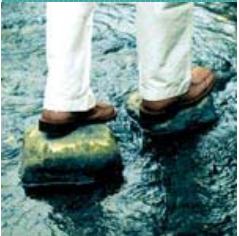




salus klinik
Friedrichsdorf



Pathologischer PC- und Internetgebrauch

Dipl. Psych. Nadja Tahmassebi
salus klinik
Friedrichsdorf



Pathologischer PC – und Internetkonsum

Gaming (Mehrpersonen-Online Rollenspiele, Shooter Spiele, Browserspiele)



Chatting (zumeist in Social networks)

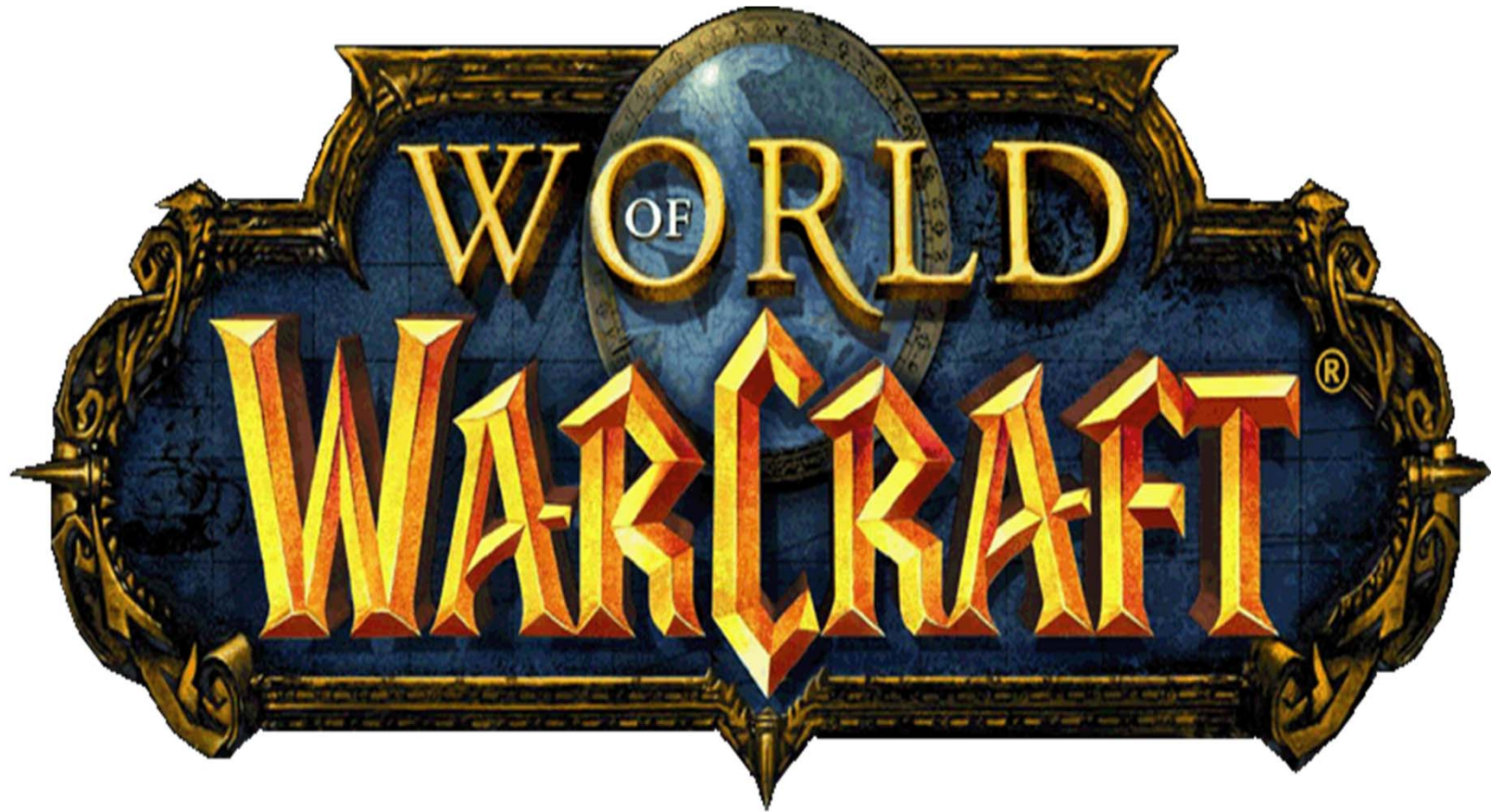


Surfing (ausuferndes, meist zielloses Sammeln von Informationen, Musikdateien, Filmen oder Bildern)





9,1 Millionen Nutzer weltweit





Pathologischer PC und Internetkonsum

Pathologischer PC- und Internetgebrauch ist dann klinisch relevant, wenn mindestens 3 der folgenden Kriterien während der letzten 3 Monate erfüllt sind.

1. Craving

Verlangen nach Computerspielen, starkes Eingenommen sein von Computerspielen und Internetaktivitäten- die Spielaktivität und Onlineaktivität ist die wichtigste Aktivität!

2. Kontrollverlust

Verminderung der Kontrollfähigkeit bezüglich Beginn, Dauer und Beendigung von Spiel – und Onlineaktivitäten. Systematische Zeitunterschätzung

3. Entzug

Aversive Zustände (Nervosität, motorische Unruhe, Schlafstörung, aggressive Verhaltensweisen, depressive Verstimmung) bei veränderter PC- bzw. Onlinenutzung



Pathologischer PC und Internetkonsum

4. Toleranzentwicklung

Steigerung der Häufigkeit und Intensität der PC- und Onlineaktivitäten

5. Vernachlässigung wichtiger Lebensbereiche

Vernachlässigung von positiven Aktivitäten, sozialen Kontakten oder sportlichen Aktivitäten zugunsten der PC- und Onlineaktivität

6. Negative Konsequenzen

Fortsetzung der Spiel- und Onlineaktivitäten trotz negativer Konsequenzen (Leistungsabfall in der Schule/ im Beruf, Übermüdung, Mangelernährung, soziale Konflikte)



Häufig von pathologischem PC- und Internetkonsum in Deutschland

Ergebnisse der PINTA Studie 2011:

Prävalenz von Internetabhängigkeit in Deutschland:

1,5 % Menschen sind Internetabhängig

14-25 Jahren steigt die Prävalenz auf 2,4%

Mädchen und Frauen nutzen soziale Netzwerke

Jungen und Männer Onlinespiele

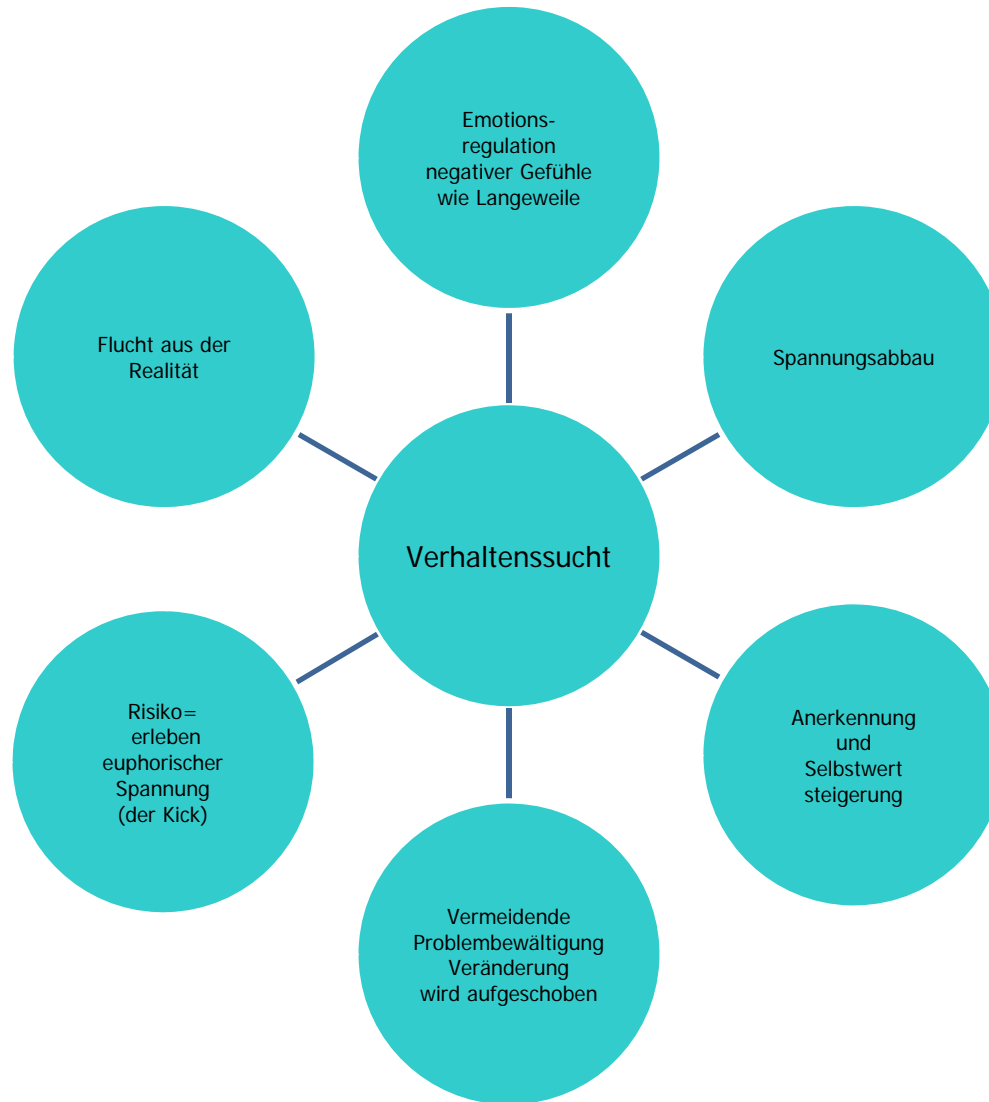


Folgen des PC- und Internetkonsums

- Veränderung des Sozialverhaltens
- Veränderung des Essverhaltens
- Veränderung des Schlaf- Wach-Rhythmus
- Veränderung der körperlichen Aktivität



Funktionalität der Verhaltenssuchte





Aussagen von PC- Spielern

- „Ich habe zwei Gesichter – eins in der virtuellen Welt und eins in der Realität“
- „Im Netz konnte ich die bittere Realität verdrängen..“
- „Das war mein Leben. Dort war ich daheim. Mit meinem Leben ausserhalb konnte ich nichts anfangen, ich konnte mich deshalb nicht vom Spiel lösen.“

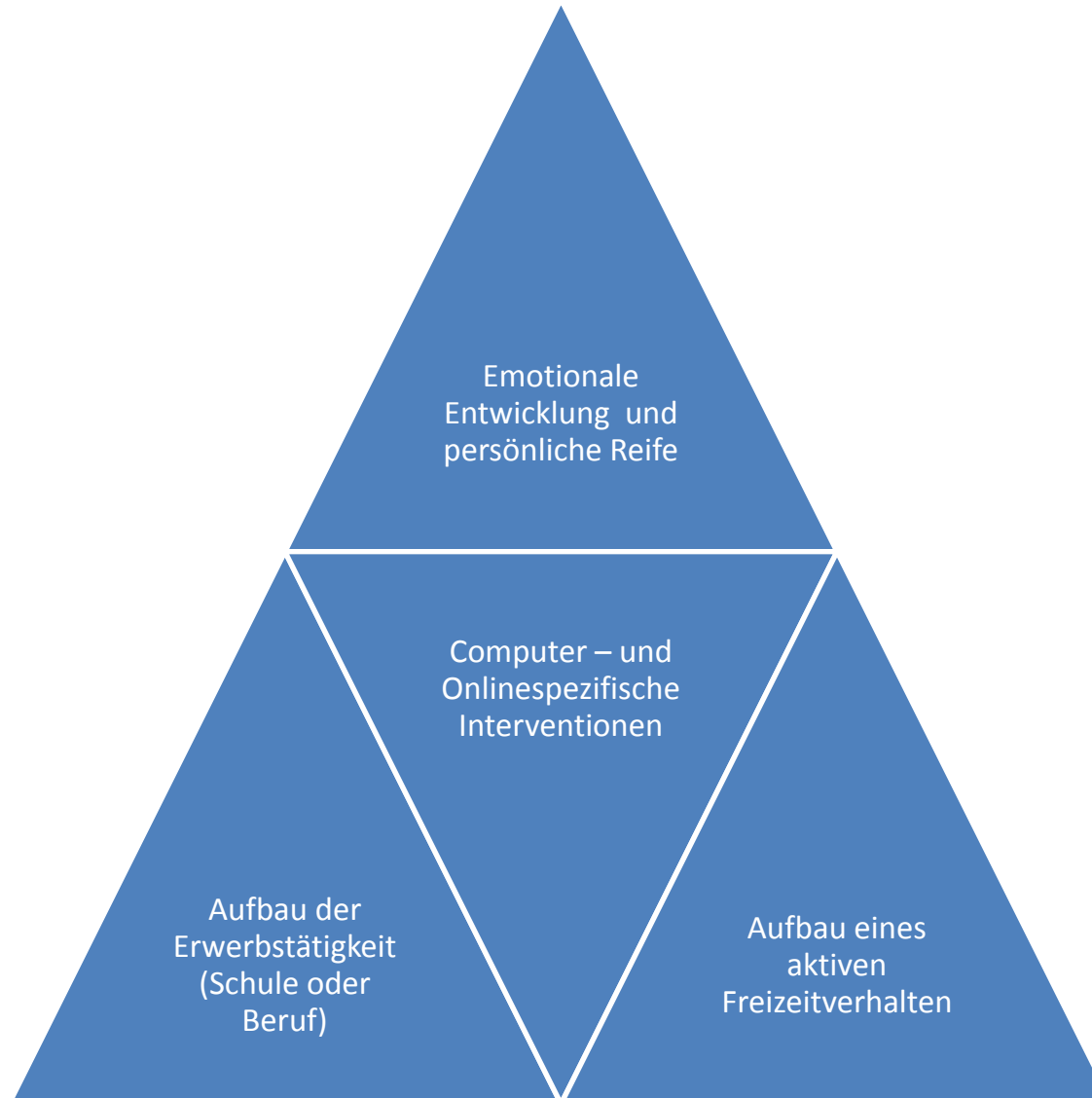


Zusätzliche Therapievereinbarungen für pathologischen Medienkonsum

- Abstinenz von online Rollenspielen
- Verfügbarkeit von PC-Internutzung für die Therapiezeit regeln
- Umgang mit Freizeitspielen für die Therapiezeit klären
- Selbstbeobachtung in Bezug auf Auslöseimpulse



Elemente der Therapie





Computer- und Onlinebezogene Therapie

- Erarbeitung eines Entstehungsmodells – warum war die Onlineaktivität ein Lösungsverhalten (Suchtverlauf)
- Umgang mit Suchtverlangen und Identifikation spezifischer Auslösereize für das Verhalten
- Identifikation der positiven Verstärker und Erkennen der zugrundeliegenden Emotion und des unerfüllten Bedürfnisses
- Stärkung der Selbstkontrollstrategien-Stimuluskontrolle
- Verhaltensexperimente
- Rückfallprophylaxe



