

### Wann findet das Angebot statt?

Das Angebot findet über 12 Wochen,  
jeden Donnerstag von 16-17 Uhr statt.  
Start: 4. Mai 2023

### Wo findet das Angebot statt?

Im Forum Ehrenamt, Katharina Kasper Straße 3 in 52538 Gangelt.

Das Angebot ist für die Teilnehmer\*innen kostenfrei.  
Um Anmeldung wird gebeten.

### Ansprechpartner\*innen:



**Vanessa Münstermann**  
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie,  
Oberärztin



**Merle Weitz**  
Dipl. Psychologin,  
Psychologische Psychotherapeutin

### ViaNobis – Die Fachklinik

Psychiatrie | Psychotherapie | Psychosomatik  
Katharina-Kasper-Straße 6  
52538 Gangelt  
Telefon: 02454 59-342  
E-Mail: markus-station@vianobis.de

[www.vianobis-fachklinik.de](http://www.vianobis-fachklinik.de)

## Ambulantes gruppentherapeutisches Angebot



## Videospiel- und Internetabhängigkeit



## Ambulantes gruppentherapeutisches Angebot

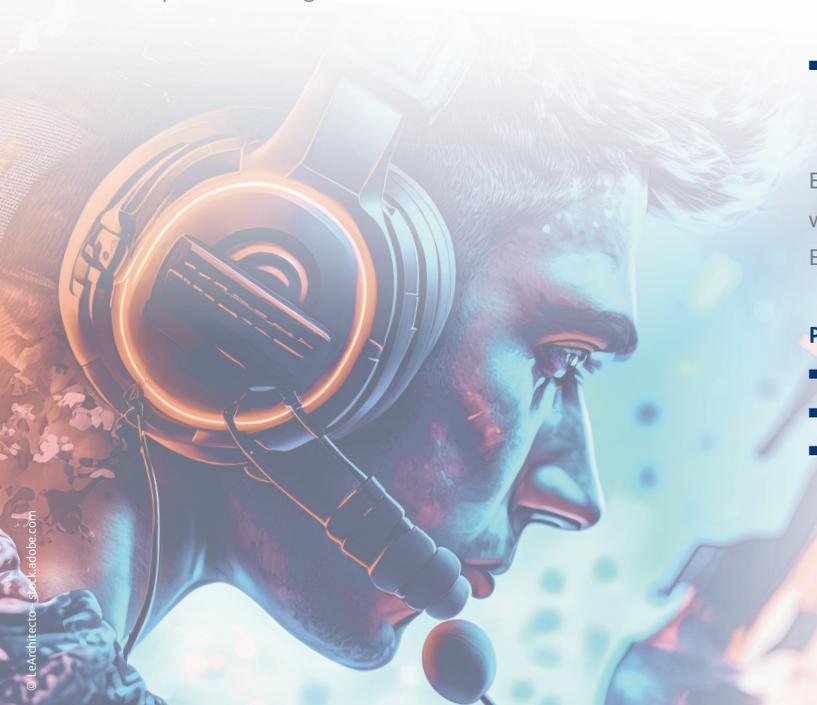
Maximale Gruppenstärke: 12 bis 15 Teilnehmer\*innen

### Wer kann teilnehmen?

Das gruppentherapeutische Angebot richtet sich an alle Menschen ab 18 Jahren, die von einer Videospiel- oder Internetabhängigkeit betroffen sind.

### Wann ist man abhängig?

- Wenn man sich übermäßig mit dem Spielen/dem Netz beschäftigt.
- Wenn man einen Kontrollverlust über das Spielverhalten erlebt.
- Wenn man sein Verhalten fortsetzt, obwohl es bereits negative Konsequenzen zur Folge hatte.



## Das Angebot gliedert sich in drei Phasen:

### Phase 1 - Motivation:

- umfasst und thematisiert eine individuelle störungsspezifische Psychoedukation,
- vermittelt ein individuelles Erklärungsmodell für die Entstehung von Internetsucht,
- klärt bzw. fördert die Motivation für eine dauerhafte Verhaltensveränderung.

### Phase 2 - Intervention:

- es wird eine Problem- und Verhaltensanalyse erarbeitet,
- Bewältigungsstrategien im Bereich alternativer Freizeit- bzw. Lebensgestaltung werden vermittelt,
- ein alternativer Umgang mit Emotionen und Stress soll erlernt werden.

Essenzieller Teil dieser Therapiephase ist die Steigerung des Selbstwertgefühls. Darüber hinaus wird mit den Teilnehmer\*innen ein Expositionstraining durchgeführt.

### Phase 3 - Transfer und Stabilisierung:

- vermittelt Maßnahmen für die Rückfallprophylaxe,
- erstellt einen Notfallplan,
- reflektiert den Therapieerfolg und durch die Abstinenz eingetretene Veränderungen.