


22. Zürcher Präventionstag, 11.3.2011
Verhaltenssüchte –
Exzessives Spielen, Surfen, Shoppen

**Motivation zur Veränderung
bei Verhaltenssüchten**

Perspektive ambulante Psychiatrie
und Psychotherapie

PD Dr. med. Michael Rufer
Klinik für Psychiatrie
und Psychotherapie
michael.rufer@usz.ch



Motivation zur Veränderung

Klärung / Diagnostik als Motivationsmassnahme!

- Gibt es begründete Hypothesen, die das exzessive Verhalten als individuellen Bewältigungsversuch für andere Probleme verständlich machen?
- Die auf solchen Hypothesen basierende Festlegung von geeigneten Veränderungszielen ist die vielleicht wirksamste Motivationsmassnahme!

Fallbeispiel „exzessives Einkaufen“

Die 4 Phasen des Erstgesprächs

- I. Informativ-rezeptive Phase
- II. Direktiv-explorative Phase
- III. Hypothesenbildend-motivationale Phase
- IV. Kooperativ-zielorientierte Phase

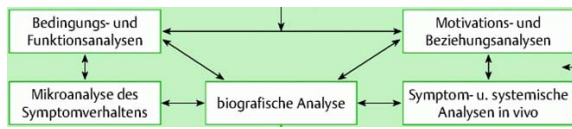


Abb. modifiziert nach: Hand (2010) Psychotherapie im Dialog 11:63-67

Verhaltenssucht als „Selbstmedikation“

Literaturbeispiele

- Copingversuch von Schuldgefühlen und negativen Lebenserfahrungen (Tyndel, 1963; Zimmermann et al., 1985; Khantzian, 2002)
- Versuch, mit unangenehmen Gefühlszuständen, wie Depression oder Langeweile, zurechtzukommen (Blaszczynski et al., 1990; Baumeister et al., 1994)
- Ablenkung von Stress und Angst bei mangelnder Toleranz für negative Affekte (Coman et al., 1997; Daughters et al., 2002)
- Versuch, unerträgliche Minderwertigkeitsgefühle zu kompensieren (Ottinger, 1988)

Fallbeispiel „Kommunikationschefin“

Einbezug des Umfeldes


- Einbezug von Familie, Partner, Bezugspersonen, etc. sollte eher die Regel als die Ausnahme sein
 - Diese sind häufig in starkem Ausmass von der Problematik betroffen
 - Gut informierte, unterstützende Angehörige sind oft entscheidend für die Veränderungsmotivation des Betroffenen
 - Problemverhalten kann mit ungelösten interpersonellen Konflikten in Verbindung stehen

- Leider geschieht dies viel zu selten!

- Angehörige helfen dem Therapeuten
 - Neue Informationen
 - Einblick in Funktionalitäten
 - Therapeut hilft den Angehörigen
 - Fachliche Einschätzung der Problematik
 - Information über hilfreiche Umgangsstrategien
- } Günstig für Motivation, Therapie und Rückfallprävention


Fallbeispiel „WoW-Sucht“

Motivation zur Veränderung
(Teil 1)



- Die individualisierte Bewertung dysfunktional-exzessiven Verhaltens als Bewältigungsversuch anderer Probleme ist für die Veränderungsmotivation oft entscheidend
- Begriffe wie „übermässiges Verhalten“ sind nach unserer Erfahrung häufig vorteilhaft
 - Vermeidung einer ungewollten Chronifizierung der Problematik
 - „Einmal süchtig immer süchtig“
 - „Die Sucht“ kann Veränderungsmöglichkeiten boykottieren
 - Relativierung des „pathogenen Potentials“ des Verhaltens
 - Stattdessen Motivation zu angemessenem Umgang damit
 - Möglicher Nachteil: Gefahr der Verharmlosung bei z.B. schwerem pathologischen Glücksspiel

Motivation zur Veränderung
(Teil 2)



- Die ergänzende Erläuterung neurobiologischer Aspekte und deren Reversibilität (!) kann sehr motivierend sein
 - Die Sichtweise einer irreversiblen und/oder ursächlichen Hirnschädigung hingegen eher nicht
- Motivation zur Abstinenz ist oft weder Voraussetzung noch Ziel der Therapie
 - Passagere Abstinenz kann aber sinnvoll sein, zur Unterbrechung des psychologisch-biologisch-sozialen Teufelskreises
- Einbezug des Umfeldes ist fast immer hilfreich!

