

Beratung und Intervention bei exzessivem Mediengebrauch

Ambulanten Suchthilfe Bremen gGmbH

Michèle Sanner

Henrike Kuhn

Pia Lampe



Wer sind wir & was machen wir?

2 Suchthilfezentren in Bremen:

Bremen Mitte

Bürgermeister-Smidt-Straße 35

Bremen Nord

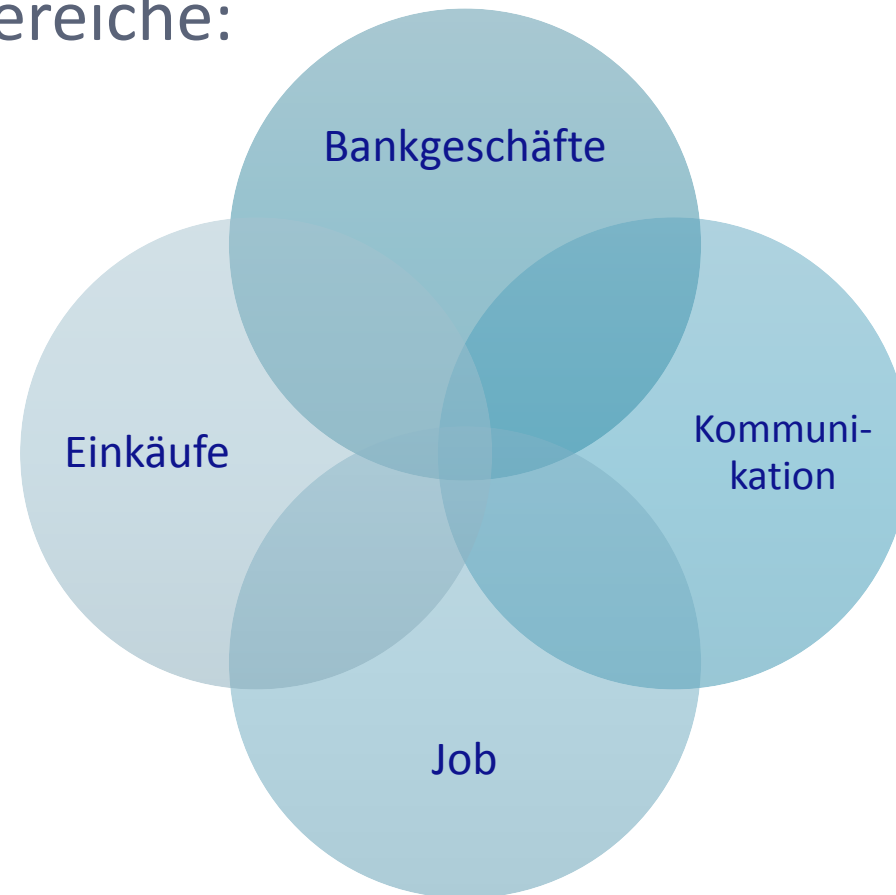
Berpohlstraße 23 a

- Drogenberatung
- Ambulante Rehabilitation für Suchtkranke

Gesellschafter: Verein für Innere Mission & Therapiehilfe e.V.

Thematik Medien

Umschließt diverse Bereiche:



Woran merken Sie im Kontakt mit Personen, dass eine Abhängigkeit bestehen könnte?

Woran merken Sie, dass eine Abhängigkeit bestehen könnte?

- Psychische Symptome
- Körperliche Symptome
- Soziale Symptome

Psychische Folgen

Müdigkeit

Soziale Unsicherheit

Sozialphobische Tendenzen



Depressiv getöntes Erleben

Konzentrationschwierigkeiten

Körperliche Folgen

Rückenschmerzen

Kopfschmerzen

Schlafstörungen

Adipositas

Vernachlässigung
der Körperpflege

Gefahrensituationen
durch Konsum

Soziale Folgen

Rückzug,
Vereinsamung

Einbußen
Leistungsfähigkeit

Abnahme
Alltagskompetenzen

Cyber-Mobbing

Soziale Konflikte

Medienabhängigkeit?

