



Niels Pruin (Autor)

Spaßfaktor Realität - zurück aus der virtuellen Welt
Therapiekonzept und Behandlungsmanual bei exzessivem
und pathologischem Internetkonsum für
Suchtfachambulanzen



<https://cuvillier.de/de/shop/publications/25>

Copyright:

Cuvillier Verlag, Inhaberin Annette Jentsch-Cuvillier, Nonnenstieg 8, 37075 Göttingen, Germany

Telefon: +49 (0)551 54724-0, E-Mail: info@cuvillier.de, Website: <https://cuvillier.de>



Inhaltsangabe:

1.	<u>Einleitung</u>	1
2.	<u>Exzessiver pathologischer Internetkonsum</u>	5
2.1.	Kurzer geschichtlicher Rückblick des Internetkonsums bis zu den heutigen Trends und Möglichkeiten.	5
2.1.1.	Geschichte der „Internetsucht“	6
2.2.	Zahlen und Fakten aus den vorliegenden Studien	7
2.2.1.	Prävalenzraten in Deutschland und International	8
2.2.2.	Komorbidität	10
2.3.	Exzessiver pathologischer Internetkonsum	13
2.3.1.	Problemdefinition und Kriterien	13
2.3.2.	Klassifikation	15
2.3.3.	Diagnostik des pathologischen Internetkonsums	16
2.4.	Arten von Internetaktivitäten	19
2.4.1.	Geschlechtsspezifische Aktivitäten im Internet	20
2.4.2.	Gründe und Ziele des Computerspielens bei Jugendlichen	22
2.4.3.	Suchtauslösende Faktoren bei den unterschiedlichen Aktivitäten	22
2.5.	Erklärungsversuche zu dysfunktionalem und pathologischem Internetkonsum	24
2.6.	Risiko und Schutzfaktoren bei problematischem und pathologischem Internetgebrauch	26
2.7.	Behandlung, bzw. Therapie von pathologischem Internetgebrauch	28
2.7.1.	Psychotherapeutische Behandlung	29
2.7.2.	Psychopharmakologische Behandlung	32
3.	<u>Therapiekonzept u. ambulantes Behandlungsangebot für Klienten mit exzessivem, pathologischen Internetkonsum</u>	35
3.1.	Zielgruppe der Behandlungsmaßnahme	35
3.1.1.	Altersspezifische Angebote	36
3.1.2.	Geschlechtsspezifische Angebote	36
3.1.3.	Komorbidität – eventuell Begleitmedikation von behandelndem Arzt	37
3.2.	Zieldefinition und Umgang mit Abstinenz	38
3.3.	Diagnostik	39
3.3.1.	Instrument zur Erfassung von pathologischem Internetkonsum	40
3.3.2.	Instrument zur Erfassung von pathologischem Computerspielverhalten	40
3.3.3.	Weitere diagnostische Untersuchungen	41
3.4.	Motivationsklärung und Entscheidungsphase	41
3.4.1.	Kontaktaufnahmen zum Hilfeangebot	42



