



Spaßfaktor Realität – Zurück aus der virtuellen Welt

**Ambulante Therapie bei exzessivem bis
pathologischem Internetkonsum im
Einzel- und Familiensetting**

88 Arbeitsblätter als PDF Datei auf CD

Arbeits- und Informationsblätter,
Diagnoseinstrumente und Verträge

40 Methoden

für die praktische Arbeit in Einzelgesprächen

Niels Pruin

Dipl. Sozialpäd./-arbeiter FH
Master of Science (M. Sc.)
Suchttherapeut (DRV)
Psychotherapie (HPG)



Cuvillier Verlag Göttingen, 2012
2. Aufl. 2014



- In immer mehr Familien entstehen Probleme durch exzessivem Internetkonsum der Jugendlichen. Erste Anzeichen zeigen sich im Schulalltag.
 - Leistungsminderung, Übermüdung, Konzentrationsschwächen, sinkende Frustrationstoleranz und Sozialverhalten u.s.w.

Die Anzahl neuer Klienten, die wegen dem Verdacht auf „Internetsucht“ in den Suchtberatungs- und Behandlungsstellen vorstellig werden, steigt.

Davon sind die meisten nicht pathologisch abhängig, sondern haben einen exzessiven Konsum, bei dem man mit einfachen, motivierenden Methoden intervenieren kann.

Häufigste Diagnose in den Suchtfachambulanzen:

1. Exzessiver, aber nicht pathologischer Internetkonsum
2. Pathologischer Internetkonsum mit komorbider Störung
3. Kein exzessiver oder pathologischer Internetkonsum (Besorgnis der Eltern)
4. Pathologischer Internetkonsum ohne komorbider Störung

Die häufigsten Fälle können von, Therapeuten ErzieherInnen, SozialpädagogInnen und PsychologInnen in ambulanten Einzel- und Gruppengesprächen aufgefangen werden.



- **Interesse am Thema**
- **Zeitliche Ressourcen**
- **Flexibel sein in der Arbeitsweise**
- **Technische Voraussetzungen sollten vom Dienstgeber ermöglicht werden. z.B. Virenschutz Benutzung fremder Sticks, Erlaubnis Risikoseiten zu öffnen usw.**



- 1. Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle = Sicherheit**
- 2. Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung**
- 3. Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung**

Passgenaue Verbindung
frustrierter Grundbedürfnisse
und medialen Angeboten



Einfach Spaß am Spielen mit einem interessanten Medium
In Phantasiewelten gehen -
den beschränkten Handlungsspielraum der realen Welt verlassen

Ziele des Computer-Spielens

- Erleben von Autonomie (Selbstständigkeit)
 - Leben von Autorität
 - Erlangen von sozialer Anerkennung
 - Vermeiden von Frustrationen
 - Annahme von Wunschidentitäten
 - Erreichen eines Gefühls von Kontrolle/“Sicherheit“
- Bekommen von schnellen Erfolgen, ohne Belohnungsaufschub

Was ist problematisches

– exzessives Computer-Spielen?

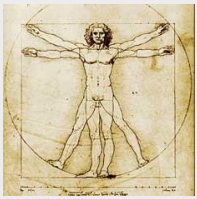


Mensch^{sein}
für Menschen



Funktion:

- Stress-Verarbeitung in Verbindung mit Alltag (inadäquat)
- Regulierung und Verdrängung von unangenehmen Gefühlen (Ängste, Unsicherheiten, Frustrationen)



Komorbiditäten bei exzessiver Internet-Nutzung



Mensch^{sein}
für Menschen



- **Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)**
- **depressive Störungen**
- **dissoziale Persönlichkeitsstörungen**
- **Soziale Phobien**
- **Selbstwertprobleme**
- **Angststörungen**
- **Substanzmissbrauch**



- Während des gesamten Beratungsprozesses werden die Angehörigen mit einbezogen
- Die Behandlung läuft über einen Zeitraum von 3 – 12 Monaten
- In den ersten drei Monaten ist eine Intensivphase von einem Gespräch wöchentlich einzuplanen
- Es werden immer Hausarbeiten aufgegeben.



Die Therapie besteht aus 22 Modulen, die in vier Phasen aufgeteilt ist:

Achtung, die Erstgespräche vor der Phase 1 sind entscheidend, da eine vertrauensvolle Beziehung hergestellt werden muss.

Phase 1: Diagnostik, Klärung der Ressourcen und Motivation

- Modul 1)** Diagnose des problematischen Computernutzungsverhaltens
- **Modul 2)** Psychoedukation – Informationsvermittlung
- **Modul 3)** Stabilisierung der Motivation
- **Modul 4)** Vereinbarung therapeutischer Ziele

Diagnoseinstrument



Mensch sein
für Menschen



SKALA ZUM ONLINESUCHTVERHALTEN BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN (OSV-k-S)

(Wölfling, K., Müller, K.W. & Beutel, M.E., 2011)

Im Folgenden findest du einige Fragen dazu, wie du im Allgemeinen mit dem Internet und umgehst. Bitte beantworte alle Fragen so ehrlich und vollständig wie möglich.

Denke bitte daran, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt. Überlege bei der Beantwortung der einzelnen Fragen also nicht allzu lange, sondern kreuze diejenige Antwort an, welche dir als passend erscheint.

