UNIVERSITÄTSmedizin. MAINZ

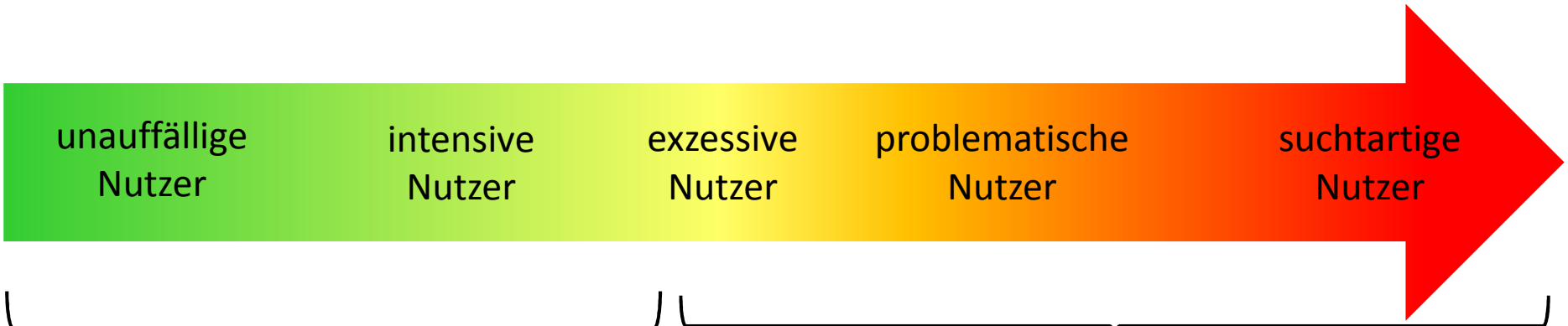
Mainzer Medientraining:

Inhaltlicher Aufbau und klinische Erfahrungswerte eines Konzepts zur Intervention bei Internetsucht im Jugendalter

Dr. Kai W. Müller | Dipl.-Psych.
Ambulanz für Spielsucht, Universitätsmedizin Mainz
muellka@uni-mainz.de

Workshop im Rahmen der „Fachtagung zum Medienalltag junger Menschen“,
Marsberg, 08. März 2017

KLASSIFIKATION DER INTERNETNUTZUNG IN EINEM PHASENMODELL



subjektive Wichtigkeit der Internetnutzung …

… jedoch keine Prioritätenverschiebung

klare Trennung zwischen Online und Offline

Verhaltenseinschränkungen

sporadische negative Konsequenzen

wiederholte und nachhaltige negative Konsequenzen

neurobiologische Dysbalancen

Suchtkriterien

Zielgruppenspezifische Intervention

STICA-Therapie

- Patienten ab 17 Jahren …
- … mit der Primärdiagnose Internetsucht und …
- … ausreichend verfügbaren psychosozialen Ressourcen

Ambulante Nachsorge

- Für Patienten mit einer stationären Vorbehandlung der Internetsucht bieten wir ein ambulantes Nachsorgeprogramm an

Mainzer Medientraining

- Für junge Patienten (11/12 – 16/17 Jahre) halten wir ein jugendspezifisches Behandlungsangebot vor

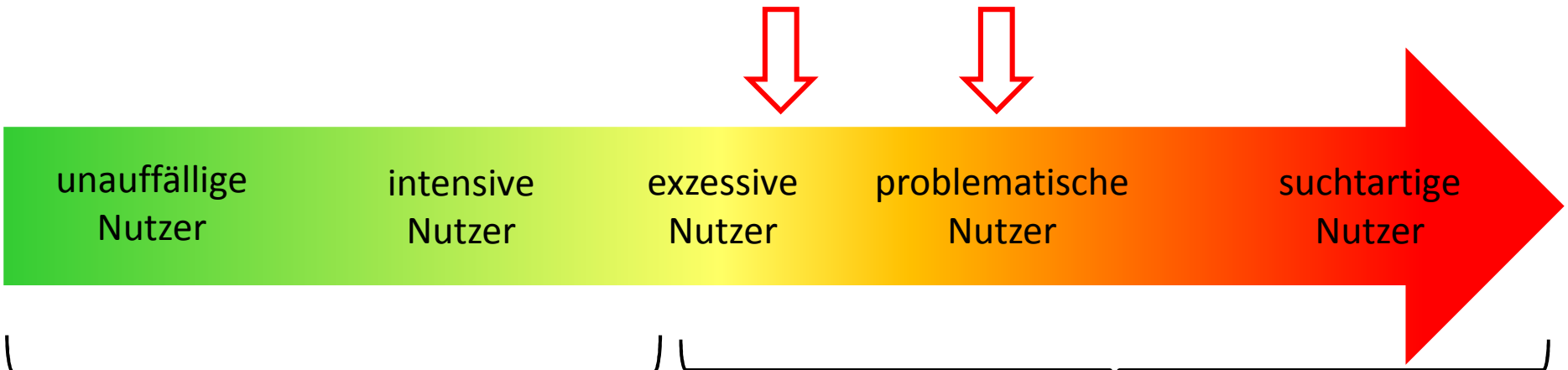
STICA: Struktureller Aufbau

- 3 - 5 diagnostisch-probatorische Sitzungen
- 15 + 1 Gruppensitzungen a 90 Minuten
- 15 **+ 1** Boostersession 8 Wochen nach Therapieende
- Ca. 7 - 10 Einzelsitzungen
- bis zu 4 zusätzliche Angehörigentermine
- Bis zu 7 sporttherapeutische Einheiten (indikativ)

MANUALISIERTE AMBULANTE VERHALTENSTHERAPIE BEI INTERNETSUCHT

Indikations-stellung	Diagnose | Komorbidität
	psychosoziale Ressourcen
Probatorik	Motivationsabklärung
	Motivationsförderung
	Zielvereinbarung
Intervention	Psychoedukation
	Verhaltensanalysen
	kognitives Umstrukturieren
	Emotionsdiskrimination
	Soziales Kompetenztraining
Rückfall-prohylaxe	Exposition
	Notfallpläne

