



Die härteste Quest der Welt: Reallife!

Virtuelle Selbsthilfegruppe für
Mediensüchtige und deren
Angehörige



Virtuelle Selbsthilfe bei Mediensucht- ein Widerspruch oder besonders sinnvoll?

5. Mediensuchtkonferenz
Berlin
13.11.2015

Patrick Durner
Projektleiter webC@RE



Inhalt

- Hintergrundinformationen zum Projekt webC@RE
- Theoretische Grundlagen
- Virtuelle Selbsthilfe bei Mediensucht – Suchtprävention in der Kneipe?
- Was spricht FÜR virtuelle Selbsthilfegruppen für Mediensüchtige?
- Erfahrungen
- Fazit



Der Weg zum Projekt

- wissenschaftliche Arbeit "*Wirksamkeitsfaktoren von Selbsthilfegruppen für Menschen mit einem pathologischen oder dysfunktionalen PC-/Internetgebrauch*" (2013).
- Ausgangslage / Arbeitshypothese: Menschen mit einem schädlichen Gebrauch von PC/Internet kommen selten bis gar nicht im Selbsthilfekontext an. Warum?
- Leidensdruck der Betroffenen vs. fehlende Diagnostik & Co.



Wissenschaftlicher Hintergrund

Ergebnisse der Untersuchung:

- Es entstehen ähnliche Prozesse, wie bei stoffgebundenen Störungsverläufen.
- Zwei Phänomene sind zu beobachten:
 1. Zurücktreten von realen Erlebnissen (Immersion).
 2. Verzerrte Zeitwahrnehmung (time sink).

Wissenschaftlicher Hintergrund

Störung der Dichotomie

Das **reale Ich** wird **schwach** erlebt.

- unattraktiv
- Ablehnung
- Angst
- Misserfolg



Das **virtuelle Ich** wird **stark** erlebt.

- Belohnung
- Anerkennung
- Kontrolle
- Erfolg



Grundgedanken der Selbsthilfe

- Empowerment
- Altruismus
- Gruppenkohäsion
- Modelllernen



Virtuelle Selbsthilfe für Medienabhängige – Suchtprävention in der Kneipe?

Kritikpunkte:

- Verharren in der (Real-)Kontaktlosigkeit
- Bindung der TN an das Suchtmittel
- Wichtige Interaktionsfaktoren finden nicht statt (Körpersprache, Umarmung, Schulterklopfen)
- Mangelnde Verbindlichkeit wird durch das Medium gefördert
- Datenschutzaspekte
- Anonymität befördert mangelnde Ernsthaftigkeit, echtes Einlassen auf Prozesse, etc.
- Mangelnde „Zählbarkeit“ der TN durch Anonymität
- Abhängigkeit von der Funktion der Technik
- Anbindung an regionales Beratungsangebot schwierig



Was spricht für virtuelle Selbsthilfegruppen für Medienabhängige?

- Niedrigschwelligkeit
- Anonymität als Chance
- Komorbidität Mediensucht -> Depression/ sozialer Phobie
- Regionale Unabhängigkeit
- Kann Initiator für die Gründung einer SHG sein
- Kann auch motivieren, Beratung in Anspruch zu nehmen
- Kostensparend
- Grad der Nähe anpassbar (schriftlich, mündlich, mit Kamera)
- Leichter Austausch von Informationen mittels Links



