

„Alles smart oder was? Zum Umgang mit der Smartphone- Nutzung in der ambulanten Therapie“

Herbstfortbildung, 9.11.2016

Kristina Latz

Suchthilfe Aachen

Ablauf

1. Einstieg
2. Faszination Smartphone
3. Kriterien von „Smartphone Sucht“
4. Erfahrungen aus der Praxis
5. Interventionen in der Therapie
6. Vorstellung des Hilfesystems

1. Einstieg

Wer von Ihnen besitzt ein Smartphone?



Wer hat schon mal aus reiner Langeweile sein Smartphone genutzt?



Wem würde es schwer fallen, einen Tag lang auf sein Smartphone zu verzichten?



Wer hat tatsächlich schon mal einen Tag oder länger auf sein Smartphone verzichtet?



2. Faszination Smartphone

- ständig verfügbar, keine natürlichen Pausen
- organisiert den Alltag und die Beziehungen
- persönliches „Unterhaltungscenter“ bei Langeweile, zur Ablenkung in Stresssituationen oder um unangenehme Aufgaben nicht anzugehen
- modisches Zubehör
- Zeichen des Erwachsenwerdens und Zugehörigkeit für Jugendliche

APP „Menthal“ Untersucht Nutzungsverhalten:

- Wer sie installiert, kann damit sehen, wie viel Zeit er täglich mit dem Telefon verbringt und welche Anwendungen er am häufigsten verwendet.
- Die wichtigsten Kerndaten werden anonymisiert an einen Server übermittelt, wo die Wissenschaftler sie auswerten.
- Es soll herausgefunden werden, wie viel Mobiltelefon-Konsum normal ist und ab wann von einem Zuviel zu sprechen ist.



* App Menthal der Uni Bonn, Alexander Markowitz

Ergebnisse:

- 25% nutzen das Handy mehr als 2 Stunden pro Tag.
- Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 17-25 Jahren sogar 3 Stunden/Tag.
- Im Schnitt wird das Handy 88-mal am Tag aktiviert.
- Das ist tagsüber durchschnittlich alle 18 Minuten.
- Durchschnittlich berühren wir das Smartphone 2617-mal/Tag.
- Die Hälfte der Zeit verbringen die Nutzer mit sozialen Netzwerken oder Messengern (WhatsApp).

3. Kriterien von Smartphone Sucht

- Einengung des Verhaltensraums
- Kontrollverlust
- Toleranzentwicklung
- Entzugerscheinungen
- negative soziale Konsequenzen

4. Erfahrungen aus der Praxis

- unzureichende Selbstkontrollmechanismen: keine Regeln, keine Grenzen
- „time sink“: Versunkenheit und Zeitvergessen in der Online Welt - auch über das Medium Smartphone
- Immersion: Das Zurücktreten der realen Erlebniswelt hinter die virtuelle Realität
- Einsatz des Smartphones zur Emotionsregulation

- Der Konsum deckt sich mit den Ergebnissen der App „Menthal“.
- Am meisten genutzt werden die Messenger WhatsApp und Facebook.
- Youtube - hier besteht auch die enge Verbindung zur Online-Spiele-Sucht über let's plays (Videos in denen man anderen beim Spielen zuschaut).
- Informationssuche durch surfen
- Streamen von Filmen und Serien über Netflix

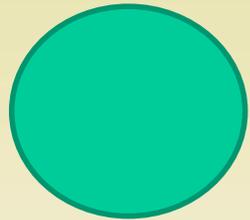
5. Interventionen in der Therapie

Ziele:

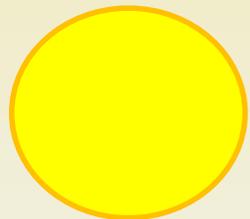
- partielle Abstinenz bezogen auf die süchtig ausgeübten Spiele, in Kombination mit einem selbstkontrollierten Smartphone- und Internetkonsum
- Förderung von Selbstwirksamkeitserleben
- Erlernen von Emotionsregulation
- Stärkung sozialer Kompetenzen
- Erarbeitung von Zukunftsperspektiven

Methoden:

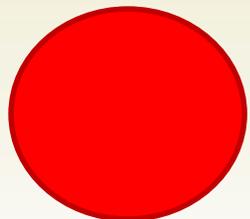
Ampelmodell, Instrument zur Selbststeuerung:



Tätigkeiten am PC oder Handy die unproblematisch ausgeübt werden dürfen

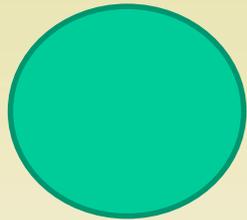


Tätigkeiten und Apps die risikobehaftet sind

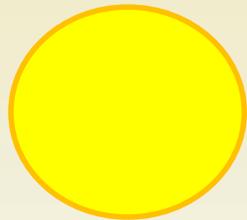


verbotene Bereiche

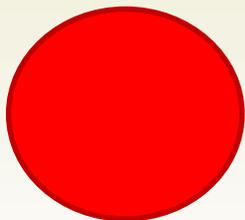
Beispiel einer Ampel



E- Mails, online Banking, Portal der Uni zB.
zur Klausuranmeldung, Musik hören



Whatsapp, Facebook, Snapchat, Instagram,
Twitter, Youtube, Netflix, Podcasts hören