Was ist das überhaupt?
Wann wird es problematisch?

Allgemeine Sucht und Mediensucht

Faktoren einer Abhängigkeit

1. Starkes Verlangen
2. Gedankenkreisen um den Konsum
3. Entzugerscheinungen
4. Toleranzentwicklung
5. Konsum trotz negativer Auswirkungen
6. Verlust der Selbstkontrolle
7. Vernachlässigung/Verlust von Interessen, Beziehungen und Aufgaben

DSM-5 Internet Gaming Disorder

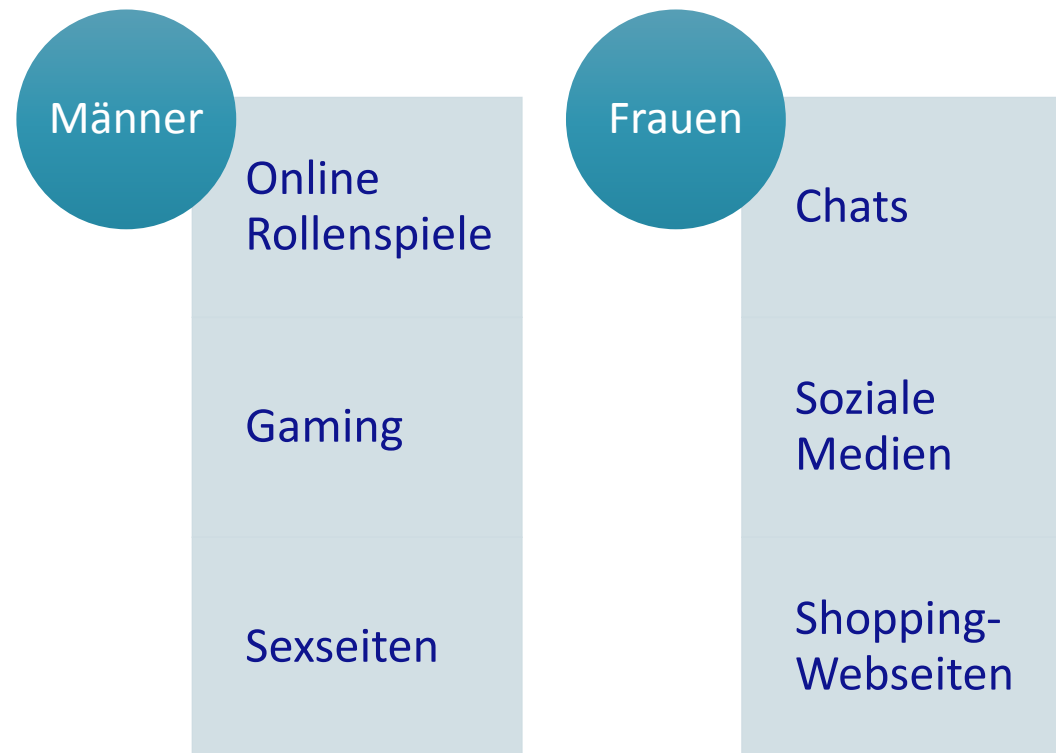
1. Andauernde Beschäftigung
2. Entzugssymptome
3. Toleranzentwicklung
4. Erfolgreiche Versuche des Beendens
5. Verlust von Interessen
6. Trotz des Wissens um Probleme andauernder Konsum
7. Täuschen von Personen
8. Ziel: Ausweg aus negativen Emotionen
9. Gefährdung oder Verlust von wichtigen Bekanntschaften, Beruf oder Karriereöglichkeiten

ICD-11

6C51 Gaming Disorder

- Muster von dauerhaftem oder wiederkehrendem Konsum, online oder offline, manifestiert durch:
 1. Beeinträchtigte Kontrolle über den Konsum
 2. Vermehrt Priorität des Konsums im Vergleich zu anderen Interessen und täglichen Aktivitäten
 3. Die Weiterverfolgung oder Eskalation des Konsums trotz negativer Konsequenzen
- Beeinträchtigt verschiedene Lebensbereiche signifikant (persönlich, sozial, familiär, schulisch, job..)
- Muster kann fortlaufend oder episodisch und wiederkehrend sein
- Konsum von über 12 Monaten

