

Wenn der Avatar den Müll runterträgt – Stationäre Rehabilitation bei pathologischem PC-/Internet-Gebrauch

R. Cina, Leitender Arzt

R. Schöneck, Bezugstherapeut

salus klinik Lindow/Mark

mail@salus-lindow.de

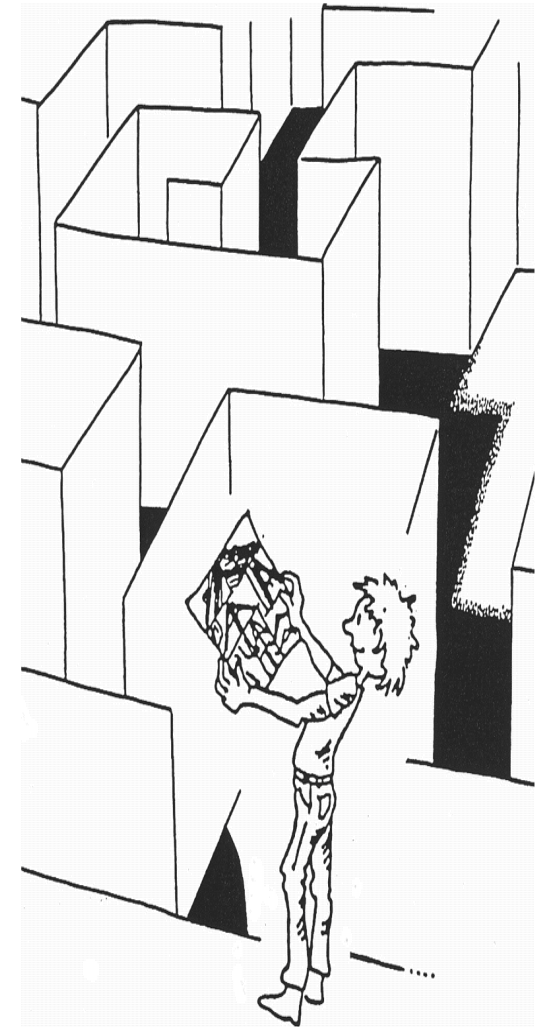
02.10.2014



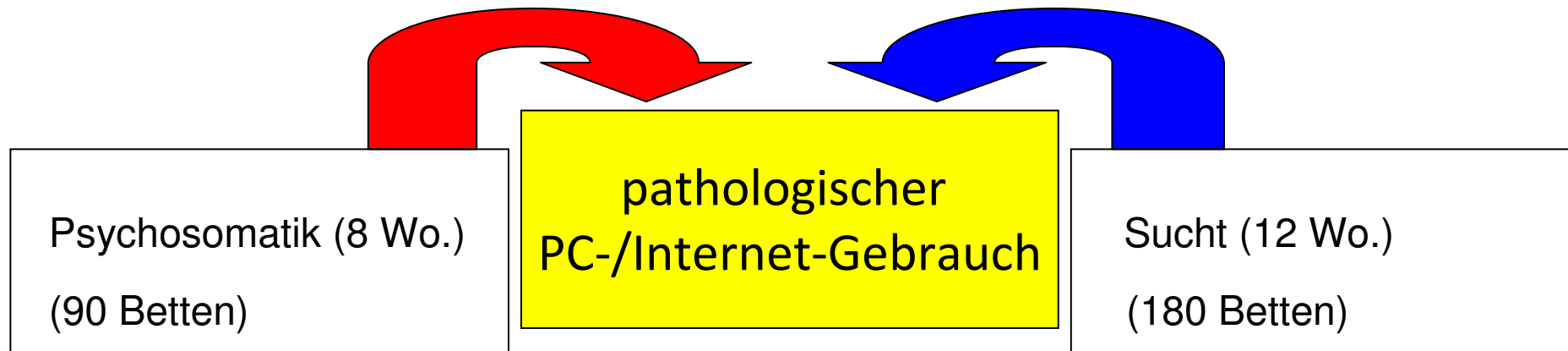
Pathologischer PC- / Internet-Gebrauch

