



Ambulante Beratung pathologischer PC/Internetgebraucher

Jannis Wlachojiannis

**Lost *in* Space, Beratung für Computerspiel- und Internetabhängige in
Berlin**

Philipp Theis

**„Real Life“ - Diakonisches Werk Kassel / Vitos Kurhessen Kinder- und
Jugendpsychiatrie**

Entwicklung der Klientenzahlen Lost in Space von 2006 bis 2010

	2006	2007	2008	2009	2010
Betroffene	37	90	142	157	165
männlich	37	87	123	148	148
weiblich	0	3	19	9	17
Angehörige	0	106	173	180	185
männlich	0	30	55	58	74
weiblich	0	76	118	122	111

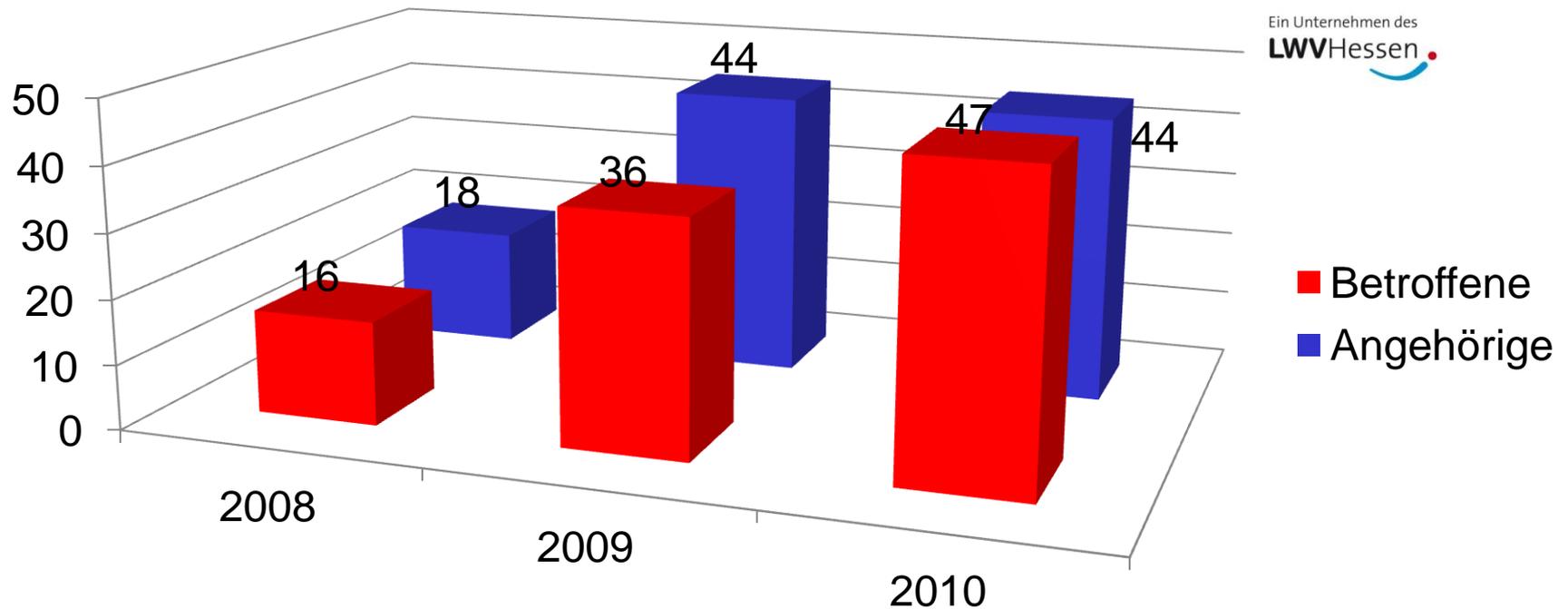


Klienten seit Projektstart von „Real Life“ in Kassel

Stationär ca. 10 Patienten
(2008 -2010)

bitos:

