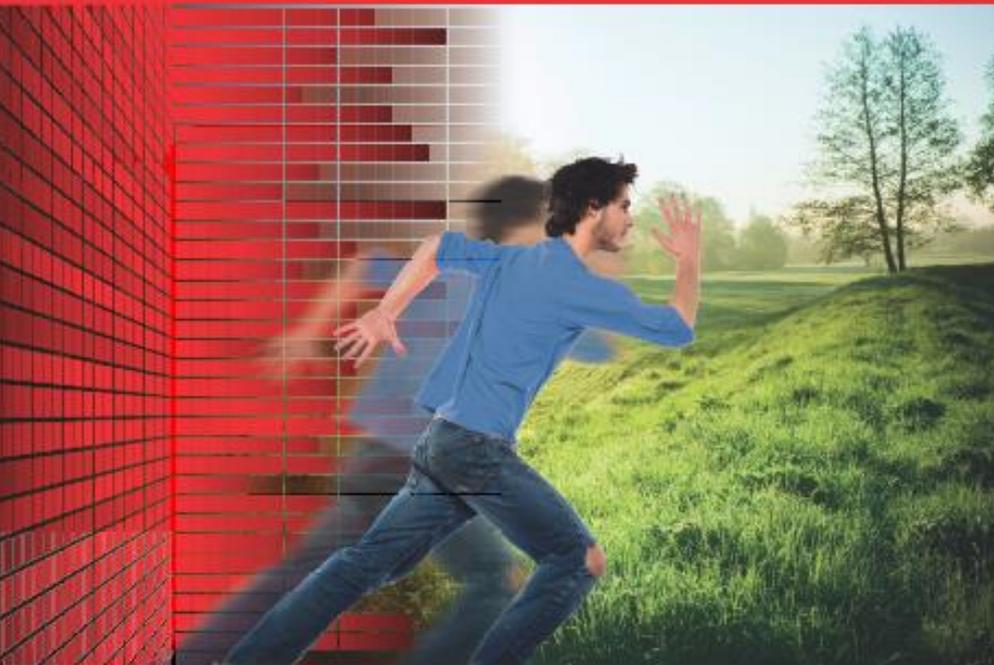


LOST IN SPACE

# ZURÜCK INS REAL LIFE

Beratung für Internet- und Computerspielsüchtige



FAGS

21. November 2019

## Abstinenzanspruch in der Suchtberatung bei internetbezogenen Störungen

Gordon Emons

Lost in Space

Telefonische Sprechzeiten: Mo – Do 15 bis 18 Uhr

Wartenburgstraße 8 | 10963 Berlin-Kreuzberg

[www.computersucht-berlin.de](http://www.computersucht-berlin.de) | (030) 6 66 33 - 9 59

Lost in Space wird gefördert aus Mitteln der Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales des Landes Berlin.



# Die Beratungsstelle

- **Café Beispiellos** – seit 1987 Beratungsstelle für Glücksspielsüchtige und deren Angehörige
- **FIP** – seit 2018 Frühinterventionsprojekt für GlücksspielerInnen mit Migrationshintergrund
- **Lost in Space** – seit 2006 Beratungsstelle für Computerspiel- und Internetsüchtige und deren Angehörige
- **Präventionsprojekte** – seit 2013 für Kitas und Schulen
  - DIGITAL – voll normal?!
  - Netpiloten (BzgA)

**Männlich**  
(n=325)

**2018**  
(n=362)

**weiblich**  
(n=37)

## Alter bei Betreuungsbeginn

(20% Jugendliche : 80% Erwachsene)

26,4

34,3

## Alter bei Störungsbeginn

18,2

24

## Beziehungsstatus Single

78,2%

73%

## Berufliche Situation

arbeitslos (34%)

