hinaus eine veränderte Gestaltung der Freizeit sowie die Ampel besprochen, mit deren Hilfe Herr H. sich selbst eine Regelung für einen veränderten Umgang auferlegte. Er fällte die Entscheidung, die virtuellen Spiele zu verzichten, die er in der Vergangenheit exzessiv gespielt hatte und überlegte sich geeignete Maßnahmen, um diese umzusetzen. Es wurde vereinbart, dass Herr B. die Battle.net-Accounts löscht. Ein Formular zur Löschung der Battle.net-Accounts wurde ihm mitgegeben. Die darauf einzutragenden Daten muss Herr B. zu Hause noch raussuchen und eintragen, bevor er das Formular abschicken kann. **Es wurde vereinbart, dass er die Therapeutin per Email über die erfolgte Löschung informiert.**



n auf  
) und  
s



„PS: Die Helden von Azerroth sind tapfer im Kampf gefallen und sind jetzt in Walhalla bei ihren Ahnen - irgendwann müssen alle (Helden) das zeitliche segnen ....

ich fühle mich unheimlich erleichtert, 150 Tage Spielzeit mit 5 Chars level ich nicht mal eben schnell hoch .... Die Bestätigung der Accountlöschung kam erst nach 4 Wochen !!!

; -)“

# Emailnachbetreuung



„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!“



# 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





Statusmeldung eines ehemaligen Patienten:

**„wie sich des "vorm computer sitzen" anderst  
anfühlen kann, nur weil des ding nimma am  
alten platz iss“**





AHG Klinik Münchwies  
Zentrum für Psychosomatische  
Medizin, Psychotherapie und  
Suchtmedizin

Holger Feindel  
Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
Oberarzt  
AHG Klinik Münchwies  
Zentrum für Psychosomatische Medizin,  
Psychotherapie und Suchtmedizin  
Turmstr. 50-58  
66540 Neunkirchen/Saar  
**06858/691223**  
[hfeindel@ahg.de](mailto:hfeindel@ahg.de)



(X) **hat eben angerufen**: es gehe ihm gut. Er mache viel Sport. Habe sich schon Vereine angeschaut. Nächste Woche gehe sein erstes Praktikum los. Letzte Woche habe es einen heftigen Streit mit seinem Vater gegeben. Das sei eigentlich eine typische Rückfallsituation für ihn. Er habe aber derzeit keinen Computer vor Ort. Er habe dann mit seiner Mutter drüber geredet und sei dann joggen gegangen. Danach sei es ihm wieder gut gegangen. **Habe ihn gelobt und ermutigt weiter zu machen**. Er schreibe uns demnächst ne Mail, wenn er mit dem Praktikum angefangen habe.

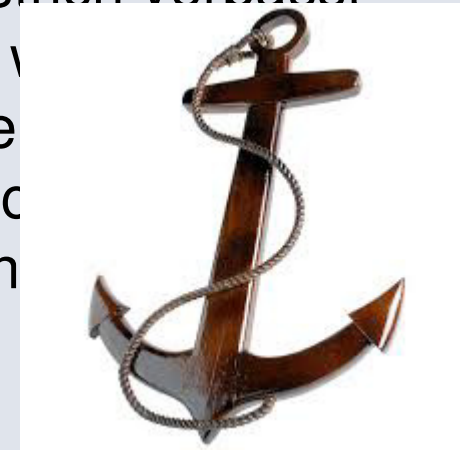
Mo 26.10.2015 10:52



Ein paar weitere Beispiele aus der Praxis...



Hallo Holger,  
ich bin gut daheim angekommen und versuch grad mich zu orientieren. PC hat einen neuen Anstrich verpasst bekommen, das heißt Spiele sind alle von Linux "ubuntu" drauf. 'Bin froh, dass meine Freunde mir stehen, mit meinen Freunden wirds schon klappen. Ich muss echt aufpassen, dass ich mir da nicht in eine Falle stelle...



Danke noch mal für die tolle Zeit.

PS: **Den Anruf an meine Tante habe ich noch nicht gemacht aber arbeite daran.**

# Emailnachbetreuung



„...mir geht es sehr gut, konnte meinen Fortschritt bis jetzt sehr gut halten.