KLASSIFIKATION DER INTERNETNUTZUNG IN EINEM PHASENMODELL



subjektive Wichtigkeit der Internetnutzung …

… jedoch keine Prioritätenverschiebung

klare Trennung zwischen Online und Offline

Verhaltenseinschränkungen

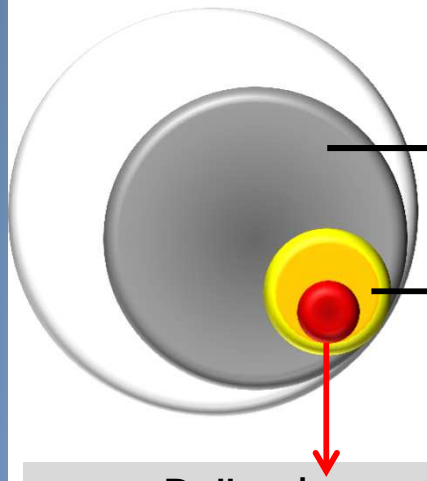
sporadische negative Konsequenzen

wiederholte und nachhaltige negative Konsequenzen

neurobiologische Dysbalancen

Suchtkriterien

INTERNET GAMING DISORDER UNTER EUROPÄISCHEN JUGENDLICHEN

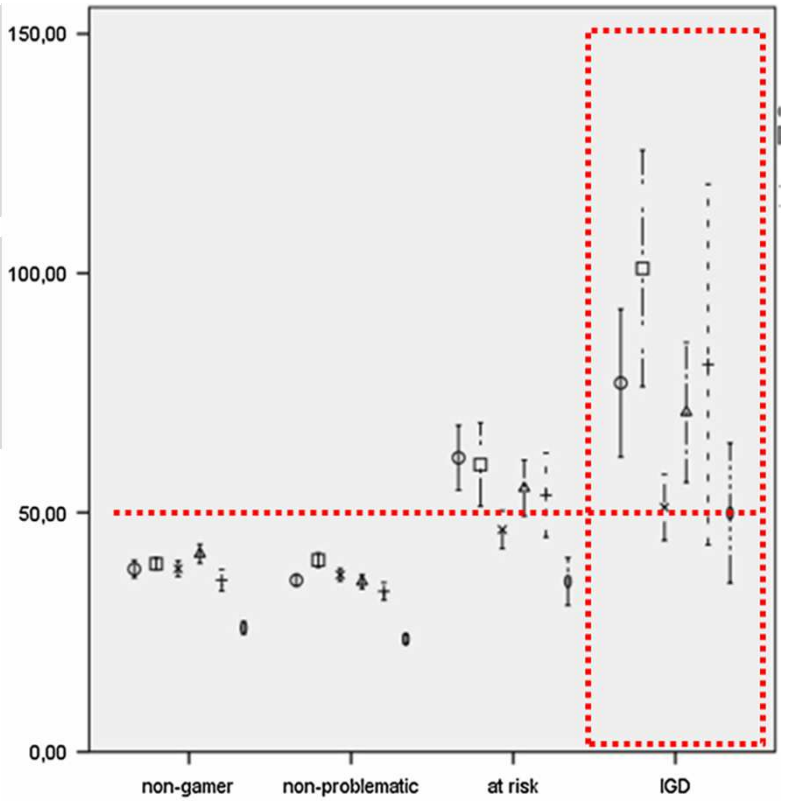


Regelmäßige Computerspielnutzung: 60.54%

auffälliges Nutzungsverhalten: 5.13%

Prävalenz der Computerspielsucht: 1.64%

3.1% männlich
0.3% weiblich
(χ^2=2384.19; $p \leq .001$)



PROGRAMM „MEDIENTRAINING“

Zielgruppe

- Altersgruppe: 12 – 16 Jahre
- Verdacht auf Online-Computerspiel-/Internetsucht
- Leistungseinbußen in der Schule
- Grundsätzliche Änderungsmotivation

Inhalt des Angebots

- Wöchentliche Gruppensitzungen mit bis zu 8 Jugendlichen
- Zusätzliche Einzelsitzungen
- Einbezug der Familie

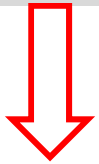
Indikation gegen eine Teilnahme am ambulanten Angebot

- Globales Funktionsniveau (GAF) < 40
- sehr auffällige, unbehandelte ADHS-Symptomatik
- starke Aggressivität gegen Gleichaltrige oder Eltern
- langanhaltende Schulverweigerung
- schwere depressive Episode oder Substanzabhängigkeit

PROGRAMM „MEDIENTRAINING“

Sitzung
1 Kennenlernen, Zielsetzung
2 Teufelskreise erkennen
3 Alternative Aktivitäten
4 Gefühle wahrnehmen
5 Zwischenbilanz
6 Medienkonsum in der Entwicklung
7 Wer bin ich?
8 Kommunikation, Auseinandersetzung mit elterlichen Vorstellungen
9 Elterntausch (Sitzung mit Eltern)
10 Zukunftsperspektiven
11 Rückfallprävention
12 Booster-Session

Vor Behandlung Indikationsstellung über ausführliche Diagnostik



Liegt eine Internetsucht vor?

Um welche Form der Internetsucht handelt es sich?

Wie hoch ist der Schweregrad der Internetsucht?