Glücksspieler leben ungesund



von Yves Duc - Jede dritte junge Person in der Schweiz spielt um Geld - jede achte häufig. Und: Glücksspieler trinken, kiffen und rauchen häufiger als Nichtspieler.



Original article | Published 9 August 2010, doi:10.4414/smw.2010.13074
Cite this as: Swiss Med Wkly. 2010;140:w13074

Do youths gamble? You bet! A Swiss population-based study

Mirco-Thibaut Luder, André Berchtold, Christina Abri, Pierre-André Michaud, Jean-Charles Sorio

Research Group on Adolescent Health, Institute of Social and Preventive Medicine, Centre Hospitalier Universitaire Vaudois and University of Lausanne, Lausanne, Switzerland

- Repräsentative Stichprobe, N=1116, Jahr 2007, Alter 15-24 J.
- 18 Geldspiel-Typen: Lotto, Casino, Internetwetten, Poker, ...
 - 13.5% spielen mind. 52x/Jahr
 - Häufigeres Spielen unter anderem assoziiert mit Nikotin-, Alkohol-, Cannabis- und anderem Drogenkonsum

Folgen, Begleiterscheinungen, aufrechterhaltende Bedingungen und/oder (Mit-)Ursachen?

- Depressionen, suizidale Krisen
- Finanzielle Schwierigkeiten bis hin zu massiver Verschuldung
- Familiäre Probleme, Belastung der Angehörigen
- Probleme am Arbeitsplatz, Arbeitslosigkeit
- Delinquentes Verhalten
- Komorbide Achse I und Achse II Störungen



DOPAMINE MAY BE LINKED TO GAMBLING, CHOCOLATE AND EVEN SEX

Positive und negative Verstärkung bei Verhaltenssüchten

<p>Vermeidung negativer Befindlichkeit (negative Verstärkung)</p> <p>Vorgehen in der kognitiven Verhaltenstherapie: Eher an ursächlichen Bedingungen orientiert</p> <p>Pharmakotherapie: Antidepressivum</p>	<p>Mischformen sind häufig!</p>	<p>Erzeugung positiver Befindlichkeit (positive Verstärkung)</p> <p>Vorgehen in der kognitiven Verhaltenstherapie: Eher symptomorientiert</p> <p>Pharmakotherapie: ? (evtl. Opioid-Antagonist?)</p>
---	---------------------------------	--

(modifiziert nach Hand, 2004)

Multimodale kognitive Verhaltenstherapie

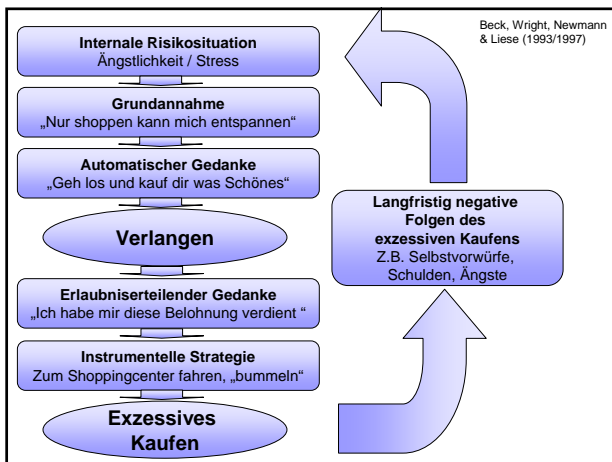
Individuelle Planung, unterschiedliche Verfahren

- > Soziales Kompetenztraining
- > Depressionsbewältigung
- > Bearbeitung dysfunktionaler kognitiver Schemata
- > Umgang mit negativer Befindlichkeit verbessern
- > Paar- /Familientherapie bei hoher interpersoneller Funktionalität
- > Kompetenzorientierte Ansätze zur Veränderung akzentuierter Persönlichkeits- und Kommunikationsstile
- > Bearbeitung kritischer biografischer Ereignisse
- > Förderung emotionaler Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit
- > Erwerb von Entspannungs- und Genussfähigkeit
- > ...

