

Diagnostik nicht-stoffgebundener Süchte – Sportsucht - Sexsucht



B.Sc.
Rehabilitationspsychologie
M 4.3 Wahlpflicht
M.Sc.
Rehabilitationspsychologie
Projektplattform

Gabriele Helga Franke
Hochschule MD-SDL
Zuletzt bearbeitet: 21.5.14



Sportsucht

2

1. **Definition**
2. **Klassifikation**
3. **Epidemiologie**
4. **Entzugs-
symptome**
5. **Therapie**

(<http://www.searchfit.ch/cms/images/stories/Beitragsbilder/exhausted-runner-through-fence.jpg>)
(http://images2.fitforfun.de/img/gen/W/C/HBWCAbGay7q_Pxgen_r_478x307.jpg)

Einführung

3

❖ <http://www.youtube.com/watch?v=P4AuFHFxZYM>

1. Definition

4

- ❖ „exercise dependence“ als häufigster Begriff
- ❖ nach Morgan (1979) liegt eine Sportsucht dann vor, wenn zwei Voraussetzungen erfüllt werden:
 - ❖ die Person muss das Gefühl haben, dass der Sport notwendig ist, um mit den täglichen Lebensanforderungen klarzukommen
 - ❖ die Person muss unter Entzugserscheinungen leiden, wenn sie den Sport nicht ausüben kann
- ❖ wegen vermutet gehäuftem Auftreten zwischen Sportsucht und Essstörungen unterteilt man in primäre (eigenständiges Störungsbild) und sekundäre Sportsucht

(Grüsser & Thalemann, 2006)

2. Klassifikation

5

Diagnostische Kriterien nach Veale (1995) (Grüsser & Thalemann, 2006, S.101)

Primäre Sportsucht

ständige gedankliche Beschäftigung mit dem Sport, die stereotypisiert abläuft

starke Entzugerscheinungen (Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, Schlaflosigkeit)

ständige gedankliche Beschäftigung verursacht klinisch relevantes Leiden sowie Beeinträchtigungen in wichtigen Lebensbereichen

ständige gedankliche Beschäftigung mit dem Sport lässt sich nicht besser durch eine andere psychische Störung beschreiben

Sekundäre Sportsucht

Einengung des Verhaltensrepertoires und Zurückstellung anderer Aktivitäten zugunsten des Sports

Toleranzentwicklung (ständige Steigerung des Trainings)

Entzugerscheinungen sowie Vermeidung bzw. Erleichterung dieser durch vermehrtes Sporttreiben

subjektives Bewusstsein, dass Zwang zum Sport besteht

schnelle Wiederaufnahme der Trainingsgewohnheiten nach Abstinenz

3. Epidemiologie

- ❖ keine Angaben vorhanden
- ❖ vermutet werden jedoch Geschlechtseffekte in Bezug auf die Prävalenz bei unterschiedlichen Sportarten
- ❖ geschlechtsspezifische motivationale Faktoren werden angenommen:
 - ❖ Frauen treiben Sport zur Verbesserung des Aussehens,
 - ❖ Männer zur Steigerung der physischen Leistungsfähigkeit

(Grüsser & Thalemann, 2006)

4. Entzugssymptome

- ❖ werden als zentrales Phänomen der Sportsucht angesehen
- ❖ erschwerter Umstand für Messung des Schweregrades der Entzugssymptome, dass Sportsüchtige für Diagnostik und Forschung nicht in der Lage sind, auf ihren Sport zu verzichten
- ❖ nachgewiesen wurden Anstiege der depressiven Stimmung, Anspannung, Ängstlichkeit, Verwirrtheit, ausgeprägte negative Emotionen, Schlafstörungen, körperliche Erschöpfung
- ❖ selbst eine Trainingsverminderung führt zu Entzugerscheinungen (negative Stimmung)

(Grüsser & Thalemann, 2006)

5. Therapie

- ❖ bislang kaum Therapiestudien vorhanden
- ❖ massive körperliche Risiken bei Beendigung des exzessiven Trainings (Übergewicht und Herzprobleme), weshalb eine Reduzierung der sportlichen Belastung nur schrittweise und unter ärztlicher Aufsicht geschehen darf
- ❖ empfohlen wird ein behaviorales Interventionsprogramm mit Fokus auf:
 - ❖ Stärkung der Veränderungsmotivation
 - ❖ Aufbau des Selbstwerts
 - ❖ Veränderung der dysfunktionalen kognitiven Grundannahmen
 - ❖ Aufbau alternativer Bewältigungsmuster und Entspannung
 - ❖ Gruppentraining zum Aufbau sozialer Kompetenzen

(Grüsser & Thalemann, 2006)

