

Erkennen von und Umgang mit verschiedenen Suchtformen

Agenda

1. Einleitung

2. Verhaltenssüchte

- Pathologisches Glücksspielen
- Internet- und Computerspielabhängigkeit
- Arbeitssucht
- Sexsucht
- Kaufsucht
- Sportsucht

3. Essstörungen

4. Diskussion

1. Einleitung

Sucht und Verhaltenssucht – Das „Suchtmodell“

Parallelen Sucht und Verhaltenssucht:

- Risikofaktoren
- Diagnostische Kriterien
- Neurobiologie
- Verlauf
- Aufrechterhaltende Faktoren

1. Einleitung

- **Risikofaktoren**
 - **Person**
 - **Umwelt**
 - **Droge**

1. Einleitung

- **Diagnostische Kriterien**
 - Entzugserscheinungen
 - Toleranzentwicklung
 - Konsum trotz schädlicher Folgen
 - Suchtdruck
 - Kontrollverlust
 - Vernachlässigung anderer Interessen

1. Einleitung

- **Neurobiologie**

- Belohnungszentrum
- Erhöhte Reaktionsbereitschaft auf suchtassoziierte Reize und daraufhin entstehende Erwartungshaltung
- Geringere motivationale Reaktionsbereitschaft auf übliche Verstärker