Bitte beachte, dass sich die Fragen nach nur auf die **aktive Nutzung** des Internet in deiner Freizeit beziehen - und nicht etwa auf eine mögliche Nutzung des Internet für die Schule oder die Ausbildung.

la) Ich bin Jahre alt lb) und bin: ☐ männlich ☐ weiblich

lc) Ich besitze einen eigenen Computer ☐ ja ☐ nein

ld) Ich nutze das Internet seit ungefähr Jahren

le) Ich besuche folgende Schule:

- ☐ Hauptschule
- ☐ Integrierte Gesamtschule
- ☐ Realschule
- ☐ Gymnasium
- ☐ andere Schule, nämlich:

lf) Wozu nutzt du das Internet?

nie (0)	selten (1)	oft (2)	sehr oft (3)	
☐	☐	☐	☐	Onlinespiele (z.B. Rollenspiele, Ego-Shooter etc.)
☐	☐	☐	☐	Einkaufen (z.B. ebay, amazon)
☐	☐	☐	☐	Chatten / Austausch in Foren
☐	☐	☐	☐	Emails schreiben
☐	☐	☐	☐	Onlinesex-Angebote (z.B. pornografische Bilder)
☐	☐	☐	☐	Online-Glücksspiele (z.B. Poker, Casinos, Wetten)
☐	☐	☐	☐	Online-Communities (z.B. SchülerVZ, Facebook)
☐	☐	☐	☐	Informationsrecherche (z.B. wikipedia)
☐	☐	☐	☐	andere, nämlich:

(1) Wie viele Stunden bist du durchschnittlich an einem Wochentag (Mo.-Fr.) aktiv online?
_____ Stunden

(2) Wie viele Stunden bist du durchschnittlich an einem Tag am Wochenende / in den Ferien / an Feiertagen aktiv online? _____ Stunden

(3) Wie häufig bist du online?

jeden Tag	1
2-3-mal pro Woche	2
einmal pro Woche	3
einmal im Monat	4
weniger als einmal im Monat	5

(4) Wie lange bist du in der Regel online?

weniger als 1 Stunde	1
1-2 Stunden	2
2-4 Stunden	3
4-6 Stunden	4
mehr als 6 Stunden	5

(5) Wie stark bist du am Tag gedanklich mit dem Internet bzw. Onlineangeboten /-aktivitäten beschäftigt?

0	1	2	3	4
gar nicht	etwas	merklich	stark	sehr stark

(6) Wie häufig bist du online, obwohl du dir vorgenommen hattest, nicht online zu sein oder warst du häufiger bzw. länger online, als du eigentlich beabsichtigt hattest?

0	1	2	3	4
nie	selten	manchmal	oft	sehr oft

(7) Fühlst du dich schlecht, wenn du nicht online sein kannst?

0	1	2	3	4
nie	selten	manchmal	oft	sehr oft

(8) Hast du bemerkt, dass du immer häufiger oder länger online sein musst, um dich wieder gut oder entspannt zu fühlen?

0	1	2	3	4
nie	selten	manchmal	oft	sehr oft

(9) Wie stark ist dein durchschnittliches Verlangen nach Onlineaktivitäten?

0	1	2	3	4
gar nicht	etwas	merklich	stark	sehr stark

(10) Wie häufig erscheint dir dein Verlangen nach der Nutzung des Internet so übermächtig, dass du diesem nicht widerstehen kannst?

0	1	2	3	4
nie	selten	manchmal	oft	sehr oft

Diagnoseinstrument



Mensch sein
für Menschen



(11) Wie häufig vermeidest du unangenehme Gefühle durch Onlineaktivitäten?
Zum Beispiel: Bist du oft online, wenn du dich traurig, enttäuscht oder ärgerlich fühlst?

0	1	2	3	4
nie	selten	manchmal	oft	sehr oft

(12) Wie häufig hast du bisher versucht, dein Onlineverhalten aufzugeben oder einzuschränken?

0	1	2	3	4
nie	selten	manchmal	oft	sehr oft

(12.1) ... wenn du schon einmal versucht hast, dein Onlineverhalten zu ändern: Hast du es geschafft?

0	1
nein	ja

(13) Wie häufig hast du etwas Wichtiges vergessen (z.B. in der Schule oder Ausbildung), weil du die ganze Zeit im Internet gesurft hast?

0	1	2	3	4
nie	selten	manchmal	oft	sehr oft

(14) Wie häufig hattest du das Gefühl, dass du zu viel oder zu lange online warst?

0	1	2	3	4
nie	selten	manchmal	oft	sehr oft

(15) Sind aufgrund deines Onlineverhaltens Probleme oder negative Folgen in folgenden Bereichen aufgetreten?

ja	nein	
☐	☐	Probleme mit der Schule / Ausbildung (z.B. schlechtere Noten)
☐	☐	Probleme mit der Familie / mit dem Partner bzw. Freunden (z.B. Streit)
☐	☐	Geldprobleme (z.B. Schulden)
☐	☐	Vernachlässigung von anderen Freizeitaktivitäten
☐	☐	Vernachlässigung von Freunden / des Partners bzw. der Partnerin
☐	☐	Probleme mit der Gesundheit (z.B. zu wenig Schlaf, Ernährung)

(16) Würdest du sagen, dass du manche Onlineangebote in übermäßigem Umfang nutzt?
Wenn ja, welche Onlineangebote sind das? (Mehrfachnennungen sind möglich)

☐	☐	Onlinespiele (z.B. Rollenspiele, Ego-Shooter etc.)
☐	☐	Einkaufen (z.B. ebay, amazon)
☐	☐	Chatten / Austausch in Foren
☐	☐	Emails schreiben
☐	☐	Onlinesex-Angebote (z.B. pornografische Bilder)
☐	☐	Online-Glücksspiele (z.B. Poker, Casinos, Wetten)
☐	☐	Online-Communities (z.B. SchülerVZ, Facebook)
☐	☐	Informationsrecherche (z.B. wikipedia)
☐	☐	andere, nämlich: _____