Ein Unternehmen des
LWVHessen





◆ World of Warcraft	35,8%
◆ Ego-Shooter	22,5%
◆ Andere Online-Rollenspiele	16,0%
◆ Chatten	13,4%
◆ Strategiespiele/Simulationen	12,7%
◆ Surfen/Newsseiten	12,1%
◆ Pornographie	9,6%
◆ Actionspiele	7,6%
◆ Browserspiele	5,7%
◆ PC-Nutzung (Musik, Filme, Wikipedia)	5,1%

(interne Erhebung 2009-2010)



- ◆ Starker Zuwachs bei Browsergames
 - innerhalb sozialer Netzwerke (MafiaWars, FarmVille, Treasure Island, etc)
 - im Internet (browsergames.de, galaxynews.de, kampfapost.com)

- ◆ Vordergründig kostenlose Spiele (Online Rollenspiele, Shooter, Strategiespiele), die sich über Micropayments im Spiel finanzieren (Itemshop, neues Aussehen, extra Waffen, etc.)

- ◆ Viele *World of Warcraft* Spieler wechseln zu *League of Legends*



- ◆ Kostenlos, finanziert durch Micropayments
- ◆ Nur Spieler gegen Spieler → direkter Vergleich mit anderen Spielern
- ◆ Starke Community, die zum Teil an dem Spiel mitwirken kann (Vorschläge einbringen, Abstimmungen, Betaversionen testen)
- ◆ Regelmäßige Updates und Erweiterungen (neue Charaktere, neues Aussehen, etc.)



Faszinationskraft der virtuellen Welten aus Klientensicht

Hocheffektive und belohnende Bekämpfung aversiver Zustände (z.B. Langeweile, Stress, Ängste usw.)

„Befriedigung“ von Bedürfnissen in Phantasiewelten

- Autonomie (Möglichkeit die Beschränkungen des eigenen Handlungsspielraumes zu verlassen)
- Soziale Anerkennung, Beziehungspflege, Eingebundenheit
- Klare verlässliche Regeln und Strukturen → Sicherheit
- Kontrolle (Nähe-Distanz)
- Annahme von Wunschidentitäten
- Belohnung, Erfolg und wohldosierte Frustration
- Herausforderung und Kompetenzerleben

Vermeidung der belastenden Realität und Modifikationen der Weltsicht

- ◆ Einzelgespräche
 - Anonym
 - Kostenlos
 - Je nach Wunsch auch Vermittlung in ambulante oder stationäre Therapien

- ◆ Informationen für Angehörige



Mediensuchtberatung – zwischen Generationenkonflikt und pathologischer Nutzung

- Unterschiedliche Nutzungsmuster der Generationen
 - „Digital Natives“
 - „Digital Immigrants“
- Ängste, Unsicherheiten und Vorurteile bei „Nicht- oder Wenig – Nutzern“
- „Wertvolle“ und „wertlose“ Hobbys
- Familienkonflikte
- Risikoverhalten in der Pubertät und Adoleszenz
- Missbräuchliche Nutzung
- Pathologische Nutzung



Suchtbegünstigende Faktoren

Probleme in der Schule, Ausbildung oder am Arbeitsplatz

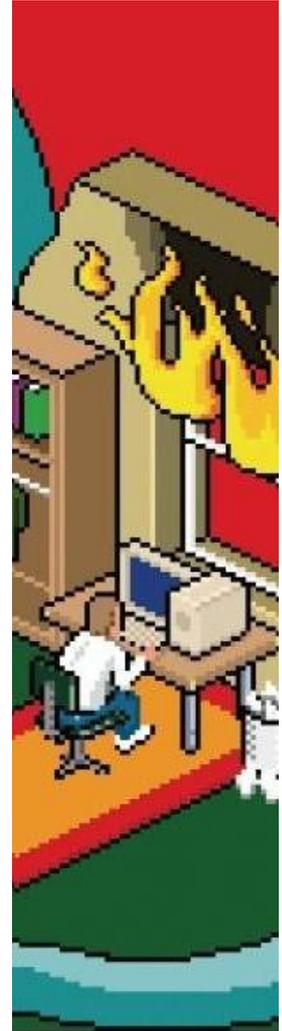
Private Probleme in der Familie oder in der Beziehung

