

## Unsere Besonderheiten...

Ziel der Behandlung kann nicht ein Leben ohne Computer, sondern ein Leben mit einem **vernünftigen Umgang mit PC und Internet** sein. Um dies zu erreichen, bieten wir die Möglichkeit, in einer geschützten Umgebung (ohne die Ablenkung durch PC und Internet) die eigene Zukunft neu zu überdenken und zu gestalten.

Wir führen **keine Kontaktsperren** durch. Sie können außerhalb der Therapiezeiten jederzeit Kontakt zu Angehörigen und Freunden unterhalten und Besuch empfangen.

Ihr Einverständnis vorausgesetzt beziehen wir während des Aufenthaltes gern Ihre **Bezugspersonen** in die Behandlung mit ein.

Wir vermitteln eine **nahtlose Nachsorge**.

## und außerdem ...

Die Klinik befindet sich in einer seenreichen und waldreichen Umgebung und lädt ein zum Rad fahren, Joggen, Nordic Walking, Spaziergängen, zur Benutzung des klinikeigenen Schwimmbads, der Sauna und der Freizeitanlagen.



# d o w

salus

salus klinik Lindow  
für Psychosomatik und Sucht

## Machen Sie den ersten Schritt...

Wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt oder an eine Suchtberatungsstelle. Diese helfen Ihnen bei der Abklärung des zuständigen Kostenträgers. Sie können sich aber auch direkt an Ihre Krankenkasse wenden. Eine Behandlung ist über die Rentenversicherungsträger, die Krankenkassen (§ 40 SGB V), über die private Krankenversicherung oder als Selbstzahler möglich.

Bei Fragen zögern Sie nicht, uns anzurufen. Unser Therapiesekretariat erreichen Sie unter Tel.: **033933 – 88-110** oder [mail@salus-lindow.de](mailto:mail@salus-lindow.de).

Bitte besuchen Sie uns auf unserer Internetseite [www.salus-lindow.de](http://www.salus-lindow.de), wenn Sie mehr über uns erfahren wollen. Sie können auch jederzeit ein unverbindliches Vorgespräch in unserem Haus vereinbaren.

## Pathologischer PC-/Internet- Gebrauch



# salus Klinik Lindow



salus klinik  
Straße nach Gühlen 10  
16835 Lindow

## Verloren im Netz

Der Siegeszug von PC und Internet birgt leider auch die Gefahr einer schädlichen Nutzung in Form von:

- pathologischem PC-Spielen
- pathologischem Gebrauch von Internetchat
- pathologischer Online-Pornographie
- pathologischem Surfen im Internet
- pathologischem Kaufen

Von pathologischem PC-/Internet-Gebrauch spricht man, wenn dadurch ein Betroffener die Realität aus den Augen verliert, Ausbildung und Beruf auf der Strecke bleiben oder es zu Problemen mit dem sozialen Umfeld kommt.

Viele Betroffene leiden außerdem unter:

- einem Drang nach Computer- oder Internetnutzung,
- Kontrollverlust bezüglich der Dauer des Spielens,
- „Entzugerscheinungen“, wenn der Zugang zum Computer verwehrt ist,
- orthopädischen Problemen aufgrund von fehlender Bewegung, ungesunder Ernährung oder Fehlhaltung am Computer.

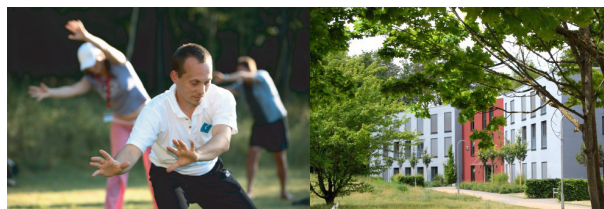
Schließlich kann die Welt entzweibrechen:

- Die virtuelle Welt, in die der PC-/Internet-Nutzer eintaucht und abschalten kann, in der er kompetent und geachtet ist, mit anderen in Kontakt treten, aber auch Konflikten aus dem Weg gehen kann.
- Die reale Welt mit ihren Anforderungen und Konflikten. Sie verliert zusehends an Attraktivität, was den Drang nach PC-/Internet-Gebrauch weiter steigert.



## Zurück in die Realität

Oftmals ist eine stationäre Behandlung besonders geeignet, um aus dem Teufelskreis der pathologischen PC-/Internetnutzung herauszufinden: Die Betroffenen sind unmittelbar von ihrem Alltag entlastet. Sie können dadurch in Ruhe über notwendige Veränderungen im Umgang mit PC und Internet nachdenken und sich die reale Welt schrittweise wieder erobern.



Wir sehen unsere Aufgabe darin, unseren Patient\*innen mit pathologischem PC-/Internet-Gebrauch je nach ihrer individuellen Problematik eine effektive Hilfe zu geben, um:

- sich selbstkritisch mit den Vor- und Nachteilen ihres bisherigen Umgangs mit PC und Internet auseinanderzusetzen,
- zu einer fundierten Entscheidung bezüglich des künftigen Umgangs mit PC und Internet zu gelangen,
- die körperliche Fitness zu steigern,
- ihr Selbstvertrauen zu stärken,
- soziale Konfliktlösungen zu erarbeiten,
- den Umgang mit Gefühlen zu trainieren,
- realistische Aus- und Weiterbildungsperspektiven zu schaffen,
- ihre persönlichen Ressourcen/Stärken zu reaktivieren.

## Der Weg...

Unser Behandlungsangebot für Patient\*innen mit pathologischem PC-/Internet-Gebrauch umfasst folgende Elemente:

- **engmaschige Einzeltherapie** durch Ihre/n Bezugstherapeutin/en,
- spezielle Therapiegruppe **„Pathologischer PC-/Internet-Gebrauch“**.

Pathologischer PC-/Internet-Gebrauch ist kein einheitliches Krankheitsbild, sondern kann unterschiedliche Formen annehmen. Entsprechend haben wir keine Standardbehandlung, sondern erarbeiten mit Ihnen gemeinsam einen persönlichen Behandlungsplan.

Wir verfügen hierzu über mehr als 40 Therapieangebote. Patient\*innen mit pathologischem PC-/Internet-Gebrauch nutzen dabei besonders häufig:

- **körperorientierte** Therapieangebote z.B. Bogenschießen, Nordic Walking, Fitnesstraining, Tai Chi, Adipositasport, Wassergymnastik, Physiotherapie, Körperschule,
- Therapieangebote zum **verbesserten Umgang mit sich selbst und anderen** z.B. Selbstsicherheitstraining, Umgang mit Ärger und Aggression, Angstbewältigung, Umgang mit Depressionen, Schmerzbewältigungstraining,
- Therapieangebote zur Förderung der **Kreativität und aktiven Freizeitgestaltung** z.B. Maltherapie, Ergotherapie, Genusstaining,
- Therapieangebote zur **sozialen Reintegration** z.B. Bewerbungstraining, Ergo- und Arbeitstherapie.