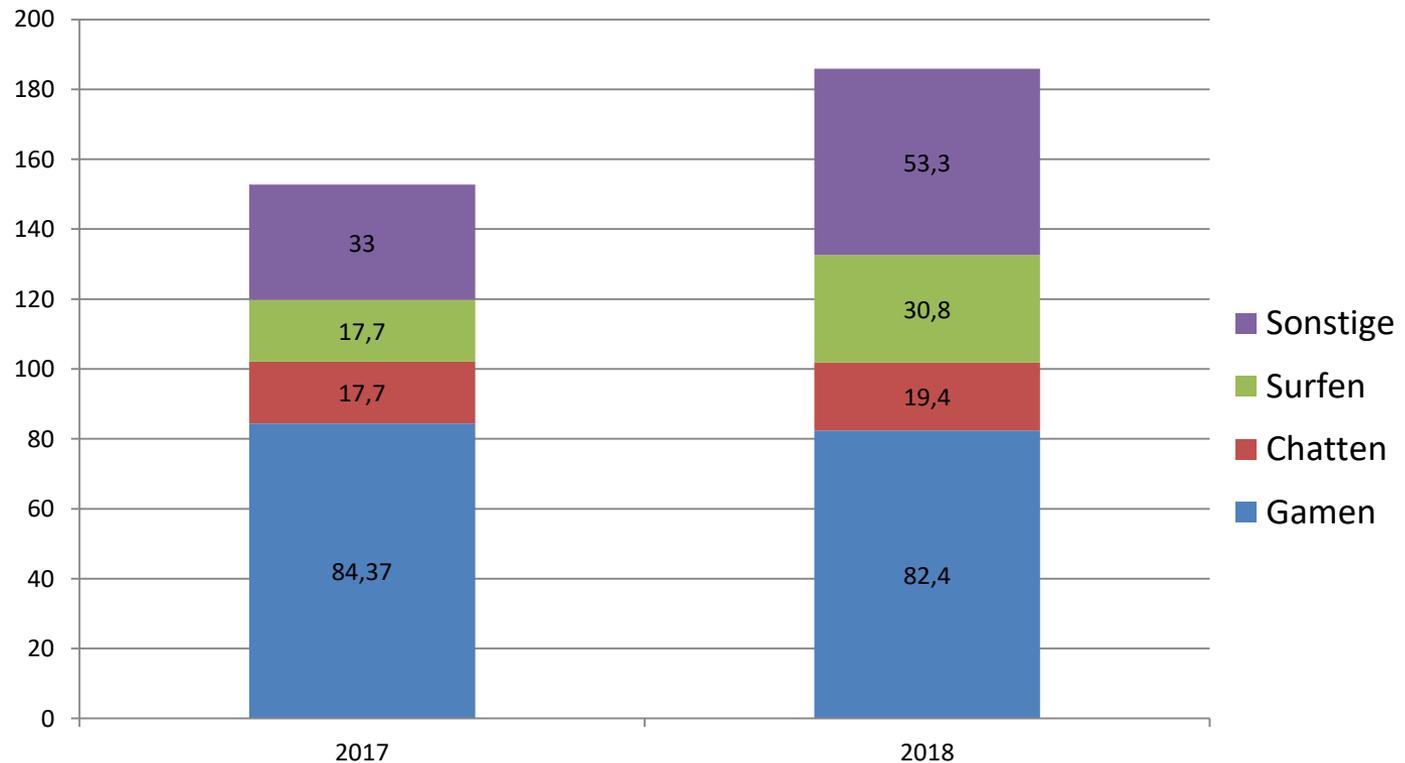
Student (16%)