Übersicht

- Struktur der Behandlung
- Inhalt der Behandlung
- Diskussion



Salus Klinik Lindow

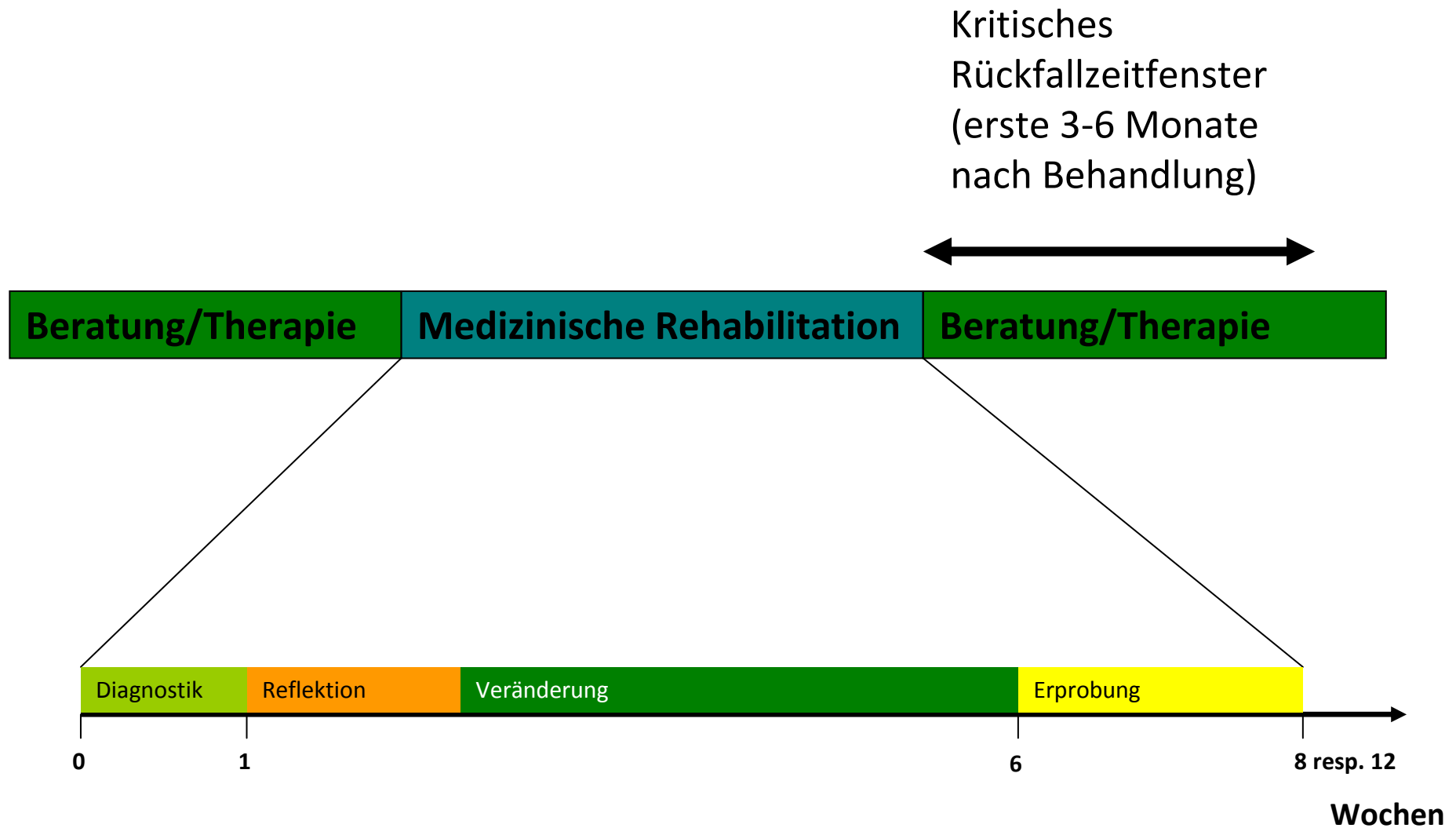


Pathologischer PC- / Internet-Gebrauch

Behandlungsziele - Übersicht

- Sicherung und Wiederherstellung der Erwerbsfähigkeit (Teilhabeorientiert)
- Förderung der Medienkompetenz

