

“Alles online: Wenn Internet süchtig macht“

(Selbst)Hilfe und Gefahr im Netz

Bayernweiter Fachtag für Experten aus dem Selbsthilfe- und Suchtbereich,
Betroffene, Angehörige und Interessierte

Onlinesucht als Verhaltenssucht

Laut Wikipedia ist Verhaltenssucht eine relativ neue Bezeichnung für exzessive Verhaltensweisen, die Merkmale einer psychischen Abhängigkeit aufweisen und von Betroffenen willentlich nicht mehr vollständig kontrolliert werden können. Beispiele sind Arbeitssucht, Kaufsucht, Pathologisches Spielen (Glücksspielsucht), Sportsucht und Sexsucht sowie Medienabhängigkeiten (Internetabhängigkeit, Computerspielsucht, Fernsehabhängigkeit, Handyabhängigkeit).

Die Einordnung von Verhaltensweisen als Sucht ist in der Wissenschaft umstritten, bisher gibt es keine offiziellen Diagnosekriterien. Lediglich das pathologische Glücksspiel wird unter „Abnorme Gewohnheiten und Störungen der Impulskontrolle“ aufgelistet, hat aber nicht den Status einer eigenständigen Abhängigkeitserkrankung

Betroffene leiden unter psychischen Entzugserscheinungen, wenn sie an dem von ihnen exzessiv ausgeübten bestimmten Verhalten gehindert werden. Das exzessive Verhalten stimuliere das limbische System im Gehirn, wodurch Hormone wie Endorphine ausgeschüttet werden, was als angenehm erlebt wird. Die Verhaltenssucht werde dazu benutzt, unangenehme Gefühle wie Ängste und Frustration sowie Stress zu verdrängen und die Auseinandersetzung damit zu vermeiden. Auch dadurch ähnele eine Verhaltenssucht einer stoffgebundenen Abhängigkeit wie beispielsweise Alkoholismus.

Unklar ist bislang, ob den Verhaltenssuchten nicht doch andere Erkrankungen zugrunde liegen und das vordergründige exzessive Verhalten nur ein Symptom dessen ist. Unabhängig von der akademischen Diskussion über die Existenz von Verhaltenssuchten haben sich inzwischen zahlreiche Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Verhaltenssuchten gegründet. So existieren Gruppen zu Glücksspielsucht bzw. pathologischem Spielen, Computersucht, Internetabhängigkeit, Rollenspielsucht, Sexsucht und PC-sexsucht, Kaufsucht und Arbeitssucht, außerdem zu verschiedensten Essstörungen, die teils auch zu den Verhaltenssuchten gezählt werden.

Fachtag am 26. Juni 2013 in der KVB, Elsenheimerstraße 39

In fünf parallel stattfindenden Vorträgen mit anschließender Frage- und Diskussionsrunde werden verschiedene Verhaltenssuchte beleuchtet und Hilfsangebote vorgestellt. Die Vorträge werden jeweils dreimal gehalten, so dass die Teilnehmer/innen sich bis zu drei verschiedene Themen anhören und sich dazu mit anderen austauschen können.

Ein „**Markt der Möglichkeiten**“ im Foyer bietet ganztägig spezielle Informationen zu allen Themen und Hilfsangeboten in Bayern.

Die fünf Vortragsthemen:

„Verspiel nicht mein Leben“ – Entlastung für Angehörige Glücksspielsüchtiger
Angehörige Glücksspielsüchtiger sind durch die Glücksspielsucht stark belastet und leiden in ähnlicher Weise unter der Erkrankung wie Angehörige Substanzabhängiger. Durch den chronischen Stress, dem sie ausgesetzt sind, haben sie ein hohes Risiko für unterschiedliche stressbedingte Erkrankungen. Dennoch gibt es in Deutschland kaum Beratungs- oder Behandlungsangebote, die speziell auf diese Angehörigengruppe ausgerichtet sind. Das Internet bietet sich bei psychosozialen Problemen sowohl als Informationsquelle als auch bei der Recherche nach Hilfemöglichkeiten an. Daher wurde unter dem Titel „*Verspiel nicht mein Leben*“ – **Entlastung für Angehörige (EFA)** ein entsprechendes Angebot für Angehörige Glücksspielsüchtiger entwickelt. Die Programminhalte inklusive Zielsetzung, Entwicklung und Evaluation werden als eine Möglichkeit zu Hilfen im Netz vorgestellt.

