



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Ampel statt Abstinenz

Ein Modell zur individuellen Zieldefinition
in der Behandlung des
Pathologischen PC-/Internet-Gebrauchs

Dipl.-Psychologin, PPIA Carolin Backes

56. DHS Fachkonferenz SUCHT; 10.-12. Oktober 2016



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Stationäre Therapie von Patienten mit Path. PC-/Internet-Gebrauch

- Steigende Anzahl an Patienten mit Pathologischem PC-/Internet-Gebrauch; >100 Patienten in den Jahren 2013/14/15
- „Gruppe 17“: 12 Betten für Patienten mit Pathologischem PC-/Internet-Gebrauch in Doppelzimmern
→ dichtes interaktionelles Setting
- Gemeinsames Therapieprogramm:
 - 3x Gruppenpsychotherapie: Problemlösegruppe, Training sozialer Kompetenzen, Path. PC-Internet-Gebrauch
 - 3x Patientengruppe
 - 1x Körperwahrnehmung
 - 2x Ergotherapie
 - 2x Wohngruppensport



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Therapieziele

- Verbesserung der Emotionswahrnehmung
- Verbesserung der Emotionsregulation
- Verbesserung der Selbstreflexion
- Verbesserung der sozialen Kompetenzen
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Abbau von Ängsten
- Förderung der Selbstständigkeit
- Förderung der Verantwortungsübernahme
- Entwicklung einer beruflichen und privaten Perspektive
- Steigerung der Fitness
- Aufbau einer sinnvollen Tagesstruktur
- Aufbau einer sinnvollen Freizeitgestaltung



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Therapieziele

...in Bezug auf den Umgang mit dem PC/Internet:

- Herstellung von Problembewusstsein
- Einsicht in die Funktionalität des exzessiven Verhaltens
- Einschränkung der problematischen PC-Aktivitäten
- „Rückfallprophylaxe“
- Einleitung einer Nachsorge

Einschränkung der problematischen PC-Aktivitäten



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Völliger Verzicht auf PC/Konsole/Smartphone



Individuelle
Positionierung je
nach Problematik
und
Lebensumständen

Uneingeschränkte Weiternutzung



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Ampelmodell

Der Patient erstellt einen konkreten Plan zum zukünftigen Umgang mit dem Computer.

Dabei unterscheidet er:

- Aktivitäten, die er mit Ein-schränkungen weiterführen wird
- Aktivitäten, die er uneingeschränkt weiterführen wird
- problematische PC-Aktivitäten, auf die er in Zukunft verzichten wird

Ampelmodell



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Zielerklärung (Ampelmodell)

Name: _____

Datum: _____

Sie finden in der Folge einige beispielhafte Vorgaben zur Einstellung bzw. Einschränkung Ihrer Online-Aktivitäten.
Bitte machen Sie für alle drei Zielbereiche konkrete Angaben, wie Sie nach Abschluss der Behandlung mit dem PC/Internet umgehen wollen.

1. **Tabu (rot):** Aktivitäten, die so problematisch sind, dass ein völliger Verzicht notwendig ist (Games, spezielle Chatrooms, berufsfremde Websites):

Vereinbarungen:

2. **Vorsicht (gelb):** Aktivitäten, bei denen zur Vorsicht Einschränkungen getroffen werden müssen (Online-Aktivitäten zuhause, allein, längerdauernd):

Vereinbarungen:

3. **Okay (grün):** PC-Nutzungen, die unbedenklich sind (berufliche Nutzung, definierte Email-Korrespondenz, Buchungen, Banking):

Vereinbarungen:

Unterschrift Patient

Unterschrift Therapeut



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

FALLBEISPIELE



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Fallbeispiel 1: Patient D.K.



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Fallbeispiel 1: Patient D.K.

- 23-jähriger Patient, bei den Eltern lebend, alleinstehend
- Hauptschulabschluss, 3x Berufsgrundjahr, Ausbildung zum Tischler, arbeitslos seit über zwei Jahren
- Ressourcen: familiärer Rückhalt, Freundeskreis, regelmäßiger Sport
- Belastungsfaktoren: drogeninduzierte Psychose des Bruders (+2), der ebenfalls bei den Eltern wohnt
- Mangelnde Verantwortungsübernahme, mangelnde Emotionswahrnehmung und -regulation, Versagensängste

Diagnosen:

- Pathologischer PC-Gebrauch
- Rezidiv. depressive Störung, ggf. mittelgradig
- Ängstlich-vermeidende Persönlichkeitsstörung



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Fallbeispiel 1: Patient D.K.