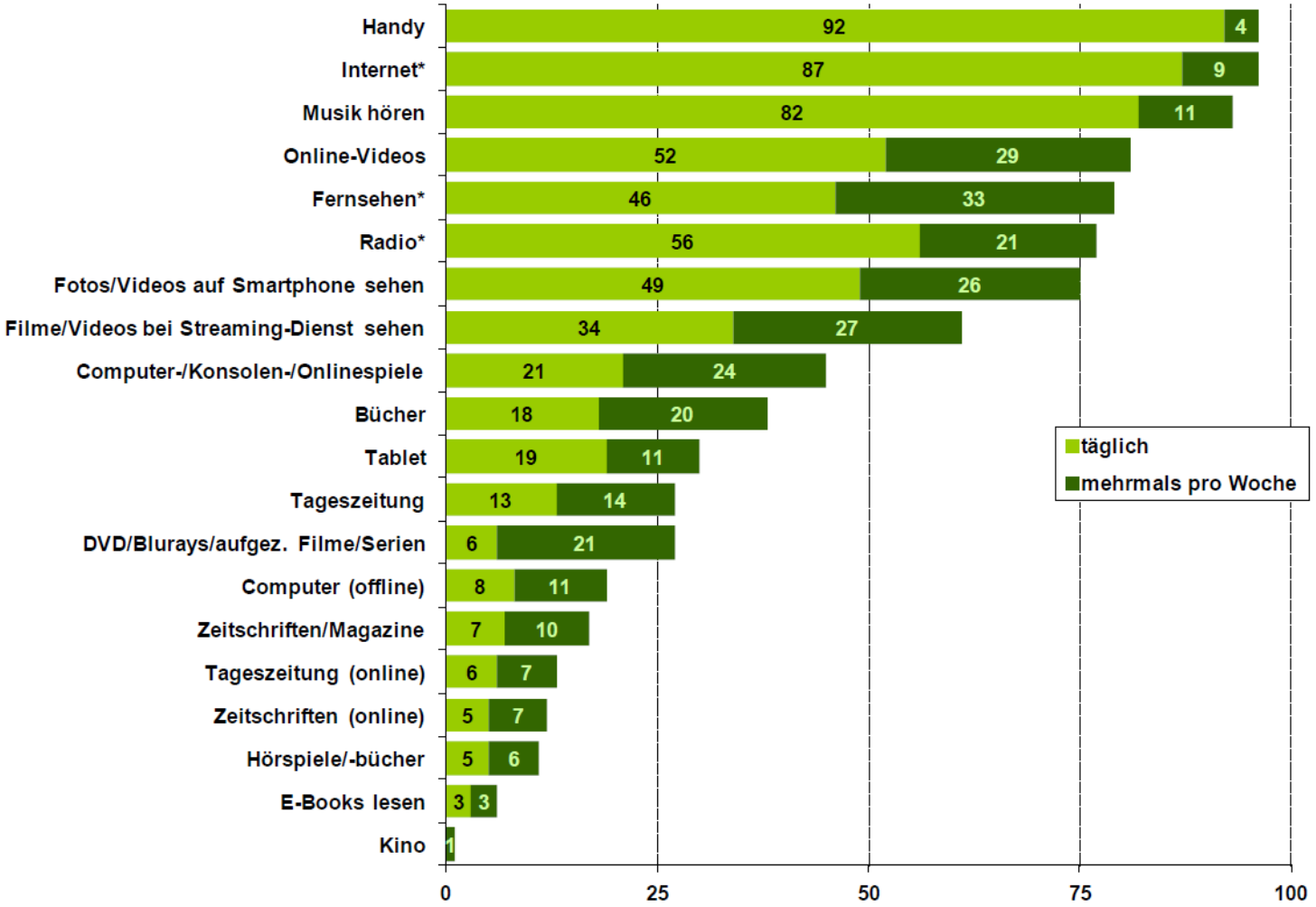
Wie hoch ist das Ausmaß der assoziierten Funktionseinschränkung?

Gibt es komorbide Störungen?

Welche psychosozialen Ressourcen sind vorhanden?

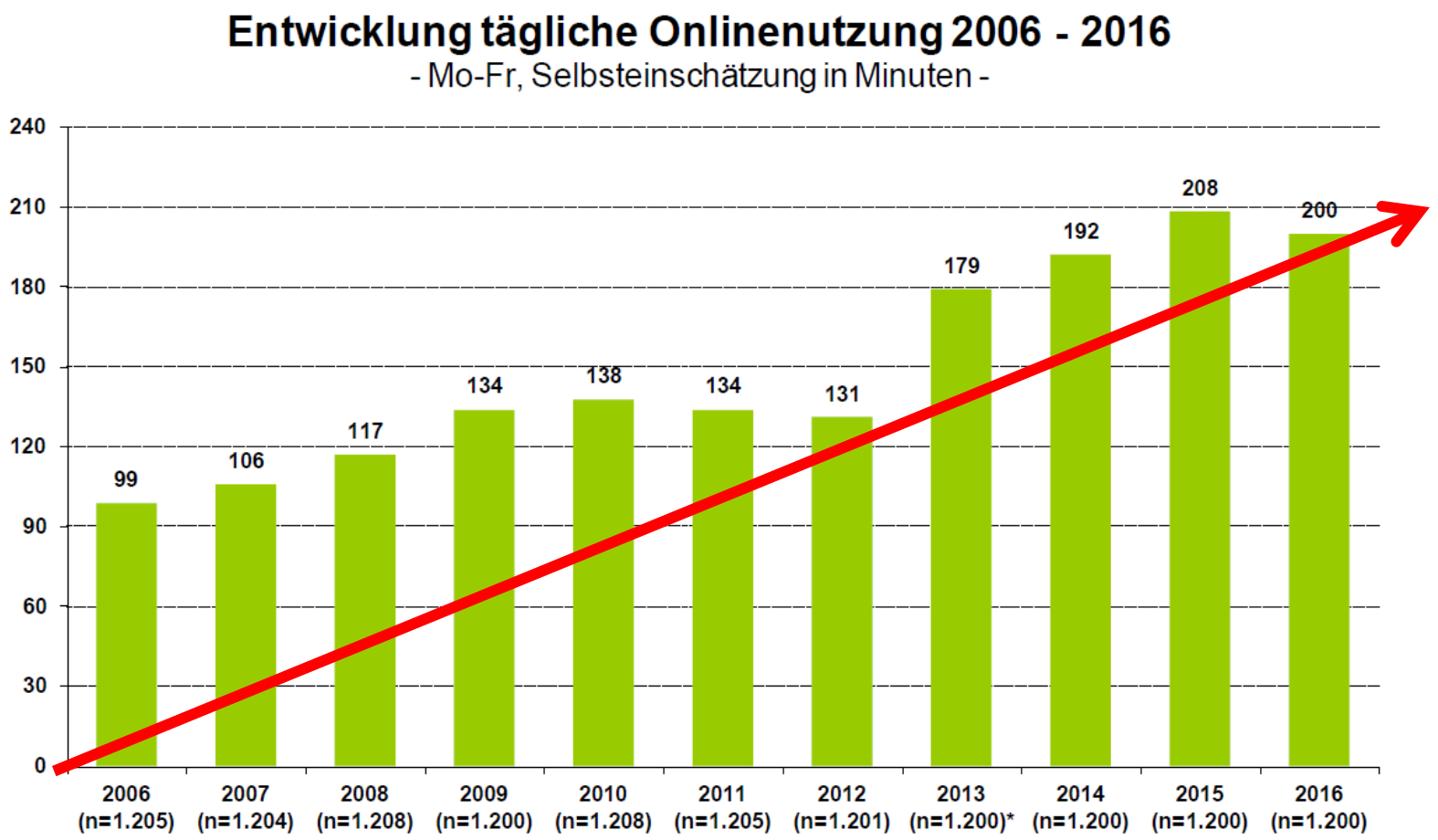
[diagnostik]

MEDIENBESCHÄFTIGUNG IN DER FREIZEIT BEI JUGENDLICHEN 2016



JIM-Studie, 2016

ENTWICKLUNG DER INTERNETNUTZUNG DEUTSCHER JUGENDLICHER SEIT 2006



JIM-Studie, 2016

UNIVERSITÄTSmedizin. MAINZ

WICHTIG !