Fallbeispiel

9

Ein Beispiel (leider nicht das Beispiel, was ich eigentlich wollte):

<http://www.youtube.com/watch?v=TB99VnEAN5s>

Quellen

- ❖ Albrecht, U., Kirschner, N.E. & Grüsser, S.M.(2007). Diagnostic instruments for behavioural addiction: an overview. GMS Psycho-Social-Medicine, Vol. 4, S. 1-11.
- ❖ Grüsser, S.M. & Thalemann, C.N. (2006). Verhaltenssucht. Diagnostik, Therapie, Forschung. Bern: Verlag Hans Huber.
- ❖ Mörsen, C.P. (2011). Was sind Verhaltenssüchte? Vortrag auf dem Fachtag Alles zuviel: Wenn Alltag süchtig macht vom 16.09.2011. Online verfügbar unter: http://www.seko-bayern.de/files/hauptvortrag_verhaltenssuechte.pdf [letzter Zugriff am 20.02.2013, 15:30].

❖ Bilder

- ❖ <http://www.searchfit.ch/cms/images/stories/Beitragsbilder/exhausted-runner-through-fence.jpg>
- ❖ http://images2.fitforfun.de/img/gen/W/C/HBWCAbGay7q_Pxgen_r_478x307.jpg
- ❖ http://www.news.at/_storage/asset/2604698/storage/new_sat:key-visual/file/25557960/mann-frau-sex-haende.jpg
- ❖ http://www.faz.net/polopoly_fs/1.806399!/image/3959740356.jpg_gen/derivatives/gallery_full/3959740356.jpg

❖ Videos

- ❖ <http://www.youtube.com/watch?v=P4AuFHFzYM>

Sexsucht

12

1. **Definition**
2. **Klassifikation**
3. **Epidemiologie**
4. **Diagnostik**
5. **Therapie**

(http://www.news.at/_storage/asset/2604698/storage/newsat:key-visual/file/25557960/mann-frau-sex-haende.jpg)
(http://www.faz.net/polopoly_fs/1.806399!/image/3959740356.jpg_gen/derivatives/gallery_full/3959740356.jpg)

Einführung

- ❖ <http://www.youtube.com/watch?v=C5vemAkepUg>
- ❖ <http://www.youtube.com/watch?v=IdzKC7zujq4>
 - ❖ (lange Reportage)

1. Definition

- ❖ keine einheitliche Definition
- ❖ „Pathologisch exzessives sexuelles Verhalten [...] ist durch einen progredienten Verlauf gesteigerten sexuellen Verlangens mit sexuellen Fantasien, imperativen Onanieimpulsen, häufig wechselnden Sexualpartnern und exzessivem Pornografie- bzw. Mediengebrauch gekennzeichnet. Dieses Verhalten geht mit persönlicher Erniedrigung, dem Herbeiführen von Situationen mit potenzieller Selbst- bzw. Fremdgefährdung sowie mit finanziellen, beruflichen und sozialen Problemen einher.“
(Grüsser & Thalemann, 2006, S. 190f)
- ❖ eine offen ausgelebte Sexualität darf nicht mit dem behandlungsbedürftigen Krankheitsbild gleichgesetzt werden

(Grüsser & Thalemann, 2006)

2. Klassifikation

- ❖ bislang hat Sexsucht keinen Eingang in die gängigen Klassifikationssysteme gefunden
- ❖ in letzten Jahren immer wieder Diskussion über nosologische Einordnung als Zwangsspektrumsstörung, Impulskontrollstörung oder Verhaltenssucht
- ❖ alleinige Einordnung in Suchterkrankungen verschränke den Blick für wichtige Aspekte der Sexualität, obwohl eindeutige Parallelen bestehen
- ❖ Einordnung in die Zwangsspektrumsstörungen vernachlässigt Aspekt der Lustgewinnung
- ❖ Einordnung in Impulskontrollstörungen gilt als schwierig, da die therapeutischen Implikationen dem Störungsbild nicht gerecht werden

(Basdekis-Jozsa et al., 2009; Grüsser & Thalemann, 2006)

3. Epidemiologie

- ❖ umfassende Studien stehen derzeit noch aus
- ❖ in USA Prävalenzraten von 3 bis 6%
- ❖ Geschlechterverteilung wird 4:1 (Männer vs. Frauen) geschätzt
- ❖ hohes Suchtpotenzial des Internets für sexuelles süchtiges Verhalten angenommen:
 - ❖ erhöhte Verfügbarkeit sexuellen Materials
 - ❖ geringes Risiko durch Anonymität
 - ❖ einfacher und unkomplizierter Zugang zum „Suchtmittel“ (im Vergleich zum realen Leben)
- ❖ Forscher vermuten, dass sexuell exzessives Verhalten in den nächsten Jahren durch das Internet rapide ansteigt