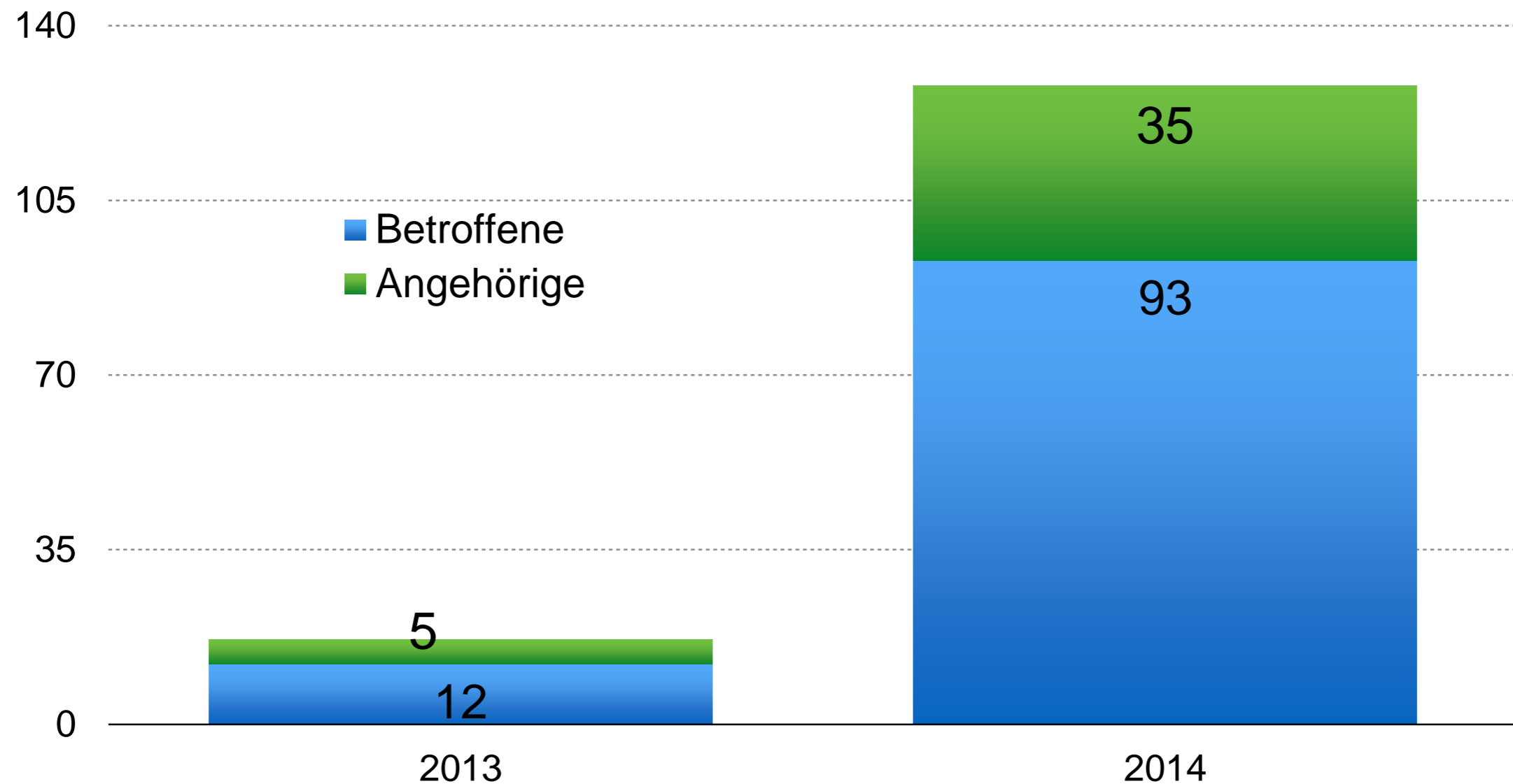
Stand der Dinge:

- Onlineforen seit langen Jahren etabliert
- Unterschied Onlineforum zur vSHG lediglich in der Form der Kommunikation (zeitverzögert <-> instant)
- Perspektivisch werden auch immer mehr virtuelle Selbsthilfegruppen dazu kommen
- Datenschutz und Seriosität sind wichtige Standards
- Ist es besser, wenn Menschen keinen Austausch haben, oder zumindest den virtuellen?