Stress (beruflich, privat)

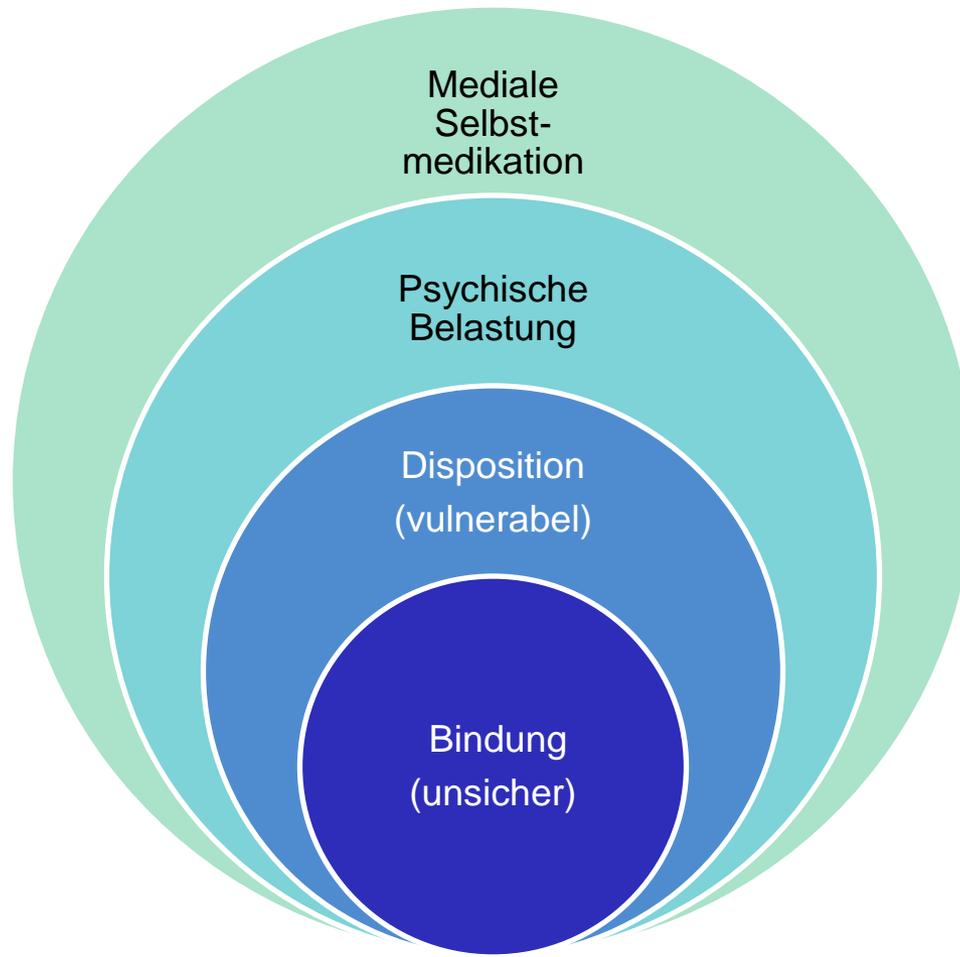
Fehlende soziale Kontakte

Fehlende soziale Kontrolle (ungehinderter Medienkonsum)