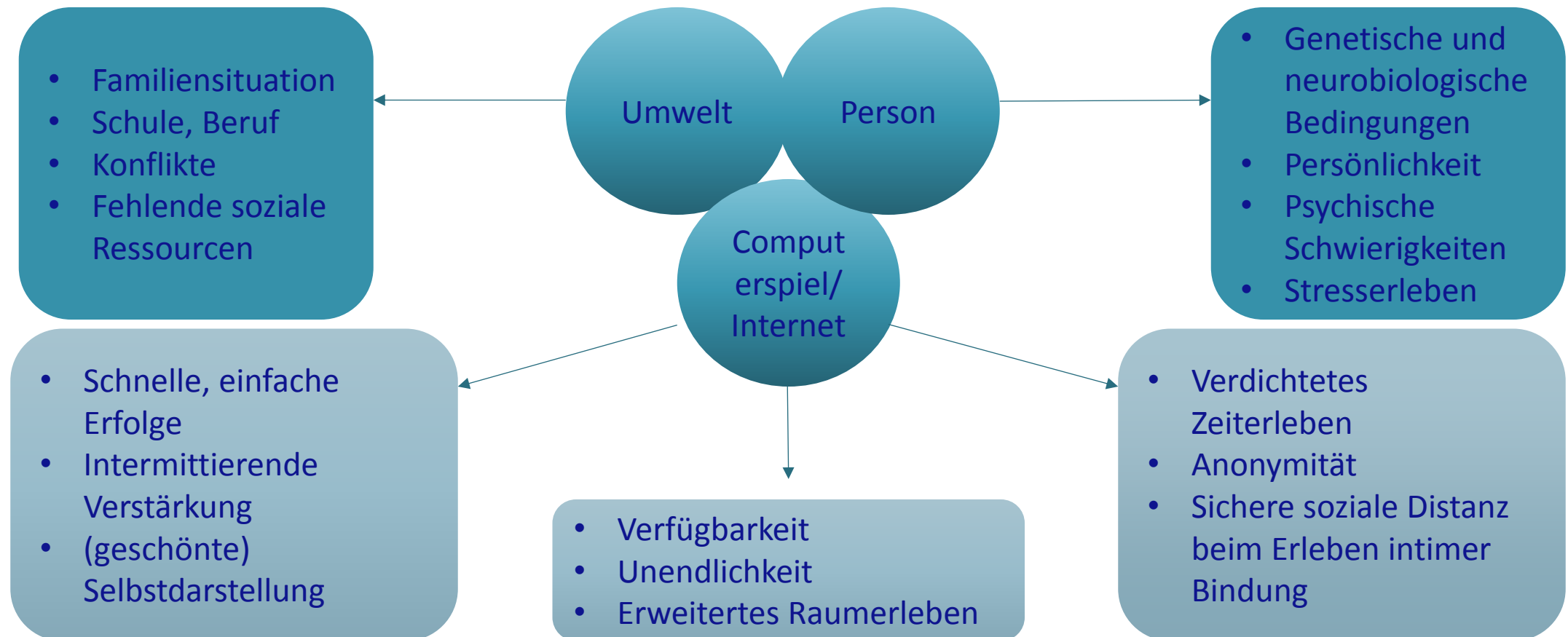
Geschlechterunterschied?



Nutzen des Konsums

Was ist der Nutzen des Konsums?

W. Kohlhammer – Computerspiel – und Internetsucht



W. Kohlhammer – Computerspiel – und Internetsucht



Fakten und Zahlen

Warum ist das alles so wichtig?

