

## Vernetzte Kompetenz – effektive Therapie

Auf der Basis langjähriger Erfahrung in allen Bereichen der Psychosomatik und Suchttherapie haben drei Kliniken innerhalb der AHG ein stationäres Therapieangebot bei pathologischem PC- und Internet-Gebrauch entwickelt.

Alle Kliniken sind mit großzügigen Aufenthaltsräumen, Patientencafeteria, Hallenbad, Sauna und Fitnessräumen ausgestattet. Angeboten werden weitere Freizeitmöglichkeiten, in der näheren Umgebung bestehen viele attraktive Ausflugsziele.

Voraussetzung für die Aufnahme sind ein kurzer Arztbericht sowie ggf. Sozialbericht einer Suchtberatungsstelle und die schriftliche Zusage des zuständigen Kostenträgers.

Für weitere Informationen zur stationären Behandlung stehen spezielle Ansprechpartner in den Kliniken zur Verfügung:



AHG Klinik Münchwies  
Zentrum für Psychosomatische  
Medizin, Psychotherapie und  
Suchtmedizin



AHG Klinik Münchwies  
Turmstr. 50–58  
66540 Neunkirchen

Ihre Ansprechpartnerin:  
**Dr. Petra Schuhler**  
Leitende Psychologin  
Tel.: 06858.691-220  
Email: pschuhler@ahg.de

Nähe Saarbrücken  
Eine Aufnahme ist ab dem  
18. Lebensjahr möglich.

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....



AHG Klinik Hardberg

AHG Klinik Hardberg  
Ernst-Ludwig-Straße 1  
64747 Breuberg-Sandbach



Ihr Ansprechpartner:  
**Dr. Joachim Thyssen**  
Oberarzt  
Tel.: 06163.74-927  
Email: jthyssen@ahg.de

Nähe Frankfurt  
Eine Aufnahme ist ab dem  
16. Lebensjahr möglich.

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....



AHG Klinik Schweriner See



AHG Klinik Schweriner See  
Am See 4  
19069 Lübstorf

Ihr Ansprechpartner:  
**Dr. Bernd Sobottka**  
Leitender Psychologe  
Tel.: 03867.900-161  
Email: bsobottka@ahg.de

Nähe Schwerin  
Eine Aufnahme ist ab dem  
18. Lebensjahr möglich.

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

Werden Sie aktiv!  
Testen Sie Ihr PC- und Internetverhalten!

Welche der folgenden Aussagen treffen auf Sie zu?

- Ich bin nur noch online
- Ich denke ständig an meine Freunde im Netz
- Ich kann nachts nicht mehr aufhören
- Ich habe Rückenprobleme
- Ich bin tagsüber immer müde
- Ich habe keinen Appetit
- Ich esse ungesund und habe Übergewicht
- Ich bewege mich kaum noch
- Meine Konzentration hat nachgelassen
- Ich habe Depressionen und Ängste
- Ich fühle mich leer und allein
- Die Schule interessiert mich nicht mehr
- Ich schaffe meine Arbeit nicht mehr
- Ich habe Stress mit meinen Eltern / meinem Partner
- Meine Freunde haben sich zurückgezogen
- Ich bin nur noch allein

Beschreiben mehrere dieser Aussagen Ihr Befinden?  
Dann beantworten Sie die weiteren Fragen:

- Ich schaffe es nicht, meine Online-Aktivität längere Zeit einzustellen
- Ich finde online alles, was ich im Leben nicht bekommen kann
- Meine Online-Aktivität schadet meiner Gesundheit und meinem Wohlbefinden
- Ich bin sozial allein und habe nur noch Freunde im Netz

Haben Sie zwei oder mehr Fragen mit Ja beantwortet, kann ein pathologischer PC-/Internet-Gebrauch nicht ausgeschlossen werden und ein Gespräch mit Ihrem Arzt oder einer Beratungsstelle sinnvoll sein.