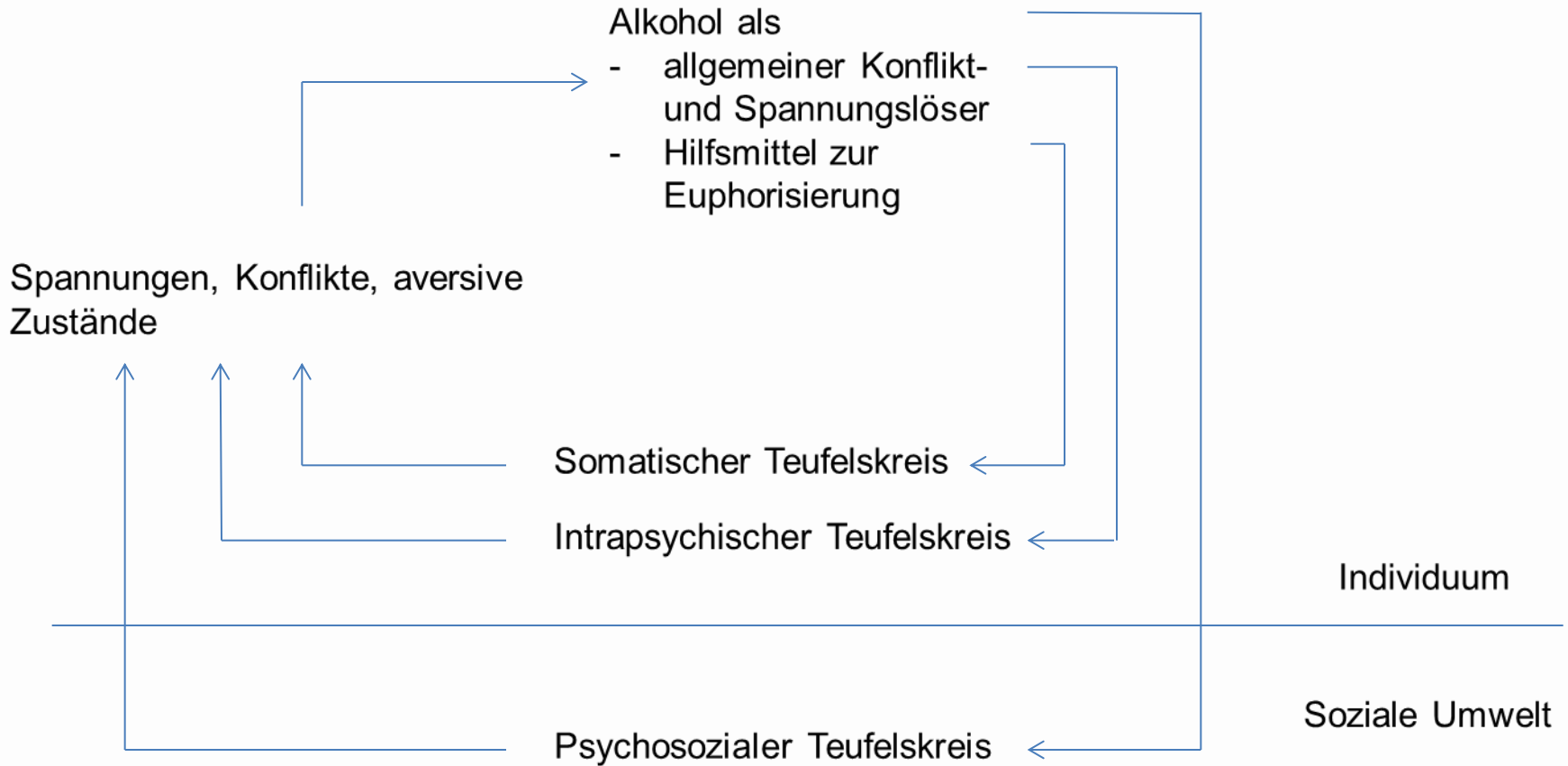
1. Einleitung

- **Verlauf**

- Konsum
- Genuss
- Gewöhnung
- Schädlicher Gebrauch
- Abhängigkeit

1. Einleitung

- Aufrechterhaltende Faktoren**



2. Verhaltenssüchte

Pathologisches Glücksspielen

- Definition **Glücksspiel**
- Einsatz: es wird um **Geld** bzw. Vermögenswerte gespielt
- Der Spielausgang kann allenfalls geringfügig durch eigenes Können oder Konzentration des Spielenden beeinflusst werden. Das Glück bzw. der **Zufall** entscheidet darüber, ob jemand gewinnt oder nicht.

2. Verhaltenssüchte

Pathologisches Glücksspielen

- **Varianten des Glücksspiels**

- Glücksspiele in Spielbanken
 - Roulette, Black Jack, Poker
- Geldspielautomaten
 - In Spielhallen, Gaststätten, Wettannahmestellen
- Wetten
 - Sportwetten, Pferdewetten
- Lotterien
- Börsenspekulationen
- Glücksspiele im Internet
 - Roulette, Poker, Black Jack, virtuelle Automaten, Wetten, Börsenspekulationen

2. Verhaltensüchte

Pathologisches Glücksspielen

- **Diagnostische Kriterien**
- Starkes Eingenommensein vom Glücksspielen
- Steigerung der Einsätze zur Erreichung der gewünschten Erregung
- Wiederholte erfolglose Versuche, das Spielen zu kontrollieren, einzuschränken oder aufzugeben
- Unruhe und Gereiztheit beim Versuch, das Spielen einzuschränken oder aufzugeben
- Spielen als Flucht vor Problemen oder dysphorischer Stimmung

2. Verhaltenssüchte

Pathologisches Glücksspielen

- **Diagnostische Kriterien**
- Wiederaufnahme des Spielens nach Geldverlust (dem Verlust hinterherjagen)
- Lügen gegenüber Dritten, um das Ausmaß der Problematik zu vertuschen
- Illegale Handlungen zur Finanzierung des Spielens
- Gefährdung oder Verlust wichtiger Beziehungen, des Arbeitsplatzes oder von Zukunftschancen
- Hoffnung auf Bereitstellung von Geld durch Dritte

2. Verhaltenssüchte

Pathologisches Glücksspielen

- **Risikofaktoren Person**
 - Genetische Anlagen
 - Geschlecht
 - Selbstwertproblematik
 - Bindungsstörung
 - Erhöhtes Aktivitäts-/ Erregungsniveau
 - Geringe Frustrations – und Spannungstoleranz
 - Kränkbarkeit, Narzissmus
 - Migrationshintergrund

