



ausge sucht.bs



Shopping, Gamen, Internet, Sex

Wann wird ein Verhalten zur Sucht?

Impressum

Redaktion: Natasa Milenkovic, Abteilung Sucht, Gesundheitsdepartement
des Kantons Basel-Stadt, Clarastrasse 12, Postfach, CH-4005 Basel
061 267 89 00, abteilung.sucht@bs.ch
www.abteilungsucht.bs.ch
www.sucht.bs.ch

Texte: Oliver Bilke-Hentsch, Oliver Bolliger, Sven Degen, Marc Flückiger,
Verena Maag, Natasa Milenkovic, Thomas Müller, Renato Poespodihardjo,
Nadia Rimann, Gideon Sartorius, Silvia Steiner, Jana Stenger.

Auflage und Erscheinungsdatum: 3000 Ex./Oktober 2017

Gestaltung: VischerVettiger, Basel
Illustrationen: Sarah Weishaupt, VischerVettiger
Druck: Werner Druck & Medien, Basel

Inhalt

Vorwort von Dr. Lukas Engelberger,
Vorsteher des Gesundheitsdepartements
Basel-Stadt 4

Einführung von Eveline Bohnenblust,
Leiterin der Abteilung Sucht des
Gesundheitsdepartements Basel-Stadt 5

Wenn Verhalten zur Sucht wird 6

Wissenswertes zu Verhaltenssuchten 7

Onlinesucht 10

Problematische Mediennutzung
bei Kindern und Jugendlichen 10

Förderung der Medienkompetenz ist
die beste Prävention 13

Computerspielsucht 16

Faszination Computerspiele 16

Game over?
Interview mit zwei betroffenen
jungen Männern 20



Kaufsucht 24

Wenn das Kaufen zur Sucht wird 24

Sehen, kaufen, bereuen
Interview mit einem kaufsüchtigen
Mann 28



Budgetberatung 38

Raus aus der Schuldenfalle 38

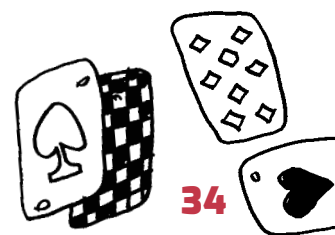
Hypersexualität 32

Wenn die Lust zur Last wird 32

Glücksspielsucht 34

Das Spiel mit dem Glück 34

www.sos-spielsucht.ch
Aufklärung, Information und Hilfe 36



Unterstützung und weiter- führende Informationen 41

Beratungs- und Behandlungsstellen 41

Weiterführende Informationen 42

«Jede Richtung menschlichen Interesses vermag süchtig zu entarten.» Viktor Freiherr von Gebattel, 1954



Wenn Verhalten zur Sucht wird

Freizeitbeschäftigungen wie eine Shoppingtour in der Stadt mit der Freundin oder eine Runde Gamen nach der Schule bereiten Freude, und vielleicht ist auch etwas Nervenkitzel dabei. Solche Aktivitäten gehören zum Alltag und sind eine willkommene Abwechslung. Einige Personen verlieren aber die Kontrolle, die ursprüngliche Freizeitbeschäftigung entwickelt sich zu einem süchtigen Verhalten und wird zum alles bestimmenden Lebensmittelpunkt.

Wer hat nicht schon einmal ein Gewinnlos gekauft, die persönlichen Glückszahlen auf dem Lottoschein angekreuzt oder bei einer Sportwette auf die erfolgversprechendere Mannschaft gesetzt? Glücksspiele werden auf der ganzen Welt gespielt und sind bereits seit Tausenden von Jahren bekannt. Dass man «auf der Suche nach dem Glück» auch süchtig werden kann, ist gerade beim Glücksspiel kein neues Phänomen. Die Glücksspielsucht ist die erste Verhaltenssucht, die genauer erforscht wurde und unterdessen ein anerkanntes Krankheitsbild ist.

Neben dem Glücksspiel gibt es weitere Verhaltensweisen mit einem Suchtrisiko, die exzessive Formen annehmen können. Bekannt sind exzessives Sexualverhalten, exzessive Nutzung des Internets, exzessives Einkaufen oder Spielen von Computerspielen. Der heutzutage allzeit und überall verfügbare Internetzugang ermöglicht es, diese Verhaltensweisen auch «online» jederzeit auszuleben. Damit können aber nicht alle umgehen. Personen mit einer Verhaltenssucht sind in ihrer Lebensgestaltung häufig stark eingeschränkt, weil sie keine Kontrolle mehr über ihr süchtiges Verhalten haben.

Verhaltenssüchte sind eine wichtige gesellschaftliche Herausforderung. Der Kanton Basel-Stadt verfügt über ein breites Unterstützungsangebot und bietet Präventionskurse und Medienkompetenzförderung für Kinder und Jugendliche an, aber auch Beratungs- und Behandlungsangebote für Menschen, die unter einer Verhaltenssucht leiden. Mit professioneller Begleitung kann ein Weg aus der Sucht gefunden werden. Deshalb möchte ich Sie dazu ermuntern, sich bei Bedarf Unterstützung zu holen – sei es als selbst betroffene Person, als Angehörige, als Eltern oder Lehrperson.

Wir möchten die Bevölkerung für dieses Thema sensibilisieren. Das Gesundheitsdepartement will mit dem vorliegenden Magazin zum Thema «Verhaltenssüchte» informieren und Tipps mit auf den Weg geben – damit Freizeitbeschäftigungen ein Vergnügen bleiben.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre!

Regierungsrat Dr. Lukas Engelberger
Vorsteher des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt

Einführung

Die Antwort auf die Frage «Was ist eine Sucht?» kann sich über die Zeit verändern und sollte in Bezug auf gesellschaftliche Entwicklungen betrachtet werden. So hat sich in den letzten Jahren gezeigt, dass es neben der weit bekannten Sucht nach Alkohol oder Drogen auch menschliche Verhaltensweisen gibt, die ein süchtiges Ausmass annehmen können.

Jugendliche und junge Erwachsene nutzen das Internet exzessiv, männliche Jugendliche gamen manchmal bis in die Nacht hinein und insbesondere Frauen gehen sehr gerne shoppen. Die Mehrheit tut dies auf eine Weise, die keine Probleme verursacht. Alltägliche Verpflichtungen, die Arbeit und das soziale Leben leiden nicht darunter. Es kommt jedoch vor, dass sich eine Abhängigkeit von diesem Verhalten – eine Verhaltenssucht – entwickelt.

In der Praxis und in der Forschung gewinnt das Thema Verhaltenssuchte immer mehr an Bedeutung. Weil es uns ein wichtiges Anliegen ist, die Gesellschaft dafür zu sensibilisieren, widmet sich die vierte Ausgabe des Magazins «ausgesucht.bs» genau diesem Thema «*Shopping, Gamen, Internet, Sex – Wann wird ein Verhalten zur Sucht?*». Mit spannenden Artikeln, Interviews und Illustrationen werden Informationen anschaulich vermittelt und über das Thema exzessives Verhalten aufgeklärt.

Der erste Artikel beinhaltet Wissenswertes zum Thema Verhaltenssuchte. Es wird u.a. den Fragen nachgegangen: Was ist süchtiges Verhalten? Kann jedes Verhalten süchtig machen? Und wie kommt es zu einer Verhaltenssucht?

Anschliessend werden verschiedene Verhaltensweisen beschrieben, die sich zu einem süchtigen Verhalten entwickeln können. Dabei wird immer auch ein Fokus darauf gelegt, das alltägliche Verhalten in seiner Normalität aufzuzeigen.

Neben dem Beitrag zur «problematischen Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen» wird auch thematisiert, dass die Förderung der Medienkompetenz die beste Prävention ist.

Die Interviews mit selbst betroffenen Personen bringen die Themen Kaufsucht und Computerspielsucht näher – wieso fällt es ihnen schwer, damit aufzuhören, welche Probleme erleben

sie und wie finden sie den Weg heraus aus der Sucht? Der Artikel «Wenn die Lust zur Last wird» widmet sich der Sexsucht, die oft mit grosser Scham verbunden ist. Umso wichtiger ist es, auch darüber zu informieren.

Abschliessend wird auf die Schuldenproblematik eingegangen, in die Personen aufgrund der Verhaltenssucht geraten können. Zudem enthält das Magazin weiterführende Informationen und Angaben zu Unterstützungsangeboten.

An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei allen Autorinnen und Autoren bedanken.

Für Fragen steht Ihnen die Abteilung Sucht des Gesundheitsdepartements gerne zur Verfügung.



Eveline Bohnenblust
Leiterin Abteilung Sucht
Gesundheitsdepartement Basel-Stadt

Anmerkungen

Oft wird in diesem Magazin der Begriff «Verhaltenssucht» zur Beschreibung von verschiedenen exzessiv ausgeübten Verhaltensweisen verwendet, auch wenn noch kein einheitliches Konzept vorliegt. Der Begriff «Verhaltenssucht» darf nicht mit einer Diagnose gleichgesetzt werden. Zurzeit hat einzig die Glücksspielsucht eine anerkannte Diagnose.

Daneben wurden im neuen diagnostischen System (DSM-5, 2015) «Störungen ohne Substanzbezug» aufgenommen.

Um den Sprach- und Lesefluss nicht zu stören, wird im Text teilweise die männliche Form verwendet. Selbstverständlich sind damit beide Geschlechter gemeint.



Wenn Verhalten zur Sucht wird

Hobbys und alltägliche Aktivitäten sind meist mit Freude und positiven Gefühlen verbunden. Bei einer Verhaltenssucht werden das Computerspiel, die Casinobesuche, sexuelle Aktivitäten oder Einkäufe zum Lebensmittelpunkt. Die ursprünglich normale Tätigkeit wird zu einem süchtigen Verhalten. Häufig entstehen dadurch psychische, körperliche und finanzielle Probleme. Was sind Merkmale einer Verhaltenssucht und wann sollte man sich Unterstützung holen?

Wissenswertes zu Verhaltenssüchten

«Noch einmal sein Glück am Roulettetisch versuchen, wirklich zum letzten Mal heute Nacht, bevor man nach Hause geht ...»

Sich das neuste Smartphone oder die doch etwas teuren Schuhe aus der neusten Kollektion kaufen, schliesslich gönnt man sich ja sonst so wenig ...»

Das höchste Level beim Gamen muss erreicht werden, noch ein paar Stunden weiterspielen wird schon gehen, auch wenn morgen die Arbeit oder die Schule warten ...»

Freizeitaktivität oder Sucht?

Alltägliche Verhaltensweisen wie Einkaufen, Computerspiele spielen oder Aktivitäten in sozialen Netzwerken bereiten vielen Menschen Spass, helfen abzuschalten, und sind eine willkommene Abwechslung. **Die Mehrheit führt solche Aktivitäten aus, ohne dass dadurch Probleme entstehen.** Manche Menschen können das Verhalten aber

Kann jedes Verhalten süchtig machen?

Nicht jedes Verhalten regt im selben Ausmass dazu an, es zu wiederholen oder exzessiv auszuüben. Lottospiele haben zum Beispiel ein geringeres Suchtrisiko als Geldspielautomaten, obwohl deutlich mehr Personen Lotto spielen. Eine einfache Erklärung dazu gibt es nicht. Eine wichtige Rolle spielen die Verfügbarkeit und die erlebten Gefühle bzw. wie stark das Belohnungssystem aktiviert wird. Das ist bei einer einmaligen Lottoziehung in der Woche eher gering. Leidenschaftlich und häufig betriebene Hobbys oder Aktivitäten sind nicht sofort eine «Sucht». Eine Sucht liegt erst vor, wenn bestimmte Merkmale erfüllt sind.

nicht mehr kontrollieren und alles dreht sich nur noch um den nächsten Einkauf, das Gamen oder das Internet – die Aktivität als solche wird zum Lebensmittelpunkt, was ein zentrales Merkmal eines süchtigen Verhaltens ist. Das Verhalten dominiert den Alltag und beeinflusst die Beziehung zu Mitmenschen.

Sucht und süchtiges Verhalten

Sucht bezeichnet die Abhängigkeit von psychoaktiven Substanzen. «Psychoaktiv» bedeutet, dass diese Substanzen auf unser zentrales Nervensystem wirken und damit unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen. Die am häufigsten konsumierten psychoaktiven Substanzen in der Schweiz sind Alkohol und Tabak. Weiter gehören illegale Substanzen wie Cannabis, Kokain oder Ecstasy dazu.

In den letzten Jahren hat sich gezeigt, dass auch die Ausübung von alltäglichen Verhaltensweisen wie Einkaufen, im Internet surfen oder Computerspiele spielen zu einem Suchtverhalten führen kann. In diesem Zusammenhang sprechen Fachpersonen von substanzungebundenen Süchten oder Verhaltenssüchten. **Bei einer Verhaltenssucht ist die Person nicht nach einer Substanz süchtig, sondern nach einer bestimmten Tätigkeit.** Diese Tätigkeiten aktivieren das Belohnungszentrum im Gehirn. Das führt dazu, dass Hormone ausgeschüttet werden, die als «körpereigene Drogen» wirken. Vor allem die Ausschüttung der «Glückshormone» Endorphin und Dopamin beeinflusst unser Wohlbefinden und wir fühlen uns dadurch besser und entspannter. Aus diesem Grund werden die als angenehm erlebten Aktivitäten auch wiederholt. Durch diese Wiederholung gewöhnt sich unser Körper daran, was dazu führen kann, dass das Verhalten immer häufiger wiederholt werden muss. Bei exzessiv, d.h. über das normale Mass hinaus ausgeübtem Verhalten kann sich mit der Zeit eine «Verhaltenssucht» entwickeln.

Bei einer «Verhaltenssucht» wird also auch von «Sucht» gesprochen, weil das süchtige Verhalten Ähnlichkeiten zu einer Abhängigkeit von Substanzen aufweist. Dazu gehören Hinweise auf ähnliche Veränderungen im Gehirn (Belohnungszentrum) und Ähnlichkeiten im Erleben und Verhalten wie z.B. der erlebte innere Druck, eine Substanz zu konsumieren bzw. ein Verhalten auszuführen.

Mit der Erfindung des Computers und der Verbreitung des Internets sind neue Formen von Verhaltenssuchten entstanden. Über verschiedene mobile Bildschirmgeräte kann man mit den Onlinecasinos von zu Hause aus Glücksspiele spielen und durch die vielen Anbieter von Onlineshopping kann man sich den Weg in die Stadt sparen und rund um die Uhr bequem einkaufen.

Die Glücksspielsucht ist am besten erforscht und die einzige Verhaltenssucht mit einer anerkannten Diagnose («pathologisches Glücksspiel») und damit auch eine anerkannte Krankheit. Die Forschung weist ebenfalls darauf hin, dass es sinnvoll ist, exzessiven Internetgebrauch als Sucht zu betrachten («Internetabhängigkeit»). Die anderen Formen von exzessiven Verhaltensweisen sind bisher deutlich weniger erforscht. Aus der Praxis ist aber bekannt, dass auch weitere Verhaltensweisen wie Shopping, Schauen von pornografischem Filmmaterial, Arbeiten oder Spielen von Computerspielen zu einer Sucht führen können.

Wie kommt es zu einer Verhaltenssucht?

Männer und Frauen aus unterschiedlichsten sozialen Schichten sind von einer Verhaltenssucht betroffen. Dabei spielen verschiedene Faktoren eine Rolle, zu denen beispielsweise Persönlichkeitsmerkmale wie ein geringer Selbstwert oder eine erhöhte Risikobereitschaft zählen. Auch das Umfeld hat einen grossen Einfluss, zum Beispiel ist das Risiko, selber eine Verhaltenssucht zu entwickeln, erhöht, wenn die Eltern oder Familienangehörige ein «Suchtproblem» haben. Bei psychischen Belastungen oder schwierigen Lebenssituationen kann die «Flucht in eine als angenehm

erlebte Aktivität» eine Ablenkung sein. Langfristig verursacht es immer mehr Probleme, statt wie erhofft diese zu lösen.

