



# Medienabhängigkeit





# Medienabhängigkeit

## Kriterien

### 1. Einengung des Verhaltensraums

Unwiderstehliches Verlangen zu spielen/Medien zu nutzen

### 2. Kontrollverlust

Kontrolle bezgl. Beginn, Dauer und Beendigung verloren

### 3. Toleranzentwicklung

Zunehmend wird mehr Zeit investiert, d.h. die „Dosis“ wird gesteigert

### 4. Entzugserscheinungen

Unterbrechung führen zu psychischen Beeinträchtigungen (Nervosität, Gereiztheit, Aggressivität) und psychisches Verlangen zur Wiederaufnahme

### 5. Negative Konsequenzen im sozialen u. im Leistungsbereich

Zunehmende negative Konsequenzen insbesondere in den Bereichen „soziale Beziehungen“ (z.B. Ärger mit Freunden) und „Arbeit und Leistung“ (z.B. Schule)



# Medienabhängigkeit Facetten

Online-Gambling

Online-Recherche



WIKIPEDIA

Shopping

E-Mail



Online-Spiele



Chats



Online-Sex

Online-Communities



# Medienabhängigkeit Neues

**PINTA Studie 2013 (Rumpf et al.): bei den 14 – 64 jährigen ca. 1 Prozent mit Hinweisen auf Internetabhängigkeit.**

**DSM-V wird die Medienabhängigkeit wohl explizit benennen**

**Arbeitskreis Medienabhängigkeit Nord (AMN)**



# Medienabhängigkeit Der Patient

- **Junger Mann**
- **Früher Zugang zu Medien**
- **Früher funktionaler Einsatz der Medien**
- **Eigentlich Intelligent**
- **Kritische Lebensereignisse (Trennung etc.)**
- **Misserfolg bei Entwicklungsaufgaben**

**Und dann:**



# Medienabhängigkeit Der Patient





# Medienabhängigkeit

- *Dauerhafte* **psychische Störung**
- Exzessives Verhalten
- Immersionserleben
- Eskapismus
- Selbstwertstörung
- Soziale Isolierung
- Körperliche Folgeschäden
- Psychische Komorbidität

Immersion: Eintauchen in eine andere Welt

Eskapismus: Realitätsflucht



# Medienabhängigkeit Der Patient

<u>Merkmale</u>	<u>Dysfunktionaler PC-Gebrauch</u>	<u>Pathologischer PC-Gebrauch</u>
<b>Auftreten</b>	Jugendalter	frühes Erwachsenenalter
<b>Persistenz</b>	Übergangsphänomen	Chronifizierung /Sucht
<b>Vulnerabilität im personalen Bereich</b>	Selbstwertproblematik, Störung der Gefühlsregulation, inadäquate Copingstrategien	unsichere Bindungsorganisation, traumatische Erfahrungen, schwere Selbstwertstörung, Suchterkrankung
<b>Vulnerabilität im sozialen Bereich</b>	soziale Benachteiligung, fehlende Ressourcen	deprivierende Lebensbedingungen
<b>Erscheinung</b>	eingeschränkte Medienkompetenz, Versunkenheit um virtuellen Erlebnismodus	regressiver Rückzug in kindliches Spielverhalten, dauerhafte Verlorenheit in virtueller Welt
<b>Intervention</b>	<b>pädagogisch, therapeutische Maßnahmen</b>	<b>psychotherapeutische-rehabilitative Behandlung</b>

nach Petry, 2010

FKLNF





# Medienabhängigkeit

## Wie kann ich helfen?

### Für Betroffene

- Eigener Wochenplans für Online-Sitzungen
- Entfernen des PC aus dem unmittelbaren Wohnbereich
- Offenes Reden über das Verhalten
- Einschränkungen der PC-Zeiten festlegen
- Einrichtung eines allgemein zugänglichen Internetarbeitsplatzes
- Entwicklung von alternativen Interessen und Hobbies
- Niederschreiben der Erlebnisse
- Verabredung mit Online-Freunden offline
- Suchen von fachlicher Hilfe, wenn man es allein nicht schafft



# Medienabhängigkeit

## Wie kann ich helfen?

### Für Angehörige

- Signalisieren von Gesprächs- und Handlungsbereitschaft
- Erarbeitung von gemeinsamen Wochenplänen
- Thematisierung von Beziehungsproblemen
- Ermutigung der Betroffenen, Hilfe in Anspruch zu nehmen
- Vereinbarung klarer Regeln
- Unterstützung bei der Suche nach Hobbies
- Einrichtung von Schutzprogrammen



# Medienabhängigkeit Therapie

- Prävention
- Beratung
- Ambulante Therapie/ Rehabilitation
- **Stationäre Rehabilitation**
- Stationäre Krankenhausbehandlung
- Ambulante Weiterbehandlungen/  
Nachsorgegruppen
- Selbsthilfegruppe



# Medienabhängigkeit Therapieplan

- **Bezugsgruppen mit Glücksspielern gemischt**
- **Medienspezifische indikative Gruppen**
- **Ergo- und Sporttherapie**
- **Indikative Gruppen z.B. soziales Kompetenztraining oder Angst/ Depression**
- **Lehrküche/ Hauswirtschaft**



# Medienabhängigkeit spezifische Intervention

- Ampelmodell
- Account löschen
- Exposition
- Aktivierung von Ressourcen (Freizeit)



# Medienabhängigkeit

## Therapiedauer

- **7 Wochen: Kurzzeittherapie (Arbeit, soziale Bindungen usw.)**
- **16 Wochen: Langzeittherapie (Arbeitslos, drohende Wohnungslosigkeit usw.)**
- **Möglichkeit und Notwendigkeit von Adaptionsmaßnahmen**



# Medienabhängigkeit Zugang

- **Medienabhängigkeit ist 2013 in den Suchtberatungsstellen bekannt**
- **DRV, Krankenkassen übernehmen Kosten nach Beantragung der Therapie über die Suchtberatungsstellen**



# Medienabhängigkeit Ausblick

- Bei 100 Prozentiger Sättigung der Haushalte mit PC und dem beschriebenen Suchtpotential werden die Hilfesuchenden in ihrer Zahl ansteigen
- Glücksspiel und Medien werden weiter zusammen finden
- Prävention ist im Gang, muss noch mehr werden
- Aber auch stationäre Angebote für Jugendliche
- „Hilfe bei Freizeitgestaltung“ im ambulanten Setting fördern
- Selbsthilfe muss noch mehr werden
- Arbeit der Fachstellen weiter fordern und fördern





# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Fachkliniken Nordfriesland  
gGmbH

verstehen und handeln

***Dipl. Psych.  
Michael Immelmann  
Abteilung für Rehabilitation***

Krankenhausweg 3  
25821 Bredstedt

Telefon: 04671- 4084330  
Fax: 04671 - 04671 - 4084209

**Michael.Immelmann@fklnf.de**