Inhaltsangabe:

1. Einleitung 1

2. Exzessiver pathologischer Internetkonsum 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 pathologischen Internetgebrauch 26

2.7. Behandlung, bzw. Therapie von pathologischem Internetgebrauch 28
2.7.1. Psychotherapeutische Behandlung 29
2.7.2. Psychopharmakologische Behandlung 32

3. Therapiekonzept u. ambulantes Behandlungsangebot für Klienten mit exzessivem, pathologischen Internetkonsum 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

Dieses Werk ist copyrightgeschützt und darf in keiner Form vervielfältigt werden noch an Dritte weitergegeben werden.
Es gilt nur für den persönlichen Gebrauch.

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. Themenzentrierte Module und Inhalte der vier Behandlungsphasen: 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

Dieses Werk ist copyrightgeschützt und darf in keiner Form vervielfältigt werden noch an Dritte weitergegeben werden.
Es gilt nur für den persönlichen Gebrauch.

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. Literatur **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

Dieses Werk ist copyrightgeschützt und darf in keiner Form vervielfältigt werden noch an Dritte weitergegeben werden.
Es gilt nur für den persönlichen Gebrauch.

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 Glücksgefühltagebuch
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 Störgefühltagebuch

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

Dieses Werk ist copyrightgeschützt und darf in keiner Form vervielfältigt werden noch an Dritte weitergegeben werden.
Es gilt nur für den persönlichen Gebrauch.

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 Betroffenem und Angehörigem

Dieses Werk ist copyrightgeschützt und darf in keiner Form vervielfältigt werden noch an Dritte weitergegeben werden.
Es gilt nur für den persönlichen Gebrauch.