



**room2reboot** ist ein von einer Forschergruppe der **Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf** (unter der Leitung von Prof. Dr. Reinhard Pietrowsky und Dr. Benedict Reichrath, Abteilung Klinische Psychologie) entwickeltes, innovatives **2-wöchiges Online-Interventionsprogramm** basierend auf einer Intervention gegen Suchtverhalten von E. Garland (2013). room2reboot soll Patient\*innen, die unter ihrer problematischen Internetpornografie-nutzung leiden, eine **Zusatzoption oder Alternative** zu einer im face-to-face-Setting durchgeführten psychotherapeutischen Behandlung gegen problematischen Pornografiekonsum bieten, um so zu **mehr Lebensqualität** zu kommen.

Garland, E. L., Manosov, E. G., Froeliger, B., Kelly, A., Williams, J. M., & Howard, M. O. (2014). Mindfulness-oriented recovery enhancement for chronic pain and prescription opioid misuse: Results from an early-stage randomized controlled trial. *Journal of consulting and clinical psychology, 82*(3), 448.

## Durch Wissensvermittlung und Achtsamkeitstraining aus Verhaltensmustern ausbrechen!

room2reboot basiert auf der regelmäßigen Bereitstellung **psychoedukativer Texte**, die fundiertes Wissen über Suchtproblematiken und Achtsamkeit im alltäglichen Umgang mit Internetpornografie-nutzung vermitteln, damit verbundenen **Achtsamkeitsübungen**, um Gelerntes praktisch umzusetzen sowie einem täglichen **autogenen Entspannungstraining**.

Die Studie strebt keine grundsätzliche Internetpornografieabstinenz an. Vielmehr sollen die Teilnehmenden über die Störung und deren pathogene dysfunktionale Mechanismen (Trigger, usw.) aufgeklärt werden und einen achtsameren Umgang mit ihren Bedürfnissen, insbesondere dem Verlangen nach Pornografie, erlernen bzw. erproben. Außerdem soll generell die subjektive Belastungsschwere und der Leidensdruck reduziert werden.

## Belegte Wirksamkeit in Vorgängerstudien

Eine Studie der Vorläuferversion, zugeschnitten auf eine Laufzeit von vier Wochen, lieferte bereits Belege für die Wirksamkeit: Die Teilnehmenden zeigten nach der Intervention **Reduktionen der pornografiekonsumbedingten Symptome und Komorbiditäten**. Eine auf Internetspielsucht zugeschnittene Version der Intervention zeigte ebenfalls eine Verbesserung der Symptome, welche bis zu drei Monate nach Abschluss der Intervention anhielten.

## Anonym, niedrigschwellig, kostenfrei

Die Voraussetzungen zur Teilnahme sind ein **subjektiver Leidensdruck** in Verbindung mit Internetpornografie-nutzung und ein Alter **über 18 Jahre**. Teilnehmen kann jede\*r, unabhängig von Geschlechtsidentität, sexueller Orientierung und Dauer des Leidensdrucks.

Während der Intervention bekommen die Teilnehmenden **von Montag bis Freitag jeweils eine E-Mail** mit einem Link zur room2reboot-Website mit einem **psychoedukativen Text**, einer **Achtsamkeitsübung** sowie einer Übung zu **autogenem Entspannungstraining**. Zwei Wochen nach Abschluss der Studie findet eine **Online-Nachbefragung** statt, welche ebenfalls per E-Mail versendet wird. Es besteht zudem die Möglichkeit eines **persönlichen Gesprächs** mit einem psychologischen Psychotherapeuten oder einer Psychologin.

Alle gesammelten Daten sind nur autorisierten Personen zugänglich, welche hinsichtlich des Datenschutzes geschult wurden. Die Zuordnung der persönlichen Daten zu den studienbezogenen Daten wird unmittelbar nach Abschluss der Studie gelöscht.

**Es ist jederzeit möglich, die Studie abzubrechen, ohne dass den Teilnehmenden dadurch Nachteile entstehen.**

## Ablauf

1. **Screening-Fragebogen ausfüllen** (erreichbar über den QR-Code oder Link - siehe unten).
2. **Registrierung**, sofern alle Kriterien erfüllt sind (wir empfehlen eine anonymisierte E-Mailadresse, die keinen Rückschluss auf persönliche Daten zulässt).
3. **Kontaktaufnahme & umfangreiche Aufklärung** durch das Projektteam.
4. **Beginn** der Intervention am 17. April 2023.

## Bei weiterführenden Fragen sind wir gerne für Sie da:

### Projektteam:

B. Sc. Anna Brennecke (Projektleitung)  
Lana Kalemba (Projektunterstützung)  
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf  
Institut für experimentelle Psychologie  
room2reboot@hhu.de

### Projektverantwortlichkeit:

Dr. Benedict Reichrath  
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf  
Institut für experimentelle Psychologie  
benedict.reichrath@hhu.de



