

## Einstieg / Ende Sitzung

①

Warum Fascination Internet?

- Erfolg & Anerkennung im anonymen Netz
- Einfachere Konzentration, aber auch Ablenkbarkeit leichter
- Sucht → Gefährdung (virtueller Lerner) → lernen über Bilder  
Bsp. Rollenspiele
- Internet immer verfügbar  
schnelle Belohnung  
→ Hinweis: Noentkeifen

---

### Situationslage:

Je jünger, desto leichter eine Sucht-  
wahrnehmbarkeit.

## Stichworteiste zur Moderation: (2)

- > Shopping
- > Spiele -> Auch über PS3
- > Soziale Netzwerke (Facebook & WhatsApp / Threema)
- > Belohnungssystem im Gehirn
- > Langeweile
- > Internetsucht
- > Strategien zur Eindämmung des „zu langen“ Internetsurfs
  - > feste Zeiten, WE auslassen
  - > Plan
  - > vorheriger Zeitplan
    - Suchen nach:
    - > nicht am PC essen & rauchen
    - > nicht zu viele Tabs öffnen
- > Somatoforme Störungen
  - > Schlafstörungen -> Depressionen
  - > Sozialphobien -> Ängste

## Therapeutische Ansätze

3

- Ängste abbauen
- Soziale Kontakte ~~abbauen~~  
aufb.
- Kogn. UT
- Therapie der „Grundkrankung“  
hat Vorrang, Bsp. Depression vor  
Internetsucht
- Selbsthilfegruppe besuchen