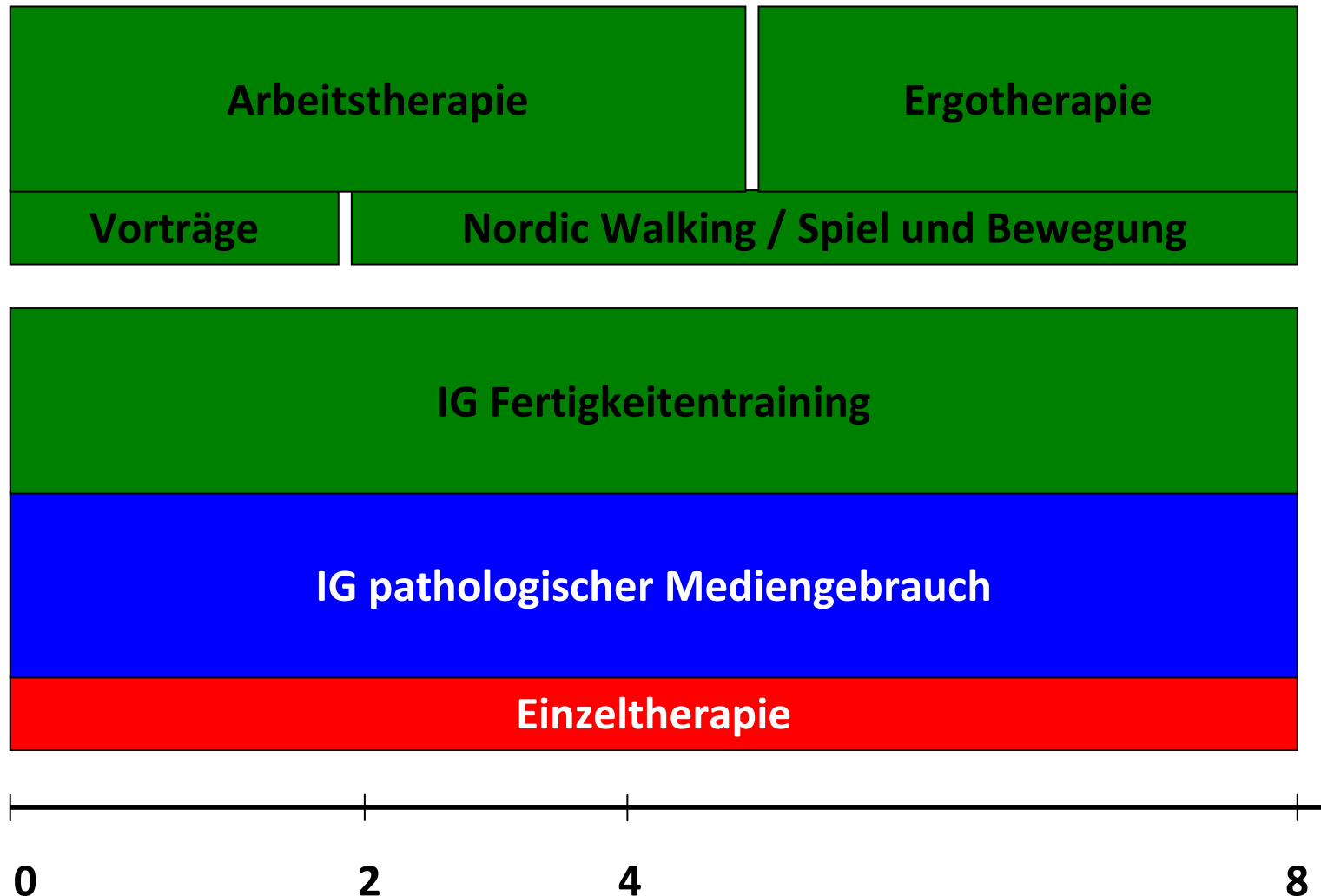
Pathologischer PC- / Internet-Gebrauch Behandlungskette



Pathologischer PC- / Internet-Gebrauch

Behandlungsrahmen

Beispielhafter Behandlungsplan



Pathologischer PC- / Internet-Gebrauch Behandlung und Therapieablauf

Indikative Gruppe „Pathologischer Mediengebrauch“

- bis zu 12 Teilnehmer
- 4 x 90 Minuten mit Therapeut
- 1 X 90 Minuten selbstorganisiert
(inhaltliches Arbeiten an einem
vereinbarten Thema bzw. gemeinsame
Gruppenaktivität)
- Offene Gruppe



