

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

Die Indikation für die Gruppentherapie wird bei einem **individuellen, ambulanten Vorgespräch** in unserer **Ambulanz** gestellt. Bei Interesse vereinbaren Sie bitte über unser **Sekretariat unter Tel. 0511-532-3136** einen ambulanten Termin. Die Gruppentherapie wird durchgeführt von:



© Marske/Marske

Aileen Marske (M.Sc. Psychologin)



© Meyer/Meyer

Viktoria Meyer (M.Sc. Psychologin)



© Müller/Müller

Prof. Dr. Dr. Astrid Müller (Arbeitsgruppenleitung)



Medizinische Hochschule
Hannover

Ambulante Gruppentherapie zur Behandlung von Computer- und Videospielsucht

Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie
Klinikdirektorin: Prof. Dr. Martina de Zwaan

Wie läuft die Gruppentherapie ab?

Für das Vorgespräch benötigen Sie Ihre Krankenkassenkarte und einen Überweisungsschein. Dieser Termin dient der Diagnostik, Indikationsstellung und Information über das Therapiekonzept. Falls die Teilnahme an der ambulanten Gruppentherapie vereinbart wird, werden Sie auf unsere Warteliste aufgenommen.

Die Therapie besteht aus 12 Gruppensitzungen à 90 Minuten, die dienstags von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr stattfinden. Die ersten Termine finden wöchentlich statt, danach trifft sich die Gruppe alle zwei Wochen. Insgesamt dauert die Behandlung ca. fünf Monate. Die Gruppen bestehen aus 6-8 Patientinnen/Patienten.

Informationen für Patientinnen und Patienten



© OpenClipart-Vectors, pixabay.com

Computer- und Videospielsucht: Was ist das?

Computer- und Videospielsucht bezeichnet die entgleiste Nutzung von Onlinespielen, bei der ein Kontrollverlust erlebt wird (z.B. über Häufigkeit und Dauer des Spielens). Zusätzlich findet man häufig eine Vernachlässigung wichtiger anderer Lebensbereiche (z.B. soziale Kontakte, Schule/Arbeit, andere Hobbies) zugunsten des exzessiven Online-Gamings. Trotz negativer Folgen wird das exzessive Online-Gaming fortgesetzt und kann so zu erheblichen Beeinträchtigungen im persönlichen, familiären, sozialen und beruflichen Bereich führen. Eine solche Beeinträchtigung kann sich z.B. in einer fortschreitenden sozialen Isolation oder einer Verschlechterung der Leistung am Arbeitsplatz zeigen.

Das exzessive Online-Gaming wird in der Regel durch negative Gefühle oder das Bedürfnis nach Ablenkung von Problemen ausgelöst. Während des Online-Gamings werden negative Gefühle und Probleme ausgeblendet, was kurzfristig Erleichterung verschafft.

Auf lange Sicht ergeben sich durch das exzessive Online-Gaming jedoch negative Konsequenzen und weitere Probleme (z. B. Beziehungsprobleme, Depressionen, Ängste). Es entsteht ein Teufelskreis, aus dem Betroffene sich nur schwer selbstständig lösen können. Unser Angebot soll hierbei eine Unterstützung sein.

Das Therapieangebot ist geeignet für:

- Erwachsene, die ihr Computer- und Videospielverhalten reduzieren wollen
- Betroffene, die nicht akut suizidal sind
- Betroffene, die keine Substanzkonsumstörung aufweisen

Übersicht über Themen, die in den Gruppensitzungen bearbeitet werden

- Informationsvermittlung zu Computer- und Videospielsucht
- Erkennen von problematischem Computer- und Videospielverhalten (Online-Gaming)
- Unterstützung bei der Reduktion des Spielverhaltens
- Aufbau von Selbststeuerungsstrategien bei Verlangen
- Aufbau von alternativen Freizeitaktivitäten
- Umgang mit Gefühlen
- Erkennen und Analysieren von Auslösern und Konsequenzen von exzessivem Online-Gaming auf Verhaltens-, Gedanken- und Gefühlsebene
- Kurz- und langfristige Konsequenzen von exzessivem Online-Gaming erkennen und analysieren
- Steigerung und Stabilisierung des Selbstwertes
- Konfrontation mit Spielinhalten, Expositions-Übungen
- Reflektion des biografischen Hintergrundes und der Entwicklung der Computer- und Videospielsucht
- Rückfallprävention, Notfallplan, Umgang mit Rückfällen

Therapieziele

- Dysfunktionale Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster, die die Entwicklung der Computer- und Videospielsucht begünstigt haben, erkennen und verändern
- Reduktion des Computer- und Videospielverhaltens
- Funktionaler Umgang mit Verlangen
- Funktionaler Umgang mit Stress
- Aufbau sozialer Kontakte
- Aufbau alternativer Freizeitaktivitäten