2. Verhaltenssüchte

Pathologisches Glücksspielen

- **Risikofaktoren Umwelt**
 - Wenig stützende Bezugspersonen
 - Einstellung der Gesellschaft zum Glücksspiel
 - Verfügbarkeit
 - Familiäre Werte
 - Vermarktung
 - Kundenfreundliche Angebote

2. Verhaltenssüchte

Pathologisches Glücksspielen

- **Risikofaktoren Suchtmittel**

- Psychotrope Wirkung des Spielens und des Geldes, Geld als Machtmittel und Glücksversprechen
- Strukturelle Merkmale des Glücksspiels
 - Schnelle Ereignisfrequenz, kurzes Auszahlungsintervall
 - Jetons, Spielpunkte, virtueller Zahlungsverkehr
 - Ausmaß der persönlichen Beteiligung
 - Assoziationen mit anderen Interessen
 - Fast- Gewinne

2. Verhaltenssüchte

Pathologisches Glücksspielen

- **Einstiegsbedingungen**
 - Gelegenheit und Erfolg
 - Soziale Verstärkung
 - Aktuelle Lebenssituation

2. Verhaltensüchte

Pathologisches Glücksspielen

- **Phasen**

- Gewinnphase
- Verlustphase (Gewöhnungsphase)
- Verzweiflungsphase (Beginn der Sucht)

2. Verhaltenssüchte

Pathologisches Glücksspielen

- **Aufrechterhaltende Faktoren**

- Suchtgedächtnis
- Aufholjagd
- Verstärkung irrationaler Überzeugungen
- Teufelskreise durch soziale, psychische und finanzielle Folgeschäden
- Zunehmender Kontrollverlust

2. Verhaltenssüchte

Pathologisches Glücksspielen

- **Spieler-Typen**
 - Kick-Spieler
 - Vermeidungsspieler
- **Weitere Funktionen**
 - Aufbau einer Kontrollillusion
 - Abwehr von Hilflosigkeit
 - Selbstwertsteigerung
 - Verheißung der Gewinnerseite
 - Heimat/ Sicherer Ort

2. Verhaltenssüchte

Pathologisches Glücksspielen

- **Hilfen**
- **lsgbayern.de**
- **www.gluecksspielsucht.de**

2. Verhaltensüchte

Internet- und Computerspielabhängigkeit

Gamen

Chatten

Surfen

2. Verhaltenssüchte

Internet- und Computerspielabhängigkeit

Diagnostische Kriterien

- Starke gedankliche und emotionale Eingenommenheit durch internetbezogene Aktivitäten
- Entzugserscheinungen
- Toleranzentwicklung
- Erfolgreiche Versuche oder anhaltendes Verlangen, bestimmte Aktivitäten im Internet einzuschränken oder aufzugeben
- Verlust des Interesses an anderen Aktivitäten
- Exzessive Internetnutzung trotz negativer Folgen
- Täuschung anderer über das Ausmaß
- Nutzung des Internets, um unangenehme Gefühle zu entkommen
- Gefährdung oder Verlust von Beziehungen, des Arbeitsplatzes oder beruflicher Möglichkeiten

2. Verhaltenssüchte

Internet- und Computerspielabhängigkeit

- **Risikofaktoren**
- **Suchtmittel**
Verfügbarkeit, Anonymität, geringe Kosten, Möglichkeit der geschönten Selbstdarstellung, einfache Erfolge
- **Person**
Ängstlichkeit, soziale Hemmung, Sensation Seeking, gering ausgeprägte Leistungsorientierung, Introversio(n), Impulsivität
- **Umwelt**
Familiensituation, Belastung in Schule, Beruf und Freizeit, fehlende Beziehungen und soziale Ressourcen, Verfügbarkeit von Geräten

2. Verhaltenssüchte

Internet- und Computerspielabhängigkeit

- **Folgen**
- **körperlich**
Mangelserscheinungen, Schmerzen, Schlafmangel, Unter- oder Übergewicht, hygienische Vernachlässigung
- **psychisch**
Verschlechterung von Konzentration und Ausdauer, niedriger Selbstwert
- **sozial**
Gefährdung von Schulabschluss/ Ausbildung/ Arbeitsplatz, soziale Isolation

2. Verhaltenssüchte

WIRKLICH, ER WAR UNENTBEHRLICH!