Dr. Jörg Petry, AHG-Projektleiter  
Pathologisches Glücksspielen und PC-/Internet-Spielen  
Email: jpetry@ahg.de | www.ahg.de



# Spezial Spezial

## Pathologischer PC-/Internet-Gebrauch



### Kliniken und Therapieangebote der AHG



## Computerlust – Computerfrust

Die ständige Verfügbarkeit von PC und Internet hat heute eine Qualität erreicht, die neben dem Alltagsnutzen speziell für anfällige Menschen auch Gefahren birgt. Als erste deutsche Unternehmensgruppe und auf Basis langjähriger Erfahrungen haben drei Kliniken innerhalb der AHG ein stationäres Therapieangebot entwickelt.

Die Begeisterung für den PC, die Lust am Spiel in virtuellen Welten – für Betroffene und ihre Angehörigen ist es nicht immer leicht, herauszufinden, wo die Leidenschaft aufhört und ein aus Expertensicht krankhafter Umgang mit dem PC beginnt. Längst spielen der PC und das Internet eine selbstverständliche Rolle im Alltag: Zeitlich und räumlich unbegrenzt bietet das Internet neben der Suche nach Informationen auch Möglichkeiten, Anerkennung und Miteinander zu erfahren. Dieses multimediale Plus erweitert unsere Lebenswelt – für die meisten ist das eine vom anderen kaum mehr zu unterscheiden.

## Wenn Gamen und Chatten krank macht

Für manchen PC-Nutzer wird es zunehmend schwieriger, zwischen realer und virtueller Erlebniswelt zu differenzieren – schüchterne und ängstliche Personen gehören dazu, aber auch Menschen, die unter beeinträchtigenden Lebensbedingungen oder sozialer Ausgrenzung leiden. Immer häufiger und immer länger werden die vor dem Computer und im Internet verbrachten Phasen. Ständig online zu sein, das dauerhafte Abtauchen in virtuelle Welten, kann für die Betroffenen erhebliche Folgen haben:

- Rückenbeschwerden
- Bewegungsmangel
- Essstörungen
- Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen und Leistungseinbußen
- Depressive Verstimmungen
- Soziale Angstzustände
- Familienkonflikte
- Schulversagen, Arbeitsplatzverlust
- Isolation



## Symptome erkennen und aktiv werden

Oft sind es die Angehörigen, die diese Veränderungen zuerst bemerken. Wenn jedoch der Körper rebelliert, Selbstwertgefühl und Anerkennung leiden, Konflikte und Isolation zunehmen, sind die Anzeichen auch für den Betroffenen nicht mehr zu übersehen. Hilfe und Unterstützung zu suchen, kann auf vielerlei Weise geschehen:

- Im Internet nach Beratungsmöglichkeiten suchen (Stichwort Internet-, Computer-, Onlinesucht)
- Das Problem mit Freunden oder Verwandten, dem Lehrer oder Arbeitgeber besprechen
- Das Gespräch mit dem Arzt, einem Psychotherapeuten oder einer (Sucht-) Beratungsstelle suchen
- Gemeinsam mit Fachleuten feststellen, inwiefern der eigene PC-/Internet-Gebrauch krankhaft ist
- Sich über eine ambulante Therapie oder Behandlung in einer Klinik mit speziellem Angebot beraten lassen
- Von der Krankenkasse oder Rentenversicherung eine Kostenzusage einholen

## Gezielte Hilfe für ein neues Leben

Pathologischer PC-/Internet-Gebrauch ist ein eigenständiges, behandlungsbedürftiges Krankheitsbild mit unterschiedlichen Erscheinungsformen. Neben vielen ambulanten Therapieangeboten bietet ein stationärer Aufenthalt besonders umfassende Behandlungsmöglichkeiten:

- Hilfe von einem Team aus Ärzten, Diplom-Psychologen, Sport-, Ergo- und Soziotherapeuten
- Unterbringungsmöglichkeiten in einer therapeutischen Wohngruppe
- Gemeinsamer Tagesablauf mit Sport, Bewegung und kreativer Beschäftigung
- Einzel- und Gruppenpsychotherapie
- Störungsspezifische Gruppentherapie mit ähnlich betroffenen Patienten
- Medienkompetenzen im Umgang mit PC und Internet erlernen
- Verstehen, welche Motive Auslöser für die exzessive Online-Aktivität sind
- Neue, angenehme Erlebnismöglichkeiten im realen Leben entdecken
- Hilfe bei finanziellen, schulischen und beruflichen Problemen