Was ist der Grund, dass manche Personen bei belastenden Lebensumstände eine Verhaltenssucht entwickeln, andere aber nicht? Diese Beobachtung wird dadurch erklärt, dass sich die «Veranlagung» von Person zu Person unterscheidet; es gibt also Personen, die aufgrund individueller Faktoren (z.B. Persönlichkeitsmerkmale, Erfahrungen, soziales Umfeld) und genetischer Faktoren anfälliger sind, eine Verhaltenssucht zu entwickeln.

Eine Verhaltenssucht ist keine Willens- oder Charakterschwäche.

Merkmale einer Verhaltenssucht

Bei einer Verhaltenssucht werden ursprünglich normale, als angenehm erlebte Tätigkeiten zu unangepassten und immer wiederkehrenden Verhaltensweisen. Nachfolgende Merkmale können auf eine Verhaltenssucht hinweisen:

- Ein **starkes Verlangen** nach der Tätigkeit oder ein wahrgenommener Drang, das Verhalten auszuführen.
- **Es besteht keine oder eine verminderte Kontrolle** über das Verhalten, z.B. kann die Tätigkeit nicht unterbrochen oder beendet werden.
- **Das Verhalten wird trotz schädlichen Wirkungen weiterhin ausgeführt**, z.B. Vernachlässigung des Haushalts, Abwesenheiten bei der Arbeit, finanzielle Probleme, Streit etc.
- Der **Kontakt** zu Mitmenschen (Freunde, Angehörige) ist häufig **eingeschränkt**.
- Das Verhalten wird häufig ausgeführt, **um bestehende Probleme zu vergessen** oder um sich besser zu fühlen.
- Die Sucht und deren Folgen verursachen einen starken **Leidensdruck**.

Hinweis: Der Zeitfaktor ist nicht primär ausschlaggebend bei der Beurteilung, ob es sich möglicherweise um ein süchtiges Verhalten handelt.

Das Einkaufen oder das Computerspiel macht sehr häufig bei einem süchtigen Verhalten keinen Spass mehr, sondern befriedigt einen Drang, den man spürt.

Geschätzte Häufigkeiten der Verhaltenssuchte

- Problematisches Glücksspiel/Glücksspielsucht: 20 von 1000 Personen
- Internetsucht/Computerspielsucht: 30 von 1000 Personen
- Kaufsucht: 50 von 1000 Personen
- Sexsucht: 40 von 1000 Personen

Anmerkung: Es ist davon auszugehen, dass eine deutlich höhere Anzahl von Personen gefährdet ist, ein Suchtproblem zu entwickeln.



Es gibt vielerlei Arten von Verhaltenssüchten.

Eine Verhaltenssucht kann dazu führen, dass sich die betroffene Person zurückzieht, sich sehr belastet fühlt und mit negativen Folgen wie zum Beispiel einer Trennung oder einem Arbeitsplatzverlust aufgrund der Verhaltenssucht konfrontiert ist. Das kann zu psychischen Problemen führen oder aber auch bereits vorhandene psychische Probleme verstärken. Häufig entwickeln sich Angststörungen oder Depressionen.

Auf der anderen Seite kann es aber auch sein, dass solche psychischen Probleme schon vor der Entwicklung eines exzessiven Verhaltens vorhanden waren. Mit dem Einkaufen oder dem Computerspiel wird dann versucht, die unangenehmen Gefühle zu verdrängen oder innere Spannungen abzubauen.

Welche Unterstützungsangebote gibt es?

Im Kanton Basel-Stadt gibt es verschiedene Angebote, die Personen mit einer Verhaltenssucht begleiten und unterstützen. Auch Angehörige und Personen aus dem Umfeld, die helfen möchten, können sich für eine Beratung an diese Stellen wenden.

Zudem beantworten Fachstellen auch Fragen und geben Informationen zu Verhaltenssüchten. Das frühzeitige Erkennen einer möglichen Verhaltenssucht kann viel Leid verhindern. Deshalb

können sich auch Personen bei Beratungsstellen melden, wenn sie unsicher sind, ob sie vielleicht einem Verhalten zu häufig nachgehen und möglicherweise ein Suchtrisiko besteht.

Hilfe suchen: Es ist wichtig, sich Hilfe zu holen, wenn die Verhaltenssucht das Leben beeinträchtigt. Es gibt Beratungsstellen, spezialisierte Behandlungsstellen und Onlineangebote.

Bei einer Beratung oder Behandlung ist es wichtig, mit einer Fachperson gemeinsam zu schauen, welche Funktion das Verhalten hat (z.B. Verdrängen von Problemen oder unangenehmen Gefühlen). Dadurch können dann neue hilfreiche Verhaltensweisen zur Lösung von Problemen und zum Umgang mit belastenden Situationen entwickelt werden. Ebenfalls werden die soziale Situation und mögliche psychische Probleme und Belastungen besprochen. Zur sozialen Situation gehören die Familie und der Freundeskreis, die Finanzen und die Arbeits- und Wohnsituation. Für eine Veränderung ist es wichtig, diese verschiedenen Bereiche zu thematisieren. **Der wichtigste Schritt ist es, zu einem Arzt, einem Psychologen oder einer Beratungsstelle zu gehen und darüber zu sprechen.** Häufig warten betroffene Personen sehr lange, bis sie sich Unterstützung holen, weil sie sich schämen und Schuldgefühle haben.



Onlinesucht

Das Internet bietet vielfältig Möglichkeiten und übt vor allem auch auf Kinder und Jugendliche eine grosse Faszination aus. Wie nutzen Jugendliche das Internet und wie kann ein adäquater Umgang damit gefördert werden?

Problematische Medien- nutzung bei Kindern und Jugendlichen

Die Ausstattung vieler Haushalte mit multimedialen elektronischen Geräten wie Smartphone, Tablet, Laptops oder Smart-TV ist seit einigen Jahren Alltag. In der Schweiz verfügen 9 von 10 Haushalten über einen Internetzugang. Das Internet bietet viele Möglichkeiten. Es gibt eine Vielzahl von Formen des Internetgebrauchs:

Von Surfen, Chatten und E-Mailen über Aktivitäten in sozialen Netzwerken bis hin zu Gamern, Internetshopping, Erotikdiensten und Onlinewetten.

Jugendliche und junge Erwachsene sind die Hauptnutzer des Internets. 99 % der Jugendlichen in der Schweiz besitzen ein Mobiltelefon und 40 % der Jugendlichen haben einen eigenen Tabletcomputer. Jugendliche und junge Erwachsene spielen vor allem Computerspiele im Internet, umgangssprachlich «Gamern». Mädchen und Frauen nutzen das Internet vor allem für soziale Kontakte.

Die Nutzung von Medien, Computern oder Internet hat seine Vor- und Nachteile: Zu den Vorteilen gehören positive, hilfreiche und lehrreiche Aspekte.

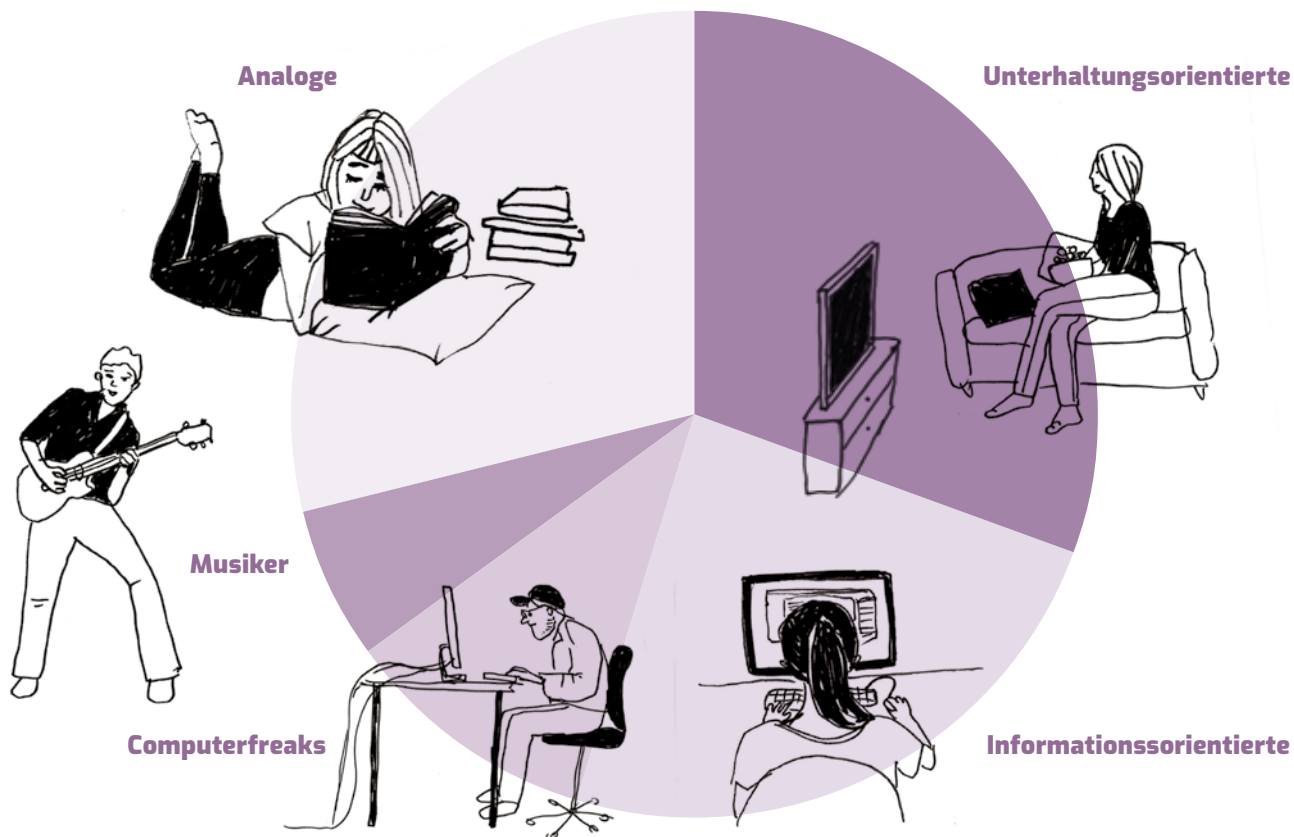
So können zum Beispiel über das Internet benötigte Informationen schnell gefunden werden und man kann einfach und kostengünstig weltweit mit anderen Personen kommunizieren und Nachrichten austauschen.

Allerdings kann der Medienkonsum auch problematische Aspekte aufweisen. Bei manchen Personen kann sich eine andauernde und sehr häufige Nutzung des Internets zu einer Sucht entwickeln. Laut Schätzungen zeigen in der Schweiz ca. 20 000 Minderjährige eine Internetsucht. Mittlerweile können die Auswirkungen auf das Verhalten von Kindern und Jugendlichen und die möglichen gesundheitlichen Schäden abgeschätzt werden.

Mögliche Anzeichen einer Internetsucht

- Die Gedanken kreisen zunehmend um die Internetnutzung.
- Es wird immer mehr Zeit im Internet verbracht.
- Es gelingt nicht mehr, die Internetaktivitäten zu unterbrechen oder ganz sein zu lassen.
- Das Internet nimmt immer mehr Raum ein und andere Lebensbereiche treten in den Hintergrund.
- Es kommt zu schulischen oder beruflichen Problemen.
- Es entstehen Konflikte mit Angehörigen und nahestehenden Personen (z.B. Eltern, Partner/ Partnerin).

Fünf Typen zur Beschreibung des Freizeit- und Medienverhaltens bei Schweizer Jugendlichen



Was sind Medien?

Der Begriff «Medien» umfasst einerseits altbekannte Kommunikationsmittel wie Bücher, CDs, Radio und Fernsehen. Andererseits auch moderne technische Geräte wie zum Beispiel Computer, Spielkonsolen und Mobiltelefone. Die neuen «smarten» Geräte sind mit dem Internet verbunden und ermöglichen die Übertragung und den Austausch von Informationen und verschiedenen Dateien (z.B. Bilder, Musik und Videos).

Analoge: Jugendliche von diesem Typ nutzen überdurchschnittlich oft klassische analoge Medien. Sie lesen Bücher, schreiben Briefe oder gehen in die Bibliotheken. Das Internet nutzen sie eher selten und soziale Kontakte stehen ebenfalls nicht im Vordergrund.

Unterhaltungsorientierte: Dieser Typ konsumiert Medien vor allen wegen der Unterhaltung. Unterhaltungsorientierte sehen überdurchschnittlich oft fern und sind regelmässig in sozialen Netzwerken wie z.B. Facebook, Twitter oder Snapchat aktiv.

Informationssorientierte: Sie nutzen den Computer überdurchschnittlich häufig, um

nach Informationen im Internet zu suchen. Auch lesen sie häufig Zeitungen und Zeitschriften im Internet oder auch auf Papier.

Computerfreaks: Jugendliche von diesem Typ basteln häufig an ihrem Computer. Sie spielen überdurchschnittlich oft Computerspiele und nutzen den Computer zum Bearbeiten von Videos.

Musiker: Musiker spielen überdurchschnittlich oft ein eigenes Instrument und produzieren auch eigene Musik am Computer.

Die grösste Gruppe der Jugendlichen gehört mit 31 % zum Typ Unterhaltungsorientierte.



Verschiedene Ausprägungen der Internetsucht

Bei der Behandlung einer Internetsucht ist die Frage «Wozu?» sehr wichtig. Hierbei geht es um die sogenannte Funktionalität. Damit ist der Einsatz von neuen Medien beispielsweise zur Steuerung von Gefühlen oder zur Verdrängung von unangenehmen Konflikten gemeint.

Eine Internetsucht kann verschiedene Ausprägungen haben. Es kann sich um eine vorübergehende kurze Phase handeln, in der das Internet

problematisch genutzt wird. Es gibt auch Fälle, bei denen sich Phasen von intensivem Konsum und völligem Abgeschottetsein mit Phasen des angepassten und nützlichen Medienkonsums abwechseln. Innerhalb der Familie kann eine grosse Anspannung entstehen, wenn beispielsweise eine intensive Spielphase mit schulischen Aufgabenstellungen zusammentrifft.

Eine schwere Ausprägung liegt vor, wenn monatelang viele Stunden täglich im Internet verbracht werden und die Person sich komplett von der «realen Welt» abschottet.

Bei einer leichten Ausprägung genügt eine Beratung, mit steigendem Schweregrad braucht es einen Klinikaufenthalt.

Die neuen digitalen Medien sind ein fester Bestandteil unserer Gesellschaft geworden. Sie bieten vielfältige Vorteile, aber auch mögliche Gefährdungen. Es ist wichtig, sich mit dieser Thematik zu beschäftigen, die viele Personen und Bereiche betrifft: Kinder, Jugendliche und ihre Familien, Lehrpersonen in der Schule oder Jugendarbeiter im Freizeitbereich.

Eine problematische Internetnutzung kann verschieden Bereiche betreffen

1. Onlinesexverhalten und Onlinepornografie
2. Chatten, E-Mail, SMS, MMS, Messenger-Dienste (z.B. WhatsApp, Skype)
3. Onlinecomputerspiele
4. Onlineglücksspiele
5. E-Mail-Checking und zwanghaftes Recherchieren im Internet
6. Kaufen und Ersteigern

Dr. med. Oliver Bilke-Hentsch MBA, Winterthur
Kinder- und Jugendpsychiater und Psychotherapeut FMH,
Zertifizierter Forensischer Kinder- und Jugendpsychiater
(DGKJP), Vertrauensarzt SGV, Chefarzt und Stv. Geschäftsleiter
Modellstation SOMOSA in Winterthur

Förderung der Medienkompetenz ist die beste Prävention

Ob Freizeit, Beruf oder Ausbildung – digitale Medien sind fester Bestandteil unseres Alltags. Kompetent mit Medien umgehen zu können, ist ein wichtiger Faktor für den beruflichen Erfolg, aber auch Voraussetzung für die Teilhabe an der Gesellschaft. Die Frage ist deshalb nicht, ob Kinder Medien nutzen dürfen, sondern wie wir sie im Erwerben von Medienkompetenz am besten begleiten.