... den regelmäßigen Sport konnte ich beibehalten ( gehe Mo-Fr jeden Morgen um 6 Uhr schwimmen ). Meine allgemeine Lebensqualität hat sich spürbar verbessert. Ich war am Montag bei der Caritas bezüglich der Nachsorge, ... Mein Umfeld hat meinen Wandel sehr positiv aufgenommen, es wird mir viel Hilfe angeboten (Mitfahrmöglichkeit zum Schwimmbad, PKW und bei der Renovierung meiner Wohnung). Ich glaube das ich, durch mein neues Lebensgefühl, einen meiner Freunde inspirieren konnte, seinen Umgang Spielen und vor allen mit sich selbst, zu überdenken. Ich merke zwar das ich immer am Ball bleiben muss, da sich sonst sehr schnell wieder depressive Gedanken breit machen und Ängstlichkeit auftaucht, aber mit dem aktuellen Wochenplan wird mir das gelingen.

Meine Ausbildungssuche war bis jetzt noch nicht erfolgreich, ich lasse mich aber nicht entmutigen und bin zuversichtlich bis zum Sommer etwas gefunden zu haben.

Im nachhinein kann ich euch nur danken, vor der Reha hätte ich das alles nicht mehr für möglich gehalten...“

# Ressourcenaktivierung



Ich schreibe mir mindestens 5 verschiedene Dinge auf, die mir Freude machen, die nichts kosten und nichts mit dem PC zu tun haben.

---

---

---

---

---

---

Ich schreibe mir mindestens 5 verschiedene Dinge auf, die mir Freude machen, nur sehr wenig kosten und nichts mit dem PC zu tun haben.

---

---

---

---

---

---



Welche der genannten Dinge möchte ich in den nächsten zwei Wochen auf jeden Fall machen oder ausprobieren?

---

---

---

---

---

---

Was ist für mich und was bedeutet für mich Lebensenergie – außerhalb der PC-Welt?

---

---

---

---

---

---

Aus welchen Lebensbereichen bekomme ich die meiste Lebensenergie?

---

---

---

---

---

---





- 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...“





„Hallo Holger ich bin leider Rückfällig geworden. Und habe das gefühl die Ambulante Nachsorge reicht nicht mehr aus.Ich wollte dich fragen ob du es für sinnvoll hältst wenn es nochmal möglich ist nach Münchwies zu kommen.“

# Emailnachbetreuung (langfristig)



„Hallo Holger,

seit langer Zeit schon suche ich nach einem Moment, in dem ich Dir mit Muße über die tollen Nachrichten der **letzten beiden Jahre** schreibe. Der Moment ist jetzt gekommen, allerdings anders, als ich ihn mir gewünscht hätte: **vor einer Woche** hat mich **ein knallharter Rückfall** ereilt. Das Spiel hieß Minecraft. Es wird Dir bekannt sein und, wie ich fürchte, Dir noch viele "Kunden" bescheren. Zum Glück hält die Firma eine Möglichkeit zur Account Löschung vor

In diesem Moment lösche ich meinen Mojang Account, informiere Dich und habe bereits Freunde um Kontrolle und regelmäßige Rückfragen gebeten. **Das alte Training funktioniert!**“

# Peters Rückfall



Tag 1/30:  
Kein Gedanke an das Spiel. Nur Arbeit und heute Abend  
Fußball...

Danke fürs Lesen und gerne Kommentare, wenn  
gewünscht.

# Peters Rückfall



„Tag 7/30: Spielgedanke heute deutlich prominenter. Stattdessen viel Programmieraufgaben angegangen, einmal Kaffeetrinken mit Kuchen. Zweimal ein "Ersatzspiel" (eine Art Solitaire / Karten) gesucht, aber nach je 1 Minute abgebrochen.

Zwinge mich nach dieser E-Mail zu: Klavier üben, Linsensuppe kochen...“

„Lieber Peter,  
klasse wie Du damit umgehst und Dich am eigenen Schopfe wieder aus dem Sumpf herausziehst.  
Bin gespannt auf Deine weiteren Berichte  
Dein Holger“

# Peters Rückfall



„Tag 29 bis 30 - Challenge überstanden...

Danke für das Lesen und für Kommentare. Ich habe in der Zeit gemerkt, wie wichtig für mich tägliche Kleinsiege sind ...

In der Tat sind sowohl Klavierstücke als auch körperliche Betätigung der Schlüssel zum Erfolg gewesen...“

# „aufsuchende“ Emailnachbetreuung



„...bestenfalls könnte man jetzt annehmen, dass Du kaum noch am PC bist und Dich deshalb nicht meldest... schlimmstenfalls könnte man denken, dass Du wieder zockst?

Dazwischen gibt's vieles...