Pathologischer PC- / Internet-Gebrauch

Behandlung und Therapieablauf

Einzeltherapie

- 1-2 x 50 Minuten/Wo

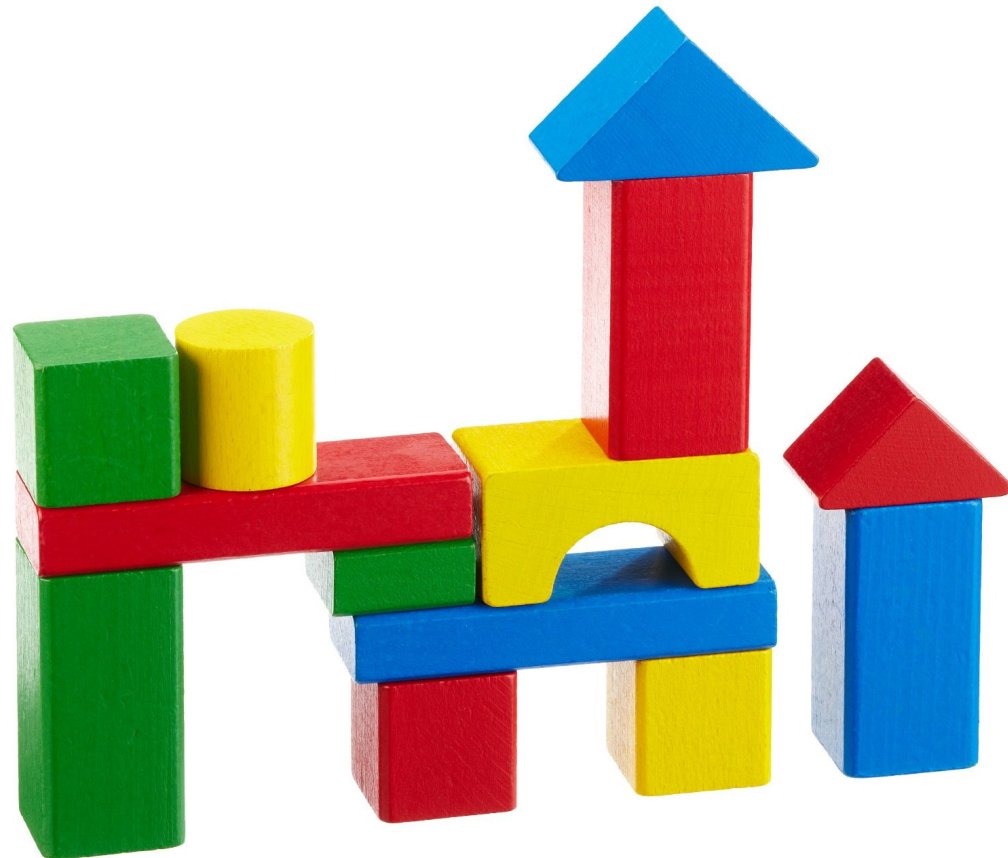


Pathologischer PC- / Internet-Gebrauch

Individualisierung der Therapie

Ca. 50 Therapieangebote

- o Medizinische Behandlung
- o Psychotherapie
- o Sozialtherapie (Teilhabeorientierung)



Pathologischer PC- / Internet-Gebrauch

Behandlung und Therapieablauf

Diagnostikphase

Reflexionsphase

Veränderungsphase

Erprobungsphase

Pathologischer PC- / Internet-Gebrauch

Behandlung – Übersicht und therapeutische Ziele

- stoppen des PC-Internet-Gebrauchs, erste Abstinenz Erfahrung oder Abstinenz festigen
 - klare Vereinbarungen treffen („Medienfreiheit“, Gruppenteilnahme)
- Motivationsphase (Selbstreflexion)
 - Entwicklung eines plausiblen Störungsmodells
 - Aufbau von Störungswissen
 - ggf. Förderung von Veränderungsmotivation
- Veränderungsphase (individuelle Schwerpunktsetzung)
 - Aufbau von Bewältigungsstrategien bzgl. Verlangen
 - Aufbau von Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und erfolgreichen Kommunikationsverhaltens
 - Entwicklung von Verhaltensalternativen (Selbstwernerleben, Vergnügen, Problemlösung)
 - Behandlung komorbider Beschwerdebilder
- Prävention (Erprobungsphase)
 - Transfers in den Alltag (ambulanter Nachsorge, Aktivitätenplan)
 - Teilhabebezogene Orientierung (beruflicher Wiedereinstieg bzw. Arbeitsplatzsuche)
 - Berücksichtigung sozialer Auswirkungen (z. B. fehlende Berufsausbildung, Familien- bzw. Partnerschaftsproblematik)
 - Erarbeitung eines Präventions- und Notfallplans

Behandlungsschritte und -maßnahmen



Motivation:

- Therapeutische Beziehung aufbauen (Fordern und Fördern durch Abstinenzvereinbarung, Ausgangsregelung, Gruppenteilnahme)
- Modellvermittlung
- Erarbeitung von Vor- und Nachteile der PC-Internet-Aktivitäten
- Ambivalenzförderung und Umgang mit Widerstand (Motivational Interviewing)



Veränderung:

- Kognitive Umstrukturierung (spielbezogener Annahmen)
- Problembewältigungstraining (Förderung der Problemlösefähigkeiten)
- Aufbau einer Wochenstruktur und alternative Selbstwertverstärker (Förderung sozialer Kontakte)
- Ableitung des Ampelmodells
- individuelle Entscheidung bzgl. der zukünftigen Nutzung (ZIFON)



Prävention:

- Erarbeitung eines Präventions- und Notfallplan
- „Abstinenzkreditkarte“
- Einbeziehen des sozialen Umfelds (Paar-Angehörigengespräche)
- Vorbereitung Nachsorge (Suchtberatung, Selbsthilfegruppe, ambulante Psychotherapie)
- zunehmende Verantwortungsrückgabe an den Patienten

Indikative Gruppe „Pathologischer Mediengebrauch“

- kein fester inhaltlicher Ablauf
- immer gleiches Ablaufschema: Rückfälle, Risikosituationen, Hausaufgaben, inhaltlicher Schwerpunkt, neue Hausaufgabe
- Gruppenspezifische Fähigkeiten (respektvoller Umgang etc.) müssen ggf. erlernt/trainiert werden

Schematischer Ablauf der Einzeltherapie (Verhaltenstherapie)

- Suizidale Krisen / Rückfall
- Complianceprobleme (therapieschädigendes Verhalten)
- Therapieaufgabe
- Inhaltlicher Schwerpunkt (nach jeweiliger Veränderungs- und Therapiephase)
- Neue Therapieaufgabe
- ggf. gemeinsame Dokumentation in EDV

Diagnostikphase

Reflexionsphase

Veränderungsphase

Erprobungsphase

Wer von ihnen war schon einmal ein Tank, ein Healer oder ein Damage Dealer?

