



Behandlung des Pathologischen PC-/Internet-Gebrauchs

Dipl.-Psych. Franziska Deffge
Dr. phil. Dipl.-Psych. Bernd Sobottka
MEDIAN Klinik Schweriner See

Fachtagung der Landesstelle für Suchtfragen
im Land Sachsen-Anhalt (LS-LSA), 16.10.2018

Das Leben leben

Nutzungsgewohnheiten



- „Surfing“
- „Chatting“
- „Gaming“
- „Streaming“
- ...

2

Belohnungserleben



- Aufregende Abenteuer
- Fremde Regionen
- Endlose Weiten
- Erreichbare Erfolge
- Verlässliche Kontakte
- Struktureller Halt
- Soziale Anerkennung
- Sichere Anonymität
- Sinnstiftung
- ...

3

Grundbedürfnisse (nach Grawe, 2004)



- Orientierung und Kontrolle
- Lustgewinn / Unlustvermeidung
- Bindung
- Selbstwerterhöhung

- Diskordanz ...
- Inkongruenz ...

... Konsistenz ...

4

Typischer Patient



Chronisch kranker, alleinstehender junger Mann,
der trotz solidem intellektuellem Leistungsvermögen
nicht am Erwerbsleben teilnimmt.

5

Ziele im Therapieprozess



- Allgemeine Ziele
- Krankheitsbezogene Ziele
- Individuelle Ziele

6

Der Weg ist das Ziel



7

Störungsspezifische Therapie



8

- Vorgespräch und Therapievereinbarung
- Gruppentherapie: „Pathologischer PC-Gebrauch“
- SHG: „Pathologischer PC-Gebrauch“
- Bewegungstherapie: „Körper-Leben“
- Ergotherapie: „PC-/ Internet-Kompetenz“
- ...

Gruppentherapie: Pathologischer PC-Gebrauch



9

- Information bekommen
- Motivation erarbeiten
- Grundbedürfnisse verstehen
- Funktionalität ergründen
- Fehlannahmen korrigieren
- Alternativen finden
- Entscheidungen treffen
- Abschied oder Abstand erleben
- Verbindlichkeiten herstellen
- Rückfälle verhindern
- ...

Reales vs. Virtuelles „Ich“



10

Gruppentherapie: Pathologischer PC-Gebrauch



- Information bekommen
- Motivation erarbeiten
- Grundbedürfnisse verstehen
- Funktionalität ergründen
- Fehlannahmen korrigieren
- Alternativen finden
- Entscheidungen treffen
- Abschied oder Abstand erleben
- Verbindlichkeiten herstellen
- Rückfälle verhindern
- ...

11

Ambivalenz erleben



12

Entscheidungen treffen



Abschied
vom virtuellen „Ich“
einleiten

13

Gruppentherapie: Pathologischer PC-Gebrauch



- Information bekommen
- Motivation erarbeiten
- Grundbedürfnisse verstehen
- Funktionalität ergründen
- Fehlannahmen korrigieren
- Alternativen finden
- Entscheidungen treffen
- Abschied oder Abstand erleben
- Verbindlichkeiten herstellen
- Rückfälle verhindern
- ...

14

Ampelmodell



Verbotene PC-Aktivitäten:
z.B. Onlinerollenspiele, ...

Riskante PC-Aktivitäten
z.B. YouTube, ...

Erlaubte PC-Aktivitäten
z.B. E-Mails, ...

15

Willkommen zu Hause!



16



**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit !**

17