Um 6.30 Uhr klingelt der Wecker auf dem Smartphone. «Hämmer morn dr franzi-test?», hat Lars gestern um 23.23 Uhr im Klassen-Chat auf WhatsApp geschrieben, als das Smartphone bereits auf lautlos geschaltet war. Pling: «Nei, erscht nächschi wuche», meldet sich jetzt Lisa im Chat. Vor der Schule die neusten Instagram-Fotos und YouTube-Videos auf den abonnierten Kanälen durchsehen, denn in der Schule muss das Smartphone ausgeschaltet sein.

Nach der Schule zuerst Hausaufgaben machen. «Was hämmer in mathe für uffgoobe?», fragt Lars im Klassen-Chat. «Üebig 12 bis 14 uf site 23», kommt die Antwort kurz darauf. Die Aufgaben sind kompliziert. «Wär kunnt druus?», schreibt einer, lange Zeit keine Antwort. Dafür schickt eine aus der Parallelklasse ein lustiges Snapchat von sich und der Freundin und auf Instagram hat einer ein Foto von seinen neuen Sneakers gepostet. Ein Like und weiter mit den Mathe-Aufgaben. Dann zur Belohnung ein bisschen FIFA-Gamen auf der Playstation. «Wär kunnt go schutte?»,



Was ist Medienkompetenz?

Man weiss, wie man technisch digitale Medien nutzt, und man weiss, wie man digitale Medien nutzt, um sich zu informieren oder zu unterhalten. Gleichzeitig ist man aber auch kritisch gegenüber den digitalen Medien, man ist vorsichtig mit persönlichen Daten im Internet, man beachtet die allgemeinen Umgangsregeln auch online und man kann sich vor digitalen Ablenkungen schützen.

schreibt Max im Freunde-Chat. «Bi in 10 minute doo». Fussball spielen, bis es Zeit ist fürs Abendessen. Keine Smartphones am Esstisch, heisst die Familienregel, dafür erzählen alle von ihrem Tag. Vor dem Schlafen ein bisschen lesen. Die ganze Zeit sind Nachrichten und Fotos aus den verschiedenen Chats reingekommen, im Freunde-Chat vor dem Lautlosschalten die Nachricht schicken: «Guet n8».

So oder ähnlich sieht heute der typische Tag eines Jugendlichen in der Schweiz aus. Die beiden Studien James (Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz) und Mike (Medien, Interaktion, Kinder, Eltern) untersuchen in regelmässigen Abständen das Medienverhalten von Kindern und Jugendlichen. Die letzten Untersuchungen aus den Jahren 2016 und 2015 zeigten, dass 69 Prozent der Kinder ab 6 Jahren mindestens ab und zu ein Handy nutzen. Von den Jugendlichen ab 12 Jahren besitzen 99 Prozent ein eigenes Handy. Jugendliche ab 12 Jahren geben an, unter der Woche täglich durchschnittlich 2 Stunden und 30 Minuten im Internet zu verbringen. Am Wochenende sind es 3 Stunden und 40 Minuten. Solche Angaben sind allerdings mit Vorsicht zu interpre-

tieren: Kinder und Jugendliche nutzen Smartphone oder Tablets immer mehr auch für die Schule, indem sie sich über Hausaufgaben austauschen, für eine Arbeit recherchieren oder Lern-Apps nutzen. Zudem ist das Smartphone ihr ständiger Begleiter bei praktisch allen Tätigkeiten: Sie nutzen es für den sozialen Austausch, um Musik zu hören, als Uhr oder Wecker und natürlich auch, um Videos zu schauen oder um zu gamen. Gleichzeitig gaben aber auch 90 Prozent der Kinder an, in ihrer Freizeit ein Buch zu lesen. Lieblingsbeschäftigungen bei Kindern sind Spielen und Sport treiben, bei den Jugendlichen steht Freunde treffen an erster Stelle.

Mögliche Gefahren in den digitalen Medien

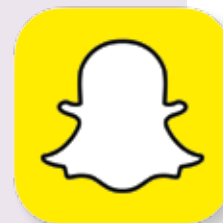
Kinder und Jugendliche können in sozialen Netzwerken gemobbt werden, ihre persönlichen Daten können missbraucht werden und es kann sogar zu sexuellen Übergriffen kommen.

Onlinerollenspiele oder soziale Netzwerke können süchtig machen.



Die drei beliebtesten Apps (Anwendungen) auf Smartphones

Die aktuell beliebtesten Apps auf den Smartphones der Kinder und Jugendlichen sind **Snapchat**, **WhatsApp** und **Instagram**. Mit Snapchat können Fotos oder Videos mit verschiedenen Filtern bearbeitet und mit einem Text versehen werden, die dann an Freunde geschickt werden. Das Besondere an diesem Nachrichtendienst ist, dass sich die Fotos und Textnachrichten nach ein paar Sekunden automatisch löschen und nicht gespeichert werden. Instagram ist eine Plattform zum Teilen von Fotos und Videos. Nutzer können ihren eigenen Kanal betreiben, der von anderen abonniert wird. WhatsApp bietet die Möglichkeit, Textnachrichten, Bilder, Videos und Tondateien auszutauschen. WhatsApp und immer mehr auch Snapchat werden vor allem für die Kommunikation mit Freunden genutzt; Instagram, um andere an seinen Erlebnissen teilhaben zu lassen.



Tipps für Eltern



Begleitung ist besser als Verbote

Kinder benötigen in digitalen Welten die Begleitung durch die Eltern. Nutzen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind digitale Medien. Reden Sie mit Ihrem Kind über seine Erfahrungen mit digitalen Medien. Zeigen Sie Interesse und lassen Sie sich von Ihrem Kind oder Jugendlichen Ihnen Unbekanntes erklären.

Kinder brauchen medienkompetente Vorbilder

Bezugspersonen sind für Kinder und Jugendliche Vorbilder im Umgang mit Medien. Überprüfen Sie deshalb Ihre eigenen Mediengewohnheiten.

Beachten Sie Altersfreigaben

Für Filme (filmrating.ch, fsk.de), für Games (pegi.ch, usk.de), für Apps (AppStore, Google Play).

Balance zwischen medialer und nonmedialer Freizeitgestaltung

Sorgen Sie für Freizeitaktivitäten auch ohne digitale Medien.

TV, PC und Spielkonsole gehören nicht ins Kinderzimmer

Platzieren Sie die Geräte in einem Gemeinschaftsraum. Behalten Sie Smartphones und Tablets im Auge.

Schauen Sie genau, mit wem Ihr Kind chattet

Onlinebekanntschaften sollten Kinder nur begleitet von Erwachsenen und an öffentlichen Orten treffen.

Vorsicht mit privaten Daten im Netz

Sagen Sie Ihrem Kind, dass es keine persönlichen Daten wie Name, Adresse, Alter und Telefonnummer weitergeben darf, ausser wenn es vorher mit Ihnen darüber gesprochen hat.

Offene Gespräche sind besser als Filtersoftware

Sprechen Sie mit Ihrem Kind altersgerecht über Sexualität und Gewalt. Eine Filtersoftware ist sinnvoll, garantiert aber keinen vollständigen Schutz.

Wie kann ich mein Kind schützen?

Zu Recht fragen sich Eltern, wie sie ihre Kinder vor solchen Gefahren schützen können.

Den Kindern den Umgang mit digitalen Medien stark einzuschränken oder gar zu verbieten, ist weder möglich noch sinnvoll. Die Geräte sind in den allermeisten Haushalten vorhanden und sind von Anfang an Teil des Lebens der Kinder. Viel besser ist es, gemeinsam mit seinem Kind die digitalen Medien zu entdecken. Zum Beispiel kann mit einem Kleinkind abwechslungsweise ein Bilderbuch und das gleiche Buch in einer App-Version angeschaut werden. Mit dem Kind kann dabei über die unterschiedlichen Eindrücke gesprochen werden. Auch ältere Kinder sollen weiterhin in ihrer Mediennutzung begleitet werden. Eltern können sich von ihren Kindern beispielsweise Snapchat zeigen lassen und zusammen für Fotos posieren. Ganz beiläufig kann dabei über Daten- und Persönlichkeitsschutz diskutiert werden. So werden Kinder und Jugendliche aktiv und ihrem Entwicklungsstand entsprechend an die kompetente Nutzung von digitalen Medien herangeführt. Denn kompetent im Umgang mit digitalen Medien zu sein, gehört heute zu einer wichtigen Fähigkeit, die es in der Schule, im Freundeskreis und später im Berufsleben braucht.

Marc Flückiger, Leiter Abteilung Jugend- und Familienförderung, Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt



Mike-Studie, James-Studie:

www.psychologie.zhaw.ch

Erziehungstipps:

www.jugendundmedien.ch



Computerspielsucht

Vom Zeitvertreib mit einem einfachen Smartphone-Game bis hin zum komplexen Rollenspiel in fantasievollen Welten: Computerspiele faszinieren und ziehen einen in ihren Bann. Wenn das Eintauchen in die Spielwelt jedoch Mittel dazu wird, negative Erlebnisse im realen Leben zu verdrängen, kann das Computerspiel zum Problem werden.

Faszination Computerspiele

Die ersten Computerspiele wurden in den 70er-Jahren entwickelt und verkauft. Zur selben Zeit wurde die erste Form des Internets erfunden. Die Kombination von Internet und Videospiel war nur noch eine Frage der Zeit. Heute gibt es eine Vielzahl an Plattformen für virtuelle Spiele, auf welchen online und offline gespielt werden kann. Bereiten Videospiele nur Freude oder gibt es auch Schattenseiten?

Video- und Computerspiele oder virtuelle Spiele sind ein Sammelbegriff für Programme, welche auf elektronischen Geräten gespielt werden können. Die bekanntesten Geräte sind heute der Computer, Konsolen (Xbox, Playstation), Smartphones und Tablets (iPhone, iPad).

Verschiedene Arten von Computerspielen

Smartphone- und Tabletspiele

Zeitvertreibende, kurzweilige Spiele mit einfacher Handhabung. Beispiele sind **Candy Crush, Clash of Clans, Clash Royal**.

Open-World-Spiele

Offene Welten zum Erkunden mit fast grenzenlosen Möglichkeiten für den Spielenden. Beispiele sind **Minecraft, Grand Theft Auto 5, Fallout 3**.

MOBA-Spiele (Multiplayer Online Battle Arena)

Komplexe Spielmechaniken, ausgeklügeltes Teamplay und hohe Spielgeschwindigkeit kennzeichnen diese Spiele. Professionelle Wettkämpfe sind keine Seltenheit mehr. Bekannte Spiele sind **Dota 2** und **League of Legends**.

Rollenspiele

Riesige, fantasievolle Welten, die man mit seinem eigenen, individuellen Avatar (virtuelle Figur) alleine oder in Gemeinschaft erkunden kann. Dazu gehören zum Beispiel **World of Warcraft, Guild Wars, The Elder Scrolls**.

Ego Shooter

Kontrovers diskutiert und doch sehr beliebt. Bei diesen Spielen werden in der Ich-Perspektive Kämpfe und Kriege hautnah erlebt, beispielsweise in **Battlefield 1** oder **Counter Strike**.



Spielen bereitet Freude! Das uns angeborene Spielen erfüllt eine wichtige Funktion: Wir lernen dadurch. Gerade in den jungen Jahren unserer Kindheit erfahren wir die Welt, indem wir spielen und uns in der Vorstellung neue Welten erschaffen. Dieses Verhalten hilft uns, die Welt zu entdecken.

Videospiele sind für das Eintauchen in die Fantasie ein perfektes Produkt: Grenzenlose Möglichkeiten, Neuerfindung der eigenen Person, fantasievolle Welten und soziale Vernetzung. Das Angebot ist vielfältiger denn je.

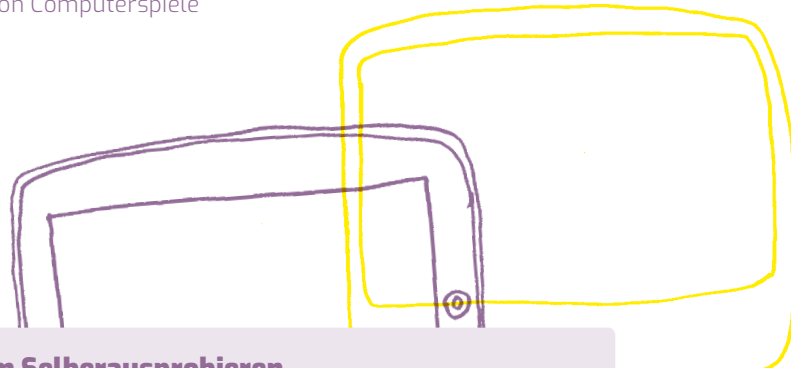
Im Netz treffen sich alle. Im Internet können sich Spieler alleine oder im Team miteinander messen, obwohl sie mehrere Tausend Kilometer voneinander entfernt sind. Um gewisse Spiele zu spielen, sind Zusammenschlüsse von Spielern in Gruppen, sogenannte Gilden oder Clans, häufig

der Fall. Gilden und Clans unterscheiden sich von anderen Freundeskreisen vor allem darin, dass der Kontakt vorwiegend nur über das Internet erfolgt und keine «realen» Treffen stattfinden.

Die Verbindung von Freundeskreis, Neuerfindung der eigenen Person und den unbegrenzten Möglichkeiten bietet viele Stunden Spass, kann aber für gewisse Menschen auch schwerwiegende Folgen haben.

Vom Spiel zur Sucht

Die grossen offiziellen Klassifikationssysteme der Krankheiten (ICD-10 und DSM-5) haben das «süchtige Computerspielen» als Diagnose bisher nicht aufgenommen. Damit ist es zurzeit noch keine anerkannte Krankheit. Es wird aber weiter intensiv erforscht. In der Praxis suchen jedoch vermehrt Menschen Unterstützung, die ihr ganzes



Kleine Experimente zum Selberausprobieren

- Mein Haus/meine Wohnung** Zeichnen Sie Ihr Haus/Ihre Wohnung und tragen Sie in jedem Zimmer sämtliche elektronischen Geräte/Medien ein. Erstaunt Sie das Resultat?
- Gelber Punkt** Kleben Sie einen kleinen auffälligen Markierungskleber für einen Tag auf die Vorderseite Ihres Smartphones. Wie oft greifen Sie zum Smartphone?
- Offlinetag** Planen Sie einen Offlinetag ein, also einen Tag ohne elektronische Medien. Wie ergeht es Ihnen dabei?





Tipps für den Umgang mit Internet und Videospiele im Haushalt

Klare Regeln

Gemeinsame Regeln für die Familie vereinbaren (Dauer, Zeitpunkt etc.) und Konsequenzen bei Nichteinhalten festlegen.

Informationen zu Inhalten

Computerspiele gemeinsam diskutieren und thematisieren (auf Youtube gibt es Gameplay- oder LetsPlay-Videos, welche kurze Informationen geben).

Gleichgewicht on- und offline

Videospiele sind eine Freizeitaktivität und sollten nicht den gesamten Raum einnehmen. Ein Gleichgewicht zu Aktivitäten ohne Computer und Internet ist wichtig und entspannt.

Dasein nach dem Internet oder Videospiele ausrichten. Berufliche und schulische Verpflichtungen werden nicht mehr wahrgenommen und oft auch persönliche Bedürfnisse wie Beziehungen, Hygiene und Selbstpflege ignoriert.

Ab wann kann von einem süchtigen Spielverhalten gesprochen werden?