1. Laut BzGA 270.000 Jugendliche Medienabhängig
2. 12-25 jährige: Durchschnittlich 22 Stunden pro Woche online

Nutzung Computer-Spiele

täglich:

36,2% Jungen

11,3% Mädchen

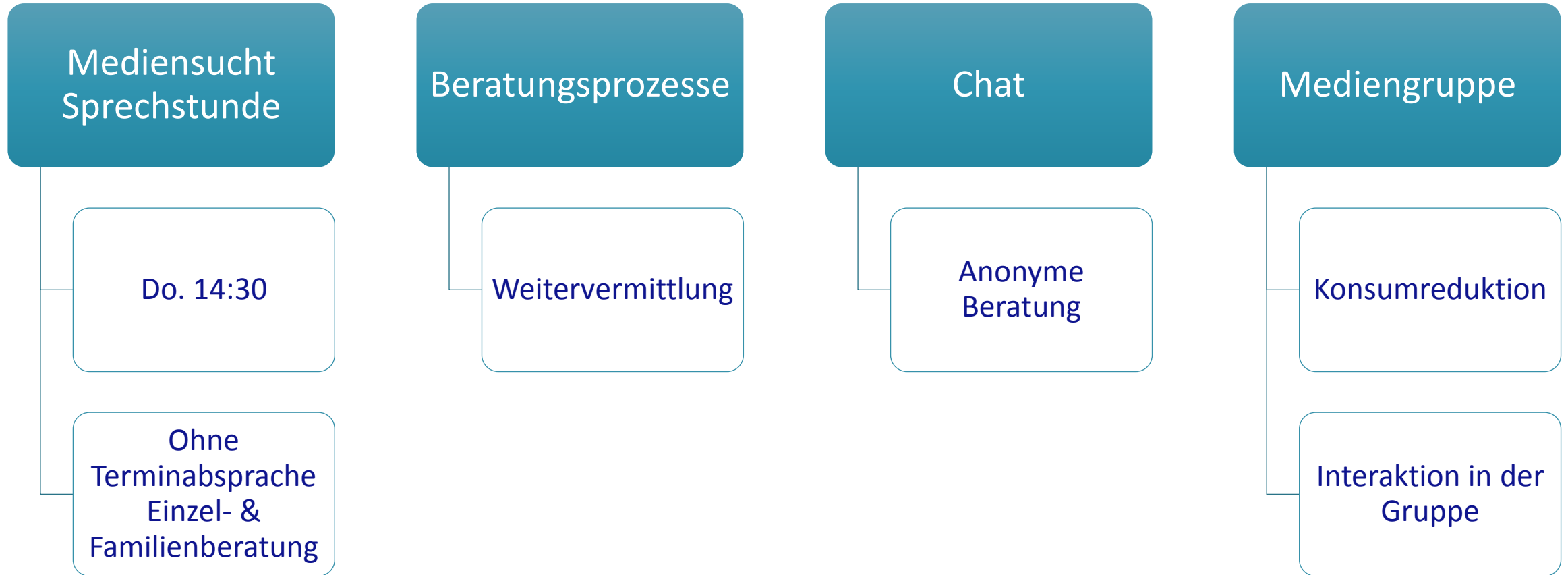
Nutzung sozialer Medien

täglich:

84,3% Mädchen

77,2% Jungen

Unsere Angebote:



Zielgruppe: U18, Ü18, Angehörige und Fachkräfte

Zugang zur Beratung

- Kostenlos für die Nutzenden
- Sprechstunde – Donnerstags 14.30Uhr
- Einzeltermin/Familienberatung
 - Mail
 - Telefon
 - Chat

Wie gehen wir vor?

Setting

- Einzel- oder Familiengespräche
- Siezen -> Betroffene auf Erwachsenenenebene ansprechen; Kinder gegenseitig Duzen
- Zeit nehmen & Atmosphäre schaffen

Klärung des Auftrages

- Motivation des/der Betroffenen?
- Problembewusstsein?
- Veränderungswunsch und Bereitschaft?

Wie gehen wir vor?