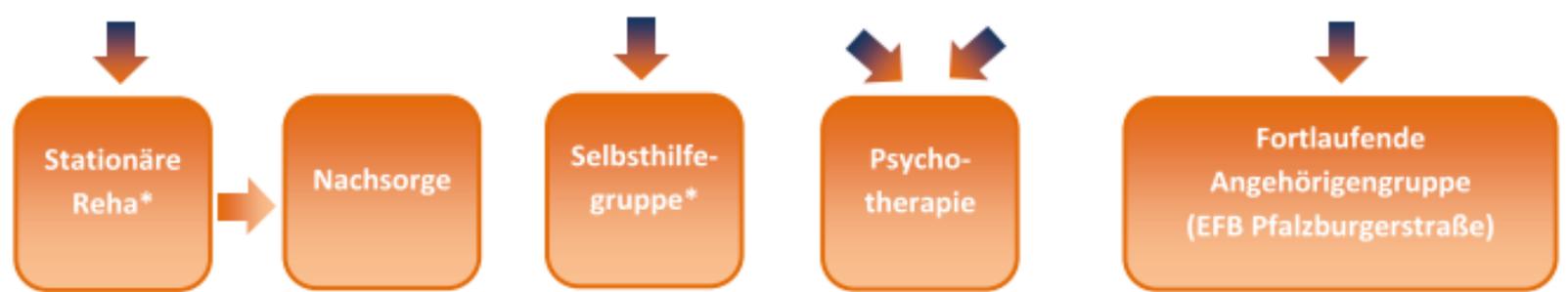
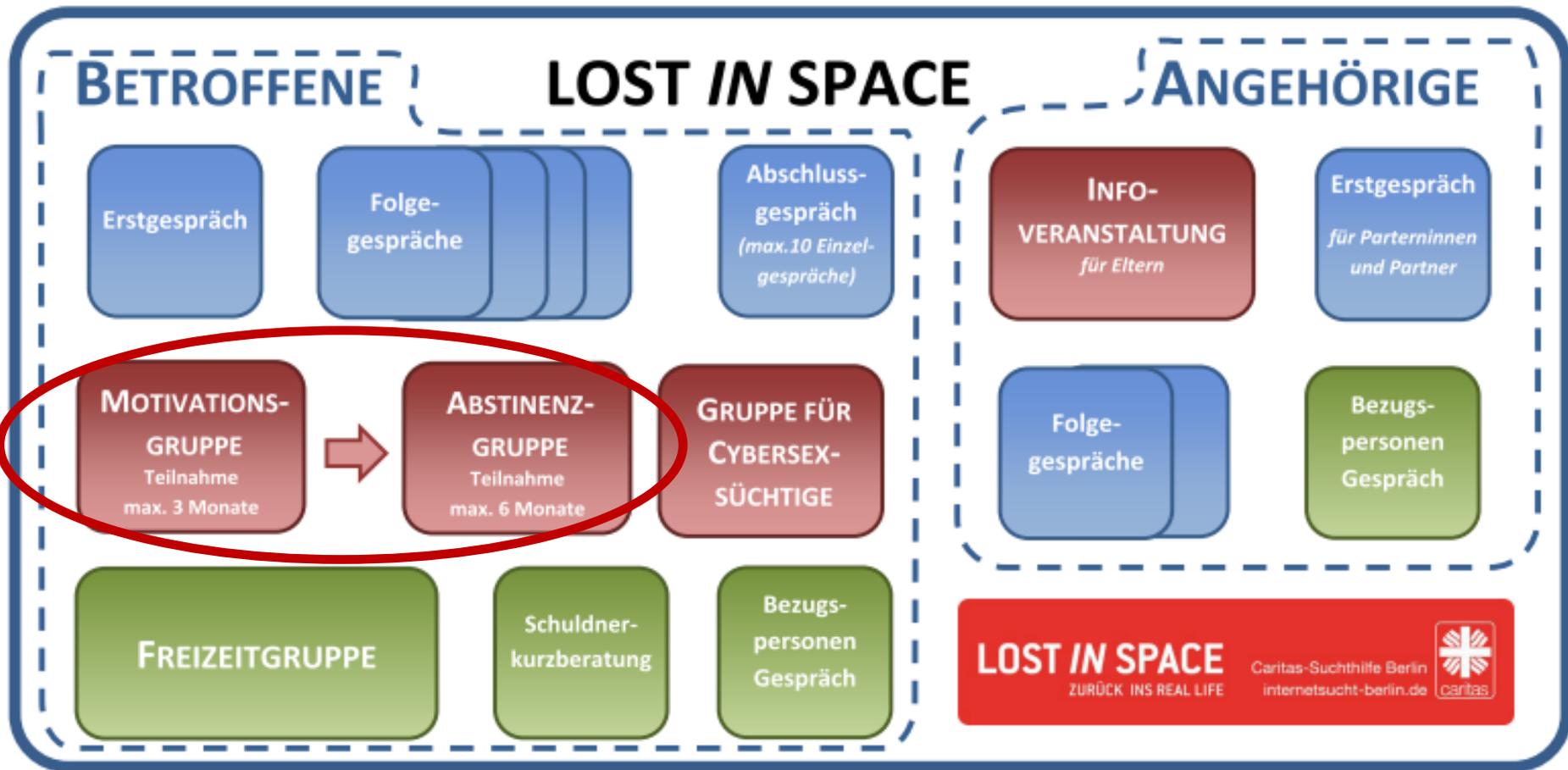
angestellt (30%)

arbeitslos (27%)