Fallbeispiel „Der suizidale Computerspieler“

Symptomorientierte kognitive Verhaltenstherapie

- Informationsvermittlung
- Aufbau von Selbstkontrolle und -management
 - Tagebuch, Verhaltensverträge, zum exzessiven Verhalten inkompatible Verhaltensweisen einüben, Stimuluskontrolle, Selbstbelohnung beim Erreichen von Zielen, ...
- Expositionen in-vivo
- Kognitive Therapieverfahren
 - Z.B. Erkennen und verändern von verzerrten Wahrscheinlichkeits- und Kontrollannahmen bei pathologischem Glücksspiel
- Rückfallprophylaxe und -management

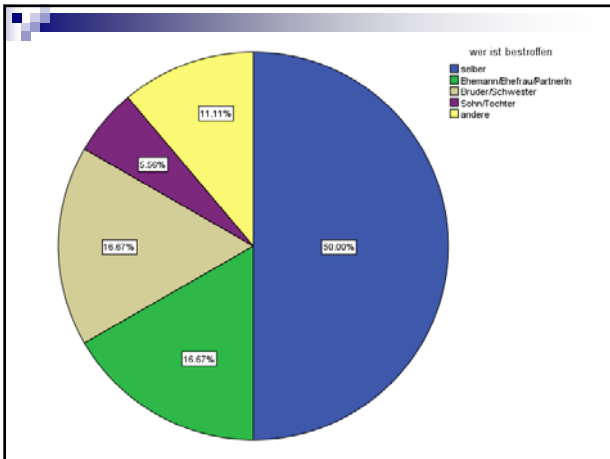


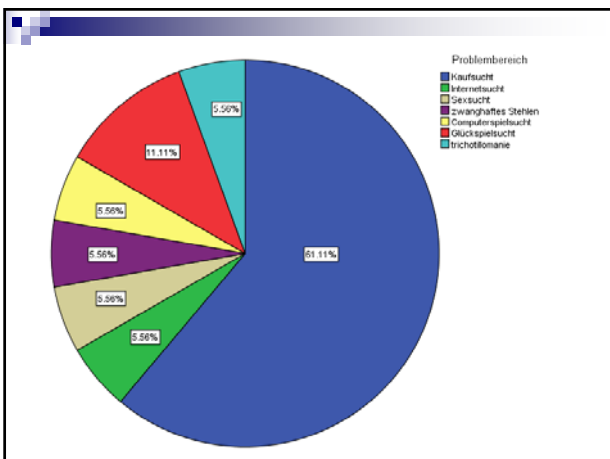
Fallbeispiel „Karate-Phantasien“

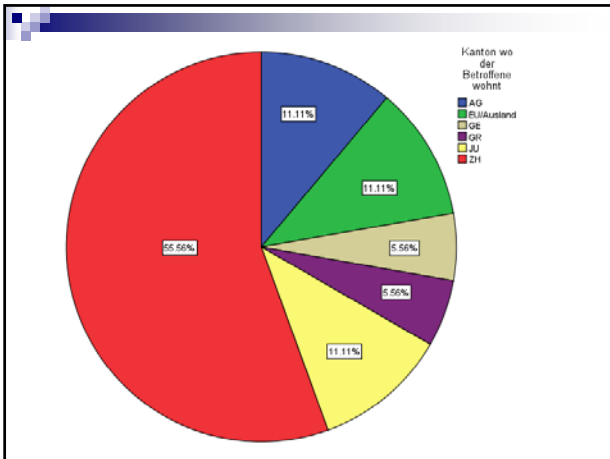
Kostenlose Online-Beratung für Betroffene und Angehörige:
www.psychiatrie.usz.ch

• **Online-Beratung Verhaltenssucht**
 Sie fragen, spezialisierte Therapeuten antworten

In der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des UniversitätsSpitals Zürich arbeiten spezialisierte Therapeutinnen und Therapeuten, die Ihnen gerne zum Thema "Verhaltenssucht" Auskunft geben. Zu den "Verhaltenssuchten" zählen unter anderem die Kaufsucht, Internetsucht, Glücksspielsucht, Arbeitssucht, Sexsucht und weitere so genannte „nicht stoffgebundene Süchte“.







Faites vos jeux
Rien ne va plus
Les jeux sont faits

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!