Die reinen Nutzungszeiten sagen nicht unbedingt etwas darüber aus, ob das Computerspielverhalten suchtartig ist.

Sie sind bestenfalls ein Hinweis auf einen exzessiven Konsum

KENNZEICHEN EINER VERHALTENSSUCHT

- Exzessive Beschäftigung mit dem Verhalten
- Dominierender Lebensinhalt
- Abnehmende bzw. fehlende Funktionalität der Verhaltensausführung
- Verlust der Steuerungsfähigkeit über die Verhaltensausführung
- Bedingung negativer Konsequenzen und Einschränkung des psychosozialen Funktionsniveaus, sowie entstehender Leidensdruck

JG|U UNIVERSITÄTSmedizin. MAINZ

VORLÄUFIGE KRITERIEN „INTERNET GAMING DISORDER“ IM DSM-5

- Computerspielnutzung als dominierende Beschäftigung
- Entzugssymptome bei Konsumverhinderung
- Toleranzentwicklung
- Kontrollverlust
- Interessenverlust
- Fortführung des Konsums trotz negativer Konsequenzen
- Verheimlichung des Nutzungsausmaßes
- Emotionsregulation durch die Computerspielnutzung
- Gefährdung wichtiger zwischenmenschlicher Beziehungen

EINGENOMMENHEIT & „CRAVING“

„Ich muss immerzu an das Spiel denken“

„Manchmal kommen mir plötzlich ganz unvermittelt Spielszenen in den Kopf“

„Ich kann nachts oft nicht schlafen, weil ich dauernd an mein Profil denken muss“

= Die Nutzung als lebensbestimmendes Moment & das unwiderstehliche und oft als unkontrollierbar wahrgenommene Verlangen nach der Nutzung

TOLERANZENTWICKLUNG

„Am Anfang waren es nur ein paar Stunden, dann explodierten die Spielzeiten“

„Irgendwann habe ich buchstäblich alle fünf Minuten mein Profil abgerufen“

„Vor einem Jahr hatte ich noch „Platz“ für andere Sachen. Das ließ sich dann aber nicht mehr alles unter einen Hut bringen“

= Steigerung der Nutzungszeiten bzw. Nutzungshäufigkeit über einen längeren Zeitraum

ENTZUGSÄHNLICHE SYMPTOME

„Ich werde unruhig, wenn ich nicht spielen kann“

„Oft bin ich dann gereizt, wenn sich das Spiel nicht gleich starten lässt“

„Ich war mal mitten in einer Diskussion und musste dann aber weg … das ging gar nicht, ich bin halb verrückt geworden dabei“

= Emotionale und psychophysiologische aversive Zustände bei verhindertem Konsum

FORTFÜHRUNG DER NUTZUNG TROTZ NEGATIVER KONSEQUENZEN

„Ich wurde in der Schule immer schlechter“

„Wegen ständiger Fehlzeiten wurde ich abgemahnt“

„Ich verlor völlig das Gefühl für die Tageszeit“

„Es gab deswegen ständig Streit“

„Ich hab dauernd vergessen, etwas zu essen

= Probleme im sozialen, leistungsbezogenen und gesundheitlichen Bereich

KONTROLLVERLUST

„Ich hab es oft mit Zeitbeschränkungen versucht – jedesmal ohne Erfolg“

„Ich verlor völlig des Gefühl dafür, wie viel Zeit ich online war “

„Jedesmal wenn ich das Spiel gelöscht hatte, war es nach kurzer Zeit wieder re-installiert“

= Unfähigkeit die Nutzung bewusst zu steuern bzw. einzuschränken

INTERESSENVERLUST

„Außer spielen macht mir nichts mehr Spaß“

„Hobbies und so haben irgendwann völlig an Reiz verloren“

„Das Spiel ist erstmal wichtiger als sich mit Freunden zu verabreden“

= Verlust von Interessen und Aufgeben von vormals beliebten Hobbies; sozialer Rückzug