SKALA ZUM ONLINESUCHTVERHALTEN (OSV-S) – Auswertungsschema

Item-Nr.	Item	kritische Antwort	Wertung der Antwort
Ia - If	Demographische bzw. allgemeine Nutzungsangaben	entfällt	ohne Wertung
Item 1	Wie viele Stunden bist du durchschnittlich pro Wochentag online?	ab 4 Stunden	1 Punkt
Item 2	Wie viele Stunden bist du durchschnittlich pro Tag am Wochenende online?	entfällt	ohne Wertung
Item 3	Wie häufig bist Du online?	1	2 Punkte
Item 4	Wie lange bist du in der Regel online?	5 4	2 Punkte 1 Punkt
Item 5	Wie stark bist du am Tag gedanklich mit Onlineaktivitäten beschäftigt?	4 3	2 Punkte 1 Punkt
Item 6	Wie häufig warst du schon online, obwohl du dir vorgenommen hattest ...?	4 3	2 Punkte 1 Punkt
Item 7	Fühlst du dich schlecht, wenn du nicht online sein kannst?	4 3 2	2 Punkte 1 Punkt 1 Punkt
Item 8	Hast du bemerkt, dass du immer häufiger oder länger online sein musst ...?	4 3	2 Punkte 1 Punkt
Item 9	Wie stark ist dein durchschnittliches Verlangen nach Onlineaktivitäten?	4 3	2 Punkte 1 Punkt
Item 10	Wie häufig erscheint dir dein Verlangen nach Onlineaktivitäten so übermächtig, dass ...?	4	1 Punkt
Item 11	Wie häufig vermeidest du negative Gefühle durch Onlineaktivitäten?	4 3	2 Punkte 1 Punkt
Item 12	Wie häufig hast du bisher versucht, dein Onlineverhalten aufzugeben/einzuschränken? → Wertung nur in Kombination mit: „Wenn du es schon einmal versucht hast, hast du es geschafft?“	4 3 „nein“	2 Punkte
Item 13	Wie häufig hast du schon etwas Wichtiges vergessen, weil du die ganze Zeit online warst ...?	4 3	2 Punkte 1 Punkt
Item 14	Wie häufig hattest du das Gefühl, dass du zu viel oder zu lange online warst?	4 3	2 Punkte 1 Punkt
Item 15	Sind auf Grund deines Onlineverhaltens negative Folgen aufgetreten?	pro „ja“	0,5 Punkte
Item 16	Übermäßige Nutzung	entfällt	ohne Wertung

Scoring gültig für Jugend- und Erwachsenenversion der OSV-S

Maximal erreichbare Gesamtpunktzahl: **27 Punkte**

Klinische Cutoffs bzw. auffällige Werte:

7,0 bis 13,0 Punkte = Missbrauch
ab 13,5 Punkte = Abhängigkeit

Validierung:

Müller, K. W. & Wölfling, K. (2010). Pathologische Computerspiel- und Internetnutzung – Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Phänomenologie, Epidemiologie, Diagnostik und Komorbidität. Suchtmedizin in Forschung und Praxis, 12, 45-55.

Weitere Validierungsartikel aktuell in Druck



Diagnoseinstrument: CIUS - Compulsive Internet Use Scale

Quelle: Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. L. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some Psychometric Properties. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(1), 1-6. Übersetzung ins Deutsche von Kay Uwe Petersen, Universität Tübingen.

	nie	selten	manch- mal	häufig	sehr häufig
1. Wie häufig finden Sie es schwierig, mit dem Internetgebrauch aufzuhören, wenn Sie online sind?	☐	☐	☐	☐	☐
2. Wie häufig setzen Sie Ihren Internetgebrauch fort, obwohl Sie eigentlich aufhören wollten?	☐	☐	☐	☐	☐
3. Wie häufig sagen Ihnen andere Menschen (z.B. Partner, Kinder, Eltern, Freunde), dass Sie das Internet weniger nutzen sollten?	☐	☐	☐	☐	☐
4. Wie häufig bevorzugen Sie das Internet, statt Zeit mit anderen zu verbringen? (z.B. Partner, Kinder, Eltern, Freunde)	☐	☐	☐	☐	☐
5. Wie häufig schlafen Sie zu wenig wegen des Internets?	☐	☐	☐	☐	☐
6. Wie häufig denken Sie an das Internet, auch wenn Sie gerade nicht online sind?	☐	☐	☐	☐	☐
7. Wie oft freuen Sie sich bereits auf Ihre nächste Internetsitzung?	☐	☐	☐	☐	☐
8. Wie häufig denken Sie darüber nach, dass Sie weniger Zeit im Internet verbringen sollten?	☐	☐	☐	☐	☐
9. Wie häufig haben Sie erfolglos versucht, weniger Zeit im Internet zu verbringen?	☐	☐	☐	☐	☐
10. Wie häufig erledigen Sie Ihre Aufgaben zuhause hastig, damit Sie früher ins Internet gehen können?	☐	☐	☐	☐	☐
11. Wie häufig vernachlässigen Sie Ihre Alltagspflichten (Arbeit, Schule, Familienleben), weil Sie lieber ins Internet gehen?	☐	☐	☐	☐	☐
12. Wie häufig gehen Sie ins Internet, wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen?	☐	☐	☐	☐	☐
13. Wie häufig nutzen Sie das Internet, um Ihren Sorgen zu entkommen oder um sich von einer negativen Stimmung zu entlasten?	☐	☐	☐	☐	☐
14. Wie häufig fühlen Sie sich unruhig, frustriert oder gereizt, wenn Sie das Internet nicht nutzen können?	☐	☐	☐	☐	☐

Pruin, Niels (2012) Therapiekonzept & Behandlungsmニュアル bei pathologischem Internetkonsum
Seite 1

Beispiel: Arbeitsblätter Modul 1- 4

Arbeitsblatt 2.2.: Problematischer Internetkonsum – Eigene Erfahrungen

Diagnose süchtigen Verhaltens (Abhängigkeit) beim Internetkonsum

- (fast zwanghafte) Verlangen, sich im Internet aufzuhalten

Eigene

Erfahrungen:

- Versuche, das Verhalten einzuschränken misslingen (Kontrollverlust)

Eigene

Erfahrungen:

- Probleme mit dem Offline sein; mit dem Verbot, online zu gehen

Eigene

Erfahrungen:

- Steigerung der Dauer des Internetkonsums

Eigene

Erfahrungen:

- Vernachlässigung schulischer (beruflicher), sozialer Verpflichtungen

Eigene

Erfahrungen:

- Fortsetzung des Verhaltens trotz schädlicher Folgen

Eigene

Erfahrungen:

Arbeitsblatt 3.4.: Die Wunderfrage

Was würde passieren, wenn du ab morgen nicht mehr den starken Drang hättest, das Internet zu nutzen?

Wie sähe dein Leben nach dem Wunder aus?

Was wäre anders?

Gibt es jetzt schon Zeiten, in denen Teile dieses Wunders passieren?

