

INTERVIEW

SUCHTHILFE

„Es ist beschämend, wie wenig getan wird“

Tessie Jakobs

Verhaltenssüchte wie etwa Gaming Disorder werden immer noch stark tabuisiert, bagatellisiert und stigmatisiert. Wir haben mit dem Psychologen Andreas König von Anonym Glücksspieler darüber gesprochen, wie sich Anfragen in der Pandemie entwickelt haben und was die Politik tun müsste.

woxx: Diversen Studien zufolge ist die tägliche Mediennutzung während der Pandemie stark angestiegen. Gab es auch eine entsprechende Entwicklung bei den Anfragen an Anonym Glücksspieler?

Andreas König: Das hätte man erwarten können, aber es war tatsächlich nicht so. Wir können es uns selbst nicht richtig erklären. Im Frühjahr 2020 boten wir Familien an, Beratungen als Videomeeting durchzuführen. Das lehnten die meisten jedoch ab. Nach Austausch mit Kollegen in anderen Ländern, die ebenfalls diese Erfahrung machten, habe ich die Hypothese: Eltern wollen vermeiden, ihrem Kind zu beweisen, wie unentbehrlich Mediennutzung ist und dass alles auch per Bildschirm geht. Eine andere Hypothese: Die Pandemie verursachte in den Familien so viel Stress und Konflikte – da wollten sich viele wahrscheinlich nicht auch noch parallel eine Spielsucht-Therapie aufhalsen.

Als Anonym Glücksspieler decken Sie sehr unterschiedliche Verhaltenssüchte ab. Zu welchem Bereich bekommen Sie die meisten Anfragen?

Klar in den Bereichen Glücksspiel- und Computerspielsucht. Interessanterweise ist die Prävalenz internetbezogener Störungen bei Mädchen genauso hoch wie bei Jungs. Bei Jungs wird es jedoch früher erkannt, weil die Spielpraktiken sichtbarer sind, während Mädchen meist mit Social Media Probleme haben, aber weniger auffallen, wenn sie die still im Zimmer oder unterwegs intensiv nutzen.

Wird in dem Bereich politisch genug getan?

Absolut nicht. Es ist beschämend, wie wenig in Luxemburg in puncto Verhaltenssüchte getan wird. Wenn man das mit dem Versorgungsschlüssel bei stoffgebundenen Süchten oder ande-

ren psychischen Störungen vergleicht, ist das schon fast schockierend schlecht. Dabei liegt die Prävalenz bei Kaufsucht in der Bevölkerung und bei Gaming Disorder im Jugend- und jungen Erwachsenenalter bei vier bis fünf Prozent.

Wie erklären Sie sich diese politische Untätigkeit?

Zum einen stören Verhaltenssüchte weniger in der Öffentlichkeit. Alkohol- oder Drogenkranke fallen stärker auf, wenn aber jemand kauf- oder pornosüchtig ist, merkt das niemand. Stoffgebundene Süchte sind zudem für die breite Bevölkerung nachvollziehbarer: Ich kann verstehen, wenn jemand etwas schluckt. Ich kann aber nicht verstehen, dass jemand mit einer bestimmten Aktivität nicht aufhören kann. Da wird dann oft eher ein Mangel an Selbstdisziplin oder Charakterschwäche als Grund

gesehen als eine Erkrankung, bei der Betroffene eben nur noch sehr eingeschränkt eigene Kontrolle haben. Mit Verhaltenssüchten ist daher oft auch viel Scham verbunden. Bei anderen Störungsbildern ist es wahrscheinlicher, dass Betroffene und Angehörige öffentlich dazu stehen und sich mit anderen zusammentun, um politisch Druck zu machen und entsprechende Maßnahmen zu fordern. Ohne Lobby passiert nämlich nichts.

„Woran es fehlt, sind kostenlose, anonyme Beratungs- und Therapieangebote.“

Was müsste denn konkret passieren?

Es hat sich schon etwas getan. Ich glaube, dass die Gaming Disorder

FOTO: JULIEN GARROY



Der Psychologe **Andreas König** ist seit 2018 Leiter der Beratungsstellen „Ausgespielt“ und „Game over“, die von der Vereinigung Anonym Glücksspieler asbl betrieben werden. Während Ausgespielt sich an Menschen richtet, die unter Glücksspielsucht oder anderen Verhaltenssüchten leiden, ist Game Over auf problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen spezialisiert. Betroffenen wird je nach Bedarf durch persönliche Beratungsgespräche, psychotherapeutische Begleitung oder die Vermittlung in stationäre Behandlung geholfen.

„Bei Jungs werden internetbezogene Störungen früher erkannt, weil die Spielpraktiken sichtbarer sind“, so Andreas König im Gespräch mit der woxx.



MARCO VERCH / FLICKR.COM

als eine Art Türöffner das Bewusstsein für nicht-stoffgebundene Süchte erhöht hat. Sowohl wir als auch das Cnapa (Anm. d. Red.: Centre national de prévention des addictions) haben seither einen Posten dazubekommen. Woran es fehlt, sind kostenlose, anonyme Beratungs- und Therapieangebote. Unsere Patienten wollen nicht als verhaltenssüchtig identifizierbar sein, also auch keine Kostenrückerstattung bei der Krankenkasse beantragen müssen.