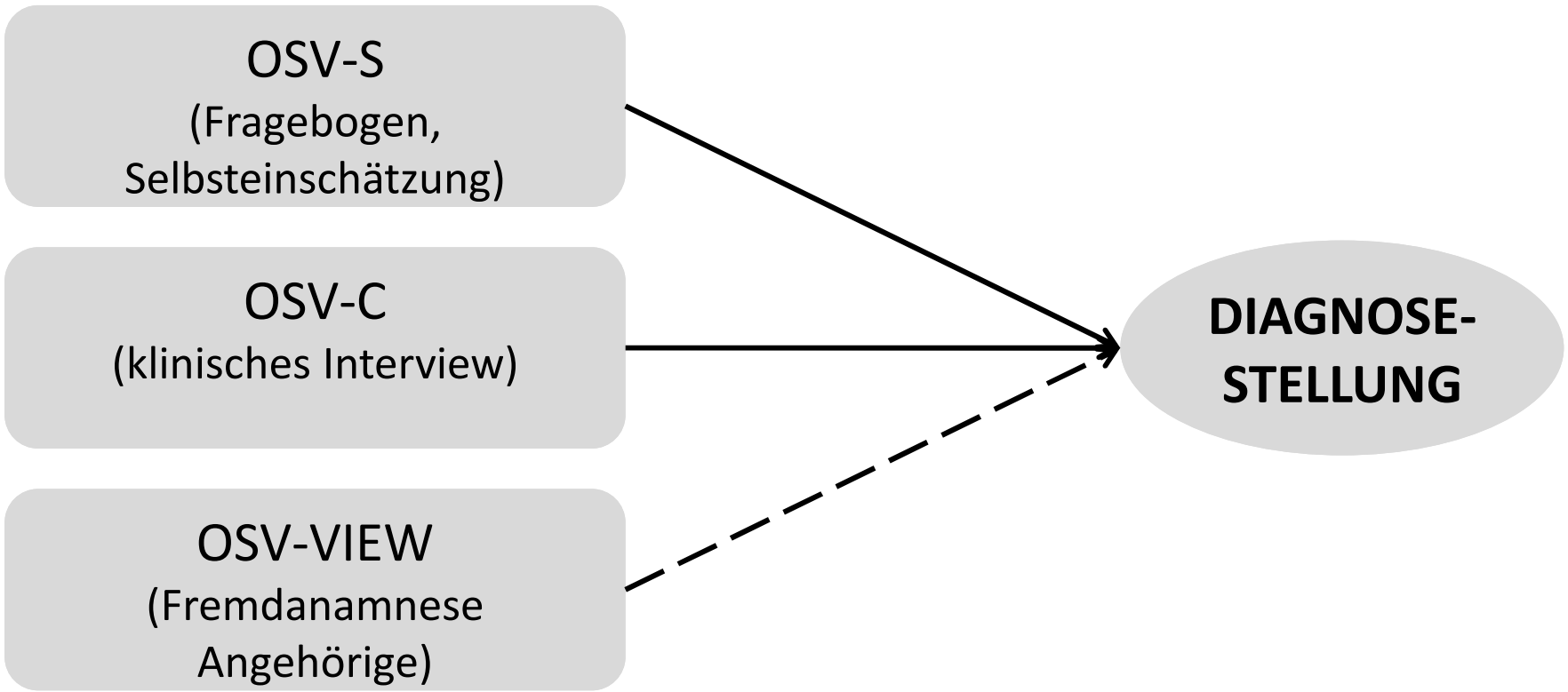
VERHEIMLICHUNG DES KONSUMS

„Ich hab mich dann nachts aus dem Bett geschlichen, um die ganzen Anfragen, die über den Abend aufgelaufen sind anzusehen und zu beantworten“

„Meine Freundin wusste davon nichts. Ich habe alles auf externen Festplatten gespeichert und den Verlauf gelöscht – da war ich richtig panisch“

= Verbergen von Anzeichen des Konsums bzw. Verheimlichung des Konsumausmaßes

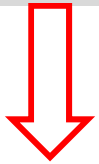
DIAGNOSTISCHES VORGEHEN DER AfS MAINZ



PROGRAMM „MEDIENTRAINING“

Sitzung
1 Kennenlernen, Zielsetzung
2 Teufelskreise erkennen
3 Alternative Aktivitäten
4 Gefühle wahrnehmen
5 Zwischenbilanz
6 Medienkonsum in der Entwicklung
7 Wer bin ich?
8 Kommunikation, Auseinandersetzung mit elterlichen Vorstellungen
9 Elterntausch (Sitzung mit Eltern)
10 Zukunftsperspektiven
11 Rückfallprävention
12 Booster-Session

Vor Behandlung Indikationsstellung über ausführliche Diagnostik



Liegt eine Internetsucht vor?

Um welche Form der Internetsucht handelt es sich?

Wie hoch ist der Schweregrad der Internetsucht?

Wie hoch ist das Ausmaß der assoziierten Funktionseinschränkung?

Gibt es komorbide Störungen?

Welche psychosozialen Ressourcen sind vorhanden?

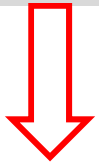
Internetsucht: Eine Sammelbezeichnung für die suchtartige Nutzung von …

…ONLINE-COMPUTERSPIELEN	Exzessives Spielen, insbesondere von sog. MMORPGs (**M**assively **M**ultiplayer **O**nline **R**ole-**P**laying **G**ames)
…ONLINE-GLÜCKSSPIELEN	Exzessive Nutzung von Glücksspielangeboten (Poker und andere Kartenspiele, Online-Casinos, Sportwetten)
… INFORMATIONS-PORTALEN	Ausuferndes Suchen und Sammeln von irrelevanten Informationen
ONLINE COMMUNITIES / SOCIAL NETWORKS	Exzessive Pflege von Profilen auf Sozialen Netzwerken / Unkontrolliertes Durchstöbern fremder Profile
ONLINE PORNOGRAPHIE	Exzessive Nutzung pornographischer Seiten, Beteiligung an Erotik-Chats und Sammeln pornographischen Materials
ONLINE EINKAUFSPORTALEN	Kaufexzesse auf Interneteinkaufsportalen

PROGRAMM „MEDIENTRAINING“

Sitzung
1 Kennenlernen, Zielsetzung
2 Teufelskreise erkennen
3 Alternative Aktivitäten
4 Gefühle wahrnehmen
5 Zwischenbilanz
6 Medienkonsum in der Entwicklung
7 Wer bin ich?
8 Kommunikation, Auseinandersetzung mit elterlichen Vorstellungen
9 Elterntausch (Sitzung mit Eltern)
10 Zukunftsperspektiven
11 Rückfallprävention
12 Booster-Session

Vor Behandlung Indikationsstellung über ausführliche Diagnostik



Liegt eine Internetsucht vor?

Um welche Form der Internetsucht handelt es sich?

Wie hoch ist der Schweregrad der Internetsucht?

Wie hoch ist das Ausmaß der assoziierten Funktionseinschränkung?

Gibt es komorbide Störungen?

Welche psychosozialen Ressourcen sind vorhanden?

Bipolare Störung

Generalisierte Angststörung

ADHS

Soziale Phobie

Depressive Verstimmungen

Cannabismissbrauch

Ängstlich-Vermeidende Persönlichkeitsstörung

Asperger Syndrom

Burn-Out-Symptomatik

Schizoide Persönlichkeitsstörung

Alkoholmissbrauch

EMPFEHLUNG FÜR DIE WEITERFÜHRENDE DIAGNOSTIK

Neben Angststörungen sind insbes. depressive Störungen häufige Begleiterscheinungen einer Internetsucht

Hier empfiehlt sich eine gezielte Exploration von Kardinalssymptomen, die sich ggf. auch über Screening-Fragebögen realisieren lässt (z.B. Patients Health Questionnaire)

PROGRAMM „MEDIENTRAINING“

Sitzung
1 Kennenlernen, Zielsetzung
2 Teufelskreise erkennen
3 Alternative Aktivitäten
4 Gefühle wahrnehmen
5 Zwischenbilanz
6 Medienkonsum in der Entwicklung
7 Wer bin ich?
8 Kommunikation, Auseinandersetzung mit elterlichen Vorstellungen
9 Elterntausch (Sitzung mit Eltern)
10 Zukunftsperspektiven
11 Rückfallprävention
12 Booster-Session

