

Cybersm@rt Beratung

Matthias Rauh



Gemeinsam für mehr Gesundheit





Cybersm@rt Beratung / Einstiegs Fragen

- Braucht es besondere Therapie und Beratungsformen zum Thema Verhaltenssuchte?
- Wer braucht Unterstützung?
- Wann lohnt es sich, ein Beratungsangebot zu beanspruchen?





Cybersm@rt Beratung / Indikationen

- Beratungsbedarf und Suchtproblem besteht, wenn:
 - Der Konsum ausser **Kontrolle** gerät
 - Trotz **schwerwiegender Nachteile** der Konsum weiter zunimmt
 - Die **sozialen Kontakte** nicht mehr wahrgenommen werden
 - Der Konsum das **einzigste Erfolgserlebnis** darstellt

(Franz Eidenbenz, 2010)





Cybersm@rt / Suchtpotenzial Onlinesüchte

Accessibility = **Verfügbarkeit**

- Computer und Internetanschlüsse überall jederzeit verfügbar

Affordibility = **Kostengünstige Nutzung**

- Vergleichswerte: Alkohol, Nikotin, 5 – 10 mal teurer

Anonymity = **Anonymität**

- Mehrfach Identitäten, kaum soziale Kontrolle





Cybersm@rt Beratung / Zahlen Neue Medien

- 110'000 Personen in der Schweiz sind gefährdet, eine Verhaltenssucht in Bezug auf Onlinekonsum zu entwickeln*
- 70'000 Personen sind bereits betroffen*
- Die Berner Gesundheit behandelte allein im 2010 ohne vorausgehende Sensibilisierungskampagne über 40 Personen mit der Thematik Neue Medien
- Die Berner Gesundheit rechnet mit einer Verdoppelung der Fachberatungen im 2011

* aktuellen Studie Humboldt Universität Berlin und Interpretation von Franz Eidenbenz, Online Suchtexperte





Cybersm@rt Beratung / Fallbeispiel

- Hartmut Aschwanden, 17 jährig
- Zimmermannlehrling im 2. Lehrjahr
- Leidenschaftliche World of Warcraftspieler
- 45 Stunden pro Woche online
- Gewerbeschule und Lehrmeister haben auf steigende Absenzen am Arbeitsplatz gehandelt
- Zur Fortsetzung der Lehre wird eine Beratung bei einer Fachstelle vorausgesetzt

(Aus Datenschutzgründen sind alle Falldaten anonymisiert und leicht verändert)





Cybersm@rt Beratung / Beratungssituation

- Hartmut meldet sich für ein Erstgespräch an
- Vertrauensaufbau, prüfen von Belastungen und Stärken, Auftragsklärung
- Hartmut ist bereit, seine Eltern und Geschwister an einer gemeinsamen Sitzung teilnehmen zu lassen





WORLD
WARPCRAFT



Cybersm@rt Beratung / Sensibilisierung

- Familie wird per Videoinput über World of Warcraft-Sucht ins Thema eingeweiht:
 - Stimmen zum Thema, Inhaltsbezüge herstellen
 - Hartmut erklärt das Spiel
 - Fachliche Grundlagen für bevorstehende Entscheidungen





Cybersm@rt Beratung / Familiensituation

Werte:

- Soziale Bedürfnisse der Eltern und Kinder
- Gemeinsame Aktivitäten, die stattgefunden haben
- Familienregeln allgemein

Bewältigung:

- Wie hat die Familie die WoW-Abhängigkeit ihres Sohnes wahrgenommen?
- Wie konnte die Familie die Situation bis jetzt meistern?