Pathologischer PC-/Internet-Gebrauch:

- Gaming; vor allem Rollenspiele und Ego-Shooter;
- Ca. 100 h Nutzung pro Woche
- Nutzung zweier Bildschirme gleichzeitig;
- Clique aus etwa 10 Leuten: gemeinsam spielen, skypen, sich aber auch treffen!
- Er spielt alleine, während die Anderen arbeiten.
- Schon als Kind „Spieletalent“
- Sprunghafter Anstieg der Spielzeiten durch „Metin 2“ (ein MMORPG); Investition von 10-20.000 Euro; Handel mit virtuellen Gegenständen betrieben; hohe Handy-Rechnungen, die durch die Eltern beglichen wurden
- Patient rechnet sich aus, dass er mittlerweile 120.000 Euro verdient hätte, wenn er in gleichem Umfang einer Arbeit mit Mindestlohn nachgegangen wäre.



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Fallbeispiel 1: Patient D.K.

Ampel

ROT

- Alle virtuellen Spiele
- Internetnutzung über PC
- Spielebezogene Videos über das Handy

Vereinbarungen:

- Gamer-PC verkaufen, alten Laptop des Vaters Offline nutzen
- Kein Internet-Zugang mehr am PC/Laptop
- Spielekonsole verkaufen
- Für Spiele benutzten E-Mail-Adresse löschen
- Freunde über die Entscheidung nicht mehr zu spielen informieren und um Unterstützung bitten



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Fallbeispiel 1: Patient D.K.

Ampel

GELB

Vereinbarungen:



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Fallbeispiel 1: Patient D.K.

Ampel

GRÜN

- Filme und Serien im Fernsehen
- Internetnutzung über Smartphone (außer spielebezogene Seiten)

Vereinbarungen:

- Pre-Paid-Karte im Handy um Verschuldung zu verhindern;
- keine schnelle Internet-Verbindung über Handy



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Fallbeispiel 2: Patient D.A.



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Fallbeispiel 2: Patient D.A.

- 23-jähriger Patient, in stationär betreutem Wohnen, alleinstehend
- Bindungsabbrüche und Gewalterfahrungen in der Kindheit
- Mutter gestorben als er zwei Jahre alt war
- Im Alter von sieben Jahren vom Vater aus Russland nach Deutschland geholt worden
- Hauptschulabschluss, arbeitet in Werkstatt für behinderte Menschen
- Ressourcen: gute Auffassungsgabe, gute sprachliche Fähigkeiten, Interesse für Fantasy-Bücher und Mangas
- Belastungsfaktoren: „Krumm-Fuß“, soziale Isolation
- Massive Selbstwertproblematik, soziale Ängste, keine Bindungspersonen, Kommunikationsdefizite, Hoffnungslosigkeit

Diagnosen:

- Pathologischer PC-Gebrauch
- Rezidiv. depressive Störung, ggf. mittelgradig
- Ängstlich-vermeidende Persönlichkeitsstörung
- Adipositas



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Fallbeispiel 2: Patient D.A.

Pathologischer PC-/Internet-Gebrauch:

- Gaming; Rollenspiele (MMORPGs) und vor allem ein MOBA
- Anschauen von Animes
- Mo-Fr durchschnittlich 12 h
- Spielen mit fremden Personen; kein Aufbau virtueller Kontakte, aber fühlt sich beim Spielen integriert
- Gefühl im Spiel Abenteuer zu erleben, Herausforderungen zu haben
- Völlige Vernachlässigung jeglicher Aufgaben im realen Leben



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Fallbeispiel 2: Patient D.A.

Ampel

ROT

- Alle exzessiv betriebenen Spiele (MMORPGs und MOBAs)

Vereinbarungen:

- Alle entsprechenden Spiele-Accounts löschen
- Die genutzten Spiele-Websites mittels eines „Kindersicherungsprogramms“ sperren
- Spiele vom PC deinstallieren



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Fallbeispiel 2: Patient D.A.

Ampel

GELB

- Anschauen von Animes und Filmen
- Spielen von Ego-Shootern

Vereinbarungen:

- Nur werktags zwischen 20 und 23 Uhr
- Ausschließlich Spiele mit zeitlich begrenzten Spielrunden
- Nutzung eines Weckers, der jede halbe Stunde klingelt
- Bei Nichteinhaltung/Schwierigkeiten dies in der Nachsorge ansprechen und Ampel überarbeiten



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Fallbeispiel 2: Patient D.A.

Ampel

GRÜN

- Internetrecherchen
- Word

Vereinbarungen:



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Fallbeispiel 3: Patient D.S.

- 1. Reha 2014**
- 2. Reha 2016**



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Fallbeispiel 3: Patient D.S.