# Nutzungsformen Lost *in* Space (Mehrfachnennungen möglich)



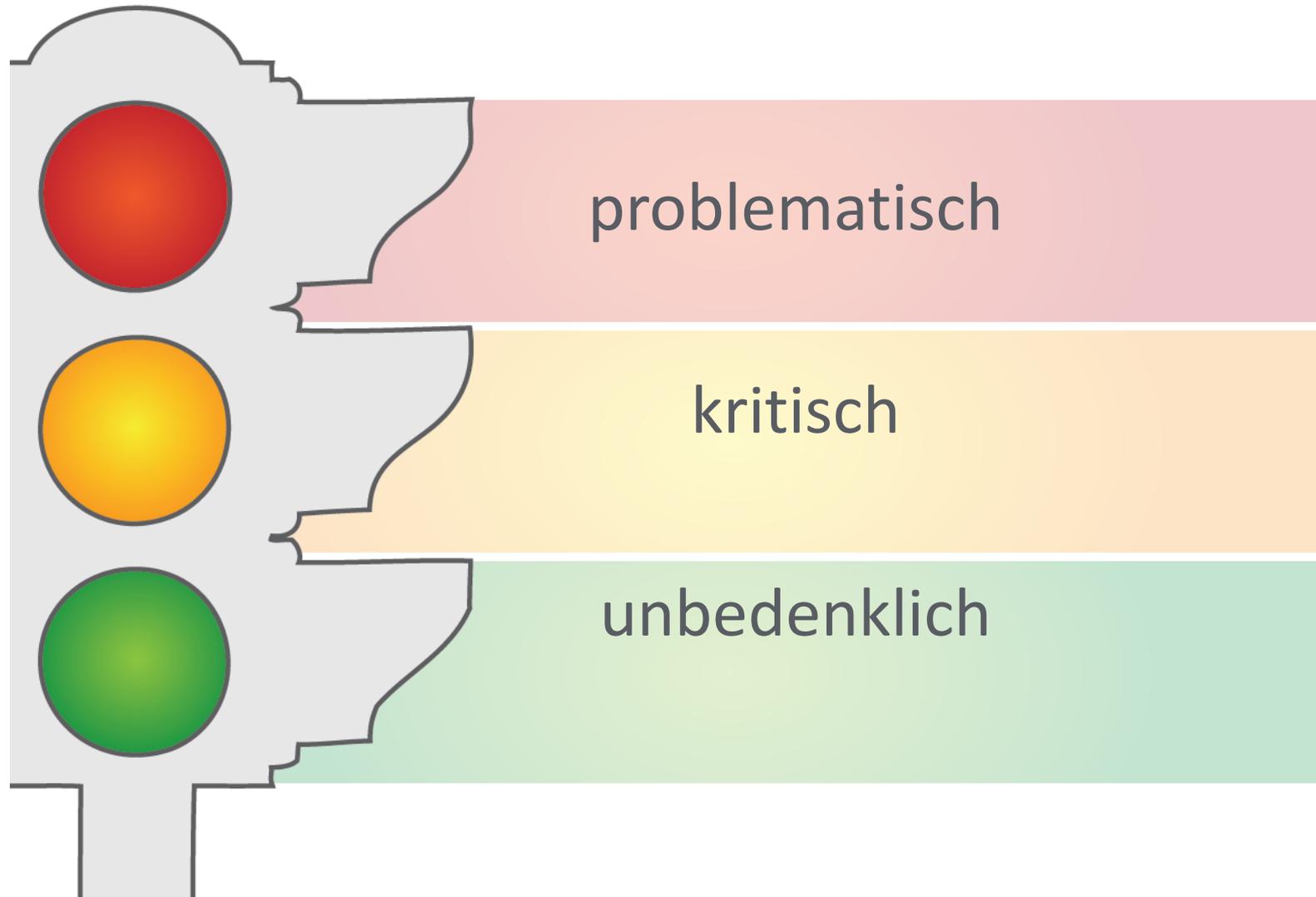


Bis zum Beginn weiterführender Hilfen (stationären Reha, SHG, Psychotherapie) können und sollen die Motivations- bzw. Abstinenz- und Freizeitgruppe weiterhin regelmäßig besucht werden!

# Motivationsgruppe

- Auseinandersetzung mit dem Konsummuster
  - zweckmäßiger Konsum
  - exzessiver/süchtiger Konsum
- Konsummuster verändern
  - kontrollierter Konsum (bezogen auf die Zeit)
- (Wieder-)Aufbau des REAL LIFE
- Ampelmodell