Ergründung und Betrachtung der Ausgangssituation

- Was nutzt der/die Betroffene?
- Welche Rolle hat er/sie online?
- Wie sieht ein gewöhnlicher Tag aus? -> Reise durch Vorgestern
- 5 Säulen der Identität -> Ressourcen erfassen
- Gefühle vor/beim Konsum
- Online-Persönlichkeit vs. Offline-Persönlichkeit

Wie gehen wir vor?

Motivationsarbeit

- Entwicklung einer realistischen Vision
- Zukunftsbild -> Zauberkegel
- Selbstbild/Selbstwert stärken -> Listenarbeit
- Was habe ich bereits geschafft?

Wie gehen wir vor?

Veränderungen schaffen

- Teilschritte vereinbaren -> Tagebuch, Konsumregeln, neue Beschäftigung
- Erreichen der Teilschritte reflektieren
- Gruppenarbeit
 - Solidaritätserfahrung
 - Selbstkontrolltraining -> Skills besprechen, Achtsamkeit, Rollenspiele, Vor- und Nachteile des Konsums, Erlebnisaktivierung

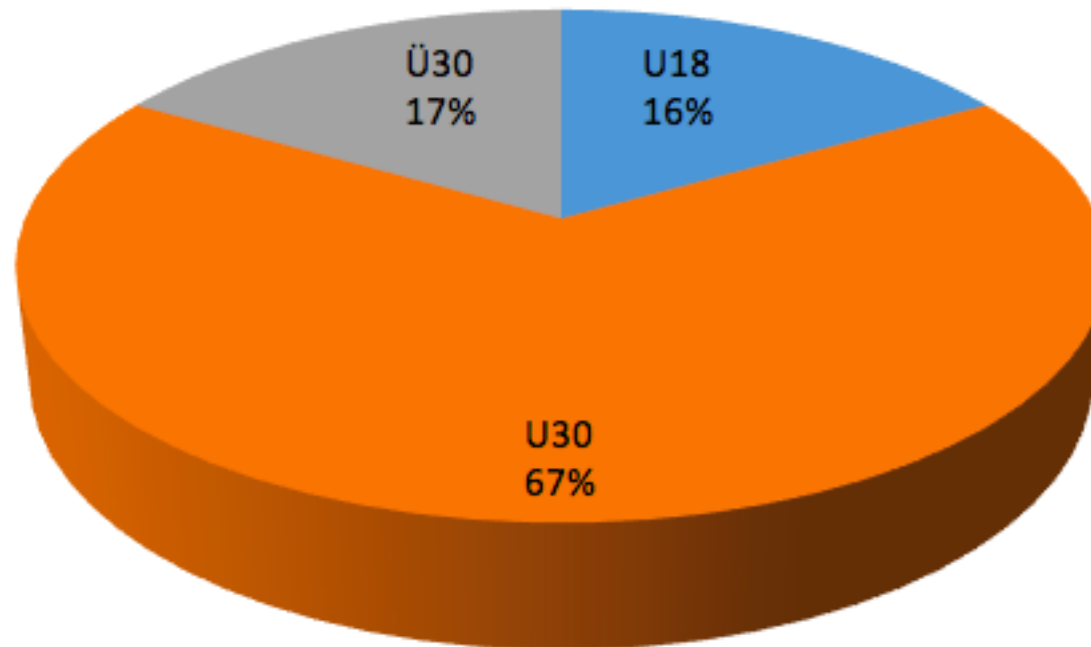
Wie gehen wir vor?

Familienberatung

- Betroffene, die in einer Familie leben
- Mitbetrachtung der Familiensituation, des Alltags
- Miteinbeziehen der Familie in kleinschrittige Veränderungsprozesse