Diese Frage lässt sich grundsätzlich nicht so leicht beantworten, da sich der Umgang mit neuen Medien von Generation zu Generation stark unterscheidet. In der Praxis zeigt sich, dass das Vorliegen eines Leidensdrucks sehr zentral ist. Eine «süchtige» Person spielt Videospiele nicht mehr ausschliesslich aus Freude, sondern leidet psychisch. Zu Beginn werden aus den Videospiele vor allem positive Erfahrungen geschöpft, das Spielen bereitet Freude, ist belohnend und die negativen Auswirkungen auf andere Lebensbereiche gering. Je weiter der Suchtprozess voranschreitet, desto mehr ändert sich die Funktion des Spielens: Jetzt wird versucht, negative Gefühle und Erlebnisse wie Einsamkeit, Traurigkeit oder Konflikte durch das Spiel zu verdrängen. Weitere Hinweise auf ein Suchtverhalten können Entzugssymptome sein. So werden Ängstlichkeit, Traurigkeit und untypisch starker Ärger oder Wutausbrüche beobachtet, wenn kein Videospiele- oder Internetzugang möglich ist.

Es ist ratsam, sich Unterstützung zu holen, wenn man unter einer Spielsucht und deren Folgen leidet. Eine Computersucht ist professionell gut behandelbar. **Wenn eine Sucht professionell behandelt wird, bestehen gute Behandlungsaussichten.**

Renanto Poespodihardjo und Sven Degen von der Ambulanz für Verhaltenssuchte, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

Ambulanz für Verhaltenssucht (AfV):

Die AfV ist eine Abteilung innerhalb der Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel und auf die Behandlung von Verhaltenssuchten spezialisiert. Sie bietet als einzige Einrichtung in der deutschsprachigen Schweiz sowohl ambulante Beratung als auch stationäre Behandlungen im Bereich des exzessiven Videospieles an.

Ambulanz für Verhaltenssuchte

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel,
Tel. 061 325 51 32,
info.verhaltenssuchte@upkbs.ch

Game over?

Interview mit zwei betroffenen jungen Männern

Hr. P. ist 23 Jahre alt, hat einen Maturitätsabschluss, ist seit einem Jahr in der Ambulanz für Verhaltenssuchte der Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel in Behandlung und wohnt bei seinen Eltern.

Hr. S. ist 23 Jahre alt und hat eine Lehre als Montageelektriker absolviert. Er ist seit Anfang 2017 in der Ambulanz für Verhaltenssuchte der Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel in Behandlung und lebt in einem Wohnheim mit Arbeitsintegration.

Wann und wie haben Sie begonnen, Computerspiele zu spielen?

Hr. P.: Das war in meiner Kindheit mit etwa sechs Jahren. Das erste Spiel, an das ich mich erinnern kann, war ein Fussball-Computerspiel (FIFA). Damals haben meine Eltern mich noch kontrolliert und mir gesagt, wann und wie oft ich spielen durfte. Als ich 16 Jahre alt war, habe ich damit begonnen, Onlinespiele zu spielen. Das eine Spiel war **StarCraft**, ein anderes war **League of Legends**.

Hr. S.: Ich hatte schon früh einen eigenen Computer, an dem ich mit Kollegen zusammen spielte. Über Freunde hörten wir dann von einem Spiel namens **League of Legends**, ich war damals etwa 14 Jahre alt. Irgendwann gab mir dieses Spiel aber nicht mehr das, was ich suchte. In der Folge begann ich damit, **World of Warcraft** zu spielen. Da hat es richtig begonnen mit meiner Sucht, ich spielte immer mehr und mehr.

Was hat Sie an diesen Spielen fasziniert?

Hr. P.: Sich mit andern messen zu können, hat auf mich immer einen Reiz ausgeübt. In der Zeit, als ich mich in der realen Welt immer mehr zu-



StarCraft

StarCraft ist ein Echtzeit-Strategiespiel, bei dem die Planung von Handlungen und die Taktik im Spiel ausschlaggebend sind. Die Aufgabe des Spielers ist es, die richtige Aktion zur richtigen Zeit am richtigen Ort durchzuführen, um das Ziel zu erreichen. Das Spiel muss einmalig gekauft werden. Mit mehr als 9,5 Millionen verkauften Exemplaren war **StarCraft** im August 2007 das meistverkaufte Echtzeit-Strategiespiel. In Südkorea hat sich das Spiel zu einem Volkssport entwickelt: Es gibt grosse Turniere, Public Viewing mit bis zu 20 000 Zuschauern und Profispieler, die damit ihren Lebensunterhalt verdienen.

Bildquelle: blizzard.gamespress.com/StarCraft

League of Legends

League of Legends ist ein Onlinespiel, das Elemente von Echtzeitstrategie- und Rollenspielen verknüpft. Zwei Teams von Spielfiguren, gesteuert von jeweils maximal fünf Personen, treten in mehreren Schlachtszenarien gegeneinander an. Ziel ist es, das gegnerische «Hauptquartier» zu zerstören. Durch das Besiegen von «Monstern» und gegnerischen Spielern erreicht die eigene Spielfigur eine höhere Stufe. Das Spiel an sich ist kostenlos, es können jedoch im Spiel zusätzliche Attribute hinzugekauft werden. Die Entwicklerfirma macht jährlich einen Umsatz von mehr als 1,5 Milliarden US-Dollar.

Bildquelle: www.riotgames.com/asset-kit/league-of-legends/game-screenshots



rückzog, bot mir das Spiel eine Gelegenheit, mich ausleben zu können. Auch die Komplexität gewisser Spiele hat mich sehr fasziniert, wenn man ein solches Spiel geschafft hat, wurde einem ein grosses Erfolgsgefühl zuteil.

Hr. S.: Ich hatte eine schwierige Schulzeit und war nicht sehr beliebt. Ich stand immer etwas abseits, war nicht wichtig und keiner hat mich beachtet. Im Spiel war ich aber jemand und hat-

«Die Faszination lag darin, dass ich im Spiel eine extrovertierte Person sein konnte, im realen Leben war ich jedoch sehr schüchtern und zurückgezogen.»

te viele Leute in meiner Freundesliste, mit denen ich spielen konnte. Die Faszination lag darin, dass ich im Spiel eine extrovertierte Person sein konnte, im realen Leben war ich jedoch sehr schüchtern und zurückgezogen. Es gibt viele gute Spieler online und ich wollte so gut wie diese Spieler werden und mich immer weiter verbessern – das macht süchtig. Wenn ich dann eine hohe Wertung im Spiel erreichte, erlebte ich eine Art Rausch.

Wie haben sich die aufkommenden Probleme durch Ihr Spielverhalten geäußert?

Hr. P.: Aufgrund eines Klassenwechsels Ende meiner Gymnasialzeit hatte ich plötzlich weniger Beschäftigung, da viele meiner alten Kollegen in anderen Städten am Studieren waren. Zu dieser Zeit kam auch die Depression das erste Mal. Ich versuchte, Begegnungen aus dem Weg zu gehen, und hatte Angst, etwas nicht so schnell zu können, wie ich es eigentlich gewollt hätte. In dieser Zeit blieb ich wochenlang zu Hause, da ich mich nicht traute, auf andere Leute zuzugehen. Ich hatte plötzlich viel freie Zeit und begann damit, diese mit dem zu füllen, was noch übrig war von meinen Hobbys, und das war eben das Computerspiel. Durch das Spielen konnte ich die unangenehmen Gefühle vergessen und in eine völlig andere Welt abtauchen. Zum Schluss bin ich erst am Mittag aufgestanden und ging gleich an den Computer. Oft spielte ich bis in die frühen Morgenstunden weiter und führte diesen Rhythmus teilweise eine Woche lang ohne Unterbrechung fort. Die Tage in den letzten zwei Jahren fühlten sich immer etwa gleich an. Es machte auch nicht mehr wirklich Spass, am Computer zu sein, sondern ich musste mich einfach beschäftigen, da ich die Realität nicht mehr ertragen konnte.

Hr. S.: Schon während der Lehre hatte ich Probleme durch das Gamen. Oft kam ich morgens zu spät zur Arbeit, weil ich in der Nacht bis um zwei oder drei Uhr gespielt hatte. Nach meiner Lehre habe ich dann bis zu 16 Stunden am Tag

«Durch das Spielen konnte ich die unangenehmen Gefühle vergessen und in eine völlig andere Welt abtauchen.»

gespielt. Teilweise spielte ich auch 48 Stunden lang durch, bis ich so müde war, dass ich einfach nur noch ins Bett ging und einschlief. Ich pflegte sonst keine weiteren Aktivitäten, ausser mit Kollegen am Wochenende in den Ausgang zu gehen. Leidensdruck hatte ich keinen, eher finanziellen Druck. Ich hatte zwar eine eigene Wohnung, die Krankenkasse bezahlte ich aber schon länger nicht mehr. Zum Schluss hatte ich die Wahl zwischen etwas zu essen zu kaufen oder nochmals für einen Monat mein Spiel-Abo zu erneuern. Das war für mich der Tiefpunkt und daraus entstand die Einsicht, dass es so nicht mehr weitergehen konnte.

Wie hat Ihr Umfeld auf Ihr Spielverhalten reagiert?

Hr. P.: Ich wohnte damals bei meinen Eltern. Sie arbeiteten beide, dadurch konnte ich mein Spielen lange Zeit gut verstecken. Erst vor rund einem Jahr, als ich zugeben musste, dass ich meinen schulischen Verpflichtungen nicht nachgekommen war, haben sie es bemerkt. Es kam zu einem Streit, woraufhin wir uns nach einem Behandlungsangebot umgesehen haben.

Hr. S.: Während meiner Jugend haben meine Eltern zeitweise versucht, mir den Computer zu verbieten und meinen Konsum einzuschränken. Darauf reagierte ich oft mit grosser Wut. Später versuchte ich mit einem Minimum an Aufwand, meinen dringenden Verpflichtungen nachzukommen, um mein Spielverhalten zu verstecken. Ich ging zwar zur Arbeit und zur Schule, den Rest der Zeit verbrachte ich aber vor dem Computer. Für meine Lehre habe ich nicht gelernt und auch keine Hausaufgaben gemacht. Ich hatte zum Glück Eltern, die trotzdem irgendwann gesehen haben, wie es mir geht, und mir geholfen haben. Ich hätte es aus eigenem Antrieb nicht geschafft, in die Klinik zu gehen.

War Ihnen bewusst, dass Ihr Spielverhalten zu Problemen führt?

Hr. P.: Ich wusste, irgendetwas funktioniert nicht so, wie es sollte. Was es aber genau war, war mir nicht bewusst. Auch aufgrund meiner Depression hatte ich keine Energie, meine Probleme anzugehen. Mehrheitlich auf Drängen meiner Eltern begab ich mich dann in Behandlung, vorerst weniger wegen meines Spielverhaltens, sondern vielmehr wegen meiner allgemeinen psychischen Befindlichkeit und der Depression.



World of Warcraft

World of Warcraft ist ein Mehrspieler-Onlinerollenspiel, bei dem gleichzeitig mehrere Tausend Spieler eine virtuelle Welt bevölkern. Der Spieler steuert eine selbst gewählte Spielfigur mit individuellen Stärken und Schwächen. Durch das Lösen von Aufgaben erhält der Spieler Punkte und Ausrüstungsgegenstände. Um spielen zu können, muss ein monatlicher Betrag gezahlt werden. Das Spiel ist mit jährlich mehr als einer Milliarde US-Dollar Umsatz eines der ertragreichsten Unterhaltungsmedien und hält rund 5,5 Millionen Abonnenten (Stand 2015).

Bildquelle: blizzard.gamespress.com/BlizzCon-2015-World-of-Warcraft-Legion-press-kit

Hr. S.: Ich habe gemerkt, dass mein Spielen ein Problem ist. Aber als schlimm habe ich es nicht empfunden. Auch heute empfinde ich es nicht als schlimm. Ich bin nicht «kaputt», ich habe einfach eine Abhängigkeit von Computern.

Sie haben sich in eine psychiatrische Behandlung begeben, wie sieht diese aus?

Hr. P.: Am Anfang haben wir viel darüber gesprochen, wie mein typischer Tag aussieht und wann ich warum spiele. Als ich dann in der Klinik war, hatte ich eine Tagesstruktur, sodass es mir gar nicht mehr möglich war, den ganzen

«Ich spiele heute immer noch mehr als der Durchschnitt, aber ich blende keine Probleme mehr aus über mein Spiel.»

Tag am Computer zu sein. Ich wurde aufmerksamer, wann ich den Computer zum Ausweichen oder Ablenken benutzte. Ich spiele heute immer noch mehr als der Durchschnitt, aber ich blende keine Probleme mehr aus über mein Spiel. Ich habe auch wieder begonnen, Sport zu treiben, gehe in einen Sprachkurs und treffe mich regelmässig mit Freunden. Meine «freie Zeit» füllt sich wieder immer mehr mit verschiedenen anderen Aktivitäten.

Hr. S.: Ich war zu Beginn 15 Wochen stationär in Behandlung, das heisst unter der Woche wohnte ich in der Klinik. In dieser Zeit konnte ich mich unter der Woche vom Spielen distanzieren, da es über den Tag genügend andere Beschäftigungen wie Schach, Tischtennis oder Ausflüge gab. Am Wochenende hatte ich jedoch viel Zeit für mich und um über meine Probleme nachzudenken, da spielte ich auch wieder.

Nach der Therapie in der Ambulanz für Verhaltenssuchte ging ich in ein Wohnheim mit einem Angebot zur Arbeitsintegration. Hier versuche ich, wieder ins normale Leben hineinzukommen. Wie es mit meiner Onlinesucht weitergeht, weiss ich auch noch nicht. Aufzuhören ist extrem schwierig. Es ist das Einzige, das ich habe, was soll ich sonst mit meiner Zeit machen? Solange ich diese Lücke

nicht füllen kann, kann und werde ich nicht aufhören zu spielen. In der Ambulanz für Verhaltenssuchte bin ich jedoch am Erarbeiten von Strategien, wie ich damit umgehen kann.

Was hat Ihnen in der Behandlung besonders geholfen?

Hr. P.: Für mich waren vor allem die regelmässigen Termine hilfreich. Diese boten Gelegenheit, hinzusehen, wie es diese Woche mit dem Spielen gegangen ist, wann es also schwierig wurde und wie ich reagieren kann, wenn ich mich mit meinem Spielen von Problemen ablenken wollte. Das half mir sehr, mich selber zu reflektieren.

Hr. S.: Das Arbeiten hat mir sehr viel gebracht, da ich dadurch nicht mehr so viel zum Spielen komme. Ich bin daran, meine Spielzeit weiter zu reduzieren. Ich merke, dass es ein Problem ist, wenn ich zu viel spiele. Ich spiele nun auch seit zwei Wochen mein Hauptspiel **World of Warcraft** nicht mehr, sondern versuche ein anderes Spiel, damit ich mehr Kontrolle über die Zeit habe.

Verhaltenssuchte sind in der Gesellschaft noch nicht so bekannt und werden manchmal «verharmlost». Was ist Ihre Meinung dazu?

Hr. P.: Ich denke, da die Sucht nicht stoffgebunden ist, wird sie oft banalisiert. Genau das ist sie aber nicht. Man kann nicht einfach sagen «denk positiv» und das Problem ist gelöst. Psychische Probleme soll man ernst nehmen und versuchen, sich Hilfe zu holen. Alleine ist es unglaublich schwierig oder fast unmöglich, wieder herauszukommen. Wenn man aber Hilfe holt und Fortschritte macht, fühlt es sich umso besser an.

Hr. S.: Wenn mir jemand sagt, er habe die ganze Nacht durchgespielt, beeindruckt mich das nicht sonderlich. Da ich online viele Leute kenne, die sehr viel spielen, ist mir das Hinterfragen von vielem Spielen fremd. Wer gut spielen will, muss viel spielen. Unter Computerspielsüchtigen wird nicht über Computerspielsucht geredet. Das Phänomen ist zwar bekannt, es interessiert jedoch niemanden. Ich habe mich nie gefragt, ob ich computerspielsüchtig sei. Ich sagte mir immer, dass ich zwar viel spiele, aber nicht süchtig bin – das habe ich mir jahrelang eingeredet.



Kaufsucht

Shopping ist eine beliebte Freizeitbeschäftigung und gehört zum Alltag. Doch wann wird das Kaufen zur Sucht und wie kann man den Weg aus dem «Kaufrausch» finden?