Dipl.-Psych. Ursula Buchner, Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen BAS, Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern
Moderation: Tanja Günther, Kiss Weißenburg

Das Internet als Ausweg aus der Onlinesucht?

Das Internet wächst und entwickelt sich unaufhörlich und mit ihm neue Möglichkeiten aber auch zahlreiche Gefahren. Eine dieser Gefahren ist die Onlinesucht, von der nach einer aktuellen Studie ca. 1 Prozent der 14- bis 64-jährigen in Deutschland betroffen ist. Aber was ist das Internet eigentlich? Und kann ausgerechnet dieses Medium neue Wege aus der Onlinesucht aufzeigen? Welche Hilfeformen bietet es überhaupt? Diese und weitere Fragen werden in einem Kurzvortrag aufgegriffen und im Anschluss diskutiert.

Christoph Stitz, freier Mitarbeiter SeKo Bayern
Christoph Hirte, Initiator Forum Mediensucht und Rollenspielsucht
Moderation: Klaus Grothe-Bortlik, SHZ München

Kaufsucht

Exzessives, „pathologisches“ Kaufverhalten ist ein zumeist über viele Jahre chronifiziertes, oft heimliches Leiden, das bei den Betroffenen und ihren Angehörigen zu einem enormen Leidensdruck führt und das häufig mit anderen psychischen Problemen einhergeht. Gleichwohl wird Kaufsucht oft übersehen oder bagatellisiert. Der Workshop informiert über störungsspezifische Behandlungsoptionen und Erfahrungen aus dem Bereich der Selbsthilfe.

Priv.-Doz. Dr. med. Dr. phil. Astrid Müller
Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie
Medizinische Hochschule Hannover
Sieglinde Zimmer-Fiene, Kaufsuchthilfe Hannover
Moderation: Kristina Jakob, SHZ München

Diagnostik von „Verhaltenssüchten“ und Komorbidität von psychischen Störungen

Alkohol-, Drogen- und Medikamentenabhängigkeit sind als stoffgebundene Süchte schon seit langem als Suchterkrankungen anerkannt. Der Begriff "Verhaltenssucht" ist aktuell in der Diskussion. Zum Beispiel wurden Internetabhängigkeit und pathologisches Glücksspiel bislang meist als "Störungen der Impulskontrolle" verstanden.

Nach einer Stellungnahme der DGPPN (Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde) werden "Glücksspielsucht" und "Internet Gaming Addiction" ab 2015 in eine Sammelkategorie "Weitere Verhaltenssüchte" des neuen ICD 11 aufgenommen.

Laut einer Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zufolge sind etwa 1 % der Deutschen "internetsüchtig".

Wie können Mitarbeiter von Suchtberatungsstellen, Ärzte, Psychologen und auch Angehörige in einer Welt der ständigen Nutzung des Internets "normalen" von pathologischem Internetgebrauch unterscheiden? Im Beitrag soll die Häufigkeit dieser Verhaltenssucht dargestellt und auf die Frage von komorbiden Störungen eingegangen werden.

Dr. P. Werner, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie Oberärztin Fachbereich Sucht IAK KMO

Moderation: Dagmar Friemel-Sturm, Vorstand SHK Bayern e.V.

Der Klick zum Kick - Internetpornographie als Suchtmittel

Der kostenlose und jederzeit verfügbare Zugang zu einer unendlichen Fülle von pornographischen Angeboten im Internet ist eine Realität, die von einer Mehrheit der erwachsenen Männer und auch von vielen Jugendlichen genutzt wird.

Durch die starke gefühlsregulierende Wirkung solcher Inhalte wird bei regelmäßigem Konsum einem mehr oder weniger massiven Suchtverhalten Vorschub geleistet, mit vielfältigen Auswirkungen etwa auf die Partnerschaft und die Persönlichkeitsentwicklung.

Die Veranstaltung vermittelt ein Verständnis für eine noch weitgehend tabuisierte Problematik und gibt Anregungen zum Umgang mit Betroffenen und deren Angehörigen.

Eberhard Freitag, Dipl. Pädagoge, systemischer Berater, Leiter von return - Fachstelle Mediensucht Hannover

Moderation: Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ München