

Inhalt

Vorwort	9
1. Einleitung	14
2. Begriffsdefinitionen	22
3. Smartphone-Addiction – Kollektives Katastrophisieren oder reales Störungsbild	32
4. Funktionen des Smartphones mit hohem Risiko für Suchterkrankungen	61
4.1 Mobile Gaming	63
4.2 Soziale Netzwerke und andere Kommunikationsmittel	81
4.3 Binge Watching	89
4.4 Online Shopping	96
4.5 Cyberpornography und Online-Dating	104
5. Negative Konsequenzen exzessiven Smartphonegebrauchs	109
5.1 Nomophobie	109
5.2 Fear of Missing Out (FOMO)	113
5.3 Irritationen sozialer Interaktion	118
5.3.1 Nonverbale Kommunikation am Beispiel des Lächelns	123
5.3.2 Smartphones in der Eltern-Kind-Beziehung	125
5.4 Smartphoneassoziierte Schlafstörungen	134
5.5 Störungen des Bewegungsapparates	146
5.6 Auswirkungen des Schreibens am Smartphone	152
5.7 Phantom-Vibrations- und Phantom-Ringing-Syndrom	155
5.8 Multitasking, Response Inhibition und Reizüberflutung durch Smartphones und andere neue Medien	158
6. Diagnostik der Smartphonesucht und assoziierter Phänomene	168
6.1 Anamneseerhebung und Exploration problematischen Smartphoneeverhaltens	168
6.2 Smartphone Addiction Scale Short Version (SAS-SV)	170
6.3 Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS-10)	172
6.4 Schnelltest Smartphone-Sucht (SSS-KV)	173
6.5 Adaptierter CAGE Test	175
6.6 Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)	176
6.7 Fear of Missing Out Scale (FoMOs)	180
6.8 Binge-Watching Addiction Questionnaire (BWAQ)	181
7. Prävention und Behandlung problematischen Smartphonegebrauchs	185
7.1 Prävention	185
7.2 Behandlung der Smartphone Use Disorder	192
7.2.1 Allgemeine Aspekte einer modernen (Smartphone-)Suchtbehandlung	196
7.2.2 Ampelsystem	200
7.2.3 Medientagebücher	201
8. Fallvignetten zur Smartphonesucht im klinischen Kontext	203

8.1 Herr A., Gaming am Smartphone	203
8.2 Herr H., auch Männer verstricken sich in soziale Netzwerke	208
9. Das Smartphone als (Co-)Therapeutikum am Beispiel der Suchtbehandlung	214
9.1 Einleitung	214
9.2 Apps in der Suchtbehandlung	219
9.3 Guidance – Unterstützung bei technischen Problemen und therapeutische Begleitung	226
9.4 MATTT (Mobile Aided Treatment, Therapy and Training) – eine Eigenentwicklung für den Suchtbereich	227
Stichwortverzeichnis	232
Abbildungsverzeichnis	235
Tabellenverzeichnis	236
Anhang	
4-Felder-Schema	237
Ampelmodell	238
Mediennutzungstagebuch	239