Ich würde mich sehr über eine Rückmeldung wie es Dir (er-)geht freuen...“

„...ich habe tatsächlich einige Zeit ohne PC verbracht. Jetzt habe ich mir ein Netbook zugelegt (weniger Rechenpower, kleinerer Bildschirm:)). Mir geht es mal besser mal schlechter, aber eigentlich eher besser...“

# „aufsuchende“ Emailnachbetreuung



„Hallo x,  
wollte doch mal hören, wie der erste Monat zuhause so gelaufen ist...

... auch gehen Gerüchte um, dass Du wieder (offline) spielst...“

„Hey Holger,  
ja ich habs mit dem Spielen offline noch  
Deine Mail hin hab ich nachgedacht und  
zu sehr "zieht" und gestern meine Spiele  
mich damit auch sehr wohl, und du kann  
noch kennen ruhig sagen, dass das Experiment bei mir auch  
gescheitert is, nur die Alarmkriterien gut funktioniert haben.“



# Emailnachbetreuung



Einmal vorweg, ich vermisse die Zeit der Reha, es war doch eine Zeit die mich selbst sehr geprägt hat und mir gezeigt hat wieviel ich die Jahre verpasst habe.

Ich beginne nun am Montag endlich mein Studium : Ich hatte mein **Ampelsystem** ein wenig geändert solange ich "Freizeit" hatte.

Ich habe mir meine Wii Konsole bzw wenige Spiele auf dem Rechner für die Zeit, wo ich auf das Semester warte genehmigt.

Ab spätestens Samstag ( also morgen ) werde ich jedoch für mich selber wieder mein altes Ampelsystem einfügen.

Es war zwar eine lustige Zeit, einmal aus Spaß zu spielen ( und es mitbekommen das es aus Spaß passiert ), jedoch habe ich gemerkt das ich es noch lange nicht so unter Kontrolle habe, wie ich es möchte...

Doch **dank der Nachsorge in der Uni Mainz und der verstrichenen Zeit seit der Therapie, habe ich gemerkt**, dass das dort besprochene, auf mich persönlich zutrifft ...



# Emailnachbetreuung



Lieber X,

bitte entschuldige die späte Antwort, aber ich war im Urlaub und dann ging mein Rechner leider nicht.

Ich habe mich sehr über deine Email gefreut und auch darüber, dass es dir scheinbar ganz gut geht, natürlich mit Höhen und Tiefen, aber die gehören zum Leben dazu!

**Was mich besonders freut, ist, dass du dich jetzt besser spüren kannst** und auch die Dinge und Menschen um dich rum besser wahrnehmen kannst. Ich denke, dass hier der Schlüssel zu vielem liegt. Wahrnehmen, wie es dir geht und das dann auch ernst nehmen und nicht gleich "wegmachen". Du siehst wo Schwierigkeiten liegen und versuchst diese anzugehen. Und **genauso habe ich dich auch in der Therapie kennengelernt. Geh diesen Weg weiter** und nimm die Unterstützung, die du bekommen kannst, weiter in Anspruch.

Die Bilder gefallen mir sehr gut! Beim Feuerwehrfoto musste ich laut lachen! Schön, dass du da mitmachst!

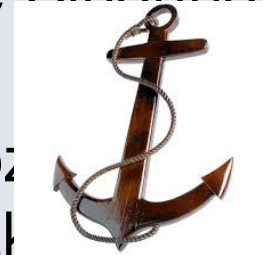


„ Die Nachsorge bei der Außenstelle der Klinik ... ist übrigens für ... PC-ler im Speziellen wenig geeignet, die Leute die ich dort kennengelernt habe kommen vor allem aus der Burnout- oder Depri-Ecke. Der verantwortliche Psychologe hat mit meiner Gruppe gar nix zu tun und die Therapeutin ist definitiv 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?“