Gab es früher einmal solche Zeiten?

Wenn du nicht weißt, wie du diese Wunder oder Teile davon herbeiführen kannst, dann tue einfach so, als ob du es wüsstest, und schreibe auf, was du tun könntest, damit das Wunder wahr wird und deine Probleme verschwinden oder geringer werden.

Beispiel: Arbeitsblätter Modul 1- 4

Arbeitsblatt 3.2.: Vor- und Nachteile des problematischen Internetkonsums

Trage bitte in der folgenden Vierfeldertabelle ein, welche Vor- und Nachteile sich aus dem problematischen Internetkonsum für dich persönlich ergeben. Folge dabei der Anleitung deines Therapeuten. Lasse bitte kein Feld unausgefüllt.

	unproblematischer Internetkonsum	problematischer Internetkonsum
V O R T E I L	1	3
N A C H T E I L	4	2

Arbeitsblatt 3.2.: Vor- und Nachteile des problematischen Internetkonsums

Vorteile OHNE

problematischem Internetkonsum



Vorteile MIT

problematischem Internetkonsum

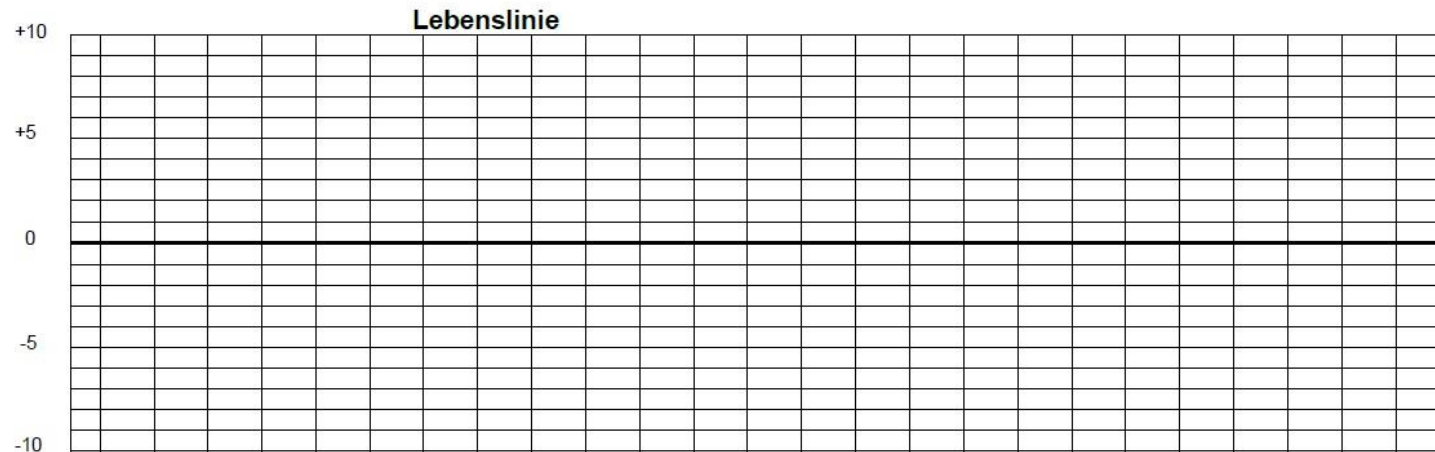


Achtung:

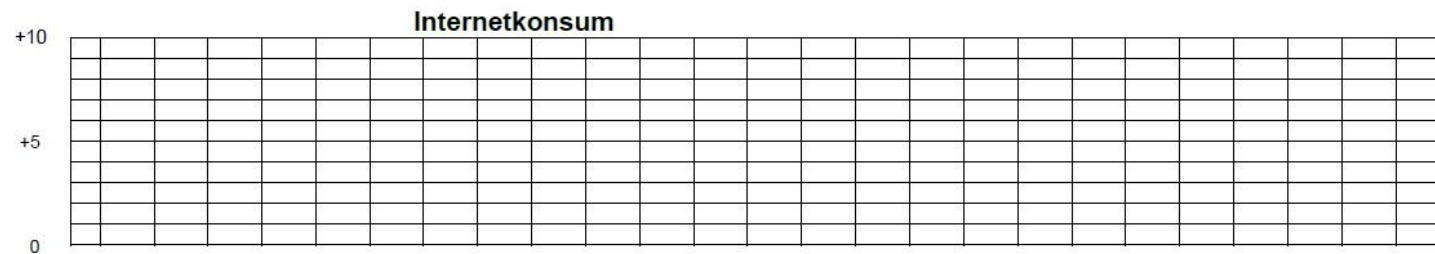
Die Vorteile MIT problematischen Internetkonsums sind zumeist kurzfristiger Natur. Die Vorteile OHNE der problematischen Internetnutzung sind meistens längerfristiger wirksam.

Beispiel: Arbeitsblätter Modul 1- 4

Arbeitsblatt 3.5.: Die Lebenslinie



Alter:



Alter:



Phase 2: Auseinandersetzung mit der eigenen Identität und dem Medium Internet

- **Modul 5)** Kontrollierter, sinnvoller und eigenverantwortlicher Umgang mit dem Computer
- **Modul 6)** Auseinandersetzung mit der eigenen realen Identität und der virtuellen Persönlichkeit im Netz
- **Modul 7)** Trauerarbeit – Abschied von der virtuellen Identität
- **Modul 8)** Thematisierung eventueller komorbider Störungen

Beispiel: Arbeitsblätter Modul 5 - 8

Arbeitsblatt 5.2.: Identifizieren und festlegen von Internetprioritäten

Nenne möglichst viele Aktivitäten denen du im Internet nachgehen kannst:
(z.B. Online Banking, Musik hören, Gamen, Email, Arbeiten, Informieren usw.)

Persönliche
Rangliste

Aktivitäten im Internet

Beispiel: Arbeitsblätter Modul 5 - 8

Arbeitsblatt 5.3.: Vereinbarung - Ampelmodell

Zielvereinbarung, um problematische Computeraktivitäten zu vermeiden und einen sinnvollen Umgang mit dem Medium Internet zu fördern.