1.Reha 2014

- 30-jähriger Patient, eigener Haushalt, alleinstehend
- Realschulabschluss, zwei abgebrochene Ausbildungen, Ausbildung zum Altenpflegehelfer, seit einem Jahr arbeitslos
- 2004 und 2013 Psychiatrieaufenthalte aufgrund schwerer depressiver Episoden
- Gesetzliche Betreuung für Finanzen; Schulden von 20-30.000 Euro
- Massive Verwahrlosung, vermüllte Wohnung
- Ressourcen: Unterstützung durch die Eltern
- Belastungsfaktoren: Zustand der Wohnung, Arbeitslosigkeit
- Selbstwertproblematik, Lethargie, Vereinsamung, Selbststrukturierungsprobleme, defizitäre Emotionsregulation, keinerlei Verantwortungsübernahme, Völlige Verwahrlosung
- In der Reha Punk-Look als Maske

Diagnosen:

- Pathologischer PC-Gebrauch
- Rezidiv. depressive Störung, ggw. mittelgradig
- Adipositas



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Fallbeispiel 3: Patient D.S.

1.Reha 2014

Pathologischer PC-/Internet-Gebrauch:

- Gaming:
 - MMORPGs, MOBAs, Ego-Shooter
 - Durchschnittlich 15 h täglich
 - Seit letztem Psychiatrieaufenthalt „spielfrei“;
 - seitdem massiver Fernsehkonsum
- Chatting:
 - kostenpflichtige Erotik-Chats; dadurch Schulden von 20-30.000 Euro
- Integration in Gilden; Eingehen virtueller Freundschaften; Übernahme von Verantwortung im Spiel; Erfolge und Anerkennung



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Fallbeispiel 3: Patient D.S.

Ampel

ROT

- Alle virtuellen Spiele
- Kostenpflichtige Erotikseiten

Vereinbarungen:

- Alle entsprechenden Spiele-Accounts löschen
- Die genutzten Spiele-Websites und Erotik-Seiten mittels eines „Kindersicherungsprogramms“ sperren



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Fallbeispiel 3: Patient D.S.

Ampel

GELB

- Anschauen von Filmen und Serien
- Kostenfreie Erotik-Seiten

Vereinbarungen:

- Nur abends zwischen 19 und 22 Uhr
- Offener Umgang in Bezug auf die Problematik ggü. den Eltern, Probleme bei der Einhaltung ansprechen



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Fallbeispiel 3: Patient D.S.

Ampel

GRÜN

- Internetrecherchen
- Textverarbeitung
- Musik hören über PC

Vereinbarungen:



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Fallbeispiel 3: Patient D.S. 2.Reha 2016

- 32-jähriger Patient, eigener Haushalt, liiert, mit Partnerin zusammenlebend
- Nach befristeter Tätigkeit als Altenpflegehelfer, derzeit wieder arbeitslos
- Keine Gesetzliche Betreuung mehr; in Privatinsolvenz
- Im letzten Jahr mit regelmäßigem Glücksspiel an Automaten begonnen;
- Ressourcen: Unterstützung durch die Eltern und die Freundin;
- Belastungsfaktoren: Sexuelle Probleme, Arbeitslosigkeit
- Deutlich bessere Selbststrukturierung und verbesserter Selbstwert ggü. erstem Aufenthalt
- Weiterhin deutliche Defizite in der Emotionsregulation

Diagnosen:

- Pathologischer PC-Gebrauch
- Pathologisches Glücksspiel
- Rezidiv. depressive Störung, ggw. leicht
- Adipositas



Fallbeispiel 3: Patient D.S.

2.Reha 2016

Pathologischer PC-/Internet-Gebrauch:

- Kein eigener PC mehr vorhanden!
- Gaming:
Keine virtuellen Spiele mehr; kein Verlangen danach
- Chatting:
Täglicher Konsum kostenfreier Erotik-Chats via Smartphone
- Streaming:
Stundenlanges Anschauen von Filmen und Serien aus dem Internet über den Fernseher
- Vermehrte Online-Einkäufe via Smartphone



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Fallbeispiel 3: Patient D.S.

Ampel

ROT

- Alle virtuellen Spiele
- Nutzung des Internets via PC oder Smartphone

Vereinbarungen:

- Kein eigener PC
- Kein Smartphone
- Verkauf der alten Spielekonsole
- Falls Internetnutzung notwendig ist: gemeinsam mit Freundin über deren PC oder Smartphone



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Fallbeispiel 3: Patient D.S.

Ampel

GELB

- Streaming von Filmen und Serien

Vereinbarungen:

- Nur abends gemeinsam mit der Freundin
- Freundin nimmt den erforderlichen TV-Stick täglich mit zur Arbeit



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Fallbeispiel 3: Patient D.S.

Ampel

GRÜN

- Bewerbungen schreiben

Vereinbarungen:

- Nutzung des PC der Freundin in deren Beisein



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

*„Kann ich mal eben mein Leben kurz speichern?
Ich würd gern was ausprobieren...“*

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!