Wenn das Kaufen zur Sucht wird

Ich kaufe, also bin ich

Die Schweiz ist zurzeit das kaufkräftigste Land Europas. Wenn die Kauflust steigt, wachsen auch die Umsätze. Lange wurde übersehen, dass Leute Mühe haben können, dem verlockenden Konsumangebot zu widerstehen. Daraus können sich Schulden anhäufen und psychische Probleme die Folge sein. Rund 5 % der Erwachsenen in der Schweiz sind kaufsüchtig, weitere 8 % zeigen eine klare Tendenz zu unkontrolliertem Kaufen und sind gefährdet. Die Verlagerung zum Online-

konsum hat das Problem der Kaufsucht verschärft. Die Möglichkeit, rund um die Uhr und ohne Rücksicht auf Ladenöffnungszeiten einkaufen zu können, ist für Kaufsüchtige fatal.

Der Konsum bestimmt unser aller Leben und ist zu einem Identitätsstifter geworden: «Du bist, was du kaufst.» Der gesellschaftliche Einfluss auf das Konsumverhalten ist gross. Eine Kaufsucht hängt ebenfalls mit einer materiellen Werteorientierung zusammen und durch das Kaufen von Konsumgütern versuchen viele Personen, unangenehme Gefühle auszugleichen.

Kaufsucht hat viele Ursachen

Was treibt eine Person dazu, im Kaufen immer wieder ein berauschendes Erlebnis zu suchen?

Insbesondere weil es sich dabei um ein teures Vergnügen handelt. Nach dem Motto «Hast du was, so bist du was» wird versucht, ein geringes Selbstwertgefühl mit Konsumieren zu kompensieren. Es ist aber ein Trugschluss, zu glauben, dass sich das Selbstwertgefühl aus der Einkaufsstüte erhöhen lässt. Die euphorisierenden Gefühle beim Kaufen können auch kurzfristig helfen, Spannungszustände, depressive Verstimmungen, Langeweile oder eine innere Leere zu mindern.

Einkaufsstrassen, Shoppingparadiese und die zum Kaufen animierende allgegenwärtige Werbung fördern das Einkaufsverhalten. Wir lassen uns gerne verführen und es ist nicht immer leicht, zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Bedürfnissen, die Marketingstrategien in uns auslösen, zu unterscheiden.

Frauen sind am häufigsten betroffen

Die Problematik des unkontrollierten Kaufverhaltens kommt am häufigsten bei jüngeren Personen vor: Gemäss einer schweizerischen Befragung sind von den 18- bis 35-Jährigen rund 9 % kauf-süchtig. Frauen sind dabei häufiger von Kaufsucht betroffen als Männer und Frauen begeben sich auch häufiger in eine Therapie.

Die Tatsache, dass jüngere Personen stärker von Kaufsucht betroffen sind, hat verschiedene Ursachen. Die Wohlstandsentwicklung spielt dabei eine entscheidende Rolle, weil sie ein neues, stärker genussorientiertes Konsumieren hervor-gebracht hat. Studien zum Konsumverhalten von Jugendlichen belegen, dass Heranwachsende sich durch den Kauf von bestimmten Markenprodukten Anerkennung unter Gleichaltrigen erwerben. Ebenfalls wird den Jugendlichen durch den Kauf entsprechender Kleider die Geschlechtsidentität hergestellt.

Die Rolle der Kreditkarten

Personen mit einer Neigung zur Kaufsucht verwenden ihre Kreditkarten nicht nur als Zahlungsmittel anstelle von Bargeld, sondern nutzen diese als Kreditmöglichkeit. Sie überschreiten dabei gerne die Ausgabenlimite. Kauf-süchtige messen dem Preis eine geringe Bedeutung bei, wenn sie eine Kreditkarte dabei haben, und lassen sich dann gerne zu ungeplanten Käufen ver-führen.

Konsequenzen der Kaufsucht

Kaufsucht ist in der Gesellschaft noch kein gros-ses Thema, weil das Kaufen aus wirtschaftlicher Sicht grundsätzlich erwünscht ist und als Status-symbol angesehen wird.

Die Auswirkungen einer Kaufsucht sind aber negativ für die Betroffenen, ihre Angehörigen und letztlich auch für die Gesellschaft.

Personen mit Kaufproblemen leiden nach dem Kauf unter Schamgefühlen und verstecken die ge-tätigten Einkäufe vor ihrer Familie oder ihren Freunden. Einkäufe können zu einem Streit mit dem Partner führen.

Personen mit einer Kaufsucht beschäftigen sich auch während der Arbeitszeit mit ihren Kon-sumwünschen und verlassen zum Beispiel den Ar-beitsplatz vorzeitig, um Einkäufe zu machen, die nicht unbedingt notwendig sind. Da Shopping zeitaufwendig ist, besteht die Gefahr, dass ande-re Interessen und Hobbys vernachlässigt werden.

Schuldenfalle Kaufsucht

Die Verschuldung ist die offensichtlichste Konse-quenz von exzessivem Einkaufen. Von Kaufsucht betroffene Personen leihen sich häufiger Geld aus, um ihre Einkäufe zu finanzieren. Sie neigen dazu, Käufe auf Raten zu tätigen, oder sehen sich gezwungen, mit den Steuerbehörden eine Auf-schiebung der Steuerzahlungen zu vereinbaren.





Auch die Aufnahme eines Kleinkredites wird gerne genutzt, um zu Geld zu kommen. Beteiligungen sind keine Seltenheit. Häufen sich die Verschuldungen, so ist der Privatkonkurs oft die einzige Möglichkeit, einer drohenden Lohnpfändung auszuweichen (siehe Artikel auf Seite 38 «Raus aus der Schuldenfalle»).

Finanzielle Sorgen, Probleme am Arbeitsplatz und im sozialen Umfeld können zu psychischen Problemen führen oder bereits bestehende Probleme verstärken. Betroffene können ihren Arbeitsplatz verlieren und müssen unter Umständen Sozialhilfe in Anspruch nehmen. Es kann auch dazu kommen, dass betrügerische Taten zur Geldbeschaffung verübt werden. Strafrechtliche Sanktionen bis hin zu Gefängnisaufenthalten sind dann mögliche Folgen.

Ansprechpartner

Ambulanz für Verhaltenssüchte, UPK Basel

Einzel- und Gruppentherapie

Tel. 061 325 51 32, info.verhaltenssuechte@upkbs.ch

Beratungszentrum der Suchthilfe Region Basel,

Schulden- und Sozialberatung

Tel. 061 387 99 99, beratungszentrum@suchthilfe.ch

Abteilung Sucht, Gesundheitsdepartement Basel-Stadt

Schulden- und Sozialberatung

Tel. 061 267 89 00, abteilung.sucht@bs.ch

www.safezone.ch Hilfe via Internet über das Online-Portal

www.schulden.ch Schuldenberatungsstelle Plusminus

Es ist wichtig, sich Unterstützung zu holen. Sprechen Sie mit einer Vertrauensperson oder melden sie sich bei einer Suchtberatungsstelle oder einer Schuldenberatungsstelle.

Bin ich kaufsüchtig?

Kaufsucht ist offiziell noch keine anerkannte Krankheit. Es gibt aber zuverlässige Anzeichen, die auf eine Kaufsucht hinweisen können.

Typische Merkmale der Kaufsucht sind der unüberwindliche Drang zu kaufen und die Entstehung einer Abhängigkeit, welche mit dem Verlust der Selbstkontrolle einhergeht. Im Zentrum stehen dabei nicht die konsumierten Güter, sondern das Suchterleben während des Kaufens. Wie bei andern Süchten wird eine Dosissteigerung angestrebt, das heisst, es wird mehr und teurer gekauft, um das gleiche Erlebnis zu erzeugen. Gedanken und Gefühle vor und nach dem Kauf nehmen viel Raum ein: Nächste Käufe werden geplant und nach dem Kauf entstehen oft Schamgefühle. Versuchen Kaufsüchtige, ihren Kaufwünschen zu widerstehen, stellen sich Entzugerscheinungen wie innere Unruhe ein.

Wer sich selber die Frage stellt, ob sie oder er eine Tendenz Richtung Kaufsucht hat oder das Kaufen bereits wie «eine Droge» einsetzt, von der man nicht mehr so leicht loskommt, kann sich selber testen. Der auszufüllende Fragebogen ist auf dem Internet unter **www.suchtberatung-ags.ch/selbsttest.html** zu finden.

Verena Maag PhD, MPH, Wissenschaftliche Mitarbeiterin,
Bundesamt für Gesundheit



Selbsthilfemassnahmen:

- Schritt 1 Einsicht:** sich eingestehen, dass das Kaufverhalten problematisch ist.
- Schritt 2 Ehrliche Selbstbeobachtung:** Das Kaufverhalten genau unter die Lupe nehmen, Käufe protokollieren und versuchen, herauszufinden, welche Situationen den Reiz zu kaufen besonders fördern.
- Schritt 3 Finanzcheck vornehmen:** Einnahmen- und Ausgabenliste erstellen, um einen Überblick darüber zu erhalten, wie viel Geld monatlich für welche Dinge und vor allem für die unkontrollierten Käufe ausgegeben wird.
- Schritt 4 Den eigentlichen Grund für den Kaufwunsch hinterfragen:** Steckt hinter dem Bedürfnis, sich mit den Einkäufen «etwas Gutes zu tun», vielleicht Stress bei der Arbeit, Einsamkeit oder Streit mit dem Partner?
- Schritt 5 Hilfreiche Ersatzbefriedigungen schaffen:** z.B. laufen gehen, sich etwas Gutes kochen etc. Je öfter das Suchtverhalten durch eine andere Tätigkeit ersetzt wird, desto mehr speichert das Gehirn diese neuen positiven Gewohnheiten ab und desto weniger verlangt es nach dem Kaufverhalten.
- Schritt 6 Professionelle Beratung und Hilfe suchen:** Je früher eine Kaufsucht unterbrochen wird, desto besser. Das Erlernen von Möglichkeiten zur Selbstkontrolle, die Stärkung des Selbstwertgefühls und der Aufbau von neuen Freizeitaktivitäten sind wichtige Inhalte bei einer Beratung und Therapie. Ziel ist es, ein angemessenes Kaufverhalten zu entwickeln.

Tipps zur Vorbeugung von Kaufräuschen:

- Situationen und Orte meiden, die eine Versuchung darstellen (Fussgängerzone, Onlineshops).
- Zeiten des (saisonalen) Hochkonsums vermeiden (Ausverkauf, Vorweihnachtszeit etc.).
- Zahlungen mit EC-Karte/Kreditkarte vermeiden, nur bar zahlen (geplante Beträge mitnehmen).
- Eine Inventarliste des eigenen Bestandes erstellen (z.B. Kleidung, Accessoires etc.) und die Liste beim Einkaufen bei sich tragen. Vor jedem Kauf auf die Liste schauen und sich fragen: «Brauche ich das wirklich?»
- Die gewünschten Waren für einige Tage zurücklegen lassen. Dies verschafft Zeit, über die Kaufentscheidung nachzudenken, und der Kaufrasch vermindert sich.
- Nur mit einer Begleitperson des Vertrauens einkaufen gehen.

Sehen, kaufen, bereuen

Interview mit einem kaufsüchtigen Mann

Herr M. ist 34 Jahre alt und lebt mit seinem Partner zusammen in einer Mietwohnung. Von der IV erhält er eine Rente und hat einen geschützten Arbeitsplatz in einer Gärtnerei.

Was hat Sie dazu bewogen, sich mit Ihrem Kaufverhalten auseinanderzusetzen?

In erster Linie die finanziellen Probleme und die Streitigkeiten mit meinem Partner. Ich kann mich weder an der Miete noch am Kauf von Lebensmitteln beteiligen. Mein Geld ist nur noch für meine Kaufwünsche da. Da er wiederholt Rechnungen übernommen und für mich beglichen hat, haben wir immer wieder Streit bekommen. Er hat mir ins Gewissen geredet, etwas zu unternehmen, bevor er mir nicht mehr helfen könne und Gläubiger, Inkassobüro und Betreibungsamt vor der Tür stehen würden.

Erläuterung Fachperson*: Änderungsmotivation entsteht häufig durch Leidensdruck

Die Motivation, etwas zu verändern, kommt meist durch starken Leidensdruck oder das Bewusstsein, dass man alleine nicht mehr aus der sehr belastenden Situation herauskommt, zustande. Häufig schlagen auch Angehörige Alarm und drängen den Betroffenen, zu einer Bera-

tungsstelle oder in eine Therapie zu gehen. Es dauert oft lange, bis Betroffene ihr Problem als solches erkennen und bereit sind, etwas zu unternehmen.

Wann konnten Sie erkennen, dass Ihr Kaufverhalten problematisch ist und es sich um eine Krankheit handelt?

Ich habe es nie als eine Krankheit angesehen. Aber immer, wenn ich etwas gekauft hatte, bekam ich ein schlechtes Gewissen und es gab Diskussionen mit meinem Partner. Oft sass ich Ende Monat vor einem Berg Einzahlungsscheinen und merkte, dass ich nicht einmal die Hälfte davon zahlen kann. Dann machte ich mir Vorwürfe und hasste mich sogar selber, weil es wieder so weit gekommen war. Wenn man in der Sucht drinsteckt und die Lust zum Kaufen spürt, kann man nicht sagen: «Das gefällt mir, aber ich kann es mir nicht leisten.» Man schafft es einfach nicht, Nein zu sagen, obwohl man weiss, es gibt Probleme. Ich habe mich eher süchtig als krank gefühlt.

* Bei den Erläuterung einer Fachperson handelt es sich um Erklärungen von Jana Stenger, Psychologin M.Sc., von der Ambulanz für Verhaltenssuchte.



Akzeptanz der Kaufsucht als Erkrankung ist ein langer Prozess

Die Akzeptanz, dass es sich bei exzessivem Kaufverhalten und dem damit verbundenen Kontrollverlust um eine Abhängigkeitserkrankung handelt, ist oft ein langer Prozess. Typischerweise interpretieren Betroffene bzw. ihr Umfeld das Verhalten als Willensschwäche, mit dem man doch einfach aufhören kann, wenn man nur will. Es ist wichtig, den Betroffenen zu vermitteln, dass sie nicht charakterschwach oder Versager sind. Die Kaufsucht als Erkrankung anzuerkennen, ist ein wichtiges Therapieelement, ebenso die Bearbeitung von Scham- und Schuldgefühlen.

«Man schafft es wirklich nicht, Nein zu sagen, obwohl man weiss, es gibt Probleme.»

Wann haben Sie bemerkt, dass Ihr Kaufverhalten ausser Kontrolle gerät?

Gemerkt habe ich es schon lange. Bereits als Kind wollte ich alles haben, im Laden gab es mit mir immer ein Riesentheater. Als ich mein eigenes Geld verdient habe, hat es dann richtig angefangen. In der Lehre hat mir der kleine Lehrlingslohn nie ausgereicht. Ich musste immer das Neueste haben und habe damals noch zusätzlich Geld

von meiner Mutter bekommen. Aber auch jetzt, mit einer IV-Rente und meinem eingeschränkten Budget, kaufe ich noch immer Dinge, die ich mir nicht leisten kann.

Oft beginnt das Kaufverhalten mit dem eigenen Geldverdienst auszufern

Nicht mehr unter der Kontrolle der Eltern zu stehen, kann ein Gefühl von Freiheit und Unabhängigkeit geben und man kann schnell den Überblick über die Einnahmen und Ausgaben verlieren. Typisch für die Kaufsucht sind die Vernachlässigung anderer Aktivitäten sowie das Verlassen darauf, dass andere einem Geld bereitstellen.

Wie reagierte Ihr Umfeld auf Ihr Kaufverhalten?

Meine Schwester hat gleich klargestellt: «Einmal helfe ich dir, aber komm kein zweites Mal» – sie wollte der Sucht kein Öl ins Feuer giessen. Auch mein Partner schränkt seine Hilfe immer wieder ein, hat es aber noch nicht geschafft, gar nichts mehr zu bezahlen. Er unterstützt mich aber nur noch bei den wichtigsten Sachen. So zum Beispiel bei Kreditkartenschulden, die ich abbezahlen muss, um sie definitiv zu kündigen. An meinem Arbeitsplatz in der Gärtnerei haben sie mich auch immer etwas im Auge in punkto Pflanzenkaufen. Andere Reaktionen erlebe ich eigentlich nicht, es wissen aber auch nur wenige von meiner Krankheit.