Evaluationsergebnisse

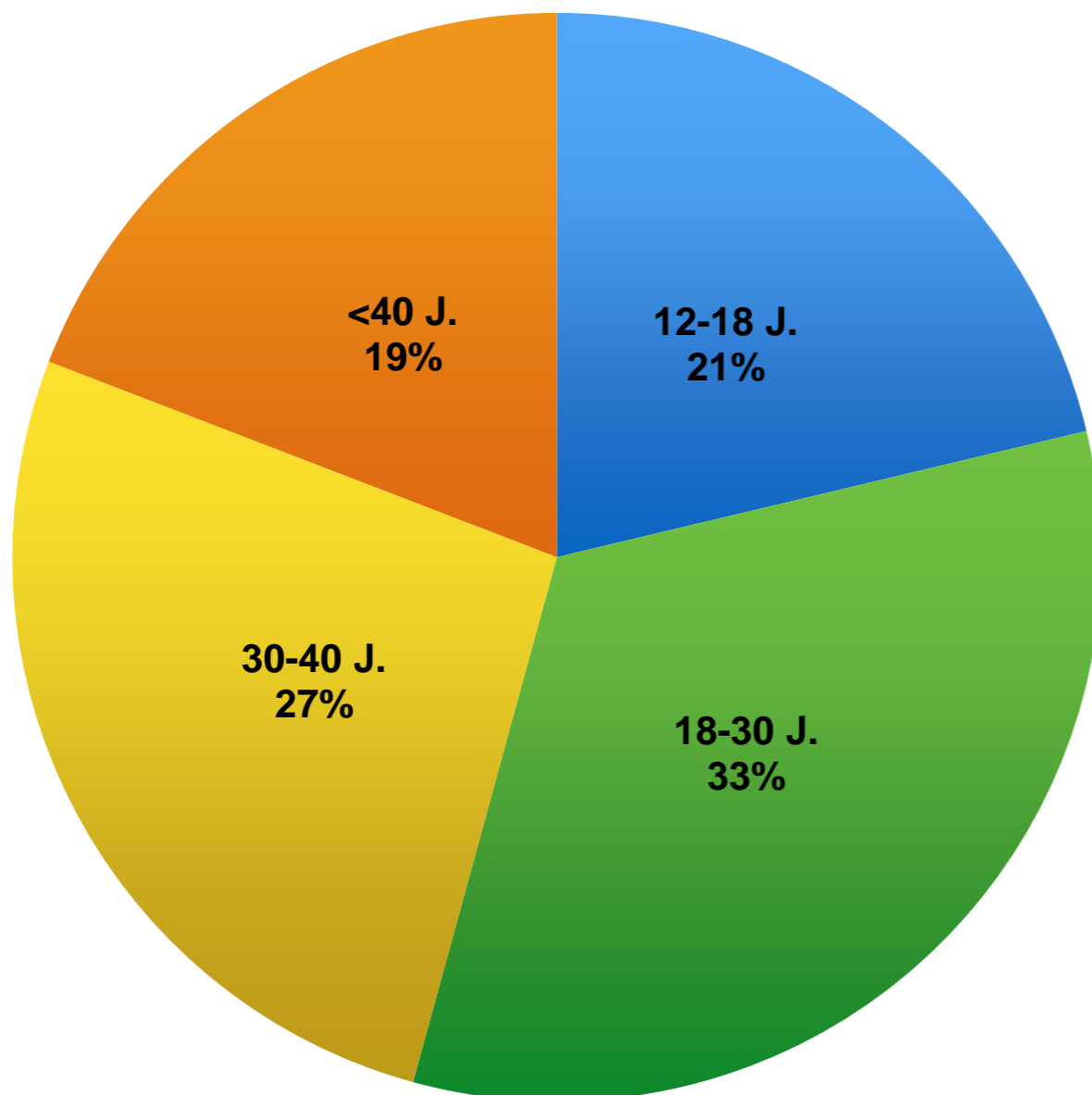
Userzahlen



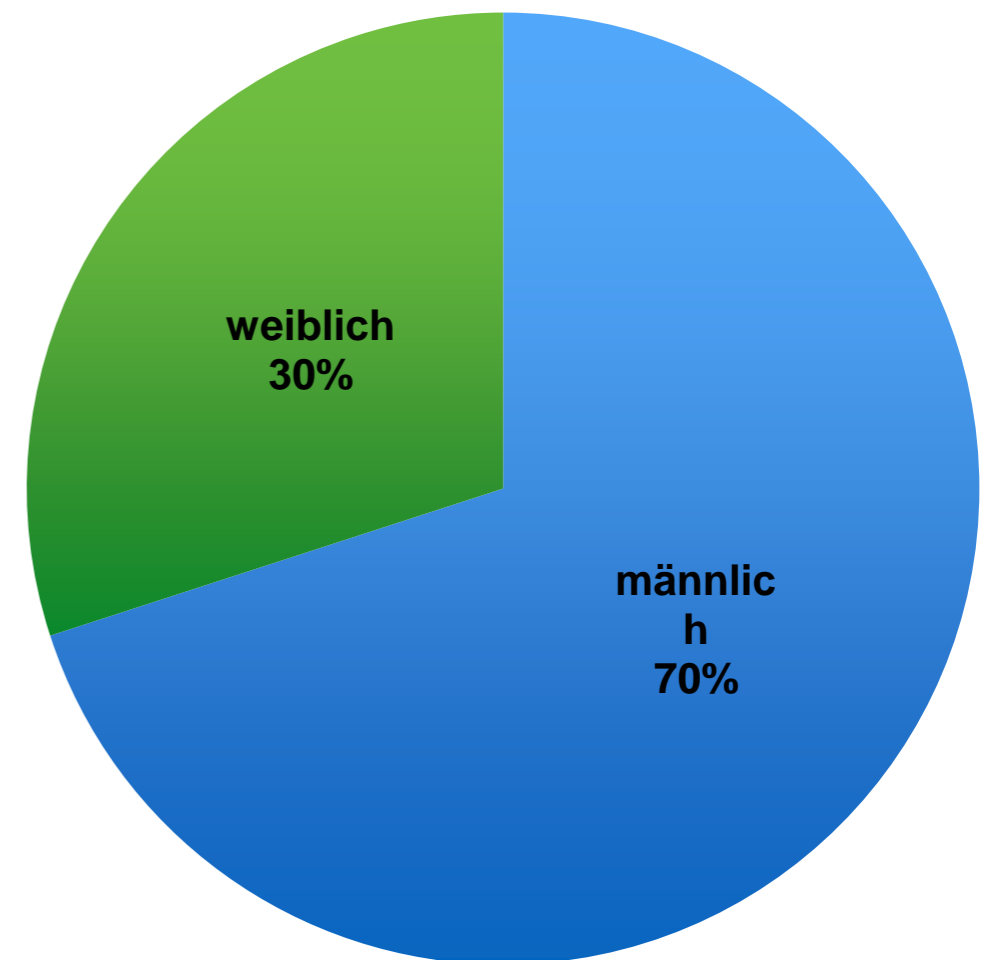


Evaluationsergebnisse

Altersstruktur User (B)



Geschlechterstruktur User (B)





- 1 Betroffenenengruppe jeden Dienstag 19 Uhr
- 1 Elterngruppe jeden 3. Mittwoch im Monat
- Geplant: weitere Betroffenenengruppen,
PartnerInnengruppe
- Alternative Kanäle angedacht, wie z.B. Telegram,
Tox



Fazit:

- Kontaktsuche und Austausch findet online in jedem Fall statt
- Gerade Themen die schambesetzt (Sucht, andere psychische Krankheiten) sind, haben online guten Anklang
- Regionale Verfügbarkeit realer SHG in vielen Themenbereichen noch unzureichend.
- vSHG können zur Verbreitung realer SHG beitragen



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!!**