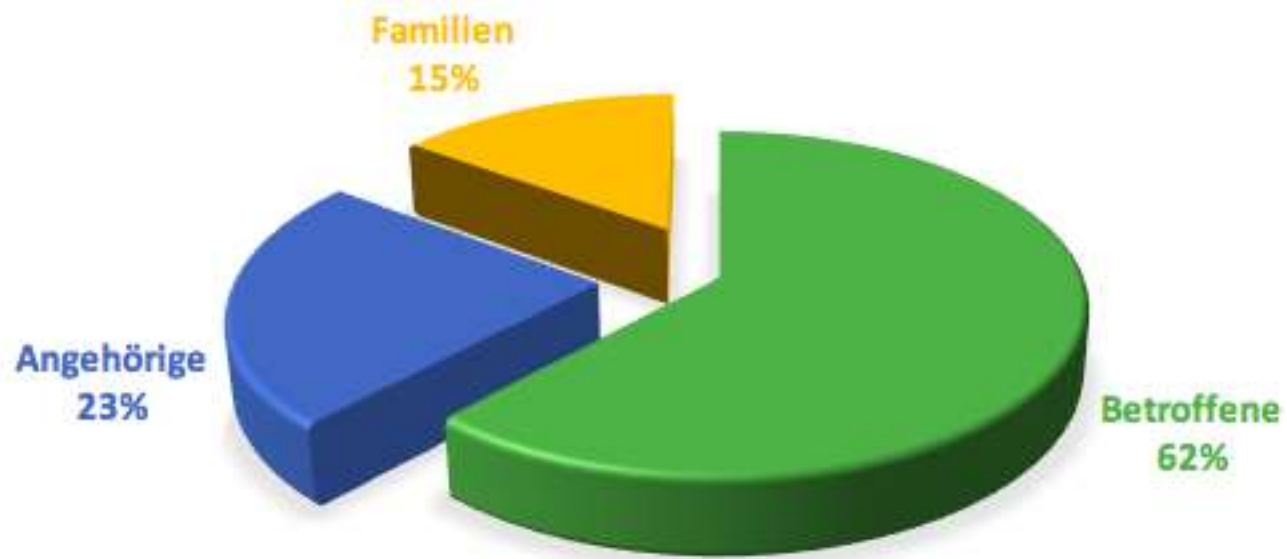
Erreichte Zielgruppe in der Sprechzeit

Altersverteilung



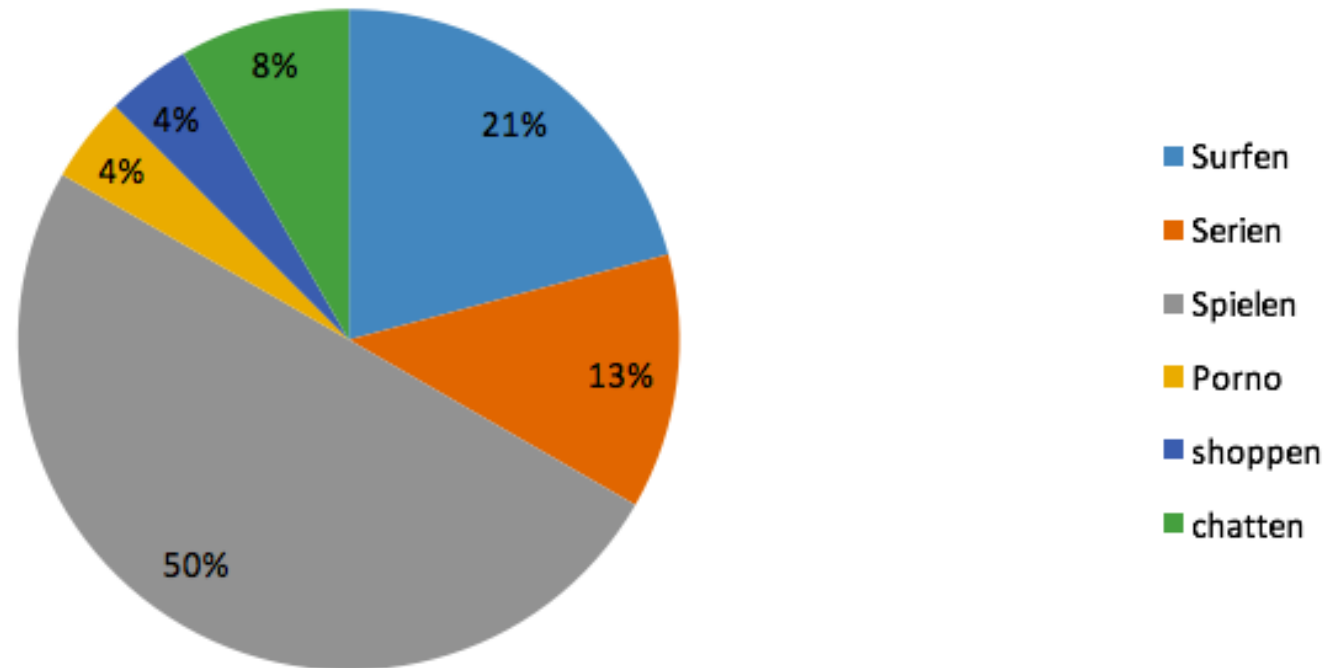
Erreichte Zielgruppe in der Sprechzeit