Wer von ihnen hat heute schon seine E-Mails kontrolliert?

Wer saß in der U-Bahn und schaute als aller erstes die neusten Nachrichten auf seinem Smart Phone an?

... dann haben wir etwas für sie:

„Kurzfragebogen zu Problemen beim Computergebrauch“



Symptome, die einer „Verhaltenssucht“ entsprechen:

- Starker Wunsch / Drang nach Computer-/Internetnutzung
- Kontrollverlust
- Entzugsähnliche Symptome (Unruhe, Nervosität)
- „Toleranzentwicklung“
- Biopsychosoziale Beeinträchtigungen
- Fortsetzung des Gebrauchs trotz negativer Konsequenzen

Störungsspezifische Symptome:

- **Dichotomisierung** zwischen virtueller- und realer Welt
- **Immersionserleben**
- **Exzessive PC-Internetaktivität** (> 30 Std. die Woche, schul-/berufsfremd)

Diese Symptome können mit orthopädischen Beschwerden (u.a. Adipositas, Sehnenscheidenentzündung am Handgelenk) einhergehen

Diagnostische Methoden:

- klinische Interviews
- Verhaltensbeobachtung
- Fragebögen (u.a. Kurzfragebogen zu Problemen beim Computergebrauch)

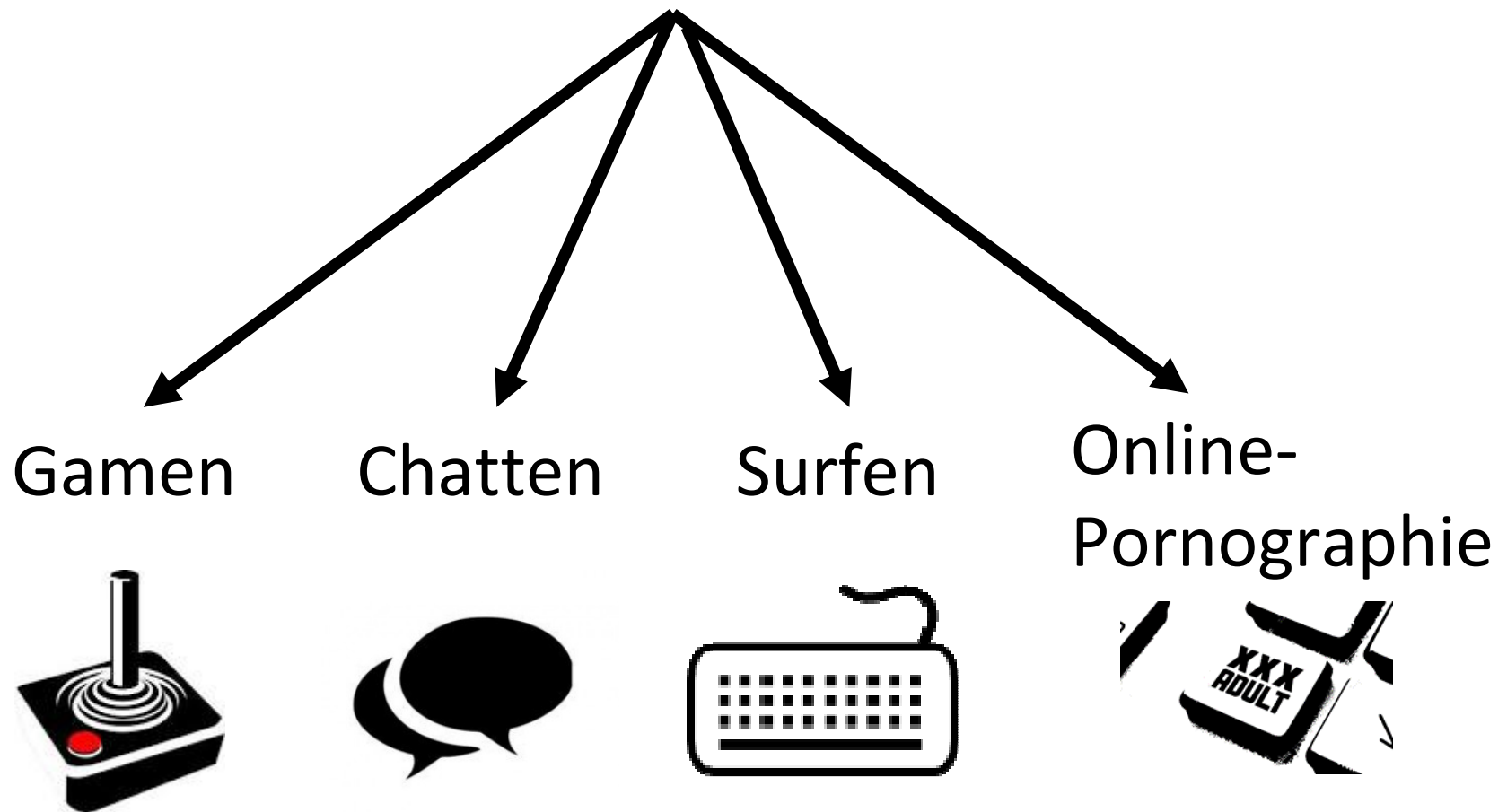
Klassifizierung:

ICD 10 - F68.8 „sonstige Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen“ mit zusätzlicher Beschreibung „Pathologischer PC-/Internet-Gebrauch“

ICD 10 - Z72 „dysfunktionaler PC-/Internet-Gebrauch mit hohem zeitlichen Ausmaß, aber ohne Dichotomieerleben“

DSM-V: Schwerpunkt “online” Games

Pathologischer PC-/Internet-Gebrauch



Therapieverlauf

Diagnostikphase

Reflexionsphase

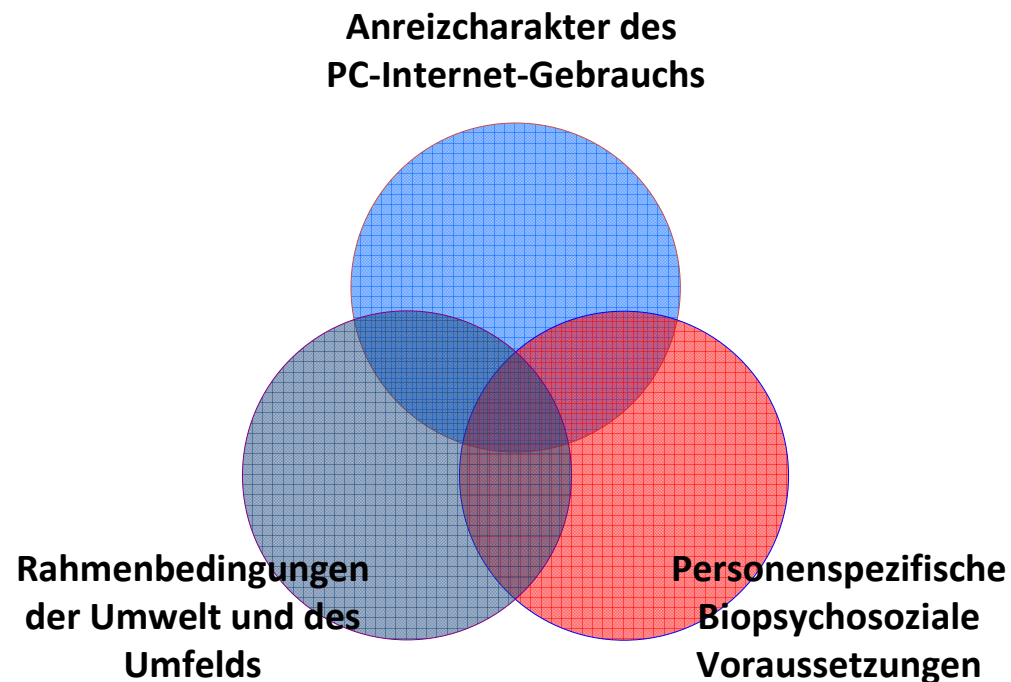
Veränderungsphase

Erprobungsphase

Pathologischer PC- / Internet-Gebrauch

Störungsmodell – Übersicht

- Ätiologische Faktoren
 - Drei-Faktoren-Modell bzw. „Trias der Sucht“



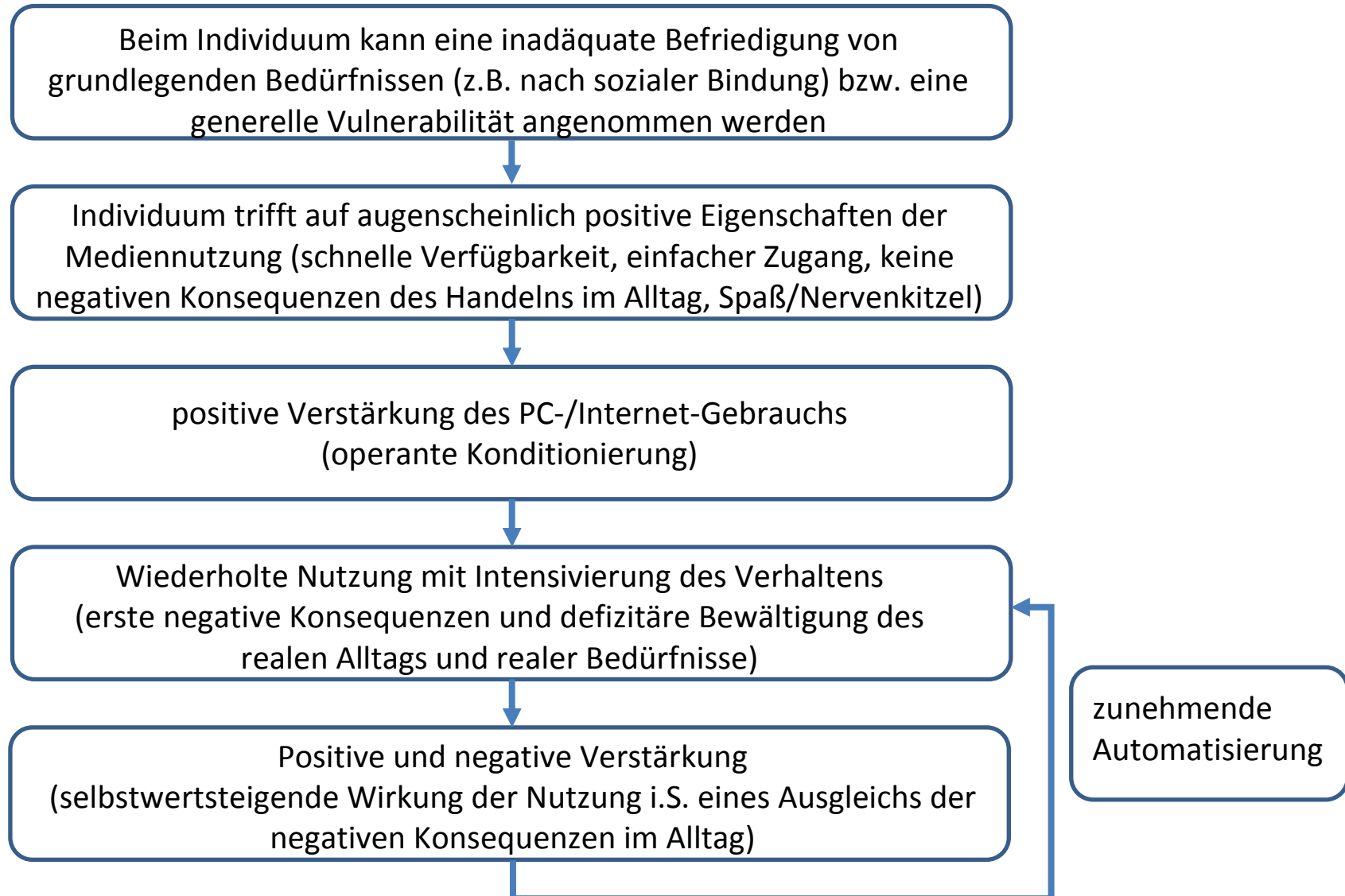
- Auslösende Bedingungen (Entstehung)
- Etablierung eines Teufelskreises der Mediennutzung (Aufrechterhaltung)

Vermittelnde und aufrechterhaltende lerntheoretische Prozesse

- Modelllernen bei Personen mit hinreichendem Identifikationspotential
 - Beobachtung von attraktiven Konsequenzen
 - Einschätzung, dass eigene Fähigkeiten hinreichend sind, um ebenfalls positive Konsequenzen zu erreichen
- Klassische Konditionierungsprozesse während der Mediennutzung
 - ehemals neutrale Stimuli werden durch wiederholte zeitlich-räumliche Verknüpfung mit spielbezogenen unkonditionierten Stimuli zu konditionierten Auslösereizen für Spielverlangen und –verhalten
 - externe Hinweisreize u.a. Gerüche, Geräusche, Kaffeearoma (Atmosphäre) etc.