Cybersm@rt Beratung / Regelfindung

- Klärung, ob Hartmut das Spiel beenden muss
- Wenn nein: Welche Regeln gelten, als Voraussetzung für kontrolliertes Spielen am PC?
- Wer ist für die Kontrolle der Regeln verantwortlich?
- Regelumsetzung bis zur nächsten Sitzung ist verbindlich
- In der Folgesitzung wird die Testphase ausgewertet
- Konsolidierung des Bewährten über einen längeren Zeitraum





Cybersm@rt Beratung / Stabilisierung

- Nach drei Monaten werden die Ergebnisse in Bezug auf ihre Nachhaltigkeit geprüft:
 - Schulleistungen
 - Familienzeit
 - Zeit für die Freunde
 - Pünktlichkeit
 - Computerzeiten





Cybersm@rt Beratung / Abschluss

- Nach einem halben Jahr werden **Abschlussvereinbarungen** getroffen:
 - Abmachungen, die für das nächste halbe Jahr gelten
 - Wie handeln bei Rückfällen
- Die **Gewinner**:
 - Hartmut, die Familie, der Lehrbetrieb und die Fachstelle





Infos zu Beratungsangeboten und Schweizer Fachstellen

- Angebotsflyer Cybersm@rt Beratung
- Informationen zum Thema Verhaltenssucht und Neue Medien
- Empfohlene Webseiten:
 - <http://www.bernergesundheit.ch>
 - <http://www.verhaltenssucht.ch>
 - <http://www.radix.ch>
- Ausstellung Home Stapferhus Lenzburg
 - <http://home.stapferhaus.ch>





Literatur

- Battjany Dominik Dr. phil., Univ.-Prof. Dr. Phil. Pritz Alfred; Rausch ohne Drogen, substanzungebundene Süchte; SpringerWienNewYork; 2009 Wien
- Böning J., Psychopathologie und Neurobiologie der "Glücksspielsucht"; in Albertti G. Kellermann B (Hrsg.) Psychosoziale Aspekte der Glücksspielssucht; Neuland, Geesthacht; 1991
- Dilling H., Mombour W., Schmidt M. H.; Internationale Klassifikation psychischer Störungen, ICD-10, Kapitel V (F), Hans Huber Verlag; Bern; 2000
- Grüsser S. G., Thalemann R.; Computersucht; Hans Huber Verlag, 2006
- Grüsser S. M., H.P. Rosemeier; Exzessive belohnende Verhaltensweisen oder nicht stoffgebundene Sucht; S. 132 - 135; Psychomed; 2004
- Eidenbenz F., Home, (S.188-189), Verlag für Kultur und Geschichte, Baden, 2010
- Herzig B., Meister D. M., Heinz Moser, Niesyto H. (Hrsg.); Jahrbuch Medienpädagogik 8, Medienkompetenz und Web 2.0; Verlag für Sozialwissenschaften; 1. Auflage 2010
- Holden C.; "Behavioral" addictions: do they exist? Science 294: 980-982; 2001
- Kymberly S. Young, C. Nabuco de Abreu, Internet Addiction; John Wiley & sons, Inc.; 2011
- Marks I.; Behavioral (non chemical) addictions; Br J. Addict 85 (1389-1394); 1990
- Neuenschwander Martin; Cybersm@rt Prävention - Vorprojektphase, Berner Gesundheit, Ergebnisbericht; V2.1 24.09.2010
- Poppelreuter S. und Gross W. (Hrsg.); Nicht nur Drogen machen süchtig; Beltz; Weinheim; 2000
- SFA; Onlinesucht; Flyer; 2008
- Thalemann C. N.; Verhaltenssucht; in Rausch ohne Drogen, substanzungebundene Süchte; SpringerWienNewYork; (S. 4-7); Wien; 2009





Dienstleistungskonzept / Abteilung Beratung und Therapie / Berner Gesundheit

Dienstleitung Beratung/Therapie

Dienstleitung Kurzkontakte

Dienstleitung Sensibilisierung/Schulung

Qualitätsstandards: Gender
Migration
Zweisprachigkeit



Danke für Ihre Aufmerksamkeit



Gemeinsam für mehr Gesundheit

www.bernergesundheits.ch

Berner Gesundheit
Santé bernoise