# Ampelmodell

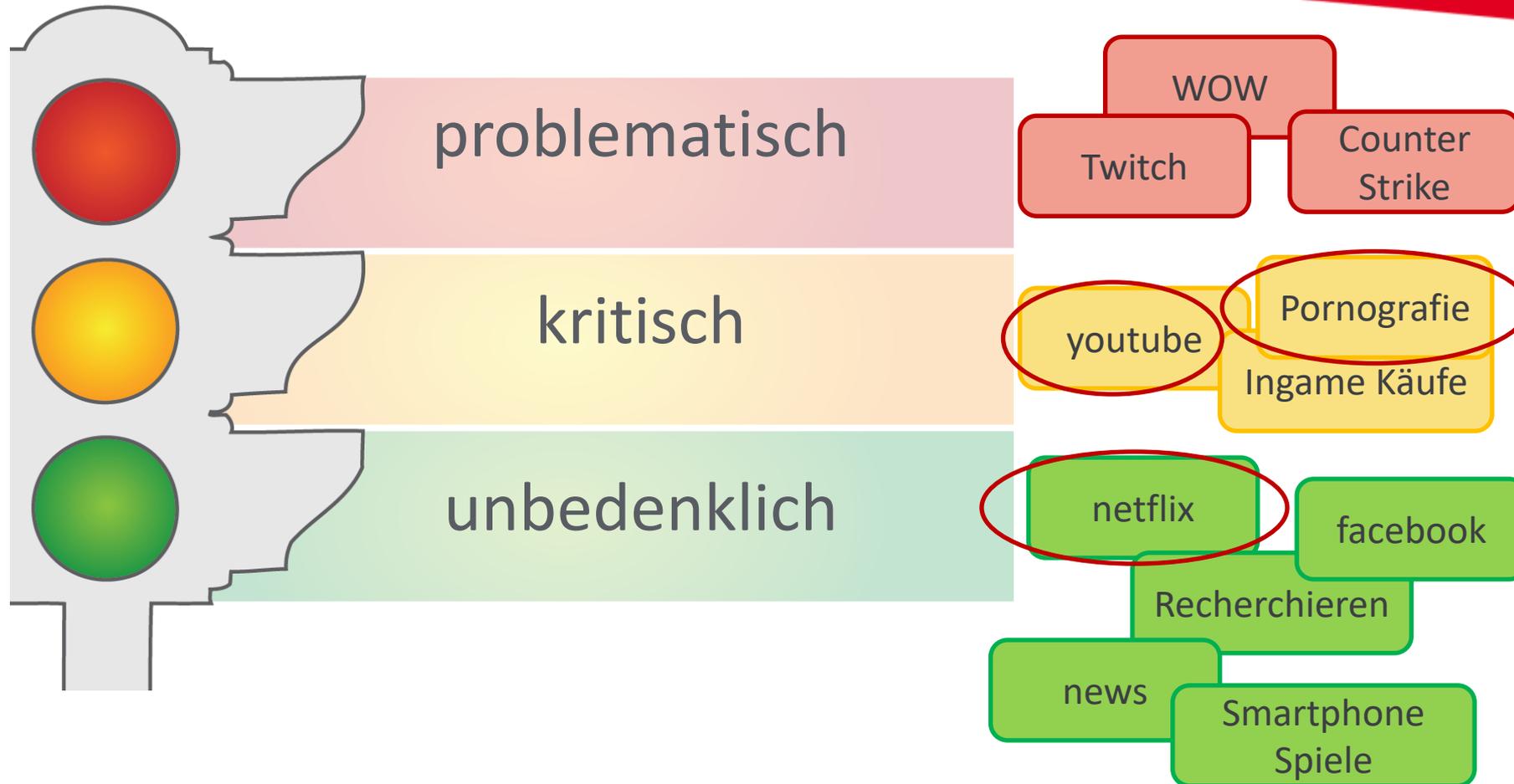




## Stichworte „Ampel“

Amazon	Podcast
Archivieren	Powerpoint
Arztverzeichnis	Programmieren
Beruf (Arbeitsmaterialien)	Recherchieren zu einem Thema
BVG	Reddit
E-Mail	Schnäppchen
Ebay	Smartphone-Spiele
Ego-Shooter	Snapchat
erotische Chats	Skype
Excel Tabellen (Arbeit)	Streaming
Facebook	Teamspeak
Foren	Telefonbuch
Google maps	Tinder
Google Suche (Adressen...)	Twitch
Ingame-Käufe	Twitter
MMORPG	WhatsApp
MOBA	Wikipedia
Navigationssucht5	Word
Netflix	you porn
News lesen	Youtube
Offline-Spiele	Sonstiges
Online-Glücksspiele	9GAG
PC-Optimierung	...

# Ampelmodell



# Abstinenzgruppe

- Abstinenzentscheidung
- **regelmäßige** Überprüfung der Ampel – Suchtverlagerung
- Rückfallprophylaxe
- Blick auf das REAL LIFE gerichtet
  - Alternativverhalten
  - Gefühlswelt

# Erfahrungen aus Sicht einiger Gruppenteilnehmer der Abstinenzgruppe

- *„Was ich in den letzten 3 Monaten der Abstinenz erlebt habe, habe ich vorher noch nicht erlebt.“*
- *„Kontrollierter Konsum ist eine Mogelpackung!“*
- *„Trotz 4monatiger Abstinenz wünsche ich mir immer noch, wieder zu spielen; ich weiß aber, dass ich es nicht kontrollieren kann.“*

LOST IN SPACE

# Vielen Dank!