(Basdekis-Jozsa et al., 2009; Grüsser & Thalemann, 2006)

4. Diagnostik

- ❖ Mangel an publizierten validen Diagnoseinstrumenten
- ❖ lediglich ein Screening-Verfahren vorhanden:
- ❖ *Screening-Test für sexuell „süchtiges“ Verhalten* nach Carnes (1989)
 - ❖ Kurzversion umfasst 25 Fragen, bei 13 positiven Antworten ist Wahrscheinlichkeit für das Vorliegen einer Sexsucht sehr hoch
 - ❖ Test nur begrenzt bei homosexuellen Männern einsetzbar und für Einsatz bei Frauen nicht validiert
 - ❖ Instrument gibt jedoch nur Hinweis auf das Vorliegen eines exzessiven sexuellen Verhaltens
- ❖ die Exploration erfordert seitens des Therapeuten viel Feingefühl und professionelle Erfahrung im Sprechen über Sexualität

(Basdekis-Jozsa et al., 2009; Grüsser & Thalemann, 2006)

5. Therapie

- ❖ keine ausreichend evaluierten Studien vorhanden
- ❖ Therapieziel ist immer ein kontrollierter Umgang mit Sexualität
- ❖ Fokus liegt auf Aufbau gesunder Sexualität: Eintreten in eine monogame Beziehung und deren Erhalt, der Fähigkeit zur Hingabe, Intimität und Leidenschaft, sexuelle Vorfreude und gesundes Selbstwertgefühl
- ❖ empfohlen wird kognitive Therapie, Erlernen von Entspannungsverfahren sowie das Einbeziehen von Angehörigen (bspw. Familiengespräche)
- ❖ aufgrund der gehäuften sozialen Isolation der Betroffenen werden Gruppentherapien bzw. Teilnahme an Selbsthilfegruppen empfohlen

(Basdekis-Jozsa et al., 2009; Grüsser & Thalemann, 2006)

Zusammenfassung

Nicht-Stoffgebundene Süchte

19

1. **Übersicht**
2. **Therapie**
3. **Geschlechtsunterschiede**
4. **Besonderheiten**

1. Übersicht

	Kaufsucht	Arbeitssucht	Sportsucht	Sexsucht
Definition	nicht einheitlich			
Begriffe	compulsive buying	workaholism, work additction	exercise dependence, running addiction, morbid exercising	paraphilie- verwandte Störungen, hypersexuality
Klassifikation	(Verhaltens-)Sucht? Impulskontrollstörungen? Zwangsstörungen?			
Diagnostik	fehlende Definition und Klassifikation verhindern die Entwicklung reliabler und valider Diagnoseinstrumente			
Epidemiologie	Prävalenz 6,5-8% (GER)	ca. 200.000 Betroffene (GER)	-	Prävalenz 3-6% (USA)

(Grüsser & Thalemann, 2006; Mertens, 2008; Mörsen, 2011; Basdekis-Jozsa et al., 2009)

2. Therapie

- ❖ entgegen der klassischen Suchttherapie ist das Hauptziel der Abstinenz bei den Verhaltenssüchten oftmals kaum bis gar nicht zu realisieren
- ❖ vorrangiges Behandlungsziel ist vielmehr der kontrollierte Umgang mit den exzessiven Verhaltensweisen
- ❖ allen Verhaltenssüchten gemeinsam ist das Erlernen alternativer Bewältigungsstrategien sowie der Einbezug von Angehörigen in die Therapie
- ❖ empfohlene Ansätze und Therapieelemente sind oftmals nur schlecht bis gar nicht evaluiert

(Grüsser & Thalemann, 2006; Mörsen, 2011; Basdekis-Josza et al., 2009)

2. Therapie

22

	Kaufsucht	Arbeitssucht	Sportsucht	Sexsucht
empfohlener Ansatz	sucht-therapeutisch	kognitiv-behavioral	behavioral	-
wichtige Therapiebausteine	<ul style="list-style-type: none"> * Gespräche mit Vertrauenspersonen * Selbsthilfegruppen 	<ul style="list-style-type: none"> * Kosten-Nutzen-Analyse * Aufbau der Fähigkeit zur Selbstregulation * Bearbeitung negativer Gefühle 	<ul style="list-style-type: none"> * kognitive Therapie * Kosten-Nutzen-Analysen * Aufbau des Selbstwerts * Entspannungstechniken 	<ul style="list-style-type: none"> * kognitive Therapie * Aufarbeitung familiärer Hintergründe * Etablierung einer neuen Partnerschaft
psychopharmakologische Behandlung	Antidepressiva (teilweise Erfolg)	-	-	Antidepressiva (teilweise Erfolg)
Besonderheiten	Schuldnerberatung	soziokulturelle Bedeutung von Arbeit verringert Therapiemotivation	körperliche Risiken bei Reduzierung des Trainings: nur unter ärztlicher Aufsicht	vorrangiges Ziel ist das Schaffen einer gesunden Sexualität