Überall, wo was geschah
Zu dem Wohle der Gemeinde,
Er war tätig, er war da.

Schützenfest, Kasinobälle,
Pferderennen, Preisgericht,
Liedertafel, Spritzenprobe,
Ohne ihn, da ging es nicht.

Ohne ihn war nichts zu machen,
Keine Stunde hatt' er frei.
Gestern, als sie ihn begruben,
War er richtig auch dabei.

Wilhelm Busch: Kritik des Herzens

2. Verhaltenssüchte

Arbeitssucht

- „Workaholism“, „Sonntagsneurose“, „Arbeitswut“
- „Karoshi“ (Tod durch Überarbeiten, Japan)

2. Verhaltenssüchte

Arbeitssucht

- Merkmale

- Erhöhter Zeitaufwand, um der Arbeit nachgehen zu können
- Aufgeben wichtiger sozialer Kontakte und Freizeitaktivitäten
- Aufrechterhalten des Arbeitsverhaltens trotz Nachweises körperlicher oder psychischer Schäden infolge des Arbeitens
- Innerliches Angetriebensein

2. Verhaltenssüchte

Arbeitssucht

- **Weitere Merkmale/ Mögliche Funktionen und Ursachen**
- Suche nach Anerkennung
- Perfektionismus, Zwanghaftigkeit
- Unfähigkeit zur Grenzsetzung
- Überschätzung der Bedeutung der eigenen Person, Angst vor Kritik
- Mehr an Arbeit denken als nötig
- Haben oft wenig Spaß an der Arbeit!

2. Verhaltenssuchte

Arbeitssucht

- Phasen

- Frühe Phase
- Kritische Phase
- Chronische Phase

2. Verhaltenssüchte

Arbeitssucht

- **Kontroversen**

- Ist es in unserer Gesellschaft überhaupt möglich, nicht arbeitssüchtig zu sein?
- Ist es sinnvoll für Unternehmen, zur Arbeitssucht Neigende einzustellen?

2. Verhaltenssüchte

Sexsucht

- **Begriffe**
- Sexuelle Sucht
- Hypersexualität
- Pornosucht
- Sexuelle Impulsstörung

2. Verhaltenssüchte

Sexsucht

- **Diagnostische Kriterien**

- Die Zeit, die für sexuelle Phantasien, Verlangen oder sex. Verhaltensweisen verwendet wird, fehlt bei der Verfolgung von wichtigen nicht sexuellen Zielen, Aktivitäten und Verpflichtungen
- Die sex. Phantasien/ Verlangen/ Verhaltensweisen werden als Reaktion auf dysphorische Gefühlszustände eingesetzt
- Die sex. Phantasien/ Verlangen/ Verhaltensweisen treten als Reaktion auf stressvolle Ereignisse auf
- Wiederholte, aber nicht erfolgreiche Versuch, die sex. Phantasien/ Verlangen/ Verhaltensweisen zu kontrollieren/ reduzieren
- Wiederholtes Zeigen von sex. Phantasien/ Verlangen/ Verhaltensweisen trotz physischer und emotionaler Risiken für sich selbst oder andere

2. Verhaltenssüchte

Sexsucht

- **Weitere Merkmale**

- Imperative Onanieimpulse
- Häufig wechselnde Sexualpartner
- Exzessiver Pornographiekonsum
- Oft einhergehend mit persönlicher Erniedrigung
- Durch die sexuelle Aktivität wird immer weniger Befriedigung empfunden, es überwiegt **Scham**

2. Verhaltenssüchte

Sexsucht

- **Kritische Entwicklung möglich**
 - Herbeiführen von Situationen mit potenzieller Selbst- oder Fremdgefährdung
 - Exhibitionismus
 - Voyerismus
 - Sexuelle Übergriffe
 - **Aber:** Masturbation steht im Vordergrund

