



Titel

Hinein als ein Weg heraus – Wie die Akzeptanz- und Commitment-Therapie Menschen mit exzessiver Mediennutzung helfen kann

Datum / Uhrzeit

04.06.2024 / 11.45 bis 12.30 Uhr

Referentin

Prof. Dr. Nina Romanczuk-Seiferth, Psychologische Psychotherapeutin (VT, ACT), Gruppenpsychotherapeutin, Supervisorin, Professur für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Leitung Lehr- und Forschungsambulanz, MSB Medical School Berlin
www.medicalschool-berlin.de/hochschule/unser-team/team-fakultaet-naturwissenschaften/professoren/prof-dr-nina-romanczuk-seiferth/

Hinweise

LEUCHTTURM-Vortrag

Inhalt

Exzessive Nutzung von Onlinespielen, sozialen Netzwerken, von Pornographie, Streaming-Diensten oder Online-Shopping: Es finden sich verschiedene – teilweise recht unterschiedliche – medien- und internetbezogene Nutzungsformen, die für die Betroffenen zu einem Problem werden können. Entsprechend erscheint es schwierig, dieser Vielgestaltigkeit problematischer Verhaltensweisen einen jeweils passenden und evidenzbasierten therapeutischen Ansatz entgegenzusetzen. Mit Blick auf die funktionale Einordnung dieser Verhaltensweisen finden sich jedoch wichtige Ähnlichkeiten. So dient das jeweilige Medien- bzw. Internetnutzungsverhalten für die Betroffenen häufig der Bewältigung von Stress und der Vermeidung bzw. Regulation unerwünschter Zustände. Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) folgt einem transdiagnostischen, prozessorientierten Ansatz, der die Förderung psychischer Flexibilität zum Ziel hat – insbesondere auch mit Blick auf den Umgang mit negativen Gefühlen oder belastenden Gedanken. Die ACT ist daher gut geeignet, Menschen dabei zu begleiten, mehr Kompetenzen und Erfahrungen im Umgang mit den eigenen inneren Zuständen, die das problematische Verhalten auslösen, zu entwickeln. Dieser Beitrag gibt einen Einblick in die zentralen Konzepte der ACT und deren Anwendung in der Behandlung von Menschen mit medien- bzw. internetassoziierten Störungen.