3.4.2. Erstgespräch	42
3.4.3. Integration der Angehörigen in den therapeutischen Prozess	43
3.4.4. Therapeuten – Patientenbeziehung	43
3.5. Zeitlicher Rahmen und Ablauf der ambulanten Therapie	44
3.6. Vernetzung mit anderen Einrichtungen	47
3.7. Finanzierung / Kostenträger	48
4. <u>Themenzentrierte Module und Inhalte der vier Behandlungsphasen:</u>	49
Phase 1: Diagnostik, Klärung der Ressourcen und Motivation	49
Modul 1) Diagnose des problematischen Computernutzungsverhalten	49
Modul 2) Psychoedukation – Informationsvermittlung	51
Modul 3) Stabilisierung der Motivation	52
Modul 4) Vereinbarung therapeutischer Ziele (Zielanalyse)	55
Phase 2: Auseinandersetzung mit der eigenen Identität und dem Medium Internet.	57
Modul 5) Kontrollierter, sinnvoller und eigenverantwortlicher Umgang mit dem Computer	57
Modul 6) Auseinandersetzung mit der eigenen realen Identität und der virtuellen Persönlichkeit im Netz	59
Modul 7) Trauerarbeit – Abschied von der virtuellen Identität	61
Modul 8) Thematisierung eventueller komorbider Störungen	62
Phase 3: Kompetenz und Bewältigung der Alltagsanforderungen in der realen Welt	64
Modul 9) Umgang mit Gefühlen: Regulieren von Frustration, Unsicherheit, Ängsten	64
Modul 10) Beziehungserfahrung zur Erwachsenenwelt/Eltern	67
Modul 11) Stressverarbeitung und Bewältigungskompetenzen	69
Modul 12) Aufbau sozialer Sicherheiten (Beziehungsarbeit)	72
Modul 13) Bewusste Beschäftigung mit der realen Welt	73
Modul 14) Soziales Kompetenztraining für reguläre, reale Lebenssituationen	75
Modul 15) Selbstsicherheitstraining	78
Modul 16) Entspannungstechniken	80
Modul 17) Erwerb von Freizeitkompetenzen (Alternativen zum Internetgebrauch)	81
Modul 18) Wahrnehmung und Umgang mit dem eigenen Körper (Sport, Ernährung)	82
Phase 4: Training zur Wahrnehmung und Vermeidung von Verhaltensrückfällen	84
Modul 19) Verhaltensmuster in suchtauslösenden Situationen verändern	84
Modul 20) Computerablehnungstraining	86
Modul 21) Computernutzungsverhalten durch Selbstbeobachtung	87



Modul 22)	Arbeit mit Angehörigen	89
	Anamnese aus Sicht der Angehörigen	
	Psychoedukation – Informationsvermittlung	
	Kommunikation innerhalb des Systems	
	Tagesstruktur der Betroffenen	
	Bedeutung co-abhängigen Verhaltens	
	Reflektion des eigenen Medienkonsums	

5.	<u>Literatur</u>	93
-----------	-------------------------	-----------

Anhang:

Diagnoseinstrument Computerspielverhalten:	CSVe-S
Diagnoseinstrument Computerspielverhalten:	CSVk-S
Diagnoseinstrument Computerspielverhalten:	KFN-CSAS-II
Auswertungsschema zum Computerspielverhalten:	CSV-S
Diagnoseinstrument Onlinesucht:	CIUS
Diagnoseinstrument Onlinesucht:	OSVe-S
Diagnoseinstrument Onlinesucht:	OSVk-S
Auswertungsschema zum Onlinesuchtverhalten:	OSV-S

Arbeitsblatt 1.1.: Erfassung der Eigen und Familienanamnese

Arbeitsblatt 1.2.: Anamnese Computer / Internetnutzung

Arbeitsblatt 2.1.: Allgemeine Informationen zum Internetkonsum – Risiko Einschätzung

Arbeitsblatt 2.2.: Problematischer Internetkonsum – Eigene Erfahrung

Arbeitsblatt 2.3.: Was ist pathologischer Internetkonsum – Gründe der Onlineaktivität?

Arbeitsblatt 2.4.: Information – Warum WOW süchtig machen kann?

