

«Sucht kommt in allen Altersgruppen vor»

Interview Paul Hürst von der Suchtberatungsstelle Aarau ist ein Berater, der für die Themen Gaming und Gambling zuständig ist. Viel Zeit, mit Videospielen zu verbringen, sei noch nicht unbedingt problematisch, sagt er.

Christine Bieri (Interview)

Paul Hürst ist seit 20 Jahren im Suchtbereich tätig. 10 Jahre ist er nun in der Suchtberatungsstelle Aarau angestellt. Hürst ist einer von drei Beratenden, die sich mit den Themen Gaming und Gambling beschäftigen. Der 48-Jährige ist Vater von drei erwachsenen Kindern im Alter zwischen 19 und 23 Jahren. Als Jugendlicher verbrachte er selbst ungezählte Stunden am Nintendo-Gameboy. Heute spielt er gelegentlich rundenbasierte Strategiespiele, da ihm die meisten neuen Spiele zu schnell sind.

Ab wann spricht man aus fachlicher Sicht von Gamesucht und nicht mehr nur von intensiver Nutzung?

Paul Hürst: Da gibt es ein Ampelsystem: gelegentlicher Genusskonsum, problematischer Konsum und dann Abhängigkeit. Zur Einschätzung, ob jemand als süchtig gilt, haben wir das ICD 10/11 der WHO. Diese Punkte stellen sicher, dass wir alle vom Gleichen reden, und bieten besonders im Umgang mit Versicherungen eine verbindliche Angabe.

Welche Punkte beinhaltet der Kriterienkatalog?

Das sind sechs Kriterien: 1. Starker, zwangsartiger Wunsch, die Substanz zu konsumieren. 2. Verhinderte Kontrollfähigkeit in Bezug auf Beginn, Beendigung und Menge des Konsums. 3. Körperliches Entzugssyndrom bei Beendigung oder Verminderung des Konsums. 4. Toleranzentwicklung – die Wirkung der Substanz nimmt ab, weil sich der Körper daran gewöhnt. In der Folge muss für die gleiche Wirkung mehr konsumiert werden. 5. Fortschreitende Vernachlässigung von Interessen und Verpflichtungen zugunsten des Konsums. 6. Anhaltender Konsum, obwohl durch den Substanzkonsum bereits Schäden eingetreten sind. Sind drei davon innerhalb eines Jahres erfüllt, spricht man von Abhängigkeit. Ich empfehle aber eine Beratung bereits vorher, ab dem Zeitpunkt, wo man das Gefühl hat, dass es einen stört oder dass man die Kontrolle über den Konsum verliert.

Kommen Menschen vor allem aus eigenem Antrieb in die Beratung?

Bei Gaming kommen die Betroffenen häufig, wenn Angehörige die Situation nicht mehr tragbar finden. Wenn zum Beispiel ein Jugendlicher sich nur noch in seinem Zimmer einschliesst und nicht mehr an gemeinsamen Mahlzeiten teilnehmen will. Häufig handelt es sich dann um einen problematischen Konsum und noch nicht um eine Sucht.

Was passiert, wenn Leute zu Ihnen in die Beratung kommen?

Oft haben die Jugendlichen das Gefühl, ich sei der verlängerte Arm der Eltern. Das ist nicht so. Ich höre mir an, wie die Situation ist, und richte Fragen an die Person und ihre Angehörigen. Das Umfeld kann eine grosse Ressource sein oder Teil des Problems. Nicht zu vergessen, dass das Umfeld von einer Suchtproblematik auch mitbetroffen ist und schwer belastet sein kann. Oft brauchen Angehörige in ihrer eigenen Lage Unterstützung.

Wie lange dauert eine Begleitung in der Regel?

Das ist individuell und verschieden. Wir arbeiten zieloffen, demnach kommt es darauf an, was die Klienten, die Klientinnen erreichen wollen und können. Es kann also von einer einmaligen bis zu we-

nigen Sitzungen für Aufklärung und Kurzinterventionen bis hin zu langjährigen Begleitungen gehen, in denen Ziele in Einzelschritten aufgeteilt und umgesetzt werden. Das kann auch heissen, dass die Familie ihren gemeinsamen Alltag bewusst gestaltet. Wichtig ist: Dass jemand auf die Beratung kommt, geht über einen Anreiz von aussen. Dass die Person dranbleibt und sich etwas ändert, dazu muss sie selbst motiviert sein.

Welche Altersgruppen sind besonders gefährdet und warum?

Sucht kommt in allen Altersgruppen vor, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 25 erfahren eine besondere Beachtung. Sie sind entwicklungsbedingt vulnerabler.

