

### Wann findet das Angebot statt?

Das Angebot findet über 12 Wochen,  
jeden Donnerstag von 16 - 17 Uhr statt.

### Wo findet das Angebot statt?

Im Forum Ehrenamt, Katharina-Kasper-Straße 3,  
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

### ALEXIANER ZENTRUM FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT

Katharina-Kasper-Straße 6 / 52538 Gangelt  
Tel.: (02454) 59-342  
E-Mail: gangelt.markus-station@alexianer.de

[www.alexianer-zfsg.de](http://www.alexianer-zfsg.de)  
[www.alexianer.de](http://www.alexianer.de)  
[www.stiftung-alexianerbrueder.de](http://www.stiftung-alexianerbrueder.de)

Hrsg.: Alexianer Aachen GmbH, Alexianergraben 33, 52062 Aachen

Stand 12/2023



**Alexianer**  
ZENTRUM FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT  
AACHEN / GANGELT

## AMBULANTES GRUPPENTHERAPEUTISCHES ANGEBOT

VIDEOSPIEL- UND INTERNETABHÄNGIGKEIT





# Ambulantes gruppen- therapeutisches 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 Video- spiel- 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