2. Verhaltenssüchte

Sexsucht

- Exkurs:

Sexuelle Belästigung vs. Sexsucht

- etwa 50% der Sexualstraftäter sind sexsüchtig
- Unterschiede in den Motiven

2. Verhaltenssüchte

Kaufsucht

- **Merkmale**

- Wiederholt auftretendes, impulsives und exzessives Kaufen von Dingen, die nicht unbedingt gebraucht werden
- Wachsender Druck, der erst beim Kauf der Ware endet
- Ständige Beschäftigung mit dem Kaufen, was als störend empfunden wird
- Ständiges Kaufen von Sachen, die man sich nicht leisten kann, länger einkaufen wie beabsichtigt
- Die gedankliche Beschäftigung mit dem Kaufen ist zeitraubend, verursacht Unbehagen, steht im Konflikt mit anderen Freizeitfunktionen, kann finanzielle Probleme bedingen

2. Verhaltenssüchte

Kaufsucht

- **Funktionen**
- Fremd- und Selbstbild aufwerten
- Kompensation innerer Leere/ Depression/ Ängstlichkeit
- Aufputzmittel
- Kaufen als Symbol für selbstständiges, kompetentes Entscheiden, Überfluss, intensives Leben
- Ersatz für Anerkennung, Belohnung, Trost

2. Verhaltenssüchte

Kaufsucht

- **Weitere Merkmale**
- Geschlechtsunterschiede:
 - Frauen: Schmuck, Kleidung, Schminke, Schuhe
 - Männer: technische Dinge; Dinge, die die Identität widerspiegeln
- Sonderform: Schnäppchenjäger
- Bedeutung von Geld in der Sozialisationsgeschichte
- Zunahme der Kaufsucht in den letzten Jahren

2. Verhaltenssüchte

Sportsucht

- Kontroversen über die Existenz von Sportsucht
- Unterscheidung zwischen primärer und sekundärer Sportsucht
 - Primär: nicht im Rahmen einer Essstörung
 - Sekundär: eine Essstörung begleitend

2. Verhaltenssüchte

Sportsucht

- **Merkmale**
- Ständige gedankliche Beschäftigung mit dem Sport
- Starke Entzugserscheinungen
- Stereotypisiertes Sporttraining, mit geregelter Tagesplan, eine oder mehrere Trainingseinheiten am Tag
- Andere Aktivitäten werden zurückgestellt
- Bei Gesundheitsschäden, die durch den Sport verschlimmert oder verursacht werden, wird der Sport dennoch fortgesetzt
- Schuldgefühle bei Trainingsausfall

3. Essstörungen

- Anorexia nervosa = Magersucht
- Bulimia nervosa = Bulimie
- Binge-Eating-Störung

- (Adipositas: keine psychische Störung, aber → Suchtmodell für die Behandlung)

3. Essstörungen

Magersucht

- Zu niedriges Gewicht, BMI < 17,5
- Gewichtsverlust ist selbsterbeigeführt
- Große Angst dick zu werden
- Verzernte Wahrnehmung von Gewicht und Figur und übertriebener Einfluss des Gewichts auf das Selbstwertgefühl
- Amenorrhoe
- RESTRIKTIVE UND BULIMISCHE FORM

3. Essstörungen

Bulimie

- Heißhungeranfälle
- Kompensatorische Maßnahmen zur Vermeidung einer Gewichtszunahme
- Ausgeprägte Abhängigkeit des Selbstwertes von Gewicht und Figur
- PURGING-TYP UND NONPURGING-TYP

3. Essstörungen

Binge-Eating-Störung/ Ess-Sucht

- Wiederholte Heißhungeranfälle
- Schnell essen, essen bis zu einem unangenehmen Völlegefühl
- Erhebliche psychische Beeinträchtigung durch die Essanfälle (Ekelgefühl, Schuldgefühle, Depressionen)

3. Essstörungen

- **Risikofaktoren**
 - Biologische Faktoren
 - Soziokulturelle Einflüsse
 - Person
 - Familiäre Einflüsse