Spiele, let's Plays

App „Mobile Fence“ - Kindersicherung

- blockiert Apps, blockiert Webseiten
- Spielzeit und Online Zeit einschränken
- Überwachen von besuchten Webseiten, Bericht der Verwendungszeit
- Standort - Überwachung
- Blockieren bei Bewegung
- Transparenz - gemeinsame Anzeige, was eingeschränkt wurde

Blockiert Anwendungen

Hilft ihrem Kind bei einem besseren Umgang mit dem Smartphone, indem unangemessene, schädliche Apps blockiert werden und die Spielzeit bei Spielen begrenzt wird.

Regeln der Eltern werden in Echtzeit auf dem Gerät des Kindes aktiv

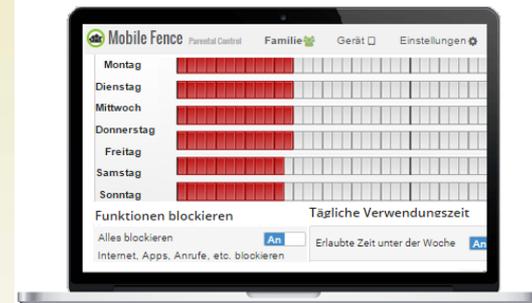


Parental Control Webseite

Verwendungszeit begrenzen

Wenn sie sich darum sorgen, dass ihr Kind spät Nachts oder in der Schule das Smartphone verwendet, dann definieren sie einen Wochenplan.

Kontrollieren sie die Verwendungszeit, indem sie tägliche und wöchentliche Stunden definieren.



Parental Control Webseite

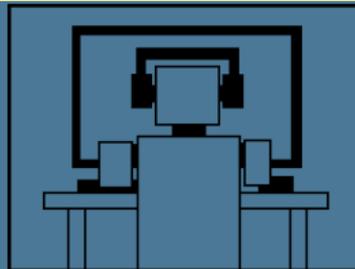
6. Vorstellung des Hilfesystems

Suchthilfe Aachen

- 2 mal pro Woche offene Sprechstunden
- Einzelgespräche zu Beginn der Beratung
- wöchentliche Orientierungsgruppe
- Vermittlung in ambulante oder stationäre Therapie
- Durchführung der ambulanten Therapie: 2 Termine pro Woche über 1 Jahr

SOS Selbsthilfegruppe für Mediensüchtige

- Weitere Unterstützung ergänzend zur Therapie
- Gruppe gibt es in Aachen seit 2009
- Diese bietet die Möglichkeit, sich sozialen Ängsten zu stellen und im Austausch mit anderen Betroffenen die aktuelle Problemlage zu besprechen.
- Durch regelmäßige Treffen soll die Medienkompetenz gestärkt sowie der kontrollierte Umgang mit dem Medium weiter fortgeführt werden.



SOS-Aachen

Selbsthilfegruppe für Online- und ComputerspielSucht in Aachen

Die Sucht

Wir

Du

Zusammen

Kontakt

Links

Über uns

Im Dezember 2009 haben sich drei Besucher der Motivationsgruppe „Spielsucht“ der Suchthilfe Aachen entschieden die erste Selbsthilfegruppe Aachens für PC-Sucht aufzubauen. Damit haben wir einen Raum geschaffen, wo wir uns ganz persönlich mit unserer individuellen Suchtgeschichte auseinandersetzen können. Die Gruppe, die seit der Gründung weiter gewachsen ist, hat durch die räumliche Nähe zur Suchthilfe Aachen immer wieder die Möglichkeit professionelle Unterstützung zu erhalten.

Gerade diese Vernetzung ermöglicht uns, Computerspielsucht und Onlinesucht konkret zu benennen und uns gegenseitig genug Beistand zu geben, um dem Suchtkreislauf zu entkommen.

Wir sind eine Selbsthilfegruppe, die ohne Leitung oder Moderation auskommt. Gesprächsregeln und gegenseitige Achtsamkeit sichern unseren Teilnehmern genügend Raum ihre Themen anzusprechen. In unserer Gruppe hat jeder die Möglichkeit über seine zurückliegende Woche zu berichten und im Anschluss die Themen zur Sprache zu bringen, die ihn aktuell beschäftigen.

In dem durch Schweigepflicht geschützten Raum haben wir das Ziel, unsere komplexen Lebensumstände zu verstehen und Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, die uns ein Leben abseits vom PC ermöglichen.

Platz für Fragen