Drang

Sich etwas Gutes tun



Vernunft

Das brauche ich eigentlich gar nicht

Professionelle Unterstützung bei den finanziellen Problemen ist hilfreich

Kredit-/Kundenkarten sind bedeutsam bei der Aufrechterhaltung von exzessivem Kaufen (begünstigt Kontrollverlust), weshalb die Kündigung solcher Karten oft eine Verringerung der Wahrscheinlichkeit von Kaufattacken bewirkt. Die Einrichtung einer Finanzverwaltung kann ein unterstützendes Behandlungselement sein, um dem Betroffenen zu helfen, sein Geld bewusst einzuteilen und auszugeben und nicht in Kaufräusche zu verfallen.

Angehörigengespräche sind oft Teil der Behandlung

Wenn möglich werden Angehörige immer in die Therapie mit einbezogen, um Konflikte zu lösen, Verheimlichung abzubauen, das Thema Kommunikation und Misstrauen anzuschauen oder auch Ratschläge zum Umgang mit Geld und der Übernahme von Rechnungen zu geben. Wichtig ist es, Informationen über die Kaufsucht als Erkrankung und die Rolle des wiederholten Geldleihens (Co-Abhängigkeit) bei der Aufrechterhaltung der Sucht zu vermitteln.

Was hat Sie dazu motiviert, etwas an Ihrem Kaufverhalten zu ändern?

Die Angst vor möglichen Konsequenzen, z.B. dass meine Beziehung in die Brüche geht oder ich Probleme mit der Justiz bekomme. Ich wusste: Jetzt muss ich das anpacken, sonst stehe ich alleine da, ohne Beziehung und mit Schulden bis über die Ohren.

Mein Betreuer am Arbeitsplatz hat mir geraten, mich bei den UPK zu melden, was ich dann auch getan habe. Nach dem Erstgespräch mit einer Psychologin habe ich bald die Kaufsuchtgruppe dort besucht.

Gruppenangebote ermöglichen den Austausch und gegenseitige Unterstützung

In den Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel können Personen mit einer Kaufsucht an einer Gruppentherapie – der Kaufsuchtgruppe – teilnehmen. Die Gruppentherapie gilt als wichtiger Baustein in der Behandlung und ermöglicht den Betroffenen, sich auszutauschen und zu erkennen, dass sie mit ihrem Problem nicht alleine sind. Daneben werden in Einzelgesprächen persönliche Themen vertieft besprochen und bearbeitet.

Was haben Sie schon versucht, um Ihr Kaufverhalten einzuschränken?

Ich schaue, dass ich Geschäfte so gut wie möglich meide und nur Lebensmittel einkaufen gehe. Da Internetshopping für mich auch ein grosses Thema ist, versuche ich, nicht mehr so viel oder gar nicht mehr zu «surfen» – das ist schon etwas schwieriger. Einmal bin ich ein ganzes Wochenende lang vor dem Computer gesessen und habe zwei Stühle in einem Onlineshop immer wieder in den Warenkorb gelegt, dann wieder gelöscht, die Seite geschlossen ... – es war ein richtiger Kampf: Als ob Engelchen und Teufelchen Seilziehen, wer der Stärkere ist. Mit meinem Partner habe ich dann angeschaut, ob ich das wirklich brauche, und mich entschieden, diese Website gar nicht mehr aufzumachen. Ich habe auch schon einer Firma geschrieben, dass ich kauf-süchtig sei, über mein Budget hinaus gekauft hätte und die Rechnungen nicht bezahlen könne. Die Firma hat positiv auf meine Offenheit reagiert



und mich zu meinem eigenen Schutz vor weiteren Käufen gesperrt.

Momentan hilft es mir in einem Kaufrausch, das Lied «Leichtes Gepäck» von der deutschen

«... wie ein Teufelchen, das mit einem Engelchen Seilziehen spielt, wer der Stärkere ist.»

Popgruppe Silbermond zu hören. Es ist, als würde mir die Sängerin direkt ins Gewissen singen: «Es ist alles Materielle Last und man braucht es nicht, um glücklich oder wertvoll zu sein.» Das bringt mich oft wieder zur Vernunft und hilft mir, den «Kaufakt» ein Stück weit zu verhindern.

Strategien zur Bewältigung der Kaufsucht

- Um Distanz zum Suchtverhalten zu bekommen, hilft die «Stimuluskontrolle», also Orte und Situationen zu vermeiden, die das Kaufverhalten auslösen, z.B. Läden, Shoppingcenter und Fussgängerzone zu umgehen, Kundenkonten auf Websites zu sperren oder die Kreditkarte zu zerschneiden.
- Weiterhin wird in der Therapie daran gearbeitet, die Reaktion auf die Auslöser zu verändern, indem Betroffene lernen, innezuhalten und sich bewusst Zeit zu geben, den Kauf abzuwägen, die Konsequenzen zu berücksichtigen und den Kaufentscheid auf Grundlage dessen und nicht aus einem Impuls heraus zu treffen (Reaktionsverzögerung). Alternative Aktivitäten helfen langfristig, den Alltag mit etwas anderem als Einkaufen zu füllen. Auch lässt sich mit Musik, Sport oder sozialen Kontakten kurzfristig Kaufdrang überstehen.

Welches Ziel möchten Sie erreichen?

Ein grosses Ziel besteht darin, auf Sachen verzichten zu können, auch wenn sie mir gefallen. Auch möchte ich es schaffen, meine Rechnungen zu begleichen und die Kreditkarten abzugeben.

Was für einen Tipp geben Sie anderen Kaufsüchtigen?

Sie sollten sich helfen lassen und dazu stehen – es ist nichts, wofür man sich schämen muss. Bei mir ist es so, dass Kaufen auch Ausdruck einer Lücke ist, z.B. wenn Anerkennung, (Selbst-)Liebe oder Aufmerksamkeit im Leben fehlen. Durch Einkaufen geht es mir einen Moment lang besser, aber das ist schnell wieder vorbei. Sicher sollte man probieren, zu «flicken», was vielleicht im Privaten nicht stimmt, oder darauf achten: Wann kaufe ich, wie fühle ich mich in diesem Moment? Es ist nicht einfach und man fällt immer wieder in alte Muster zurück, aber man kann es in den Griff bekommen. Für mich ist es am hilfreichsten, darüber reden zu können und in jenen Momenten Unterstützung zu haben, wenn ich gerade mit mir am Kämpfen bin.

Warum wird gekauft?

In der Therapie geht es grundlegend darum, die Funktion des Kaufens herauszufinden: Welche Bedürfnisse oder Sehnsüchte sollen durch das Einkaufen befriedigt werden? Was wird mit dem Kaufen kompensiert? Geht es darum, Langeweile zu überbrücken, den Selbstwert zu stabilisieren, Stress zu bewältigen, einen Streit zu vergessen oder Einsamkeit zu betäuben? Je nachdem ist es dann wichtig, zu lernen, wie man anders mit Gefühlen, Konflikten und Stress umgehen kann.





Hypersexualität

Sexualität ist individuell und vielfältig und begleitet den Menschen ein Leben lang. Sexualität kann sich in Gedanken, Fantasien, Gefühlen und sexuellem Verhalten äussern. Bei manchen Personen kann jedoch ein exzessives Sexualverhalten zur Last werden.

Wenn die Lust zur Last wird

Sexualität ist für die meisten Menschen wichtig und häufig eine Quelle von Lust und Freude. Die Wahrnehmung von sexuellen Reizen und die Steuerung des Sexualverhaltens erfolgen zu einem grossen Teil über ein bestimmtes Hirnareal, das als Hypothalamus bezeichnet wird. Der Hypothalamus gilt als vermittelndes Zentrum zwischen dem Gehirn und den Hormonen (Botenstoffen). Dabei wirken verschiedene Botenstoffe wie zum Beispiel das Dopamin oder Serotonin, welche zu einem angenehmen Empfinden oder sogar zur Euphorie führen – und die auch als körpereigenes Belohnungssystem beschrieben werden können. Im Allgemeinen werden unser gesamtes Verhalten und unsere Entscheidungen wesentlich durch solche «Glückshormone» beeinflusst, indem wir Situationen suchen, die Wohlbefinden auslösen, und Situationen vermeiden, die wir als unangenehm wahrnehmen.

Was ist Sexsucht?

Ein unkontrollierbares, suchtartiges Verlangen nach sexueller Aktivität (z.B. Masturbation, Pornografiekonsum, Telefonsex, Chatsex, viele und häufig wechselnde Sexualpartner etc.), welches mit Leiden einhergeht. Problematisch sind dabei in erster Linie die negativen sozialen Folgen wie beispielsweise Partnerschafts- und Familienkonflikte, finanzielle Belastungen oder negative berufliche Folgen.

Glücksgefühle entstehen also durch Botenstoffe wie das Dopamin und können auf vielfältige Art und Weise ausgelöst werden, wobei Menschen unterschiedliche Vorlieben haben: Die einen fühlen sich wohl bei gutem Essen mit anregenden Gesprächen und andere empfinden Glück durch Meditation, Zärtlichkeiten, Sex oder Konsum von Drogen.

Alle diese «Vorlieben» haben als auslösende Faktoren einen Effekt auf das «körpereigene Belohnungssystem» und führen zum Bedürfnis, angenehme, gute Situationen wieder und wieder zu erleben. Allerdings wissen wir auch intuitiv, dass «zu viel des Guten» eben übermässig sein kann, und deswegen haben wir in unserem Hirn auch «Kontrollinstanzen». Sexuelles Verhalten und sexuelle Aktivität ist also ein anhaltender Balanceakt zwischen Bedürfnis und Kontrolle.

Wenn die motivierenden Impulse überhandnehmen, kann es zur Hypersexualität und zur Sexsucht kommen, wobei beide Begriffe nicht gut definiert und erforscht sind. Nach wie vor wird unter Wissenschaftlern auch darüber gestritten, ob die Sexsucht tatsächlich ein eigenes Krankheitsbild ist und wirklich mit einer Abhängigkeit von Substanzen verglichen werden kann, zum Beispiel weil es bei Entzug in der Regel nicht zu körperlichen Entzugssymptomen kommt, wie wir das beim Alkoholentzug kennen. Es wurde aber in verschiedenen bildgebenden Verfahren gezeigt, dass bei Pornosucht die gleichen Hirnareale aktiviert sind wie bei Substanzabhängigkeit. Vor allem aber zeigen sich bei Sexsucht Verhaltensmuster, wie sie sich in vergleichbarer Weise auch bei anderen Abhängigkeiten präsentieren. Das Verlangen nach

sexueller Aktivität kann so stark werden, dass es nahezu unkontrollierbar ist und häufig wider besseres Wissen befriedigt werden muss. Betroffene Personen erleben sich als machtlos oder besessen und suchen häufig viele Stunden pro Tag eine sexuelle Befriedigung, die möglicherweise trotz stundenlanger Masturbation und mehreren Orgasmen nicht erzielt werden kann. Obwohl keine wissenschaftlichen Untersuchungen zur Häufigkeit vorliegen, scheinen deutlich häufiger Männer im Vergleich zu Frauen betroffen zu sein.

Mögliche Folgen einer Sexsucht

Die Sexsucht führt in der Regel nicht zu körperlichen Problemen, wobei viele betroffene Männer über Schwierigkeiten bei der Erektion berichten. Vor allem aber kommt es zu deutlichen Einschränkungen im Alltag, die zumindest die freie Entfaltung der Persönlichkeit stören und häufig auch zu Problemen bei der Arbeit und in sozialen Beziehungen führen. So kann es beispielsweise durch Pornokonsum am Arbeitsplatz (via betrieblichen oder eigenen Internetzugang) zur Vernachlässigung der Arbeitspflichten kommen. Nicht selten berichten Sexsüchtige aber auch über Schlafmangel und Übermüdung, da sie abends und nachts viele Stunden am Computer oder auf der Suche nach Sexpartnern sind. Sofern käufliche Sexualität (Telefonsex, Internet oder Prostitution) gesucht wird, kann es durch den unkontrollierbaren Drang nach Befriedigung der Begierde zu finanziellen Engpässen oder Verschuldung kommen. Sehr häufig kommt es durch Sexsucht zu Problemen und Konflikten in der Partnerschaft und nicht selten suchen zuerst Familienangehörige oder Partner Hilfe.

Die Anzeichen einer möglichen Sexsucht finden Sie in der nebenstehenden Tabelle aufgelistet. Dabei ist wichtig, zu verstehen, dass das Vorliegen der jeweiligen Symptome nicht direkt bedeutet, dass eine krankhafte Sexualität vorliegt. So kann es in gewissen Lebenssituationen (z.B. neue Partnerschaft) und Entwicklungsphasen (z.B. Pubertät) ganz normal sein, wenn man häufig oder fast dauernd an sexuelle Aktivität denkt. Ebenso wenig sollte alleine aufgrund der Anzahl sexueller Handlungen festgelegt werden, ob ein normales oder krankhaftes Sexualverhalten vorliegt. Entscheidend für eine möglicherweise krankhafte Sexualität ist der damit einhergehende Leidensdruck.

Merkmale, die mit einem suchtartigen Sexualverhalten in Zusammenhang stehen

Verhalten

- Häufige Sexualkontakte
- Suche nach neuen Sexualkontakten aus Langeweile
- Wiederholte erfolglose Versuche, suchtartiges oder problematisches Sexualverhalten zu beenden
- Sexuelle Aktivität ohne körperliche Erregung
- Zwanghafte Masturbation
- Häufiger Pornografiekonsum
- Vernachlässigung von anderen Zielen, Aktivitäten und Pflichten

Gedanken und Gefühle

- Zwanghaftes Denken an Sexualität und Sexualkontakte
- Scham wegen des Sexualverhaltens
- Schuldgefühle aufgrund des suchtartigen oder problematischen Sexualverhaltens
- Gefühle wie Einsamkeit, Langeweile, Wut
- Niedriges Selbstwertgefühl, Depression
- Trennung von Sexualität und Intimität/Liebe
- Wunsch, unangenehme Emotionen zu vermeiden oder zu unterdrücken

In Anlehnung an: Berner, M. & Schmidt, H.M. (2014): Exzessives Sexualverhalten. In: Bilke-Hentsch, O., Wölfling, K., & Batra, A. (Hrsg.): Praxishandbuch Verhaltenssucht. Stuttgart: Georg Thieme Verlag, S. 143.



Was tun, wenn die Lust zur Last wird?

Über eigene Schwächen spricht man nur ungerne, und gerade der Bereich der Sexualität ist häufig schambesetzt. Besonders wenn eigene oder vom Umfeld vorgegebene ethisch-moralische Werte verletzt werden, ist die Hemmung gross, darüber zu sprechen. Dabei ist es für die meisten Betroffenen eine grosse Hilfe und Erleichterung, über ihre Sexualität zu sprechen. Es ist deswegen sehr empfehlenswert, dass sich Betroffene oder Angehörige mit diesem Problem an Beratungsstellen wenden.

PD Dr. Gideon Sartorius, Sexualmedizin, Frauenklinik, Universitätsspital Basel

Ansprechpartner

- Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt
- Interdisziplinäre Sprechstunde für Sexualmedizin des Universitätsspitals Basel, Tel. 061 265 90 43, sexualmedizin@usb.ch
- Psychologen und Psychiater, www.psychotherapeuten-bsbl.ch



Glücksspielsucht

Casinos wecken die Lust auf das Spiel – Licht- und Farbeffekte, eine angenehme Atmosphäre und die Hoffnung auf einen Gewinn laden zu einem Besuch ein. Was macht Glücksspiele so interessant? Welche Unterstützungsangebote gibt es für Spielsuchtbetroffene und ihre Angehörigen?

Das Spiel mit dem Glück

Was ist ein Glücksspiel?