# Zusammenfassung:



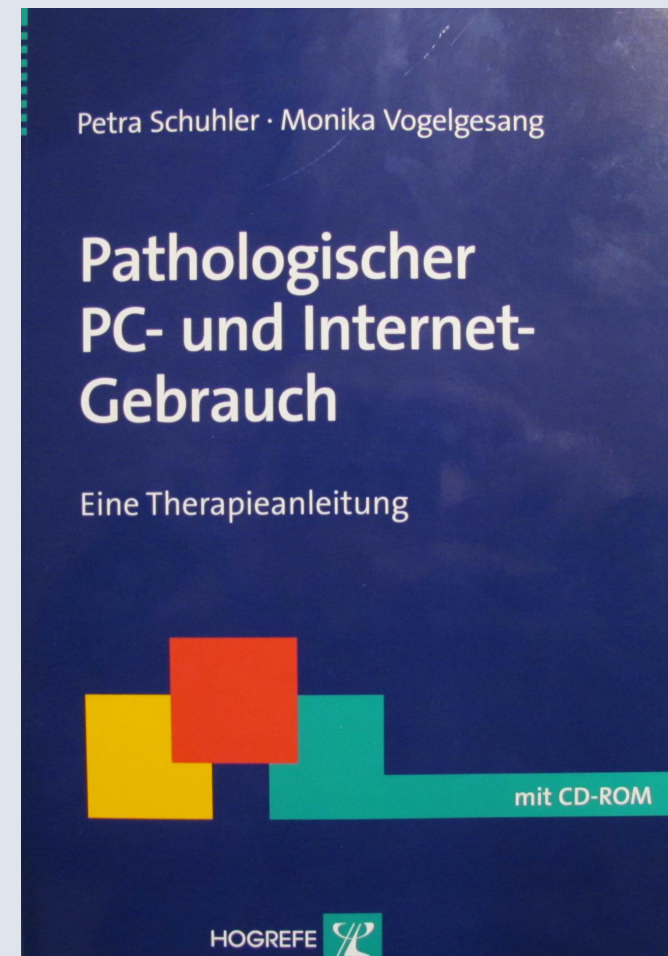
- Gute Möglichkeit, die zu uns entstandene Bindung weiter zu nutzen
- Vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten bei Umsetzung des Erlernten im Alltag über „Kontaktraht“
- Unterstützung bis Nachsorge anläuft oder Ermutigung dazu, Nachsorge anzutreten
- Niederschwellige Begleitung bei Rückfällen
- Längerfristige Begleitung, auch nach Jahren einfach und unkompliziert reaktivierbar
- Arbeitsaufwand überschaubar bei gleichzeitigem Gewinn für die eigene Arbeit



# Für Therapeuten:



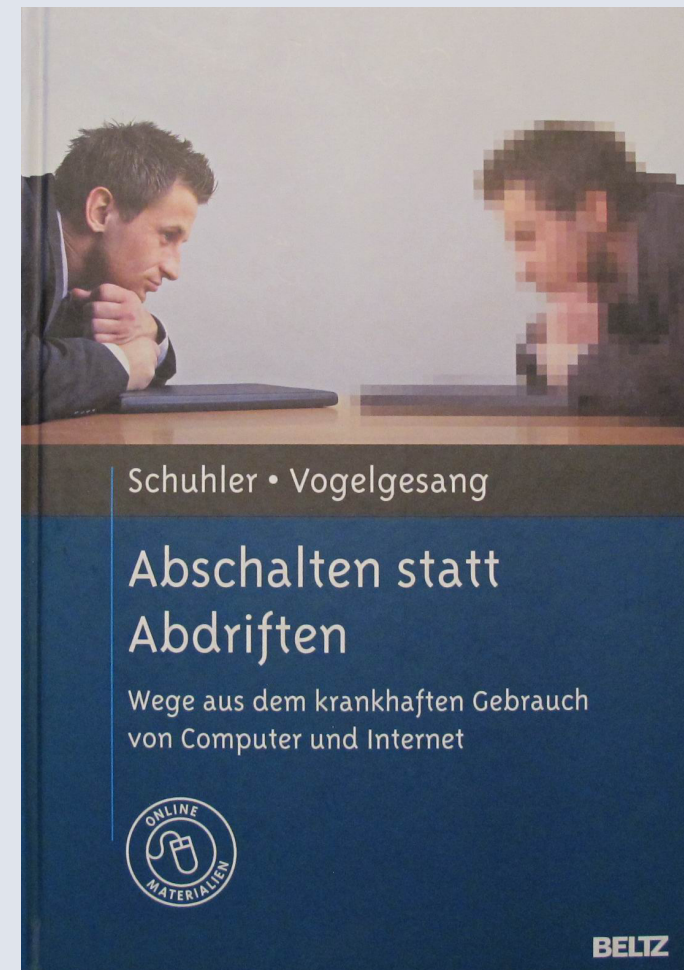
Schuhler, Petra; Vogelgesang, Monika:  
Pathologischer PC- und Internet-  
Gebrauch. Eine Therapieanleitung.  
Göttingen: Hogrefe, 2012



# Für Betroffene:



Schuhler, Petra; Vogelgesang, Monika:  
Abschalten statt Abdriften. Wege aus  
dem krankhaften Gebrauch von  
Computer und Internet. Weinheim,  
Basel: Beltz. 2011



...gerade erschienen...