Unbewusstheit über Gefahren einer Verhaltenssucht



Genese einer pathologischen Mediennutzung



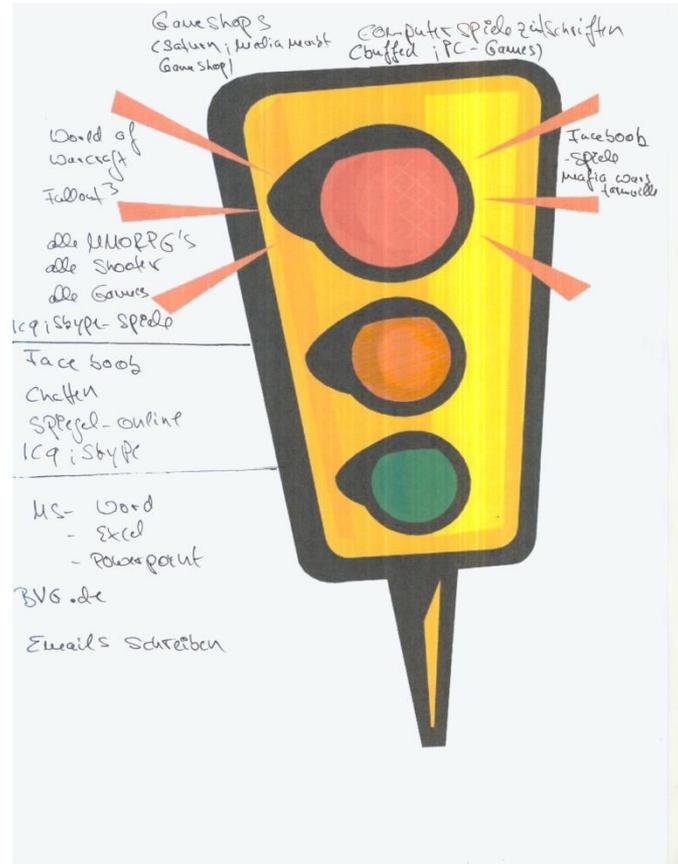
- ◆ Offene, akzeptierende Haltung in Bezug auf neue Medien
- ◆ Abstinenz keine Voraussetzung, sondern Ziel
- ◆ Medienanamnese
- ◆ Strukturierte Wochenpläne
- ◆ Lösungs- und ressourcenorientiertes Handeln
- ◆ Motivierende Gesprächsführung





