

## Verhaltenssüchte

### Das Konzept der Verhaltenssucht

Der Begriff der Verhaltenssucht entstand aufgrund der zahlreichen Ähnlichkeiten zwischen Mustern der substanzgebundenen und substanzungebundenen Abhängigkeiten (insbesondere Störungen im Zusammenhang mit Geldspiel).

Auf folgenden Ebenen können Ähnlichkeiten beobachtet werden:

- **Klinisch:** Toleranzentwicklung und Entzug, Funktionalisierung des Verhaltens, erhöhte Impulsivität, Komorbiditäten, Entwicklung der Störung
- **Erfolgsversprechende Behandlungsmethoden:** Ansätze der Motivierenden Gesprächsführung, Rückfallprävention, suchtspezifische Behandlungsverfahren im Einzel- und Gruppensetting
- **Epidemiologisch:** erhöhte Prävalenzraten bei jungen Erwachsenen und Adoleszenten, ähnliche Risikofaktoren bezüglich Störungsentwicklung
- **Neurobiologisch und genetisch:** Rolle des dopaminergen, mesolimbischen Belohnungssystems, Störungen der Selbstregulierungsfunktion, ähnliche genetische Faktoren

### Die Kriterien der Verhaltenssucht gemäss A. Goodman

Angelehnt an die allgemeinen Kriterien für Substanzabhängigkeiten formulierte Goodman 1990 erstmals Kriterien zur Definition der Verhaltenssüchte. Diese entsprechen einem breiten Konsens und sind in der klinischen Praxis relativ einfach anwendbar.

- a) Wiederholtes Versagen, dem Impuls zu widerstehen, sich in einem bestimmten Verhalten zu engagieren
- b) Ein ansteigendes Spannungsgefühl unmittelbar vor dem Beginn des Verhaltens
- c) Vergnügen oder Erleichterung zur Zeit der Durchführung eines Verhaltens
- d) Ein Gefühl mangelnder Kontrolle zur Zeit der Durchführung eines Verhaltens
- e) Wenigstens 5 der folgenden 9 Symptome:
  1. Häufiges Vertieftsein in das Verhalten oder in die Vorbereitung des Verhaltens
  2. Häufiges Engagement für ein Verhalten in grösserem Umfang oder verbunden mit grösserem Zeitaufwand
  3. Wiederholte Versuche, das Verhalten zu reduzieren, zu kontrollieren oder zu stoppen
  4. Grosser Zeitaufwand mit der Vorbereitung und Durchführung des Verhaltens oder damit, sich von den Folgen des Verhaltens zu erholen
  5. Häufige Durchführung des Verhaltens, obwohl eigentlich die Erfüllung beruflicher, schulischer/akademischer, häuslicher oder sozialer Verpflichtungen erwartet wird
  6. Aufgabe oder Reduktion wichtiger sozialer und beruflicher Aktivitäten oder Freizeitaktivitäten wegen des Verhaltens
  7. Fortsetzung des Verhaltens trotz des Wissens darüber, dass das Verhalten ein anhaltendes oder sich wiederholendes soziales, finanzielles, psychisches oder körperliches Problem verursacht oder exazerbiert
  8. Toleranzentwicklung: Notwendigkeit, die Intensität oder Häufigkeit des Verhaltens zu steigern, um den gewünschten Effekt zu erzielen bzw. ein verminderter Effekt des Verhaltens bei Durchführung in gleicher Intensität
  9. Innere Unruhe oder Reizbarkeit, wenn das Verhalten nicht durchgeführt werden kann
- f) Einige der Symptome während wenigstens eines Monats oder wiederholt über eine längere Zeit.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Quelle der Auflistung: Oliver Bilke-Hentsch et al., Praxisbuch Verhaltenssucht: Symptomatik, Diagnostik und Therapie bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, 2014

## **Auflistung der Verhaltenssüchte**

Die Störungen im Zusammenhang mit dem Geldspiel sind jene Verhaltenssüchte, welche in den vergangenen Jahren im wissenschaftlichen Diskurs die grösste Aufmerksamkeit erhalten haben. Sie sind als Suchterkrankungen anerkannt, was sich auch in der kürzlich erfolgten Aufnahme in die Kategorie der Abhängigkeitserkrankungen der 5. Ausgabe des DSM-5 widerspiegelt.

Die anderen unten aufgelisteten Verhaltenssüchte sind in geringerem Ausmass erforscht und über ihre Zuordnung zu den Verhaltenssüchten besteht in der medizinischen Fachwelt bisher noch kein Konsens.

- Internetgamesucht (Zur Abgrenzung von Geldspielen vgl. Rubrik XXX)
- Internetsucht (chatten, surfen, digitales Horten)
- Kaufsucht
- Sex-Sucht
- Arbeitssucht
- Sportsucht
- Essstörungen

Der Zugang zu einigen dieser Verhalten kann über elektronische - online oder offline - Angebote erleichtert werden. In der Wissenschaft führt dies dazu, dass der Begriff Onlinesucht/Internetsucht eingeführt wurde. Dieser Begriff zeigt jedoch eher den „Weg“ um ein Suchtverhalten auszuführen und sagt noch nichts darüber aus, was die Person im Internet tut.