Name: _____ geb.: _____

Damit du nicht in alte schädliche Verhaltensmuster beim Internetgebrauch zurückfällst, ist es notwendig, dass du bestimmte Aktivitäten am Computer unterlässt. Notiere bitte in der folgenden Vereinbarung die Aktivitäten, die du in Zukunft unterlassen möchtest, unter dem roten Punkt 1. (Tabu). Die Handlungen im Internet, die für dich gefährlich sein könnten, wieder in alte Verhaltensweisen zu fallen, notiere bitte unter dem gelben Punkt (Vorsicht). Spreche bitte mit deinem Therapeuten ab, wie du diese Aktivitäten in Zukunft meiden willst und wie dies kontrolliert werden kann. Alle Aktivitäten am PC und im Internet, die du als völlig unbedenklich einschätzt, trage bitte unter dem grünen Punkt (OK) ein.

Punkt 1 (Tabu) Diese Aktivitäten werde ich im Internet unterlassen, weil sie für mich ein großes Rückfallrisiko darstellen, wieder in alte Verhaltensweisen zu rutschen:

Vereinbarung:

Punkt 2 (Vorsicht): Ich bin mir bewusst, dass diese Aktivitäten eine große Gefahr für mich sein könnten. Sie müssen stark kontrolliert und nur mit Einschränkungen ausgeführt werden:

Vereinbarung:

Pruin, Niels (2012) Therapiekonzept & Behandlungsmanual bei pathologischem Internetkonsum
Modifiziert nach Petry, 2010, Dysfunktionaler und pathologischer PC- und Internetgebrauch

Seite 1

Arbeitsblatt 5.3.: Vereinbarung - Ampelmodell

Punkt 3 (OK): Diese Aktivitäten am Computer und im Internet sind für mich völlig ungefährlich. Von ihnen geht keine Gefahr aus und ich kann sie unbedenklich nutzen:

Vereinbarung:

Ich verpflichte mich, die Vereinbarung einzuhalten.

Datum:

Unterschrift des Klienten

Unterschrift des Therapeuten

Pruin, Niels (2012) Therapiekonzept & Behandlungsmanual bei pathologischem Internetkonsum
Modifiziert nach Petry, 2010, Dysfunktionaler und pathologischer PC- und Internetgebrauch

Seite 2

Beispiel: Arbeitsblätter Modul 5 - 8

Arbeitsblatt 6.1.: „Wer bin Ich?“

Bitte nimm dir für dieses Arbeitsblatt ausreichend Zeit. Denke über die Fragen intensiv nach und fülle sie, auch wenn sie sehr persönlich sind, gewissenhaft und nach deiner ehrlichen Meinung aus.

1. Bitte probiere dich zu beschreiben:
Mache Angaben zu deinem Aussehen und deinem Charakter.

2. Was magst du gerne an dir?

3. Was magst du nicht an dir?

4. Wenn du drei Wünsche offen hättest - Was würdest du an dir verändern?
Benenne es mit einer Rangreihenfolge.

1.

2.

3.

5. Was denkst du, wie würden dich fremde Personen wahrnehmen, einschätzen und beschreiben?

Arbeitsblatt 6.2.: „Welche Rolle spiele ich in der virtuellen Welt?“

Bitte nimm dir für dieses Arbeitsblatt ausreichend Zeit. Denke über die Fragen intensiv nach und fülle sie, auch wenn sie sehr persönlich sind, gewissenhaft und nach deiner ehrlichen Meinung aus.

1. Bitte probiere die Figur zu beschreiben, die du in deiner virtuellen Welt darstellst:
Mache Angaben zu Aussehen und Charakter deiner virtuellen Figur (z.B. Avatar, Profil, Rolle).

2. Was magst du gerne an dieser virtuellen Figur? Benenne dies mit einer Rangreihenfolge.
1 = mag ich am liebsten

Eigenschaft:	Rang:

3. Was magst du nicht an deiner virtuellen Figur? Benenne es mit einer Rangreihenfolge.
1 = mag ich am wenigsten

Eigenschaften:	Rang:

5. Was denkst du, wie nehmen andere Personen im Netz deine virtuelle Figur wahr, wie schätzen sie sie ein und wie würden sie sie beschreiben?



Phase 3: Kompetenz und Bewältigung der Alltagsanforderung in der realen Welt

- **Modul 9)** Umgang mit Gefühlen: Regulierung von Frustration, Unsicherheit, Ängsten
- **Modul 10)** Beziehungserfahrung zur Erwachsenen Welt / Eltern
- **Modul 11)** Stressverarbeitung und Bewältigungskompetenzen
- **Modul 12)** Aufbau sozialer Sicherheit (Beziehungsarbeit)
- **Modul 13)** Bewusste Beschäftigung mit der realen Welt
- **Modul 14)** Soziales Kompetenztraining für reguläre, reale Lebenssituationen
- **Modul 15)** Selbstsicherheitstraining
- **Modul 16)** Entspannungstechniken
- **Modul 17)** Erwerb von Freizeitkompetenzen (Alternativen zum Internetkonsum)
- **Modul 18)** Wahrnehmung und Umgang mit dem eigenen Körper (Sport u. Ernährung)

Beispiel: Arbeitsblätter Modul 9 - 18

Arbeitsblatt 9.5.: Was mache ich wenn...

Beschreibe, was du machst, wenn...
Schreibe den Satz zu Ende.

Wenn ich glücklich bin, dann...	
Wenn es mir schlecht geht, dann...	
Wenn ich gestresst bin, dann...	
Wenn ich lache, dann...	
Wenn ich wütend bin, dann...	
Wenn es mir gut geht, dann...	
Wenn ich mich als Versager fühle, dann...	
Wenn ich alleine bin, dann...	
Wenn ich Angst habe, dann...	
Wenn ich Erfolg habe, dann...	
Wenn ich weine, dann...	
Wenn ich streite, dann...	
Wenn ich mich versöhne, dann...	
Wenn ich feiere, dann...	
Wenn ich Schwierigkeiten habe, dann...	
Wenn ich verliebt bin, dann...	
Wenn mir jemand Vorschriften macht, dann...	
Wenn ich ausgelassen bin, dann...	
Wenn ich mich einsam fühle, dann...	
Wenn ich mich unverstanden fühle, dann...	
Wenn ich stolz auf mich bin, dann...	
Wenn ich Gefühle verbergen will, dann...	
Wenn ich frei habe, dann...	
Wenn ich Schmerzen habe, dann...	
Wenn mich jemand lobt, dann...	
Wenn ich...	