Arbeitsblatt 3.1.: Das transtheoretische Veränderungsmodell

Arbeitsblatt 3.2.: Vor- und Nachteile des problematischen Internetkonsums

Arbeitsblatt 3.3.: Fragebogen Selbsteinschätzung Motivation

Arbeitsblatt 3.4.: Die Wunderfrage

Arbeitsblatt 3.5.: Die Lebenslinie

Arbeitsblatt 4.1.: Mein Verstärkerplan

Arbeitsblatt 4.2.: Aufgaben und Ziele

Arbeitsblatt 4.3.: Therapieplanung – kurz- und langfristige Ziele benennen



- Arbeitsblatt 5.1.:** Medienkonsumanamnese (Interview)
Arbeitsblatt 5.2.: Identifizieren und festlegen von Internetprioritäten
Arbeitsblatt 5.3.: Vereinbarung – Ampelmodell
- Arbeitsblatt 6.1.:** Wer bin Ich?
Arbeitsblatt 6.2.: Welche Rolle spiele ich in der virtuellen Welt?
Arbeitsblatt 6.3.: Diskrepanzen zwischen der realen und virtuellen Welt (Leidfaden Interview)
Arbeitsblatt 6.4.: Erwartungen an dich
- Arbeitsblatt 7.1.:** Briefvorlage – Kündigung Spiel-Account
- Arbeitsblatt 8.1.:** Protokoll negativer Gedanken
Arbeitsblatt 8.2.: Veränderung einer eventuellen Fehldeutung
- Arbeitsblatt 9.1.:** Die Emotionen
Arbeitsblatt 9.2.: Bewusster Umgang mit Gefühlen
Arbeitsblatt 9.3.: Das Glücksgefühltagbuch
Arbeitsblatt 9.4.: Der Stimmungskalender
Arbeitsblatt 9.5.: Was mache ich wenn...
Arbeitsblatt 9.6.: Lust auf positive Gefühle
Arbeitsblatt 9.7.: Wochenplan: Stimmung/Zeit im Internet
Arbeitsblatt 9.8.: Das Störgefühltagbuch
- Arbeitsblatt 10.1.:** Beziehungserfahrung zu den Eltern (Interview)
- Arbeitsblatt 11.1.:** Stressbewältigungsstrategien
Arbeitsblatt 11.2.: Umgang mit starken Anspannungszuständen
Arbeitsblatt 11.3.: Der Zeitkuchen
Arbeitsblatt 11.4.: Das Glas ist halb voll
Arbeitsblatt 11.5.: Tagesplan
Arbeitsblatt 11.6.: Stressanalyse
Arbeitsblatt 11.7.: Problemlöse-Training
- Arbeitsblatt 12.1.:** Das soziale Atom
Arbeitsblatt 12.2.: Zeichen zum sozialen Atom
Arbeitsblatt 12.3.: Fünf Voraussetzungen für eine gute Beziehung
Arbeitsblatt 12.4.: Mein bester Freund
- Arbeitsblatt 13.1.:** Ich-Erleben in der realen und virtuellen Welt
Arbeitsblatt 13.2.: Fragen zum veränderten Erleben der Wirklichkeit
- Arbeitsblatt 14.1.:** Meine Konflikte
Arbeitsblatt 14.2.: Verhaltenstypen



Arbeitsblatt 14.3.: Konfliktbewältigung

Arbeitsblatt 14.4.: Erfassen von Bewertungen und Selbstgesprächen

Arbeitsblatt 14.5.: Rollenspielsituationen I

Arbeitsblatt 14.6.: Rollenspielsituationen II

Arbeitsblatt 15.1.: Der Kreislauf hoher Selbstachtung

Arbeitsblatt 15.2.: Erfolge, Anerkennung und Belohnung

Arbeitsblatt 16.1.: Entspannungstechniken

Arbeitsblatt 17.1.: Mein Alltag

Arbeitsblatt 17.2.: Was macht mir außer der Aktivität im Internet noch Spaß?

Arbeitsblatt 18.1.: Bedürfnisse des Körpers

Arbeitsblatt 18.2.: Wahrnehmungsübung mit den 5 Sinnen

Arbeitsblatt 19.1.: Rückfallrelevante Situationen

Arbeitsblatt 19.2.: Wahnblitz-Modell

Arbeitsblatt 19.3.: Risikofaktoren und Rückfallvorläufer

Arbeitsblatt 19.4.: Wie sind Risiken zu bewältigen?

Arbeitsblatt 19.5.: Beispiele möglicher Bewältigungsstrategien

Arbeitsblatt 19.6.: Strategien im Umgang mit dem Verlangen nach schädlichem Internetgebrauch

Arbeitsblatt 20.1.: Analyse des Rückfalls in das problematische Internetnutzungsverhalten

Arbeitsblatt 21.1.: Meine Firewall

Arbeitsblatt 22.1.: Verhaltensbeobachtung der Eltern

Arbeitsblatt 22.2.: Wochenprotokoll zum Computerspielverhalten des Jugendlichen

Arbeitsblatt 22.3.: Der Zeitkuchen aus Sicht der Eltern

Arbeitsblatt 22.4.: Wie gut kenne ich mein Kind

Arbeitsblatt 22.5.: Strategien, um Streit nicht eskalieren zu lassen

Arbeitsblatt 22.6.: Situationen, die zu Konflikten, Ärger und Aggressionen führen können

Verträge: Formular Therapievertrag

Verträge: Verzichtserklärung bei pathologischem online Computerspiel

Verträge: Vereinbarung zum problematischen Internetkonsum zwischen Betroffenenem und Angehörigem