

Behandlung von Online-/Mediensucht | Grobkonzept

1 Zielgruppe

Die Behandlung richtet sich an Personen mit einer stark ausgeprägten, pathologischen PC-/Internetnutzung, deren Folgen so massiv sind, dass eine stationäre Behandlung angezeigt ist. Folgende Merkmale sind ausschlaggebend:

- **Exzessive Nutzung** von PC/Internet während über 30 Stunden wöchentlich (ausserhalb von Schule und Beruf)
- **Überwertiges Immersionserleben**: Intensive Aufmerksamkeitsfokussierung auf die virtuelle Welt, wobei die Realität an Bedeutung verliert
- **Dichotome Störung**: Erleben, Verhalten und Fähigkeiten werden in der virtuellen Welt massiv positiver erlebt als in der Realität (Selbstwerterleben, soziale Interaktionsfähigkeit, Handlungsmotivation und Affekterleben)
- **Massive negative psychische, soziale und körperliche Folgen** (starkes depressives Erleben ausserhalb der virtuellen Welt, suizidale Tendenzen, totaler sozialer Rückzug, körperliche-hygienische Verwahrlosung, massive Schlafstörungen, schwerwiegende Einbussen von Alltags- und Beziehungskompetenzen usw.)
- **Kontrollverlust** über die Häufigkeit und Dauer der Nutzung

Die Online-/Mediensucht tritt häufig in **Kombination mit einer substanzgebundenen Sucht und/oder psychischen Störung** auf (z.B. Depression, Persönlichkeitsstörung).

Zusätzlich auftreten können:

- Somatische Erkrankungen
- Soziale Störungen (familiäre Probleme, Arbeitslosigkeit, Wohnungslosigkeit usw.)
- Entwicklungsdefizite (Persönlichkeit, kognitiv, emotional, sozial)
- Mangel an lebenspraktischen Fertigkeiten (Hygiene, Administration, Ernährung usw.)

2 Behandlungsziele

Die Behandlung verfolgt das **Hauptziel eines normalen Umgangs mit dem PC/Internet und der Stabilisierung** hinsichtlich Psyche, Sucht, Körper und sozialer Situation.

Folgende übergeordnete Behandlungsziele werden verfolgt:

- Akzeptanz und Verstehen des Krankheitsbildes durch Aufklärung (Psychoedukation)
- Selbstverantwortlicher Umgang mit der Gesundheit und der Gestaltung des Lebensalltags
- Normalisierung der PC-/Internetnutzung durch klare Regelungen
- Kontinuierliche Verbesserung des Funktionsniveaus
- Erfolgserleben durch regelmässiges Erreichen von realistischen Alltagszielen in kleinen Schritten (Bsp. Termine einhalten, Hygiene usw.)
- Längerfristige Therapie-Compliance durch einen individualisierten Therapieprozess, Kontinuität in der Behandlung und konsequente Interdisziplinarität
- Aufbau und Erhalt von tragfähigen Beziehungen und einer Tagesstruktur durch Aussenorientierung und Vertrauensförderung
- Systematisches Entdecken, Aktivieren und Fördern von Ressourcen der Patient/innen zur Erreichung der individuellen Ziele
- Optimale Einstellung allfälliger Psychopharmaka
- Integration in eine geeignete Anschlusssituation (Wohnen, Arbeit/Beschäftigung, Behandlungsnetz, soziale Kontakte, Freizeitgestaltung)
- Unterstützung eines Gesamtentwicklungsprozesses durch Strukturierung von Intervallbehandlungen bzw. Wiederaufnahmen (Vermeiden von Leerläufen und Drehtüreffekten)
- Behandlung von allfälligen zusätzlichen Störungen (Substanzabhängigkeit, psychische Störung) im Programm „Doppeldiagnosebehandlung“

3 Behandlungselemente

Das Therapieangebot ist vielseitig und professionell, was eine intensive Behandlung ermöglicht. Neben fixen Behandlungselementen können die einzelnen Angebote bausteinartig auf die individuelle Situation und die Behandlungsziele abgestimmt werden.

Die interdisziplinäre Zusammenarbeit und Behandlungsplanung stellt eine optimale Koordination der Interventionen in folgenden Bereichen sicher:

- Psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung
- Psychosoziale Beratung
- Körpertherapie
- Milieuthérapie
- Soziale Integration, Ausserorientierung, Anschlussplanung

Die Inhalte der Behandlungselemente werden auf die spezifischen Behandlungsbedürfnisse der Online-/Mediensucht abgestimmt.

Entsprechend der Komplexität der Behandlung wird im Therapieangebot hohe Flexibilität bei grösstmöglicher Zielorientierung und Struktur angestrebt. Das Therapieangebot umfasst Einzel- und Gruppengespräche. Die Inhalte der Behandlungselemente werden störungsspezifisch und individuell auf den Fall bezogen.

4 Behandlungsansätze

Basierend auf einem lösungs- und ressourcenorientierten Therapieverständnis fliessen verschiedene Therapieansätze (Verhaltenstherapie, kognitive Therapie, systemische Therapie usw.) in die integrative Behandlung ein.

Aufgrund der speziellen Beziehungsmuster/-dynamiken, welche die Online-/Mediensucht typischerweise mit sich bringt, wird diesem Aspekt in der Therapie besondere Bedeutung beigemessen. Die therapeutische Beziehung wird bewusst gestaltet, in dem wertschätzende, ressourcenorientierte und vertrauensfördernde Interaktionen angestrebt werden.

5 Rahmenbedingungen

Die Behandlungsdauer beträgt in der Regel mindestens 4 Wochen und maximal 3 Monate. Sie wird individuell festgelegt und richtet sich nach dem Krankheitsbild und den Therapiezielen der Patient/innen.