NUTZER DER BERATUNGSGESPRÄCHE IN PROZENT

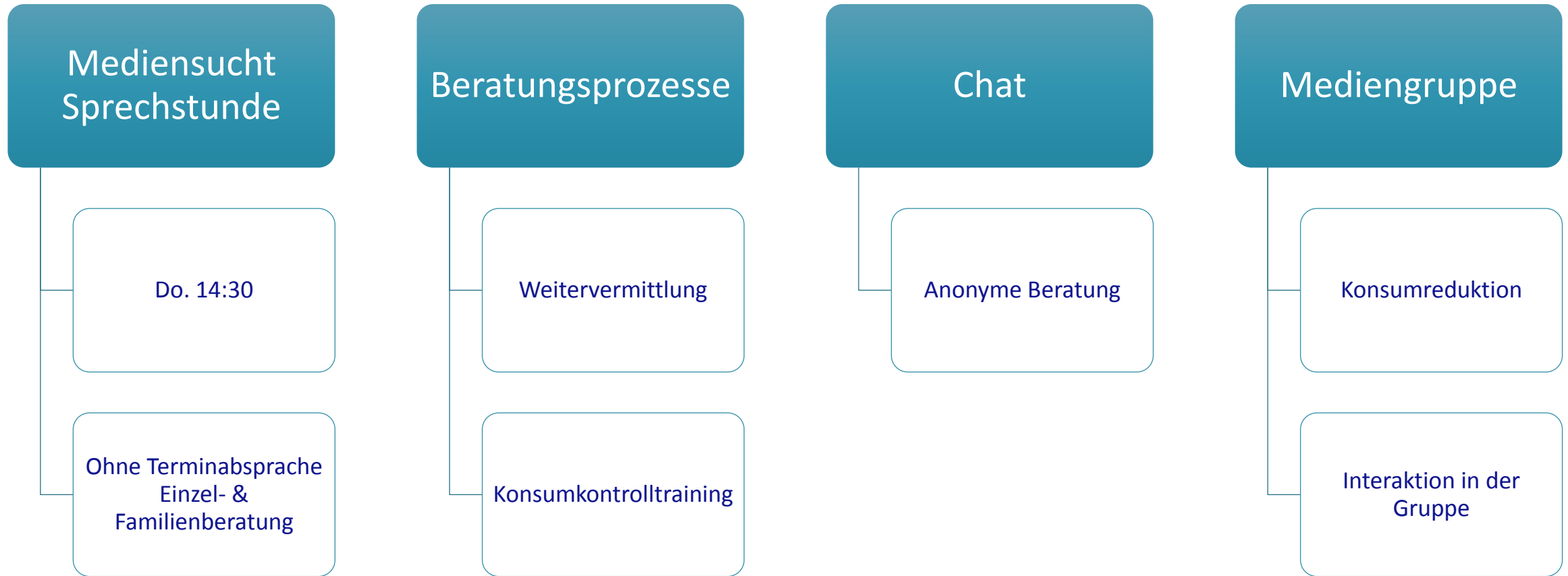


Erreichte Zielgruppe

Internet Konsumformen



Ausblick



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!