



## Beratungsplan Medienabhängigkeit

Kompetenzzentrum und Beratungsstelle für exzessive Mediennutzung und Medienabhängigkeit Schwerin

*Verfahren zur Motivierenden Gesprächsführung bieten sich an.*

*Der Exploration des Spielerlebens sollte in jedem Gespräch Raum gegeben werden.*

### 1. Beratungstermin

- Erstgespräch und Suchtanamnese (Entwicklung der medienbezogenen Aktivitäten)
- erste (ausführliche) Exploration des Spiel(er)lebens
- HA: Nutzungsprotokoll (Bildschirmzeiten)

### 2. Beratungstermin

- Auswertung des Nutzungsprotokolls
- familiäre Einbindung erfassen
- Lebensumstände ausdifferenzieren (Aspekte des Leitfrageninterviews verwenden)
- evtl. Fragebogen zur Klärung Missbrauch oder Abhängigkeit einsetzen (CSVk-S nach WÖLFLING et al.; CIUS nach MEERKERK et al. o.Ä.)
- Änderungsmotivation als Grundlage erfolgreicher Beratung/Behandlung eruieren
- Besprechung von Tätigkeits- und Gedankendokumentation
- HA: Befindlichkeitsprotokoll oder Stimmungstagebuch (nach GRÜSSER)

### 3. Beratungstermin

- Auswertung des Befindlichkeitsprotokolls oder Stimmungstagebuches
- Auswertung des Fragebogens > Missbrauch oder Abhängigkeit?
- konkrete Faszination herausarbeiten
- Vier-Felder-Matrix zu Vorteilen/Nachteilen bei weiterem Konsum oder Abstinenz
- ggf. Vor- und Nachteile mit Wichtungen (0-5) versehen > Summen gegenüberstellen
- > Änderungsmotivation bearbeiten

### 4. Beratungstermin

- ggf. erneut Wichtungen und Summen erfassen > Abgleich mit vergangener Woche > Änderungen oder Gleichgebliebenes diskutieren
- bei vorhandener Änderungsmotivation:
  - Eruierung des „großen Ziels“
  - Ausdifferenzierung in Teilziele
  - Festlegung der zeitlichen Reihenfolge
  - Erarbeitung einer Möglichkeit zur Dokumentation des (täglichen) Umsetzens des ersten Teilzieles
- HA:
  - Dokumentation der Zielumsetzung (evtl. Wochenprotokoll nach GRÜSSER)
  - Liste von Alternativaktivitäten (Was macht mir noch Spaß?)

### 5. Beratungstermin

- Umsetzung des ersten Teilzieles besprechen
- Liste zu Alternativaktivitäten besprechen
- Festlegung des nächsten Teilzieles
- HA:
  - Dokumentation der Zielumsetzung
  - evtl. Verstärkerplan (GRÜSSER) o.Ä.

## 6. Beratungstermin

- Auswertung des Teilzieles
- Abgleich mit Zielplan
- Ranking für Alternativaktionen für den Fall starken Medienverlangens
- Besprechung der weiteren Beratung oder weiterführenden Maßnahmen:
  - kurzzeitige stationäre Behandlung oder längere Rehabilitationsmaßnahme in einer entsprechenden Klinik

*Bei Jugendlichen (und jungen Erwachsenen) sollte möglichst nach spätestens 5 Sitzungen ein Gespräch mit den Angehörigen zum Abgleich der Aussagen, zur Überprüfung der Beratungsergebnisse und zur konstruktiven Einbeziehung (sowie mitunter Beratung zur Co-Abhängigkeit) geführt werden.*

### Literatur:

Grüsser / Thalemann: Computerspielsüchtig? Rat und Hilfe. Huber 2006.

Miller / Rollnick: Motivierende Gesprächsführung. Lambertus 2009.