Herolymp

//Profile

Nickname: Vandijk

Game: World of
Warcraft

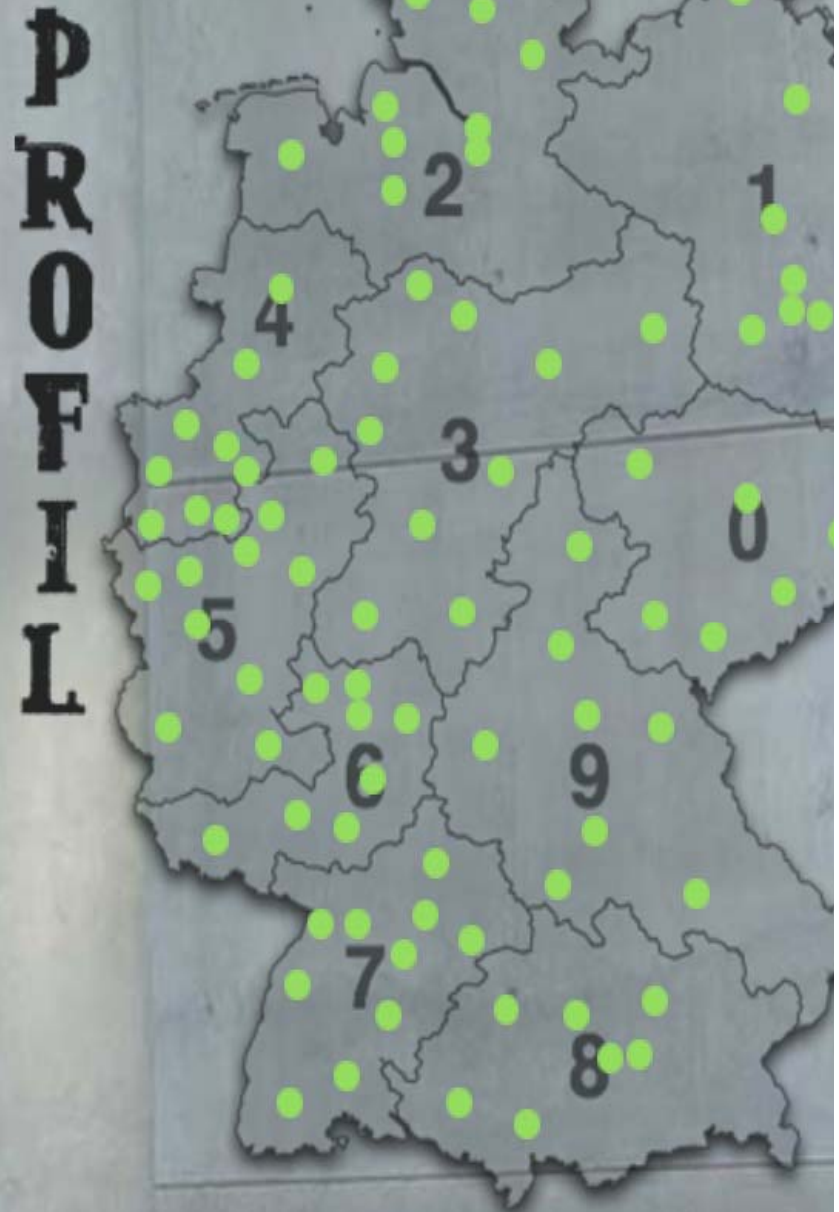
Alter: 33

Ort: Quierschied

PLZ: XXX87

Nachruf

Lange haben wir gemeinsam an forderster Front gekämpft. Doch die Zeiten ändern sich. Nun kämpfe ich an anderen Fronten. Die härteste Front ist und bleibt das wahre Leben. Machs gut Vandijk! Just a game. Let's rock!





Ziele der Behandlung



Klären, welche PC- und Online Aktivitäten sind noch nach der Behandlung sinnvoll und steuerbar und ab wann ist eine Abstinenz empfehlenswert



Hilfreiche Adressen:

Fachverband

Medienabhängigkeit

www.fv-medienabhaengigkeit.de

Hessische Landesstelle für
Suchtfragen (HLS) *[www.hls-
online.org](http://www.hls-online.org)*

Selbsthilfe: *www.onlinesucht.de*

[www. Herolymp.de](http://www.Herolymp.de)