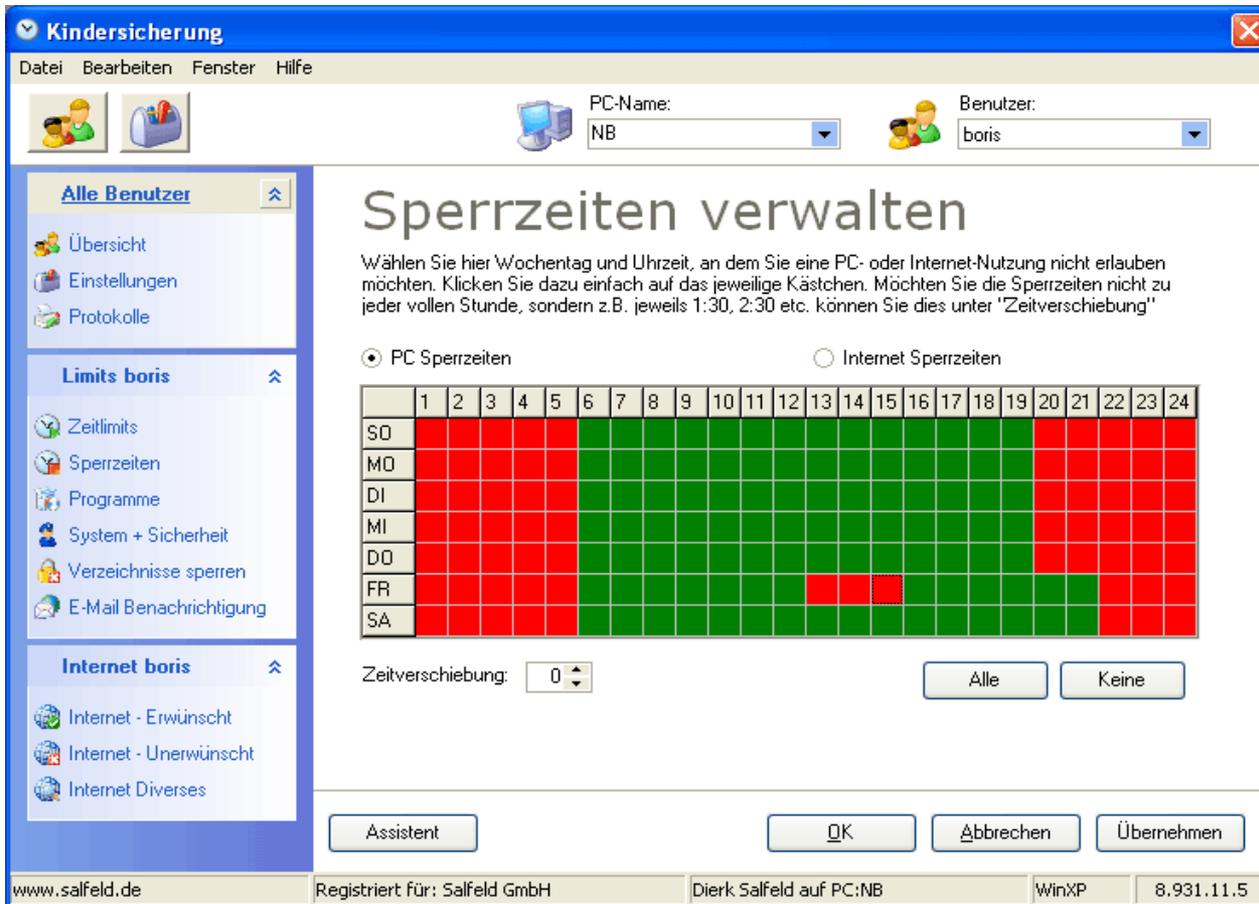
Methoden aus der Beratungspraxis

- ◆ Medienprotokoll + Gefühls- Gedankenprotokoll
- ◆ Medienfreier Tag
- ◆ Kommunikationsregeln (z.B. „Meckerverbot“)
- ◆ Verträge (Regeln, Nutzung, Konsequenz)
- ◆ Partielle Delegation der Kontrolle
- ◆ Teilabstinenzen
- ◆ Zeitlich begrenzter „Mediencut“
- ◆ Trauerarbeit



Ampelmodell





Kindersicherung

PC-Name: NB Benutzer: boris

Sperrzeiten verwalten

Wählen Sie hier Wochentag und Uhrzeit, an dem Sie eine PC- oder Internet-Nutzung nicht erlauben möchten. Klicken Sie dazu einfach auf das jeweilige Kästchen. Möchten Sie die Sperrzeiten nicht zu jeder vollen Stunde, sondern z.B. jeweils 1:30, 2:30 etc. können Sie dies unter "Zeitverschiebung"

PC Sperrzeiten
 Internet Sperrzeiten

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
SO	Red	Red	Red	Red	Red	Green	Red	Red	Red	Red														
MO	Red	Red	Red	Red	Red	Green	Red	Red	Red	Red														
DI	Red	Red	Red	Red	Red	Green	Red	Red	Red	Red														
MI	Red	Red	Red	Red	Red	Green	Red	Red	Red	Red														
DO	Red	Red	Red	Red	Red	Green	Red	Red	Red	Red														
FR	Red	Red	Red	Red	Red	Green																		
SA	Red	Red	Red	Red	Red	Green	Red	Red	Red	Red														

Zeitverschiebung: 0

Alle Keine

Assistent OK Abbrechen Übernehmen

www.salfeld.de Registriert für: Salfeld GmbH Dierk Salfeld auf PC:NB WinXP 8.931.11.5



Sicherungssoftware

Tagesverlauf für:

00.00 – 01.00	
01.00 – 02.00	Schlafen
02.00 – 03.00	
03.00 – 04.00	
04.00 – 05.00	Schützen
05.00 – 06.00	
06.00 – 07.00	
07.00 – 08.00	Aufstehen; Einkaufen; Aufträumen; P.e. mit Gerd.
08.00 – 09.00	
09.00 – 10.00	
10.00 – 11.00	Aufstehen, P.e. spielen Bewerbung
11.00 – 12.00	
12.00 – 13.00	Schreiben (Gesichte)
13.00 – 14.00	P.e. Freunde
14.00 – 15.00	
15.00 – 16.00	
16.00 – 17.00	Einkaufen; P.e. spielen und ca.
17.00 – 18.00	
18.00 – 19.00	
19.00 – 20.00	Telefonieren Telefonieren
20.00 – 21.00	
21.00 – 22.00	
22.00 – 23.00	
23.00 – 00.00	P.e. spielen; chatten; Telefonieren (Konferenzen) P.e. spielen

Tagespläne



	Vorteile	Nachteile
Zustand beibehalten, weiter spielen	Ist eine langfristige Beschäftigung Kind kaum langweilig	Kein Job, wenig soziale Kontakte Allgem. Rückzug
Veränderung, mit dem Spielen aufhören	Mehr Kontakt zu Realen Besseren Job, geregelter Alltag	Schwierigkeit neues Hobby zu finden

Wünsche: Ich will einfach nur ein normales Leben -

Vor- und Nachteile



- ◆ Kontrollierter Umgang vs. Abstinenz
- ◆ Unsicheres Auftreten und Introvertiertheit - „ich soll in eine Gruppe gehen?!“ - soziale Phobie
- ◆ Soziales Kompetenzdefizit
- ◆ Hinweise auf Depression
- ◆ Hoher Bedarf an Freizeitgestaltung und am „Real life“
- ◆ Bedarf an ambulanter und stationärer Therapie



„Erprobtes aus der Beratung“

- Beziehungsaufbau über „PC-Talk“ (sicheres Terrain).
- Der Konflikt im (Familien-)System hat Priorität.
- Perspektivwechsel
- Beziehung „zieht“.
- Kein (Kasseler) Klient/Patient wollte bisher nur virtuell Leben.
- Medienabstinenz ist keine Voraussetzung (und auch kein Ziel).
- „Virtuelle Fähigkeiten“ sind Ressourcen.

◆ Gruppe

- Mit Betroffenen erarbeitete, klare aber erweiterbare Regeln (zeitliche Dauer, Verhaltenscodex, Einführungsrunde, Abschlussrunde)
- Themenschwerpunkte:
 - Prokrastination
 - Suchtverlagerung
 - Lügen
 - Suchtdruck
 - Rückfall vorbeugen
 - Alternativen
- Freizeitpädagogik

(Kochabendende, Sport, Kino, etc.)



- ◆ Austausch und Anregungen
- ◆ Teilnehmer profitieren von den Erfahrungen der anderen
- ◆ Gegenseitige Reflexion der PC- und Internetnutzung
- ◆ Soziale Interaktionsfähigkeiten werden gefördert
- ◆ Akzeptanz im „Real life“
- ◆ Strukturierter Ablauf fördert soziales Lernen