Arbeitsblatt 9.7. : Wochenplan: Stimmung / Zeit im Internet Woche von bis

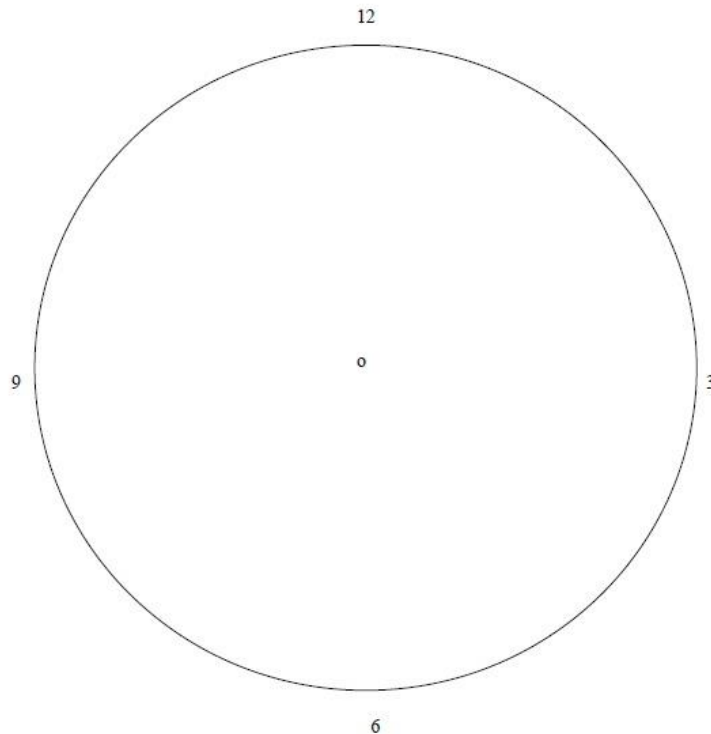
Bitte trage jeden Tag nach der Schule/Arbeit (am Wochenende und in den Ferien/Urlaub nach dem Mittagessen) ein:

1. Wie du dich fühlst (fröhlich, normal, schlecht)
2. Ob du Stress hattest (Streit, Klassenarbeit usw.)
3. Wie stark dein Wunsch ist, im Internet zu sein? (sehr stark, mittel, gar nicht)
4. Wie viele Stunden warst du heute im Netz?

	1 Wie fühlst du dich heute?	2 Hat dich etwas gestresst?	3 Wie stark ist dein Wunsch im Netz zu sein?	4 Wie lange warst du im Internet
Montag	☐ fröhlich ☺ ☐ normal ☐ schlecht ☹	☐ nein ☐ ja ☹	☐ sehr stark ☐ mittel ☐ gar nicht	Stunden
Dienstag	☐ fröhlich ☺ ☐ normal ☐ schlecht ☹	☐ nein ☐ ja ☹	☐ sehr stark ☐ mittel ☐ gar nicht	Stunden
Mittwoch	☐ fröhlich ☺ ☐ normal ☐ schlecht ☹	☐ nein ☐ ja ☹	☐ sehr stark ☐ mittel ☐ gar nicht	Stunden
Donnerstag	☐ fröhlich ☺ ☐ normal ☐ schlecht ☹	☐ nein ☐ ja ☹	☐ sehr stark ☐ mittel ☐ gar nicht	Stunden
Freitag	☐ fröhlich ☺ ☐ normal ☐ schlecht ☹	☐ nein ☐ ja ☹	☐ sehr stark ☐ mittel ☐ gar nicht	Stunden
Samstag	☐ fröhlich ☺ ☐ normal ☐ schlecht ☹	☐ nein ☐ ja ☹	☐ sehr stark ☐ mittel ☐ gar nicht	Stunden
Sonntag	☐ fröhlich ☺ ☐ normal ☐ schlecht ☹	☐ nein ☐ ja ☹	☐ sehr stark ☐ mittel ☐ gar nicht	Stunden

Beispiel: Arbeitsblätter Modul 9 - 18

Arbeitsblatt 11.3.: Der Zeitkuchen



Notizen:

Arbeitsblatt 11.5.: Tagesplan

Uhrzeit	Termine, Aktivitäten	Benötigte Zeit	erledigt	
12-13 Uhr			Ja Nein	☐ ☐
13-14 Uhr			Ja Nein	☐ ☐
14-15 Uhr			Ja Nein	☐ ☐
15-16 Uhr			Ja Nein	☐ ☐
16-17 Uhr			Ja Nein	☐ ☐
17-18 Uhr			Ja Nein	☐ ☐
18-19 Uhr			Ja Nein	☐ ☐
19-20 Uhr			Ja Nein	☐ ☐
20-21 Uhr			Ja Nein	☐ ☐
21-22 Uhr			Ja Nein	☐ ☐
22-23 Uhr			Ja Nein	☐ ☐
23-00 Uhr			Ja Nein	☐ ☐