 - intern Hinweisreize u.a. emotionale Zustände, Kognitionen, körperliche Zustände
- Operante Konditionierungsprozesse
 - anfänglich intermittierende positive Verstärkung: auf das Spielverhalten folgt eine angenehme (belohnende) Konsequenz (sehr Lösungsresistent)
 - später kontinuierliche negative Verstärkung: Nachlassen unangenehmer Zustände durch das Spielen
 - in beiden Fällen wird die Auftretenswahrscheinlichkeit des Spielverhaltens erhöht
- durch Verankerung der Reizpräsentation (suchtspezifische Reize) im mesolimbischen System führt u. a. zur Bildung eines impliziten (Sucht-) Gedächtnisses (dem bewussten Denken nicht zugänglich)

Pathologischer PC- / Internet-Gebrauch

Teufelskreismodell bei pathologischem PC-/Internet-Gebrauch



Pathologisches Spielen

Störungsmodell – patientengerechte Vermittlung (Exkurs)

Vermittlung eines Störungsmodells

- patientengerecht vermitteln
- „Eisenbahnmodell“ u.a. mit Darstellung der therapeutischen Abläufe (des therapeutischen Rational)
- Phasenmodell des pathologischen PC-/Internet-Gebrauchs (Teufelskreismodell)
 - positive Anfangserfahrungen
 - vermehrte Mediennutzung (positive Verstärkung)
 - erste negative Erfahrungen
 - vermehrte Mediennutzung zum Ausgleich der „erlebten“ Probleme (negative Verstärkung)
 - zunehmende Automatisierung des Verhaltens
- Modell des Suchtgedächtnisses (zur Verdeutlichung der Automatisierung)