Glücksspiele erfüllen vier wesentliche Merkmale:

- Die Teilnahme kostet **Geld**.
- Der Anreiz ist die Aussicht auf einen finanziellen **Gewinn**.
- Das Ergebnis ist ungewiss und hängt ganz oder überwiegend vom **Zufall** ab.
- Das **Verlieren** des Spiels ist mit einem Geldverlust verbunden.

Es entscheidet vor allem der Zufall, ob es zu einem Geldgewinn kommt, und nicht eine besondere Taktik, ein gutes Bauchgefühl oder viel Erfahrung. Das Spielergebnis kann man nicht vorhersehen oder beeinflussen.

Welche Glücksspiele gibt es?

- Spieltische in Casinos, z.B. Roulette, Blackjack oder Poker
- Glücksspielautomaten in Casinos
- Lotterien und Wetten, z.B. Zahlenlotto, Sport-Toto, Rubbellose oder Sportwetten
- Glücksspiele im Internet z.B. Pokerautomatenspiel über Onlinecasinos

Glücksspiele in Form von Spieltischen und Glücksspielautomaten sind in der Schweiz nur in Casinos erlaubt. Illegal finden sie ausserhalb der bewilligten Casinos in Clubs und Bars statt. Auch über das Internet werden Glücksspiele angeboten, was in der Schweiz zurzeit noch verboten ist. Spiele und Wetten über das Internet dürfen einzig die Lotteriegesellschaften Swisslos und Loterie Romande anbieten.



Drei von vier Personen in der Schweiz haben schon einmal an Geldspielen teilgenommen. Die meisten Personen versuchen ihr Glück mit Lotterien und Wetten.

Wieso können manche Menschen nicht rechtzeitig mit dem Spielen aufhören?

Viele Glücksspiele haben bestimmte Eigenschaften, die dazu beitragen, dass manche Menschen mit dem Spielen nicht aufhören können. Zu diesen Eigenschaften gehören:

1. Beinahegewinne

Mit Beinahegewinnen sind Spielergebnisse gemeint, die knapp am Gewinn vorbeigehen. Sie erwecken den Eindruck, dass ein Gewinn kurz bevorsteht. Ein Beispiel ist, wenn beim Roulette eine Zahl gewinnt, die neben der eigenen ausgewählten Zahl liegt.

2. Verschiedene Einsatzmöglichkeiten

Verschiedene Einsatzmöglichkeiten wie beispielsweise kleinere Geldbeträge oder Geldersatzmittel wie Jetons senken die Hemmschwelle, immer wieder neue Einsätze zu tätigen und weiterzuspielen.

3. Schnelle Spielabfolge

Eine schnelle Spielabfolge bezeichnet eine schnelle Abfolge von einzelnen Spielen mit schneller Gewinn- und Verlustentscheidung innerhalb von Sekunden. Eine schnelle Abfolge kann dazu führen, dass nicht der mögliche Geldgewinn im Mittelpunkt steht, sondern allein der Nervenkitzel oder der «Kick» durch das Spielen.

4. Atmosphäre im Casino

Die Ton-, Licht- und Farbeffekte können mit der Zeit bei regelmässigen Casinobesuchern den Spieltrieb beeinflussen. Auch sind viele Casinos so gestaltet, dass das Zeitgefühl verloren geht, indem beispielsweise keine Uhren vorhanden sind und das Licht gedämmt ist.

Casinos übernehmen Verantwortung

Das Spielen von Glücksspielen kann zu einem Suchtverhalten führen, was als Glücksspielsucht bekannt ist. Laut der neusten Forschung spielen in der Schweiz rund 120 000 Personen Glücksspiele auf eine problematische Weise oder haben eine Glücksspielsucht entwickelt. Männer sind mit

70–80 % deutlich häufiger betroffen im Vergleich zu Frauen.

Das Casinopersonal hat regelmässigen Kontakt mit den Besucherinnen und Besuchern. Deshalb bietet das Casino vor Ort auch eine wichtige Möglichkeit, Spieler zu schützen und spielsuchtgefährdete Personen zu erkennen. Die Casinos sind verpflichtet, Massnahmen bezüglich der Prävention und Früherkennung von Glücksspielsucht zu ergreifen und mit Suchtpräventionsstellen und Therapieeinrichtungen zusammenzuarbeiten, an die sie betroffene Personen weiterverweisen können.

Spielsperren sind eine wirksame Methode zum Selbstschutz

Wenn das Glücksspiel ausser Kontrolle gerät und weitergespielt wird, obwohl finanzielle Verluste und Probleme zunehmen, kann eine Spielsperre eine wirksame Methode zum Selbstschutz sein. In jedem Casino in der Schweiz kann eine freiwillige Spielsperre durch die spielende Person selber oder durch Angehörige für die ganze Schweiz beantragt



Die Schweiz hat mit 21 Casinos die weltweit höchste Dichte an Casinos.

werden. Ebenfalls kann das Casino eine Spielsperre aussprechen. Mehr als 45 000 Personen haben eine Spielsperre und dürfen in keinem Schweizer Casino spielen. Es gibt auch die Möglichkeit, eine Spielsperre bei grösseren Anbietern von Onlineglücksspielen einzurichten.

Eine Spielsperre kann eine hilfreiche Massnahme sein. Wichtig ist es, sich bei Bedarf und bei Schulden ergänzend Unterstützung zu holen, sei es bei einer Vertrauensperson, beim Hausarzt oder bei einer Beratungsstelle (Informationen zu Spielsperren auf: www.sos-spielsucht.ch).



www.sos-spielsucht.ch

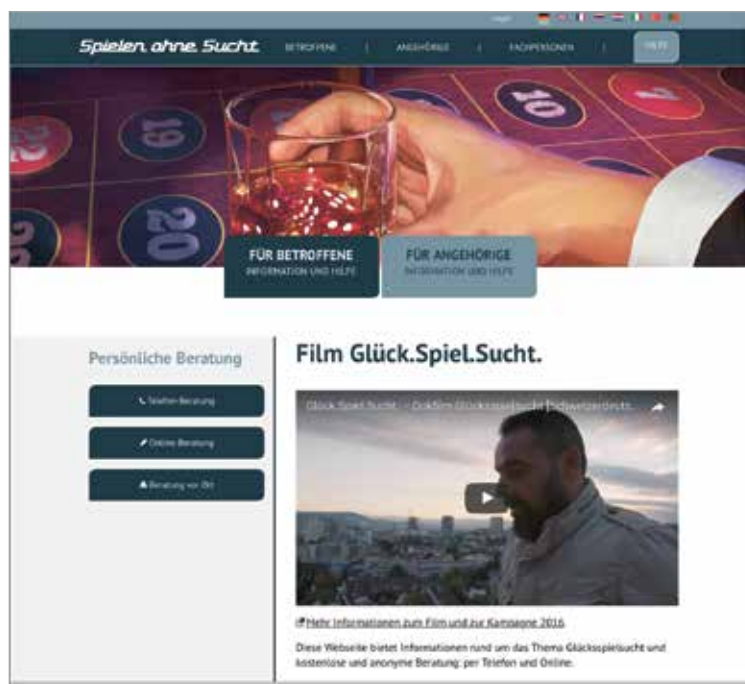
Aufklärung, Information und Hilfe

Die Website www.sos-spielsucht.ch informiert, sensibilisiert und unterstützt. Sie richtet sich an alle Menschen, die in irgendeiner Form mit Glücksspiel(sucht) zu tun haben, insbesondere an Betroffene, ihre Angehörigen sowie Fachpersonen.

16 Deutschschweizer Kantone engagieren sich gemeinsam für die Prävention der Glücksspielsucht. Im letzten Herbst 2016 wurde eine grosse gemeinsame Kampagne «Wenn dein Spiel zur Droge wird» durchgeführt. Das Kernelement der Kampagne war ein Dokumentarfilm «Glück.Spiel.Sucht», in welchem drei ehemalige Glücksspielsüchtige, Ismail, Sonia und André, ganz persönlich über ihre Erfahrungen berichten und so der Sucht ein Gesicht geben. Glücksspiel ist in der Schweiz breit akzeptiert. An jedem Kiosk und an jeder Poststelle können Lotterierprodukte erworben werden. Glücksspielsucht hingegen ist immer noch ein Tabu.

Wie kann es vom anfänglich spassvollen Spielen zu einer Abhängigkeit kommen?

Eine Glücksspielsucht entwickelt sich oft über viele Jahre hinweg. Beim ersten Gang ins Casino oder beim erstmaligen Wetten auf ein Sportereignis im Internet denkt niemand, dass das nervenkitzelnde Spiel eines Tages zu einem grossen Problem mit schwerwiegenden Konsequenzen werden könnte. Ehemalig Glücksspielsüchtige berichten, dass sie selbst viel zu spät bemerkt hätten, wie fest sie schon in eine Abhängigkeit geschlittert seien. Das Umfeld nimmt Veränderungen hingegen oft früher wahr und beginnt, sich ernsthaft Sorgen zu machen. Ein Risiko, die Kontrolle über das Glücksspiel zu verlieren, besteht immer. Dies hängt von der Person, ihrem Umfeld, der momentanen Lebenssituation und auch von den Spielbedingungen ab. Hat jemand finanzielle Probleme, eine Beziehungskrise oder erfährt einen Schicksalsschlag, kann sich das Spielverhalten oft unbemerkt problematisch



Auf der Website www.sos-spielsucht.ch erhalten Sie Hilfe.

verändern. Gewisse Spiele haben zudem ein höheres Suchtpotenzial als andere, wie bspw. die Automaten Spiele oder Onlinewetten.

Ab wann wird es kritisch?

Zu Beginn stehen die positiven Effekte des Glücksspiels wie Nervenkitzel, Spass und Euphorie im Vordergrund. Häufig motiviert auch ein anfänglicher Gewinn zum Weiterspielen: Man meint, eine Glückssträhne zu haben und schnelles Geld verdienen zu können. Diese angenehmen Effekte können mit der Zeit zu einer Gewohnheit werden. Das Spielverhalten verändert sich. Es wird immer regelmässiger und mit höheren Einsätzen gespielt, und man versucht, Verluste durch erneutes Spielen auszugleichen. Irgendwann wird das Spiel zum dominanten Lebensinhalt, um den sich (fast) alles dreht. Je mehr das Glücksspiel das Leben und die Beziehungen des Spielenden prägt, desto problematischer ist das Spielverhalten.



Folgende Anzeichen können auf ein Glücksspielproblem hindeuten:

- Starkes (gedankliches) Eingenommensein vom Glücksspiel
- Spielen, um Problemen zu entkommen oder negative Stimmungen zu erleichtern
- Verlusten durch erneute Spieleinsätze hinterherjagen
- Lügen gegenüber dem Umfeld, um das Ausmass des Spielverhaltens zu vertuschen
- Gefährdung bzw. Verlust von Beziehungen oder Arbeitsplatz aufgrund des Spielens

Was können Angehörige tun?

Oftmals machen sich Angehörige Sorgen, während der/die Betroffene allfällige Probleme noch nicht wahrhaben will. Sie können den Betroffenen oder die Betroffene unterstützen, indem sie für Gespräche offen sind und ihm/ihr wertschätzend gegenüberstehen. Probleme im Zusammenhang mit dem Glücksspiel oder eine schon manifeste Glücksspielsucht sind ernst zu nehmen. In einem ersten Gespräch ist es wichtig, von sich und den persönlichen Beobachtungen, Ängsten und Befürchtungen zu sprechen. Sieht die betroffene Person ihr Spielverhalten selbst nicht als problematisch an, kommt es oft zu einer ablehnenden Haltung. Von sich und seiner eigenen Wahrnehmung zu sprechen, kann helfen, diese Reaktionen zu mildern und zu verhindern, dass sich die betroffene Person angegriffen und beschuldigt fühlt.

Das Umfeld leidet mit, wenn eine Glücksspielproblematik besteht. Nahestehende Angehörige kommen oft an ihre körperlichen und psychischen Grenzen. Auch für sie gibt es Hilfe und Unterstützung.

Was sollten Angehörige vermeiden?

Auf keinen Fall sollen dem Spielenden Geld geliehen oder Kredite übernommen werden. Den Spielenden mit Notlügen zu decken (z.B. ihn beim Arbeitgeber krankmelden, wenn er ins Casino geht oder die Nacht mit Onlineglücksspielen verbracht hat), hilft niemandem weiter, sondern verlängert nur die bestehende Situation. Weiter sollte nicht mit Konsequenzen gedroht werden, welche nicht durchsetzbar sind oder die man nicht konsequent durchsetzen möchte (z.B. Trennung).

Wie kann verantwortungsvoll gespielt werden?

Indem zeitliche und finanzielle Obergrenzen festgelegt werden. Das bedeutet, dass man für sich selbst bestimmt, wie oft und wie lange man zu spielen beabsichtigt. Vor jeder Spielsequenz wird reflektiert, wie viel Geld für das Spielen zur Verfügung steht. Ist dieses aufgebraucht, sollte man auf keinen Fall versuchen, die Verluste durch ein weiteres Spiel auszugleichen oder sich Geld auszuliehen, um weiterspielen zu können. Zudem sollte man sich über den momentanen Gemütszustand im Klaren sein, d.h. nur spielen, wenn man weder gestresst noch deprimiert ist, und während des Spiels keinen Alkohol trinken.

Um die Kontrolle über die Spielgewohnheiten zu behalten, braucht es daher Selbstreflexion, eine gute Beobachtungsgabe und Selbstkontrolle.

Fragen Sie sich, ob Sie oder jemand, den Sie kennen, gefährdet ist?

Bereits die Beantwortung von zwei Fragen kann einen Hinweis auf ein mögliches Problem mit dem Glücksspiel geben.

Erste Frage: *Haben Sie beim Spielen jemals das Bedürfnis gehabt, immer mehr Geld einzusetzen?*

Zweite Frage: *Haben Sie je Leute, die Ihnen wichtig sind, über das Ausmass Ihres Spielens belogen?*

Falls Sie eine oder beide Fragen mit *Ja* beantwortet haben, könnte ein Glücksspielproblem vorliegen.

Auf www.sos-spielsucht.ch finden Sie für eine genauere Beurteilung einen ausführlichen Selbsttest. Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle, falls Sie unsicher sind.

Silvia Steiner und Nadia Rimann, Präventionsabteilung, Sucht Schweiz

Ansprechpartner

Ambulanz für Verhaltenssuchte, UPK Basel, Tel. 061 325 51 32,

info.verhaltenssuchte@upkbs.ch

Suchthilfe Region Basel, Tel. 061 387 99 99, beratungszentrum@suchthilfe.ch

Auf www.sos-spielsucht.ch können Sie anonym über ein Onlineformular Ihre Fragen stellen oder die kostenlose Telefon- und Onlineberatung nutzen: **Tel. 0800 040 080** (24 Stunden)



Budgetberatung

Verhaltensüchte können zu hohen Verschuldungen führen. Es ist wichtig, sich Unterstützung zu holen, um gemeinsam einen Weg aus der Schuldenfalle zu finden und wieder Zuversicht zu gewinnen.

Raus aus der Schuldenfalle

Exzessive Einkäufe bei einer Kaufsucht, wiederholt hohe Geldeinsätze bei einer Glücksspielsucht oder tägliche Anrufe bei einer Telefonsexnummer gehen oft über die eigenen finanziellen Möglichkeiten hinaus und können zu Schulden führen. Insbesondere bei der Glücksspielsucht und der Kaufsucht ist die Gefahr einer hohen finanziellen Verschuldung gross. Zudem fördert das Internet mit seinen unbegrenzten Möglichkeiten das Risiko, unkontrolliert zu spielen oder einzukaufen.

