



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.