Therapieverlauf

Diagnostikphase

Reflexionsphase

Veränderungsphase

Erprobungsphase

Aufbau der Medienkompetenz

- abwägen der zukünftigen **Ziele** und **Inhalte** von Mediennutzung
- Entscheidung bzgl. der Nutzungs**Form**
- vorhandene Ressourcen (**Optimismus**)
- antizipierte Risiken (**Notfallplan**)

ZIFON - Arbeitsblatt

Pathologischer PC- / Internet-Gebrauch

Behandlung und Therapieablauf

Medienkompetenz - ZIFON

Name: _____

Datum: _____

Z: Ziel

- Gezielte, kontrollierte Nutzung von PC und/oder Internet

I: Inhalt

- Was wollen Sie im PC/Internet künftig nutzen

F: Form

Therapieverlauf

Diagnostikphase

Reflexionsphase

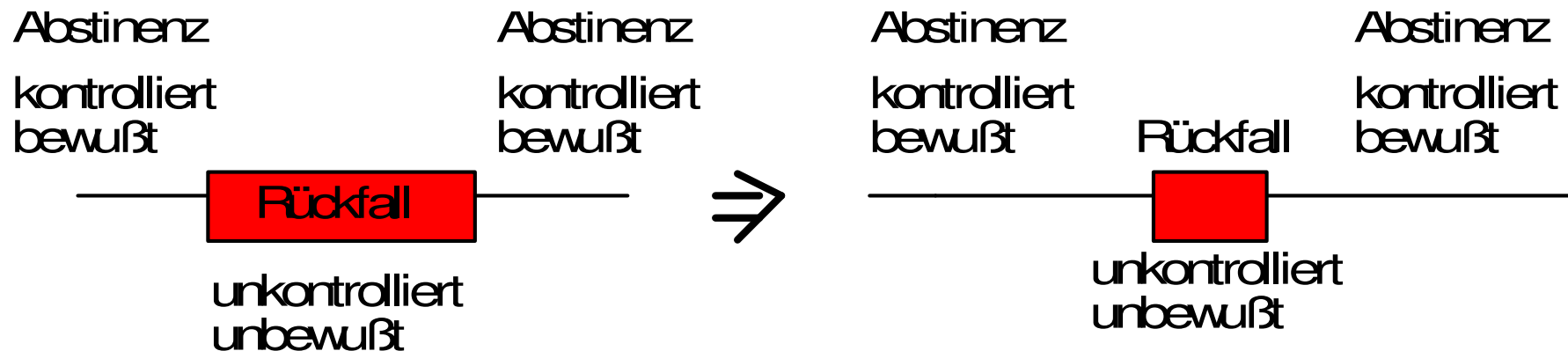
Veränderungsphase

Erprobungsphase

Umgang mit Rückfällen (Rückfall = Auftreten des „alte Verhaltens“ entgegen der vereinbarten verantwortungsvollen Nutzung („neues Verhalten“))

Ziel: kompetenter Umgang mit

Versuchungssituationen und Rückfällen



Bisherige Schwierigkeiten in der Behandlung:

- Erreichbarkeit der Patienten/ der Betroffenen
- unterschiedliche Expertise bei den Zuweisern
- ambivalente Behandlungsmotivation und Problemverständnis bei den Betroffenen (Fremdmotivation)
- Hoffnung auf ambulante Hilfe, dortiger Misserfolg senkt Motivation und Selbstwirksamkeitserwartung
- ungünstige Ausgangsbedingungen beim Betroffenen („hausgemacht“) – Defizite in den sozialen Fähigkeiten; Bildungs- und Berufsfähigkeiten beeinträchtigt; instabiles soziales Netzwerk; häufig komorbide Störungen

Besonderheiten der stationären Behandlung:

- Therapeutische Interventionen bzw. Haltung auf aktuelle Veränderungsphase des Patienten abstimmen (einerseits Herausforderung in der Gruppe, andererseits Möglichkeit zum „Modelllernen“)
- stationäres Setting mit Möglichkeiten zum „Experimentieren“ (für einen zeitlich begrenzten Zeitraum wird Zugang zu PC- und Internet stark eingeschränkt „der anderen Seite eine Chance geben“)
- Einzel- und gruppentherapeutische Maßnahmen mit dem Schwerpunkt pathologischer PC-/Internet-Gebrauch
 - Ermöglicht Austausch mit anderen Betroffenen
- Nutzung verschiedener indikativer Angebote (Sporttherapie, Förderung sozialer Kompetenzen, Ergotherapie, Bewerbungstraining und Arbeitssuche)