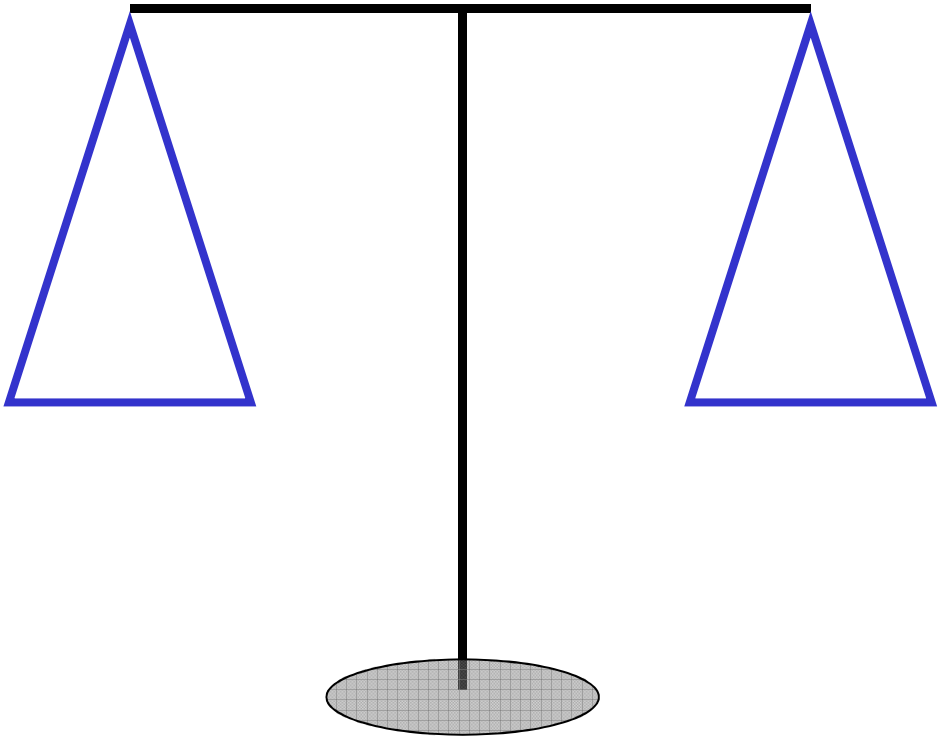
→ Behandlungsmotivation
Erwartungen und Behandlungsziele

[veränderungsmotivation]

VERFESTIGUNG DER BEHANDLUNGSMOTIVATION

Kosten-Nutzen-Analysen:

- Wie würde sich das Leben ohne Computerspiele verändern?
- Was würde man aufgeben?
- Was würde man gewinnen?
- Was hat man bereits verloren?



Suchtverhalten oder Abstinenz?

Notieren Sie alle Vor- und Nachteile die Sie bei Abstinenz aber auch bei weiterem Suchtverhalten empfinden.

	Suchtverhalten	Abstinenz
Vorteile	(…)	(…)
Nachteile	(…)	(…)

Kosten-Nutzen-Analyse

	„Ich höre mit dem Computerspielen auf“	**„Ich spiele so weiter wie bisher“**
Vorteile **„Was für <u>positive</u> Konsequenzen habe ich davon?“**	Ich habe mehr Freizeit Kann mehr für die Schule tun Mehr Zeit für Freunde 	Es macht für einen kurzen Moment Spaß Ein Ausgleich oder Abwechslung zum Alltag Steigerung meiner Fähigkeiten im Spiel
Nachteile **„Was für <u>negative</u> Konsequenzen habe ich davon?“**	Verlust der bisher erspielten Erfolge 	Wenn man im Spiel öfters verliert wird man sehr schnell aggressiv Ich werde vielleicht schlechter in der Schule Man verplempert sehr viel Zeit

GRUNDSÄTZE FÜR DIE ZIELVEREINBARUNG

- Realistische Ziele
- Proximale Ziele
  (Aufbau von Kompetenzerwartung)
- Distale Ziele und systematische
  Teilzielformulierung
- Fixierung der Ziele in einem Therapievertrag

UNIVERSITÄTSmedizin. MAINZ
Ambulanz für Spielsucht
Klinik und Poliklinik für Psychosomatische

PROGRAMM „MEDIENTRAINING“

Sitzung
1 Kennenlernen, Zielsetzung
2 Teufelskreise erkennen
3 Alternative Aktivitäten
4 Gefühle wahrnehmen
5 Zwischenbilanz
6 Medienkonsum in der Entwicklung
7 Wer bin ich?
8 Kommunikation, Auseinandersetzung mit elterlichen Vorstellungen
9 Elterntausch (Sitzung mit Eltern)
10 Zukunftsperspektiven
11 Rückfallprävention
12 Booster-Session

→ Psychoedukation & Erkennen von Auslösern für Craving

PROGRAMM „MEDIENTRAINING“

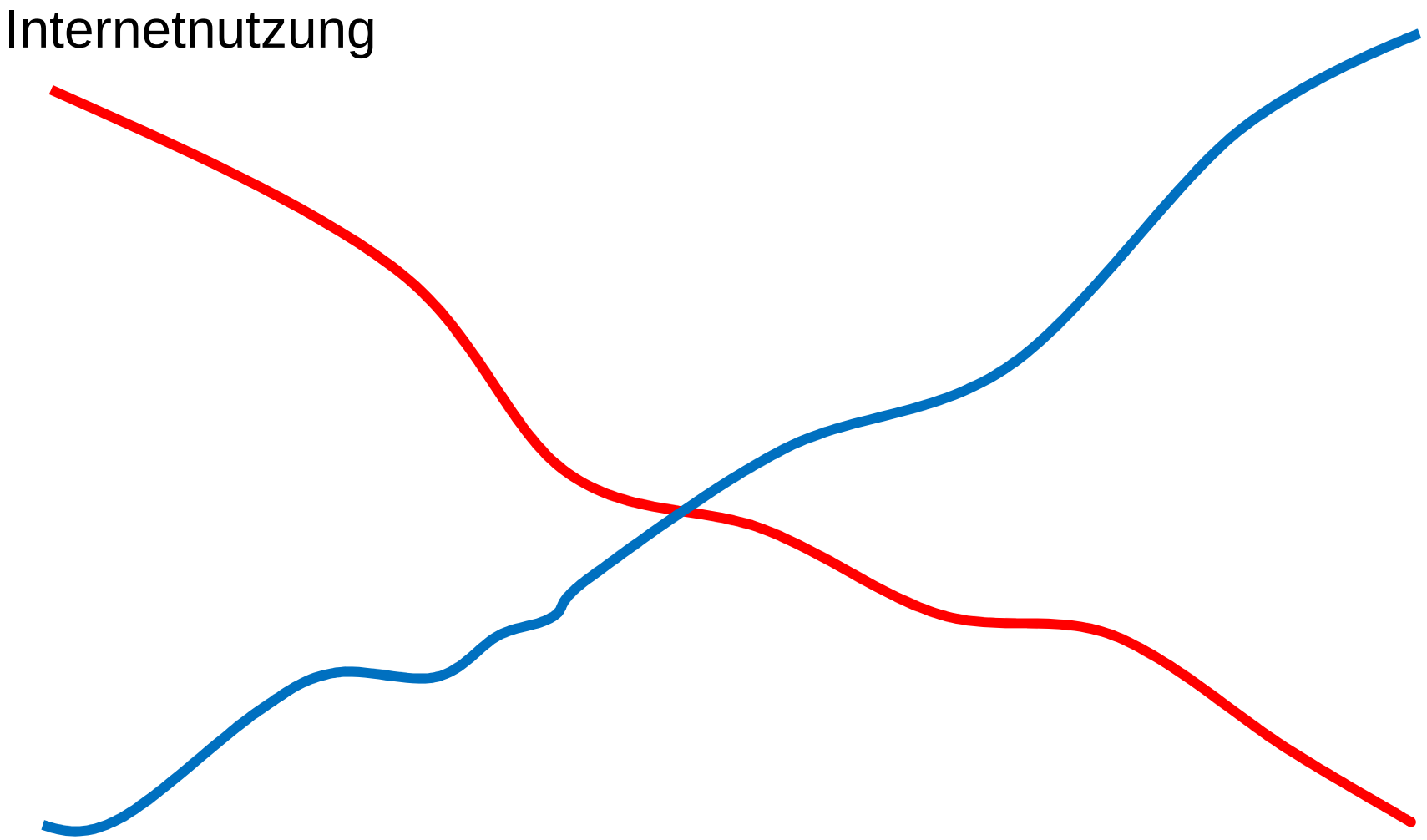
Sitzung
1 Kennenlernen, Zielsetzung
2 Teufelskreise erkennen
3 Alternative Aktivitäten
4 Gefühle wahrnehmen
5 Zwischenbilanz
6 Medienkonsum in der Entwicklung
7 Wer bin ich?
8 Kommunikation, Auseinandersetzung mit elterlichen Vorstellungen
9 Elterntausch (Sitzung mit Eltern)
10 Zukunftsperspektiven
11 Rückfallprävention
12 Booster-Session

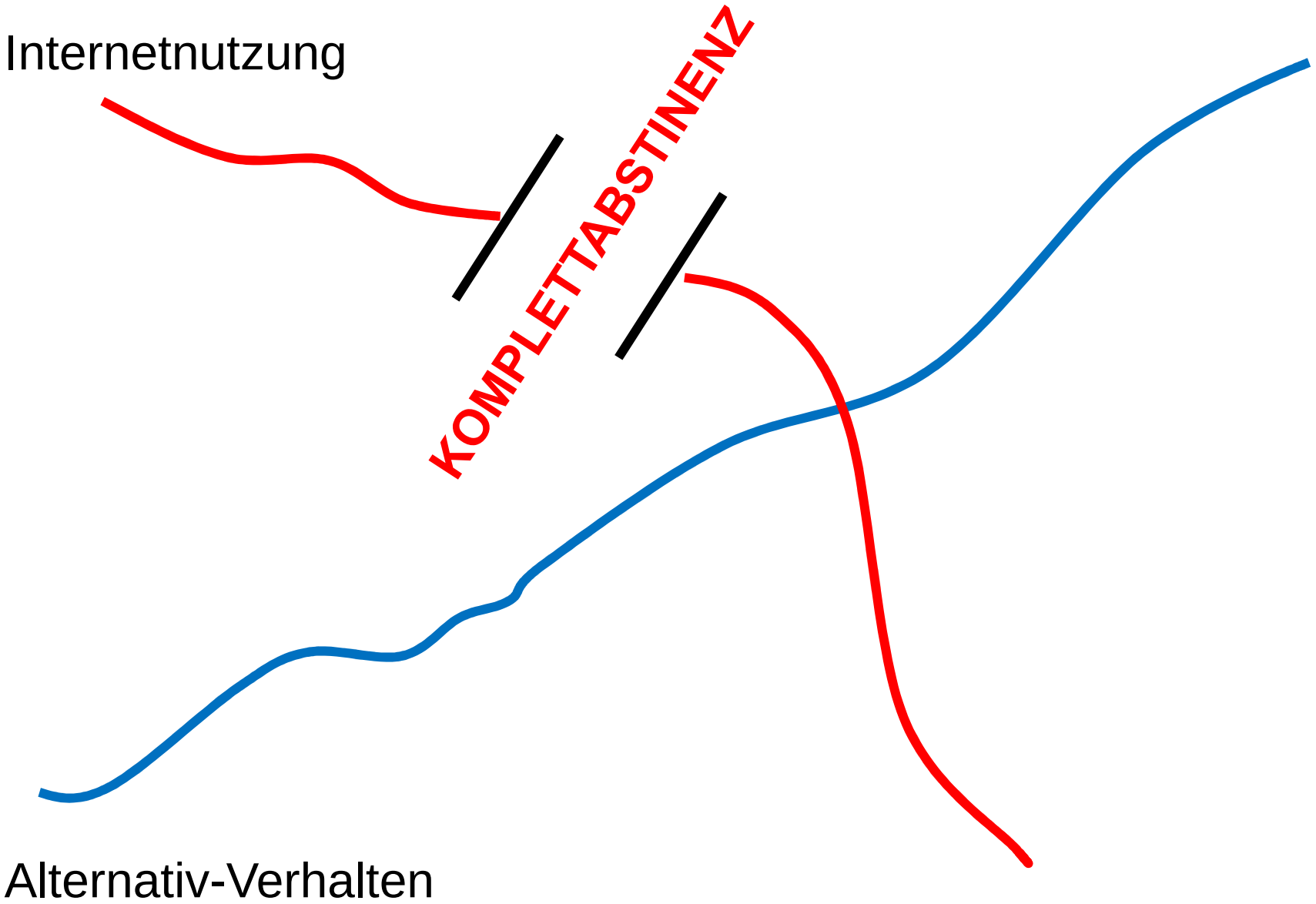
→ Informationen zu früheren Hobbies / Interessen aus biographischer Anamnese

VERHALTENSALTERNATIVEN

Gemäß den Regeln des Rubikonmodells (nach Heckhausen)

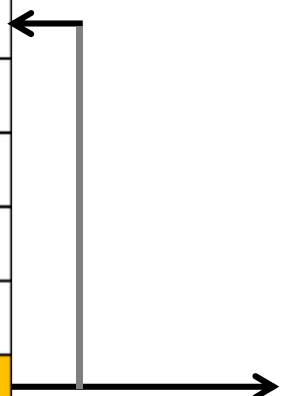
Persönliche Freizeitaktivitäten			
Was?			
Wann?			
Wo?			
Mit wem?			