Beispiel: Arbeitsblätter Modul 9 - 18



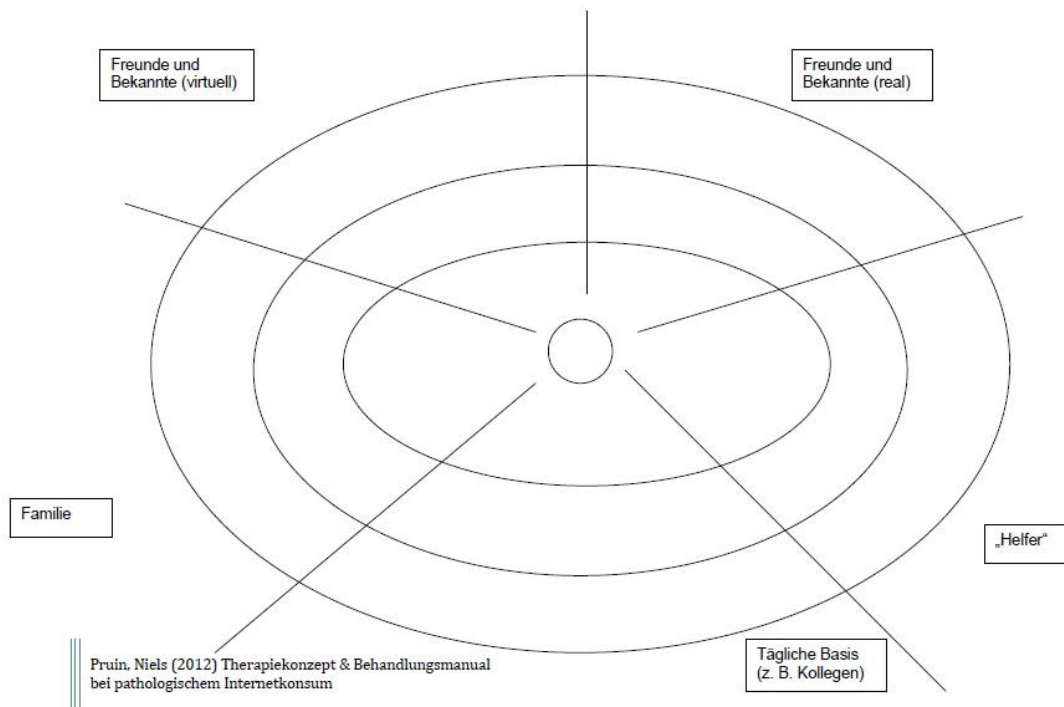
Mensch^{sein}
für Menschen



Arbeitsblatt 14.2.: Verhaltenstypen

Anzeichen von sicherem, unsicherem und aggressivem Verhalten.
Trage bitte in die folgende Tabelle ein, wie sich deine Stimme, deine Formulierung, der Inhalt von dem, was du sagst und deine Gestik sowie Mimik verändern, wenn du sicher, unsicher oder aggressiv bist.

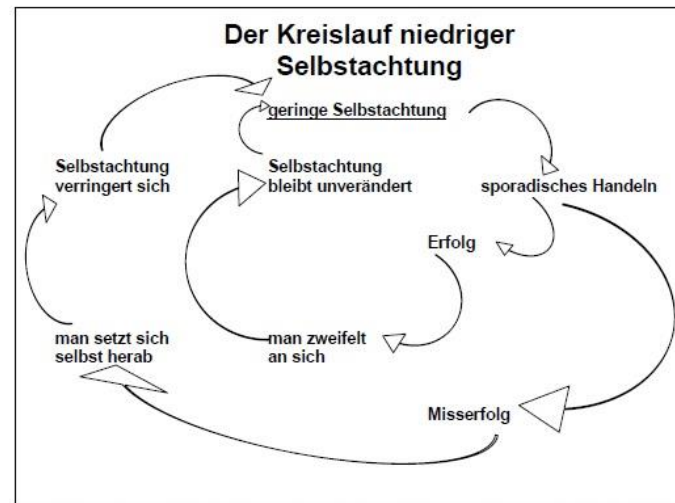
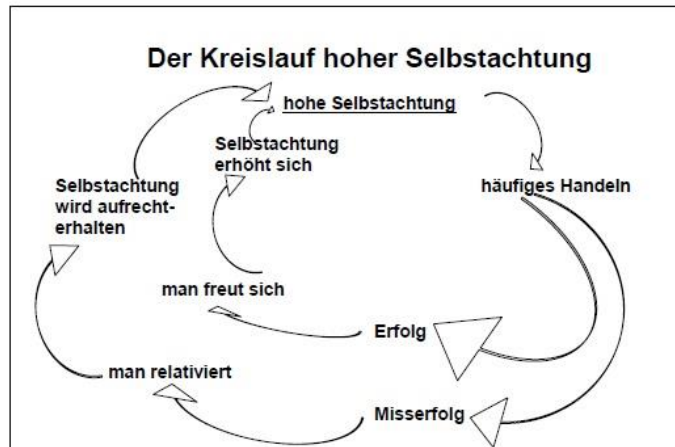
Arbeitsblatt 12.1.: Soziales Atom KlientIn: _____ TherapeutIn: _____ Datum: _____



Merkmal	Sicher	Unsicher	Aggressiv
Stimme			
Formulierung			
Inhalt			
Gestik, Mimik			

Beispiel: Arbeitsblätter Modul 9 - 18

Arbeitsblatt 15.1.: Der Kreislauf hoher Selbstachtung



Pruin, Niels (2012) Therapiekonzept & Behandlungsmニュアル bei pathologischem Internetkonsum
Seite 1

Arbeitsblatt 17.1.: Mein Alltag

	sehr häufig	häufig	manchmal	selten	nie	würde ich gern
arbeiten						
im Verein tätig sein						
Musik hören						
reisen/Ausflüge						
Zigaretten rauchen						
fernsehen						
Kaffee/Tee trinken						
Zeitschriften lesen						
Alkohol trinken						
Geld ausgeben						
Musik machen						
shopping						
sich schön machen						
Abenteuer suchen						
kiffen						
singen						
Sport machen						
essen						
Aufputzmittel						
Computern						
tanzen gehen						
politisch aktiv sein						
Automatenspiele						
FreundInnen treffen						
harte Drogen nehmen						
in die Disco gehen						
sammeln						
Schmerztabletten						
den Clown spielen						
Gespräche mit Freunden						
putzen						
Wohnung gestalten						
Schlaftabletten						
Sex						
perfekt sein (müssen)						
gut drauf sein (müssen)						
gut ankommen wollen						
mit sich beschäftigen						
nachdenken						
sonstiges						

Pruin, Niels (2012) Therapiekonzept & Behandlungsm>manual bei pathologischem Internetkonsum

Seite 1



Phase 4: Training zur Wahrnehmung und Vermeidung von Verhaltensrückfällen

- **Modul 19)** Verhaltensmuster in suchtauslösenden Situationen verändern
- **Modul 20)** Computerablehnungstraining
- **Modul 21)** Computernutzungsverhalten durch Selbstbeobachtung

Beispiel: Arbeitsblätter Modul 19 - 21

Arbeitsblatt 19.6.: Strategien im Umgang mit dem Verlangen nach schädlichem Internetgebrauch

Welche Strategien, dem Verlangen nach gefährlichen Internetgebrauch nicht nachzugeben, hast du gewusst oder dir merken können?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Welche sind grundsätzlich die 3 effektivsten Strategien, mit diesem Verlangen umzugehen?

1. _____
2. _____
3. _____

Welches sind persönlich deine stärksten Strategien?

1. _____
2. _____
3. _____

Welche Strategien müsstest / möchtest du noch lernen, bzw. weiterentwickeln?

1. _____
2. _____
3. _____

Merke:

Das immer wieder starke Verlangen nach deinen schädlichen Aktivitäten im Internet ist ein zu erwartendes Phänomen bei der Veränderung alter problematischer Internetgewohnheiten. Dieses Verlangen kann unterschiedlich stark auftreten und ist zumeist zeitlich begrenzt. Es gibt wirkungsvolle Strategien für den Umgang mit diesem Verlangen in rückfallbedeutenden Situationen. Diese musst du individuell erarbeiten.

Arbeitsblatt 21.1.: Meine Firewall

Du, mit deinem extremen Internetkonsum, solltest dir die Frage stellen, welche äußeren Bedingungen und Hilfestellungen du benötigst und welche Fähigkeiten du entwickeln musst, um frei von problematischem Computergebrauch leben zu können. Der Glaube, dass es allein auf den Willen ankommt, wird der Abhängigkeit nach der virtuellen Welt nicht gerecht. Zwar ist der Wille notwendig und sehr bedeutsam, es braucht aber noch vieler anderer stabilisierender Schutzfaktoren, um im weiteren Lebensverlauf nicht wieder in alte problematische Internetgewohnheiten zurück zu fallen. Dabei ist es von Vorteil, wenn du weißt, welche Faktoren für dich persönlich stabilisierend sind. Es gibt wirkungsvolle Bausteine/Schutzfaktoren gegen den Rückfall.

Schneide die Rechtecke (Mauerstein) aus und schreibe pro Mauerstein einen inneren oder äußeren Schutzfaktor. Versuche so viele Schutzfaktoren wie möglich zu finden.

Anleitung siehe: Konzept und zweite Seite des Arbeitsblattes 21.1.



Arbeit mit Angehörigen

- **Modul 22)** Anamnese aus Sicht der Angehörigen
Psychoedukation – Informationsvermittlung
Kommunikation innerhalb des Systems
Tagesstruktur der Betroffenen
Bedeutung co-abhängigen Verhaltens
Reflektion des eigenen Medienkonsums



**Es ist kaum Literatur und helfende Materialien für die Einzelfallhilfe veröffentlicht.
Therapeutische Angebote fast immer für Gruppen-Settings.**

Die Module konnten **optimal nach Funktion des Internetkonsums des Betroffenen eingesetzt und kombiniert werden**

Die Betroffenen konnten mit Hilfe der Materialien **zu Hause an den besprochenen Themen weiterarbeiten.**

Auf **aktuelle Alltagssituationen und akute Probleme** konnte flexibel eingegangen werden.

Eine **Flexibilität der Motivationsarbeit** durch die verschiedenen aufgeführten Methoden war sinnvoll und gut umsetzbar.

Ein, **auch spontaner, Einbezug der Eltern bzw. Partner** in den Beratungsprozess war leichter umzusetzen.

Es wurde von vielen Therapeuten und beratenden MitarbeiterInnen eine **Erleichterung bei der Koordinierung, Planung und Umsetzung der Gespräche** rückgemeldet.

Bei fast allen Beratungsprozessen mit exzessiv problematischem Internetkonsum konnte eine **spürbare Entlastung in den Familien** festgestellt werden.

Bei den pathologischen KonsumentInnen war zumindest in den Hauptproblemfeldern **deutliche positive Veränderungen** zu verzeichnen.

**Danke für Ihre
Aufmerksamkeit**



Menschsein
für Menschen

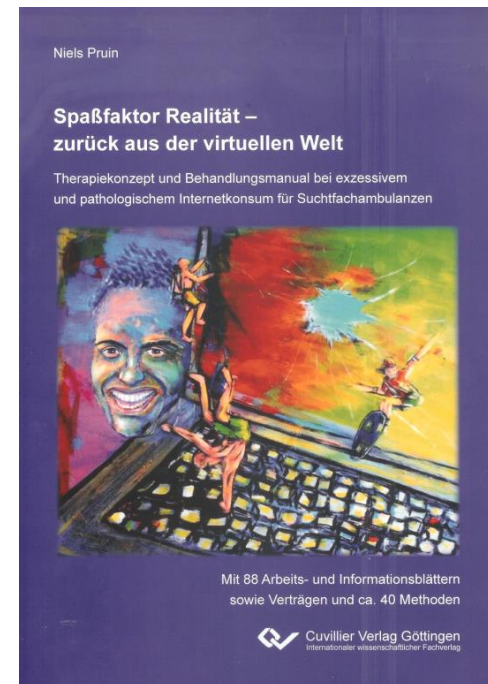


Spaßfaktor Realität – zurück aus der virtuellen Welt

88 Arbeitsblätter als PDF Datei auf CD
**Arbeits- und Informationsblätter,
Diagnoseinstrumente und Verträge**

40 Methoden
**für die praktische Arbeit in
Einzelgesprächen**

Niels Pruin
Dipl. Sozialpäd./-arbeiter FH
Master of Science (M. Sc.)
Suchttherapeut (DRV)
Psychotherapie (HPG)



Cuvillier Verlag Göttingen, 2012