3. Essstörungen

- **Biologische Faktoren: genetische Disposition/Erfahrung mit Diäten**
- **Genotyp A:** unangenehme, unbequeme Erfahrung, wird nicht freiwillig wiederholt
- **Genotyp B:** Einsparung von Kalorien führt zu Verminderung von Angst und Dysphorie, Gefühl für Kontrolle des Körpers → Hungern hat einen Belohnungswert

3. Essstörungen

- **Soziokulturelle Faktoren**

- Weibliches Geschlecht
- Schlankheitsideal

3. Essstörungen

- **Person**

- Niedriges Selbstwertgefühl
- Übergewicht
- Perfektionismus
- Häufiges Diäthalten, gezügeltes Essverhalten
- Sexueller Missbrauch
- Leistungssport
- Depression

3. Essstörungen

- **Familiäre Einflüsse**
 - Hohe Erwartungen der Eltern
 - Konfliktvermeidung
 - Überprotektivität
 - Verstrickung

3. Essstörungen

- **Wirksamkeit von Erbrechen und Abführmitteln zur Gewichtsreduktion**
- Kalorieneinsparung ist gering
- Durch Erbrechen kommt schneller wieder Hunger → nächste Heißhungerattacke wird provoziert

3. Essstörungen

- **Krankheitsverlauf**

- 50-70% Bewältigung der Essstörung
- Sterblichkeit:
 - Magersucht: 0-22%, 50fach erhöhtes Suizidrisiko
 - Bulimie: 2-3%

3. Essstörungen

- **Therapieziele**
 - Normalisierung von Essverhalten und Gewicht
 - Bearbeitung der zugrundeliegenden Problembereiche
 - Verbesserung der Körperwahrnehmung und -akzeptanz

3. Essstörungen

- **Behandlungsform**
- **Bulimie:** 1. Wahl ambulant
- **Magersucht:** 1. Wahl stationär
 - Klare Indikation zur stationären Aufnahme, wenn
 - Verlust von mehr als 30% des Ausgangsgewicht, vor allem bei rascher Gewichtsabnahme
 - Unterschreiten eines Gewichts von BMI <14/bzw. <16
 - Ausgeprägte somatische Folge/ Begleiterscheinungen

3. Essstörungen

- **Medizinische Komplikationen**

Kreislaufstörungen, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Sodbrennen, Störungen des Elektrolythaushaltes, Parästhesien, Herzrhythmusstörungen, Zahnschäden, Säureschäden, u.a. Vergrößerung der Ohrspeicheldrüsen (sog. Hamsterbacken), Nierenschäden (Gefahr, später auf Dialyse angewiesen zu sein, Störungen des Knochenstoffwechsels (u.a. Osteoporosegefahr), Hirnatrophie

3. Essstörungen

Adipositas

- Individuelles Erklärungsmodell wichtig für die Behandlung
- Realistisches Ziel oft: keine weitere Gewichtszunahme

3. Diskussion

- **Akzeptanz anderer Suchtformen in der Selbsthilfegruppe**

Generelle Voraussetzungen

- Ziel muss die Abstinenz sein
- Abhängigkeit durch die Einnahme eines Suchtstoffes
- Der Suchtstoff ist legal

3. Diskussion

Suchtform	Therapieziel
Glücksspielsucht	Totalabstinenz von Glücksspielen „Spielfreiheit“
Internet- und Computerspielabhängigkeit	Punktabstinenz, dann partielle Abstinenz
Arbeitssucht	Kontrolliertes Arbeiten, Delegation
Sexsucht	Punktabstinenz, dann Verzicht auf dysfunktionales sex. Verhalten
Sportsucht	Partielle Abstinenz
Kaufsucht	Partielle Abstinenz
Magersucht	Geregeltes Essverhalten, Normalgewicht (Nahrungsabstinenz ist hier das Problem!)
Bulimie	Geregeltes Essverhalten, Normalgewicht
Binge-Eating-Störung	Geregeltes Essverhalten, Normalgewicht