Wieso sind Kinder und Jugendliche besonders anfällig dafür, spielsüchtig zu werden?

Jugendliche Gehirne sind im Grunde eine Baustelle. Diese Lebensphase ist besonders kritisch, weil sich erlernte Muster nachhaltig einprägen. Jugendliche verstehen zwar, dass etwas kurzfristig Spaß machen kann, langfristig aber schadet. Allerdings sind die Areale, die für die langfristige Handlungsplanung zuständig sind, noch nicht vollständig mit den Arealen verknüpft, die für das Impulsive und Emotionale verantwortlich sind. Unter anderem deshalb sind Jugendliche tendenziell impulsiver als Erwachsene, langfristiges Planen fällt ihnen schwer. Und Zocken ist nun mal kurzfristig sehr belohnend. Computerspiele und Social Media sind so gestaltet, dass man möglichst lange

dranbleibt, und bedienen geschickt einige psychologische Grundbedürfnisse. Kinder und Jugendliche finden da schwerer raus als Erwachsene und verlieren leichter die Kontrolle. Eltern müssen das im Hinterkopf haben und die Mediennutzung ihrer Kinder begleiten. Tun sie das nicht, ist das nicht aus Nachlässigkeit, sondern oft schlicht aus Überforderung. Die meisten Erziehungsproblematiken gibt es seit etlichen Generationen, daher haben Eltern mehr oder weniger gute Modelle für den Umgang damit. Bei digitalen Bildschirmmedien ist das anders, und sie kommen zu den so wieso bestehenden Herausforderungen noch dazu.

Geht es bei dieser Begleitung vor allem darum, Zeitbegrenzungen zu setzen?

Hohe Nutzungszeiten sind zwar ein Risikofaktor, relevanter ist aber, wofür diese konkret genutzt werden und ob deshalb andere wichtige Dinge vernachlässigt werden. Ganz zentral ist, selbst ein gutes Vorbild zu sein und ein Gespür zu vermitteln, wo die Mediennutzung angemessen ist und wo sie nicht passt, wie zum Beispiel beim gemeinsamen Abendessen. Dabei ist das gemeinsame Aushandeln verbindlicher Nutzungsvereinbarungen mitsamt klaren und auch durchgezogenen Konsequenzen bei Regel-

bruch wichtig. Außerdem ist wichtig, mit ehrlichem Interesse im Blick zu behalten, welche Angebote oder Spiele die Kinder konkret nutzen, aber nicht, um das zu kritisieren oder besser kontrollieren zu können, sondern um darüber im Austausch bleiben zu können.

Kann eine solche Sucht bei Jugendlichen Langzeitschäden verursachen?

Computerspielsüchtige haben wegen Bewegungsmangel und Fehlernährung ein erhöhtes Risiko von Adipositas und Diabetes, die oft langfristig reduzierte Schlafdauer und -qualität erhöht das Risiko für eine Vielzahl von Krankheiten, unter anderem des Herz-Kreislaufsystems. Gaming Disorder geht zudem mit einem höheren Risiko von Depression und Angststörungen einher. Langzeitfolgen können auch im Gehirn im Sinne eines sogenannten Suchtgedächtnisses entstehen: Ich erinnere mich an erfolgreiche Lösungen für unangenehme Erfahrungen, was die Wahrscheinlichkeit vergrößert, dass ich später auf die gleiche Problemlösestrategie zurückgreife. So gibt es auch einen zweiten Peak in der Prävalenz bei Menschen Ende zwanzig: Das sind meist Menschen, die in der Jugend viel gespielt haben, aber davon weggamen. Mit zunehmenden Herausforderungen im privaten und professionellen Alltag

steigt der Stresslevel und sie greifen wieder auf das bewährte Mittel zur Ablenkung von den erlebten Problemen zurück, verlieren die Kontrolle und werden abhängig. Ein Suchtgedächtnis kann man nie komplett löschen, nur abschwächen.

Manche Betreiber wie etwa die Oeuvre nationale de secours Grand-Duchesse Charlotte, die sich ja über die Loterie nationale finanziert, wollen zum verantwortungsvollen Spielen anhalten. Wie schätzen Sie solche Initiativen ein?

Der internationalen Studienlage zufolge reduziert sich der Anteil an problematisch oder süchtig Spielenden durch Responsible-Gaming-Maßnahmen nur unwesentlich. Vom Prinzip her stehen Anbieter mit einem auch sozialen Auftrag hier immer in einem Interessenkonflikt, da süchtig und problematisch Spielende je nach Spielform substanziell zum Umsatz beitragen, vor allem bei Automaten-spielen. Wir haben uns mit der Strategie der Loterie nationale noch nicht im Detail auseinandergesetzt, stehen aber in gutem Kontakt mit der Oeuvre und hoffen, das bei einem gemeinsamen Treffen nachholen zu können.