Zu einer Sucht gehört, dass trotz negativen gesundheitlichen und sozialen Folgen das Verhalten weiterhin nicht geändert wird, auch wenn der Verlust des Arbeitsplatzes droht oder schwerwiegende Beziehungsprobleme bestehen. Das Verlangen, im Casino weiterzuspielen, obwohl schon Tausende Franken verspielt wurden, ist für die Betroffenen und ihr Umfeld sehr belastend und existenziell bedrohlich. Und so steigen die Schulden von Casinobesuch zu Casinobesuch. Es fehlt das Geld, um die Rechnungen zu bezahlen, und es entstehen Schulden bei Krankenkas-

sen, Versandhäusern, Telefongesellschaften und bei der Steuerverwaltung. Wenn diese nicht beglichen werden können, droht eine **Betreibung** und **Lohnpfändung** – zuletzt bleibt oft nur der **Verlustschein** übrig. > Weiter auf Seite 40.

Begriffe aus der Budgetberatung

Betreibung: Eine unbezahlte, gemahnte Rechnung wird nach einem Zahlungsbefehl per Betreibung über das Betreibungsamt beim Schuldner eingetrieben.

Lohnpfändung: Das Betreibungsamt kann direkt auf den Lohn bis zum Existenzminimum zugreifen, wenn die vorangehende Betreibung nicht beglichen wird.

Verlustschein: Kann ein Schuldner nicht gepfändet werden, entsteht ein Verlustschein – ein Papier mit Geldwert, dessen Betrag später wieder als Betreibung eingefordert werden kann.

Privatkonkurs: Wenn eine Befreiung von allen Schulden (Schuldensanierung) nicht möglich ist, kann eine offizielle Erklärung der Zahlungsunfähigkeit – der Privatkonkurs – zur Verbesserung der Lage beitragen. Die Schulden werden eingestellt, bis der Schuldner zu «neuem Vermögen» kommt. Daraus entsteht ein Konkursverlustschein. Ein Privatkonkurs ist kostenpflichtig.

Kaufen und Spielen, um glücklich zu sein – zwei Fallbeispiele

Fallbeispiel Kaufsucht

Herr M. ist 25 Jahre alt und wohnt noch zu Hause. Als Kind war er aufgrund seines Übergewichts und wegen Depressionen in Behandlung. Versuche einer Arbeitsintegration waren nicht erfolgreich, weshalb Herr M. im Jahr 2012 eine volle IV-Rente erhalten hat.



Herr M. kauft seit Jahren über verschiedenste Onlineversandhäuser Kleider, Schuhe sowie Smartphones. Das Kaufen erlebt er als einen Moment des Glücks – das sich nur einstellt, wenn er weiter einkaufen kann. Die unbezahlten Rechnungen häufen sich, sodass die ausstehenden Zahlungen über den Rechtsweg (Betreibung) eingefordert werden. Im Jahr 2015 beginnt Herr M. eine Behandlung in der Ambulanz für Verhaltenssüchte und richtet beim Beratungszentrum der Suchthilfe Region Basel eine Einkommensverwaltung ein. Dadurch stabilisierte sich seine Situation und eine weitere Verschuldung konnte verhindert werden. Weil die Schulden so hoch sind, dass sie nicht zurückbezahlt werden können, wird die Möglichkeit eines **Privatkonkurses** geprüft. Dies würde ein Leben ohne Schulden wieder möglich machen.

Fallbeispiel Glücksspielsucht

Herr P. ist Mitte 40 und lebt aktuell in Trennung von seiner Frau und den beiden gemeinsamen Kindern. Er hatte einen guten Job in der Chemieindustrie mit einem guten Lohn, vielen Freunden, aber auch vielen Schulden.

Herr P. spielt seit Jahren im Casino und illegal in Bars. Insgesamt hat er über all die Jahre aufgrund seiner Glücksspielabhängigkeit 1 Million Franken verspielt und er verschuldete sich auch bei Arbeitskollegen. Die Schulden und der Druck, die Schulden nicht zurückzahlen zu können, stiegen und führten zu einer Krankschreibung von der Arbeit. Dadurch war der Erhalt des Arbeitsplatzes bedroht. Herr P. begab sich in der Ambulanz für Verhaltenssüchte der UPK in Behandlung und besuchte dort auch regelmässig Einzel- und Gruppentherapien. Mit der Errichtung einer Einkommensverwaltung im Beratungszentrum konnten die aktuellen Verpflichtungen bezahlt werden und schliesslich auch der Arbeitsplatz gerettet werden. Unterdessen arbeitet Herr P. wieder fast zu 100 % und hat einen grossen Teil seiner Schuldenlast abzahlen können. Herr P. spielt nicht mehr um Geld und hat sich freiwillig in allen Casinos sperren lassen. Dies ist ein wichtiger Schritt, um einen Rückfall in die Glücksspielsucht zu verhindern.





**LETZTE
MAHNUNG**

Tipps im Umgang mit Ihrem Einkommen und Ihren Ausgaben

- Monatsbudget/Jahresbudget erstellen
- Ausgaben sollen nicht höher sein als Einnahmen
- Ausgaben mit Büchlein oder einer Budgetberatung-App kontrollieren, z.B. von budgetberatung.ch
- Monatliche Vorauszahlungen für Steuern
- Rücklagen bilden für IWB, Heiz-/Nebenkosten, Krankheitskosten, Versicherungen etc., Rücklagen auf separatem Konto verwalten
- Anspruch auf Prämienverbilligung für die Grundversorgung bei der Krankenkasse prüfen; Leistungsanspruch bei Sozialversicherungen prüfen
- Barzahlung gegenüber Kreditkarte bevorzugen

Ein Leben auf Pump

Wir leben in einer Konsumgesellschaft, in welcher der permanente Konsum und Erwerb von Waren und Dienstleistungen (z.B. Telekommunikation) durch die Werbung ständig gefördert wird. Und haben wir einmal zu wenig «Bares», versprechen uns Kreditinstitute unbegrenzte Möglichkeiten. Schulden zu haben, wird gesellschaftlich akzeptiert, jedoch sollten Schuldner in der Lage bleiben, die jeweiligen Raten abzahlen zu können. Mit einer Sucht gelingt dies aber kaum alleine und Unterstützungsangebote sind wichtig.

Eine erfolgreiche Zusammenarbeit

Sozialarbeiter und Sozialarbeiterinnen kümmern sich um Menschen mit finanziellen Schwierigkeiten. Hohe Schulden können zu Armut und gesellschaftlichem Ausschluss führen. Die Finanz- und Schuldenberatung gehört im Beratungszentrum der Suchthilfe Region Basel zum Alltag. Wenn z.B. durch exzessives Spielen im Casino das gesamte Geld verzockt wird, bleibt für die Bezahlung der monatlichen Rechnungen zu wenig oder gar nichts mehr übrig. Mit der Finanz- und Schuldenberatung wird versucht, die Verschuldung zu stoppen und Wege aus der Schuldenfalle aufzuzeigen.

Seit 2014 besteht eine enge Zusammenarbeit zwischen der Ambulanz für Verhaltenssuchte der Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel und dem Beratungszentrum der Suchthilfe Region Basel. In der Ambulanz werden Einzel- und Gruppentherapien angeboten. Damit eine solche Behandlung zu der gewünschten Ver-

änderung führt, ist eine zusätzlich professionelle Sozial- und Schuldenberatung sehr hilfreich. Diese erfolgt im Beratungszentrum, in der Regel in Kombination mit einer Einkommensverwaltung. Ziel ist es, dazu beizutragen, die sozialen Verhältnisse abzusichern wie z.B. den Arbeitsplatz oder die Wohnungssituation sowie das Verhindern von weiteren Verschuldungen. Diese gemeinsame Unterstützung ist von grosser Bedeutung und stabilisiert die Situation der Betroffenen und deren Angehörigen.

Ganzheitliche Betrachtung und Unterstützung

Eine Suchtproblematik ist immer im Zusammenhang mit der sozialen Situation (Finanzen, Arbeit, Wohnsituation, Beziehungen) zu betrachten. Eine ganzheitliche Betrachtung und Unterstützung kann wieder Zuversicht vermitteln, dass sich die bestehende Situation verbessern kann. Je stabiler und zukunftsweisender die soziale Situation ist, desto einfacher ist es, das süchtige Verhalten zu verändern.

Oliver Bolliger, Leiter Beratungszentrum der Suchthilfe Region Basel

Weitere Informationen

www.schulden.ch
www.schuldeninfo.ch

Unterstützung und weiterführende Informationen

Verschiedene Fachstellen bieten Information und Unterstützung für Menschen mit einem Suchtproblem oder einer Verhaltenssucht, ihre Angehörigen, Arbeitgeber sowie Fachpersonen.

Falls Sie

- allgemeine Informationen zum Thema Sucht oder Abhängigkeit,
- eine individuelle Beratung für Betroffene oder Angehörige (mit Wohnsitz im Kanton Basel-Stadt),
- Hilfe bei der Suche nach weiteren Unterstützungsmöglichkeiten

wünschen, können Sie sich an eine der unten stehenden Beratungs- und Behandlungsstellen wenden.

Beratungs- und Behandlungsstellen

Abteilung Sucht des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt

Die Abteilung Sucht bietet Beratung bei Problemen mit Alkohol und anderen Suchtmitteln. Ebenfalls bietet sie Informationen und Unterstützung zu Verhaltenssuchten.

Abteilung Sucht

Clarastrasse 12, 4005 Basel
Tel. 061 267 89 00, Fax 061 267 89 01
abteilung.sucht@bs.ch, www.sucht.bs.ch
www.abteilungsucht.bs.ch

Suchthilfe Region Basel – Beratungszentrum

Das Beratungszentrum bietet Information und Unterstützung bei allen Fragen rund um Sucht. Im Speziellen zu illegalen Drogen wie Cannabis oder Partydrogen sowie Internet- und Glücksspielsucht.

Suchthilfe Region Basel – Beratungszentrum

Mülhauserstrasse 111, 4056 Basel
Tel. 061 387 99 99, Fax 061 387 99 95
beratungszentrum@suchthilfe.ch
www.suchthilfe.ch

Multikulturelle Suchtberatungsstelle beider Basel (MUSUB)

Die MUSUB bietet Beratung und Begleitung für fremdsprachige Erwachsene und Jugendliche mit problematischem Substanzkonsum und Verhaltenssuchten.

MUSUB Basel-Stadt

Nauenstrasse 49, 4052 Basel
Tel. 061 273 83 05, Fax 061 273 83 06
info@musub.ch, www.musub.ch

Ambulanz für Verhaltenssuchte

Die Ambulanz für Verhaltenssuchte der UPK Basel bietet ein spezialisiertes Beratungs- und Behandlungsangebot für Personen mit einer Verhaltenssucht (Glücksspiel-, Online-, Kauf- und Sexsucht).

Universitäre Psychiatrische Kliniken (UPK) Basel

Ambulanz für Verhaltenssuchte
Wilhelm-Klein-Strasse 27, 4012 Basel
Tel. 061 325 53 51, Fax 061 325 55 85

Patientenaufnahme/Notfälle

Tel. 061 325 51 00, 061 325 55 52

www.upkbs.ch

Blaues Kreuz beider Basel

Das Blaue Kreuz bietet Beratung und Unterstützung zum Thema Alkohol.

Fachstelle Alkohol und Sucht Basel-Stadt

Nauenstrasse 67, 4052 Basel
Tel. 061 261 56 13, Fax 061 236 94 70
basel@bkbb.ch, www.bkbb.ch

Universitätsspital Basel

An die interdisziplinäre Sprechstunde für Sexualmedizin können sich Personen mit einer Sexsucht wenden. Sie steht Einzelpersonen und Paaren bei Fragen und sexuellen Schwierigkeiten zur Verfügung.

Universitätsspital Basel

Spitalstrasse 21/Petersgraben 4, 4031 Basel
Tel. 061 265 90 43, Fax 061 265 90 35
sexualmedizin@usb.ch

www.unispital-basel.ch

Fortsetzung siehe S. 42

Schuldenberatung

Plusminus

Budget- und Schuldenberatung für Einwohnerinnen und Einwohner aus Basel-Stadt. Der Infoladen bietet Hilfestellungen zu Budget- und Schuldenfragen ohne Anmeldung. Öffnungszeiten: Mo–Fr, 14–17h, Mi–Fr, 10–12h

Plusminus

Budget- und Schuldenberatung
Ochsengasse 12, 4058 Basel
Tel. 061 695 88 22 / Fax 061 695 88 23
www.schulden.ch

Abteilung Sucht des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt

Die Abteilung Sucht bietet Schulden- und Sozialberatung bei einer Kaufsucht an.

Abteilung Sucht

Clarastrasse 12, 4005 Basel
Tel. 061 267 89 00, Fax 061 267 89 01
abteilung.sucht@bs.ch, www.sucht.bs.ch
www.abteilungsucht.bs.ch

Suchthilfe Region Basel – Beratungszentrum

Das Beratungszentrum bietet Schulden- und Sozialberatung bei Internet- und Glücksspielsucht an.

Suchthilfe Region Basel – Beratungszentrum

Mülhauserstrasse 111, 4056 Basel
Tel. 061 387 99 99, Fax 061 387 99 59
beratungszentrum@suchthilfe.ch, www.suchthilfe.ch

Kostenlose Onlineberatung zu Suchtfragen

Die Internetplattform www.safezone.ch bietet anonyme und kostenlose Information und Beratung bei Fragen zu Verhaltenssuchten, Suchtmitteln und Suchtproblemen.

Die Internetplattform www.sos-spielsucht.ch bietet Informationen rund um das Thema Glücksspielsucht sowie kostenlose und anonyme Beratung per Telefon (Helpline) und online an.

Die Internetplattform www.check-dein-spiel.de bietet einen Selbsttest und eine Onlineberatung bei Glücksspielsucht und Spielproblemen.

Die Internetplattform www.suchtschweiz.ch bietet Informationen und Fakten zu verschiedenen Substanzen mit einer Vielzahl von Infomaterialien. Fragen können telefonisch, per Mail oder über die Website gestellt werden.

Weiterführende Informationen

www.careplay.ch

Careplay ist das Sozialkonzept der Grand Casinos Baden, Bern, Luzern und Neuenburg mit dem Ziel der Prävention und Früherkennung von Spielsucht. Die Site bietet Informationen zu Spielsperren, Glücksspiele und Spielsucht.

Broschüre von Swisslos «Verantwortungsvolles Spiel»

Die Broschüre bietet wertvolle Tipps für den Umgang mit Glücksspielen und ein Glücksspiel-Tagebuch.

www.swisslos.ch

Publikation von Sucht Schweiz zum Thema Internet

Interessante Fakten zum Thema Internet. Antworten auf die Frage, wann eine Internetnutzung problematisch ist.

shop.addictionsuisse.ch

Publikation von Sucht Schweiz «Surfen, gamen, chatten» – mit Kindern und Jugendlichen über Internetnutzung sprechen

Ein Leitfaden mit Informationen und Tipps für Eltern.

shop.addictionsuisse.ch

www.cybersmart.ch

Die Website der Berner Gesundheit «clever im Netz» leistet einen Beitrag zur Förderung der Medienkompetenz und bietet hilfreiche Informationen und Präventionstipps.

www.jugendundmedien.ch

Das Informationsportal zur Förderung von Medienkompetenz bietet Eltern, Lehr- und Betreuungspersonen Tipps, wie sie Kinder und Jugendliche hin zu einer sicheren und altersgerechten Mediennutzung begleiten können.

www.elternet.ch

elternet.ch ist eine Plattform für alle, die Kinder und Jugendliche in der heutigen Informationsgesellschaft begleiten, schützen und unterstützen wollen.

www.tschau.ch/multimedia

Onlineberatung und Informationen für Jugendliche zu verschiedenen Themen. Die Rubrik Multimedia beinhaltet u.a. Informationen zu Gefahren im Netz und Internetsucht.

www.sante-sexuelle.ch

Umfangreiche Website rund um das Thema Sexualität mit Informationen, Adressen und Onlineberatung.

Suchtmittel und ihre Wirkung

www.sucht.bs.ch

Umfangreiche Informationen zu verschiedenen Suchtmitteln (Alkohol, Tabak, Cannabis, Heroin, Kokain und weitere Substanzen), Verhaltenssuchten (Glücksspiel-, Internet-, Kauf- und Sexsucht etc.) sowie zu Unterstützungsangeboten.