(Grüsser & Thalemann, 2006; Mertens, 2008; Mörsen, 2011; Basdekis-Jozsa et al., 2009)

3. Geschlechtsunterschiede

	Kaufsucht	Arbeitssucht	Sportsucht	Sexsucht
Männer	+	++	+++	+++
Besonderheiten ♂	kaufen technische Gegenstände bzw. Güter, die ihre persönliche Identität betreffen		Motivation: Sport zur Steigerung der physischen Leistungsfähigkeit	bevorzugen Verhaltensweisen, die wenig emotionales Engagement fördern
Frauen	+++	+	++	?
Besonderheiten ♀	kaufen Gegenstände, die das äußere Erscheinungsbild bzw. soziale Identität betreffen		Motivation: Sport zur Verbesserung des Aussehens	Verhältnis wird geschätzt auf 3 bzw. 4:1 (Männer vs. Frauen)

(Grüsser & Thalemann, 2006; Mertens, 2008; Mörsen, 2001)

4. Besonderheiten

24



- nicht das Gekaufte, sondern die Funktion des Kaufens (zur Selbstwertsteigerung, Entspannung o. Ä.) ist entscheidend
- Geld besitzt erhöhten Stellenwert als probates Mittel zur Machtausübung oder Erlangung von Anerkennung



- nicht die Anzahl an Arbeitsstunden ist entscheidend, sondern die Haltung zur Arbeit (macht nur wenig Spaß)
- besonders anfällig für die Entwicklung einer Arbeitssucht ist man zwischen dem 2. und 3. Lebensjahrzehnt, da hier die Einstellungsmuster zur Arbeit herausgebildet werden



- häufig ist eine Essstörung komorbid, weswegen man klinisch in primäre Sportsucht (als eigenständiges Störungsbild) und sekundäre Sportsucht unterscheidet
- Entzugssymptomatik bei Sportsüchtigen ist besonders schwerwiegend (selbst bei Reduzierung des Trainings)



- exzessives sexuelles Verhalten wird vermutlich in den nächsten Jahren stark ansteigen
- Grund ist die Verbreitung des Internets, welches aufgrund der leichten und schnellen Verfügbarkeit sowie geringem Risiko wegen hoher Anonymität hohes Suchtpotenzial besitzt

(Grüsser & Thalemann, 2006; Basdekis-Josza et al., 2009)

Quellen

- ❖ Albrecht, U., Kirschner, N.E. & Grüsser, S.M.(2007). Diagnostic instruments for behavioural addiction: an overview. *GMS Psycho-Social-Medicine*, Vol. 4, S. 1-11.
- ❖ Basdekis-Jozsa, R., Berner, W. & Briken, P. (2009). Syndrome sexueller Sucht – Phänomenologie, Ätiologie und Therapie. *Sucht*. 55 (6), S. 357-364.
- ❖ Grüsser, S.M. & Thalemann, C.N. (2006). *Verhaltenssucht. Diagnostik, Therapie, Forschung*. Bern: Verlag Hans Huber.
- ❖ Mörsen, C.P. (2011). Was sind Verhaltenssüchte? Vortrag auf dem Fachtag Alles zuviel: Wenn Alltag süchtig macht vom 16.09.2011. Online verfügbar unter: http://www.seko-bayern.de/files/hauptvortrag_verhaltenssuechte.pdf [letzter Zugriff am 20.02.2013, 15:30].

❖ Bilder

- ❖ <http://www.searchfit.ch/cms/images/stories/Beitragsbilder/exhausted-runner-through-fence.jpg>
- ❖ http://images2.fitforfun.de/img/gen/W/C/HBWCAbGay7q_Pxgen_r_478x307.jpg
- ❖ http://www.news.at/_storage/asset/2604698/storage/newsat:key-visual/file/25557960/mann-frau-sex-haende.jpg
- ❖ http://www.faz.net/polopoly_fs/1.806399!/image/3959740356.jpg_gen/derivatives/gallery_full/3959740356.jpg

❖ Videos

- ❖ <http://www.youtube.com/watch?v=P4AuFHFzYM>
- ❖ <http://www.youtube.com/watch?v=C5vemAkepUg>
- ❖ <http://www.youtube.com/watch?v=ldzKC7zujq4>