Internetnutzung
Alternativ-Verhalten


Internetnutzung
KOMPLETTABSTINENZ
Alternativ-Verhalten

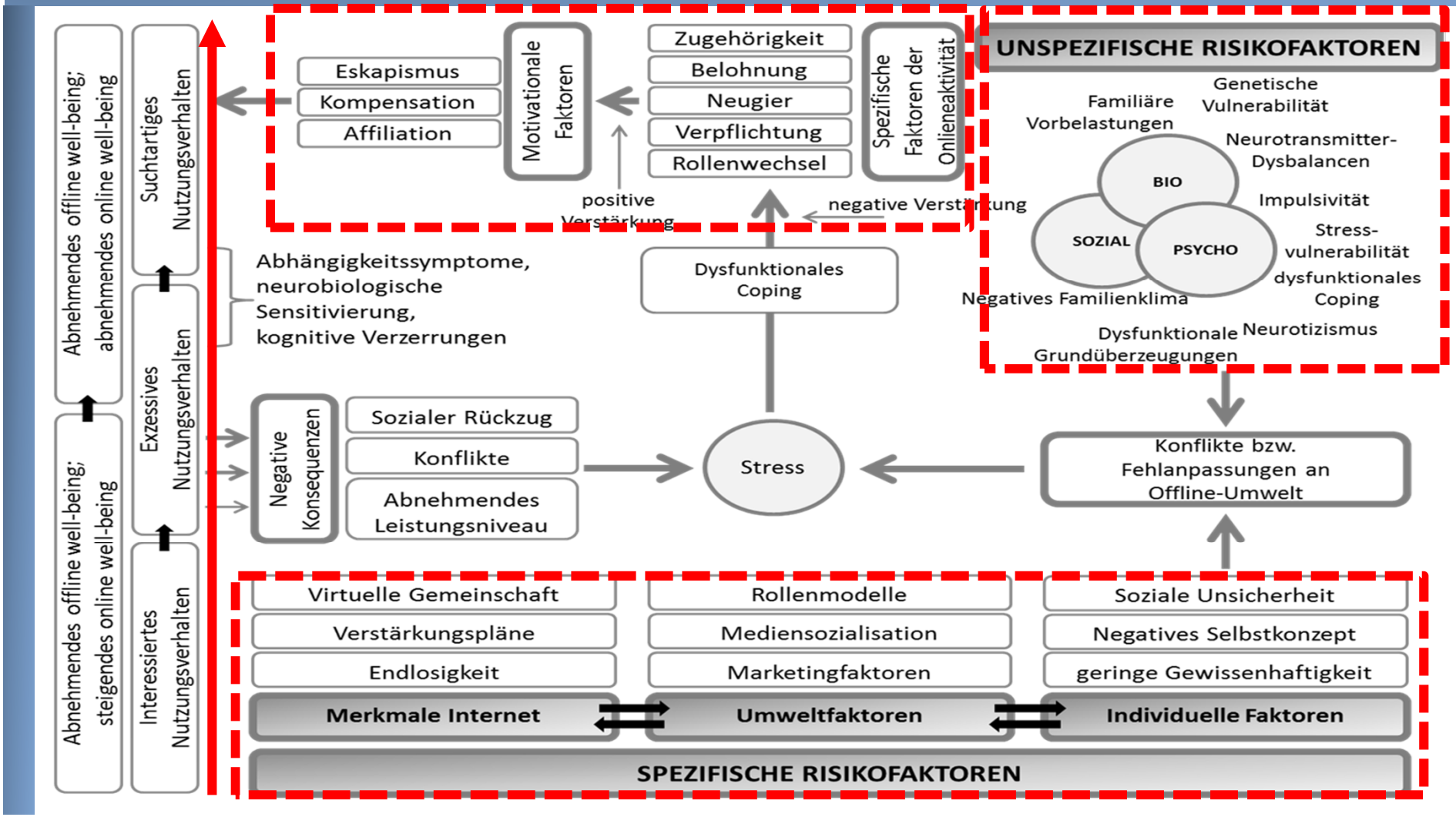
ENTWICKLUNG EINES INDIVIDUELLEN STÖRUNGSMODELLS

Sitzung
1 Kennenlernen, Zielsetzung
2 Teufelskreise erkennen
3 Alternative Aktivitäten
4 Gefühle wahrnehmen
5 Zwischenbilanz
6 Medienkonsum in der Entwicklung
7 Wer bin ich?
8 Kommunikation, Auseinandersetzung mit elterlichen Vorstellungen
9 Elterntausch (Sitzung mit Eltern)
10 Zukunftsperspektiven
11 Rückfallprävention
12 Booster-Session



Introspektion und Identifikation von bestimmten Risikomarkern und Umständen, die Konsumverlangen begünstigen

INTEGRATIVES PROZESSMODELL DER INTERNETSUCHT



ENTWICKLUNG EINES INDIVIDUELLEN STÖRUNGSMODELLS

Sitzung
1 Kennenlernen, Zielsetzung
2 Teufelskreise erkennen
3 Alternative Aktivitäten
4 Gefühle wahrnehmen
5 Zwischenbilanz
6 Medienkonsum in der Entwicklung
7 Wer bin ich?
8 Kommunikation, Auseinandersetzung mit elterlichen Vorstellungen
9 Elterntausch (Sitzung mit Eltern)
10 Zukunftsperspektiven
11 Rückfallprävention
12 Booster-Session

→ Introspektion und Identifikation von bestimmten Risikomarkern und Umständen, die Konsumverlangen begünstigen

Checkliste Schwierige Situationen & Frühwarnhinweise