Spielen psychische Vorerkrankungen wie Depressionen oder ADHS bei der Entwicklung einer Gamesucht eine Rolle?

Wechselwirkungen mit psychischen Belastungen kommen oft vor, meist beginnend mit einem Versuch der Selbstregulierung. ADHS kann Suchttendenzen begünstigen, da Wirkungen des Spiels intensiver erlebt werden.

Gibt es Spiele, bei denen man eher abhängig wird als bei anderen?

Grundsätzlich könnte man Games unter eine Kategorie der «psychoaktiven Produkte im digitalen Raum» stellen, neben sozialen Medien, Internetpornografie, Onlinecasinos und Wettanbietern. Alle haben gemeinsam, dass sie Dopaminausschüttungen provozieren. Strukturell kann beanstandet werden, dass diese Bereiche nicht oder wenig nach gesundheitlichen Aspekten geprüft werden und keinen Nachweis erbringen müssen, dass sie unbedenklich sind. In der Lebensmittel- oder Spielzeugindustrie wäre das undenkbar.

Gibt es Entwicklungen, die Sie im Zusammenhang mit Gamesucht beunruhigen?

Möglicherweise das, dass, wenn man die Entwicklung der Games über die Jahre

Hürsts Tipps zum Umgang mit Verdachtssituationen:

Wenn man in seinem Umfeld Personen hat, bei denen der Verdacht aufkommt, dass sie ein problematisches Konsumverhalten oder Suchttendenzen haben, kann man unterschiedlich darauf reagieren.

Kontraproduktiv:

- wegschauen
- der Realität ausweichen
- nicht wahrhaben wollen
- falsche Solidarität
- Loyalitätskonflikte
- dramatisieren oder bagatellisieren
- moralisieren, Sarkasmus, Abwertung oder drohen

Stattdessen lieber:

- Ansprechen, verändertes Verhalten ernst nehmen – Konsum als Begleiterscheinung von dahinterliegenden Problemen.
- Gespräch suchen und Konsum wohlwollend thematisieren. An subjektive Problemerkennung der Person anknüpfen.
- Sachliche Informationen einfließen lassen.
- Mit Fachstelle oder Hausarzt vernetzen. cbi



«Eine Regulierung scheint mir sinnvoller als schlichte Verbote, die nur Minderjährige schützen würden.»

Paul Hürst
Suchtberater

hinweg anschaut, diese kontinuierlich stimulierender und «kundenbindender» gestaltet worden sind. Man spricht von «addictive by design». Weitere besorgniserregende Tendenzen sind die zunehmende Einwebung von Geldspielementen, die «Gamblification» und die Anregung zu sogenannten In-App-Käufen, mit denen sich die Spielenden Vorteile oder Ausrüstungen erkaufen können, dem «pay to win». Diese werden zum Teil untereinander gegen Geld gehandelt.

Würden Sie eine Regulierung von digitalen Medien begrüssen?

Ja, unbedingt! Man könnte Anwendungen testen und eine Art «Schadstoffgrenze» festlegen, wie wir das auch beim Trinkwasser kennen. Eine Regulierung scheint mir sinnvoller als schlichte Verbote, die nur Minderjährige schützen würden. Sicherheitsstandards und Haftung für digitale Produkte würden die Industrie mehr in die Verantwortung nehmen, statt Eltern und sonstige Bezugspersonen noch mehr zu belasten, Verbote durchsetzen zu müssen. Da wären die Verursacher ja fein raus...

Hürsts Tipps zur Prävention

- Sich klare Konsumziele bezüglich Häufigkeit und Dauer setzen und diese kritisch überprüfen.
- Gamen als eine Freizeit- und Entspannungsmöglichkeit gebrauchen als eine unter vielen Optionen.
- Kein Geldeinsatz im Game.
- Auch Freundschaften ausserhalb der virtuellen Welt pflegen.
- Probleme lieber angehen und mit Vertrauenspersonen besprechen statt aushalten und verdrängen. Gegebenenfalls Unterstützung holen.
- Vertrauenswürdige Umfeld aufbauen und pflegen. cbi

Habe ich ein Problem?

Bei erhöhtem Medienkonsum bekommen Sie Beratung und Hilfe bei Ihrer kantonalen Beratungsstelle. Auch als Angehörige darf man sich dort melden. Einen Fragebogen zur Selbsteinschätzung Ihres Onlinekonsums ist auf der Website des Kantons Aargau zu finden unter suchtberatung-ags.ch/angebot/selbsttest/onlinekonsum/.