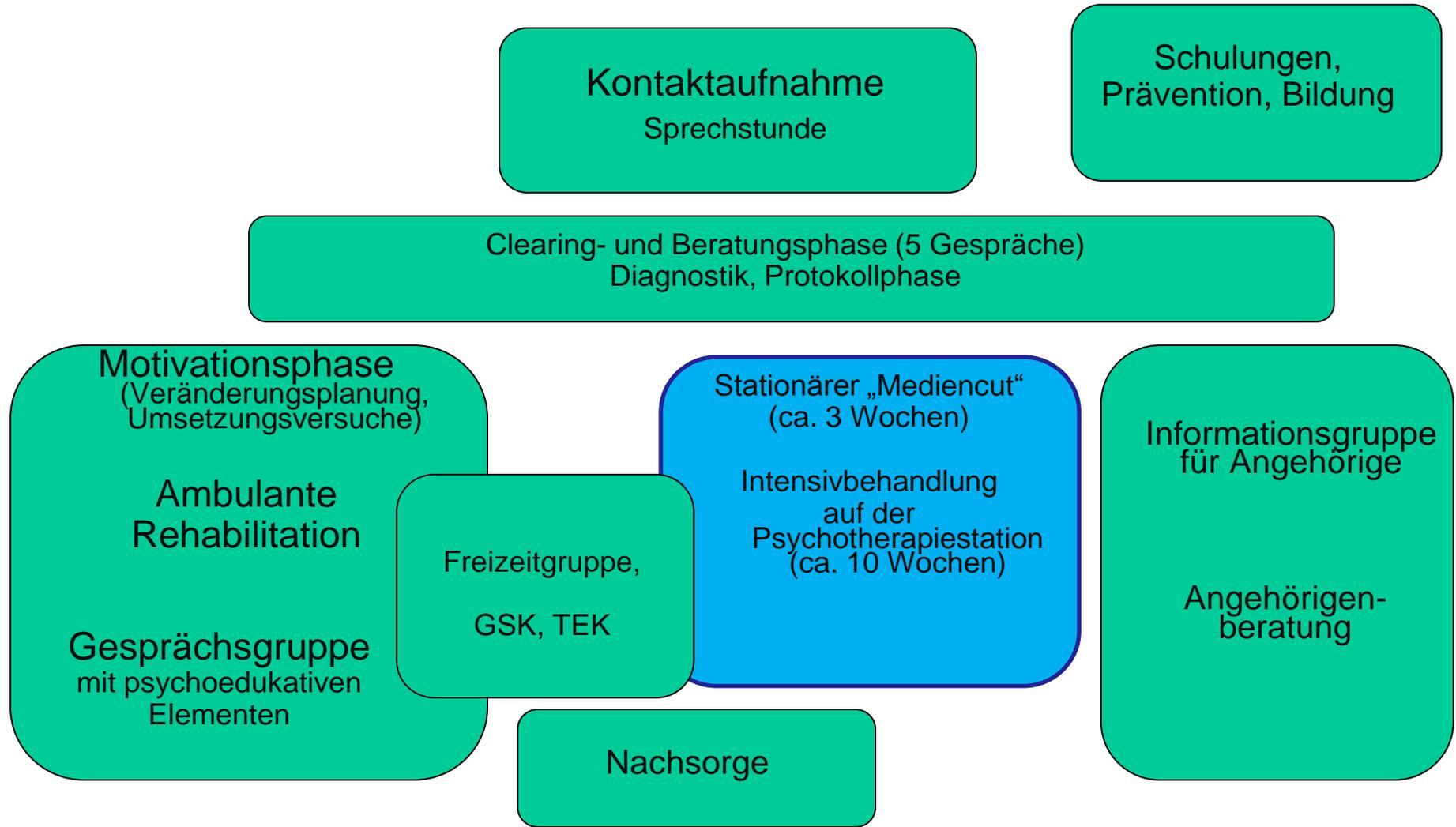
- ◆ Hilflosigkeit und Orientierungslosigkeit
- ◆ Suche nach akuter Problemlösung und sofortiger Hilfe
- ◆ Tendenz, Verantwortung zu delegieren
- ◆ Ambivalenz durch Vorteile des Konsums
- ◆ Geringe Einsicht in eigene Anteile
- ◆ Wenig Interesse für die Themen Computerspiele und Internet



- ◆ Erziehungs- und Familienberatungsstellen
- ◆ Schulen (Kontaktlehrer) und Universitäten
- ◆ Niedergelassene Psychotherapeuten und psychotherapeutische Ambulanzen
- ◆ Fachkliniken
- ◆ Internetportale
 - www.fv-medienabhängigkeit.de
 - www.klicksafe.de
 - www.schau-hin.de



Projekt Real Life





Telefonisch wendet sich Herr B. an Lost *in* Space. Er ist Vater eines fünfzehnjährigen Sohnes, der seit fünf Monaten „World of Warcraft“ spielt und berichtet folgendes:

„Ich bin wirklich verzweifelt! Seit Wochen, ach was seit Monaten, gibt es für meinen Sohn nur noch *WoW*. Nach der Schule rennt er direkt zum Computer und da bleibt er dann am liebsten bis spät in die Nacht vor hocken. Schularbeiten werden nur noch nebenbei gemacht. Freunde kommen immer seltener vorbei und selbst dann wird der Rechner nicht ausgemacht. Ich habe ihm schon gedroht, die Kiste aus dem Fenster zu schmeißen. Der ist doch süchtig nach diesem doofen Spiel, oder? Was soll ich nur tun?“



„Hallo Herr Wlachojiannis, ich brauche dringend ihre Hilfe:

Ich bin mittlerweile 21 Jahre alt und spiele derzeit zwischen 16 und 18 Stunden täglich World of Warcraft. Ich habe das Gefühl das *RL* völlig aus den Augen verloren zu haben. Nach meiner mittleren Reife mit einem Notendurchschnitt von 2 habe ich eine 2-jährige Ausbildung als Erzieher gemacht.

Dann wollte ich unbedingt noch 1 Jahr Fachoberschule anhängen, was selbst meine Eltern, mit denen ich eigentlich schon seit Jahren auf Kriegsfuß stehe, begrüßten. Doch genau in dieser Zeit verschlimmerte sich meine Spielsucht derartig, dass ich von der Schule flog und nun seit 1 1/2 Jahren nur noch am PC sitze, absolut nichts anderes mehr mache und irgendwie auf nichts mehr Bock habe. Das Jobcenter hat mir jetzt mit Kürzungen meiner Bezüge gedroht, wenn ich nicht mehr zu den Terminen bei meiner Fallbetreuerin erscheine. Mittlerweile realisiere ich was das alles für ein einziger Albtraum ist in dem ich mich befinde! In den letzten drei 3 Monaten habe ich drastisch abgenommen. Ich bin bei *wow* immer so im *flow* und vergesse einfach zu essen. Können Sie mir vielleicht helfen. Ich würde gerne mal eine *RL* Beratung wahrnehmen.“

Fallvignette: 16-jähriger männlicher Jugendlicher

Erstgespräch: 16-jähriger männlicher Jugendlicher, Schulverweigerung ca. ½ Jahr, exzessives Computerspielverhalten (primär Onlinerollenspiele), soziale Isolation, depressive Symptomatik, enge Bindung an die Mutter

Familienanamnese: alleinerziehende Mutter (Trennung vor 12 Jahren, Kv hat den Kontakt abgebrochen), keine Partnerschaft, an Depressionen leidend, Großeltern und Tante helfen in Krisen aus

Eigenanamnese: Trennungsängste im Kindergartenalter, früher Kontakt mit Medien, TV, Spielkonsole, ansonsten keine großen Auffälligkeiten, beginnende Probleme in der Mittelstufe, Mobbingvorfall, Schulvermeidung, Verschiebung des Tag-Nacht-Rhythmus, aktuell keine Problemeinsicht

Medienanamnese: Zunehmendes Spielverhalten am PC mit Internetverbindung, Einstieg in Onlinerollenspiele (Metin 2) über einen Klassenkameraden, Beginn mit World of Warcraft

Fallvignette: 22-jähriger männlicher Student

Erstgespräch: 22-jähriger männlicher Student der Philosophie, exzessives Computerspielverhalten (primär Online-Strategiespiele, DotA), Verschiebung des Tag-Nacht-Rhythmus, Vernachlässigung von Essen und Trinken, Studium faktisch abgebrochen, somatische Beschwerden, Konflikte mit der Freundin, große Selbstzweifel und Zukunftsängste, Gereiztheit und Rastlosigkeit bei bisherigen Versuchen den PC-Konsum einzuschränken



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Philipp Theis

„Real Life“ - Diakonisches Werk Kassel

Frankfurter Str. 78A

34121 Kassel

Tel: 0561-938950

Real-life@dw-kassel.de

Jannis Wlachojiannis

Lost *in* Space

Wartenburgstr.8

10693 Berlin

Tel: 030-666 33 959

E-Mail: J.Wlachojiannis@caritas-berlin.de

Web: www.computersucht-berlin.de