



## AUSWEGE AUS DER VERHALTENSsuchT

Mit dem Projekt „Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich“ hat sich der Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e. V. (SeKo Bayern) zum Ziel gesetzt, die Gründung und Vernetzung von Selbsthilfegruppen aus dem Suchtbereich im Freistaat voranzutreiben. Schwerpunkt in diesem Jahr sind Verhaltenssuchten, insbesondere Onlinesüchte. Irena Tezak, stellvertretende Geschäftsführerin und Fachberaterin der Geschäftsstelle SeKo Bayern, stellt das Vorhaben vor.

**Weitere Informationen zur Veranstaltung und den Anmeldemodalitäten finden Sie unter [www.kvb.de](http://www.kvb.de) in der Rubrik Patienten/Termine und Veranstaltungen.**

**L**aut Wikipedia ist Verhaltenssucht eine relativ neue Bezeichnung für exzessive Verhaltensweisen, die Merkmale einer psychischen Abhängigkeit aufweisen und von Betroffenen willentlich nicht mehr vollständig kontrolliert werden können. Beispiele sind Arbeitssucht, Kaufsucht, pathologisches Spielen (Glücksspielsucht), Sportsucht und Sexsucht sowie Medienabhängigkeiten (Internetabhängigkeit, Computerspielsucht, Fernsehabhängigkeit, Handyabhängigkeit). Diese sogenannten nicht-stofflichen Süchte haben ein ebenso großes Abhängigkeitspotenzial wie stoffgebundene Süchte. Die Verhaltenssucht wird dazu benutzt, unangenehme Gefühle wie Ängste und Frustration sowie Stress zu verdrängen und die Auseinandersetzung damit zu vermeiden. Die Betroffenen leiden unter psychischen Entzugserscheinungen,

wenn sie an dem von ihnen exzessiv ausgeübten Verhalten gehindert werden. Durch das extreme Verhalten wird das limbische System im Gehirn stimuliert, wodurch Hormone wie Endorphine ausgeschüttet werden, was vom Betroffenen als angenehm erlebt wird. Verhaltenssuchten können – ebenso wie stoffliche Drogen – den Körper schädigen und schwerwiegende gesundheitliche und soziale Folgen haben. Der Weg aus einer Verhaltenssucht ist oft ebenso schwer, wie der Entzug von einer stofflichen Droge und ohne Unterstützung kaum zu bewältigen. Fachleute und Selbsthilfegruppen können Verhaltenssuchtigen helfen, von der Sucht loszukommen und ihre Freiheit wiederzugewinnen.

Genau hier setzt das Projekt „Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich“ der SeKo Bayern an,

mit der sie die Öffentlichkeit für dieses wichtige Thema sensibilisieren will. Finanziert und unterstützt wird das Projekt vom Bayerischen Umwelt- und Gesundheitsminister-



### Kontakt und Anmeldung

Selbsthilfekoordination Bayern  
Scanzonistraße 4  
97080 Würzburg  
Telefon 09 31 / 2 05 79 10

Online-Anmeldung ab **Montag, den 6. Mai 2013**, unter [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de). Die Teilnahmegebühr beträgt 20.- Euro. Fortbildungspunkte sind beantragt.



rium, der KVB und weiteren Kooperationspartnern. Für Inhalte und Organisation ist die SeKo Bayern verantwortlich, die zu diesem Thema am 26. Juni in der KVB in München einen Fachtag organisiert hat (siehe Infokasten). In fünf parallel stattfindenden Vorträgen mit anschließender Frage- und Diskussionsrunde werden verschiedene Verhaltenssuchten beleuchtet und Hilfsangebote vorgestellt. Die Vorträge werden jeweils dreimal gehalten, sodass die Teilnehmer sich bis zu drei verschiedene Themen anhören und sich dazu mit anderen austauschen können. Zusätzlich bietet ein „Markt der Möglichkeiten“ im Foyer ganztägig spezielle Informationen zu allen Themen- und Hilfsangeboten in Bayern.

Durch die Kooperation mit der KVB soll ein besonderer Fokus auf die niedergelassenen Ärzte und Psychotherapeuten und deren wichtige Vermittlerrolle gelegt werden. Staatssekretärin Melanie Huml hat für diese Veranstaltung, zu der wir Ärzte, Psychologische Psychotherapeuten, Selbsthilfeaktive sowie selbstverständlich Betroffene und deren Angehörige ganz herzlich einladen, die Schirmherrschaft übernommen.

*Irena Tezak, SeKo Bayern*

## Fachtag „Onlinesucht als Verhaltenssucht“

**am 26. Juni 2013 von 9.30 bis 16.30 Uhr  
in der KVB, Eisenheimerstraße 39, 80687 München**

Die fünf Vortragsthemen:

- „Verspiel nicht mein Leben“ – Entlastung für Angehörige Glücksspielsüchtiger  
*Dipl.-Psych. Ursula Buchner, Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen BAS, Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern*
- Das Internet als Ausweg aus der Onlinesucht?  
Was ist das Internet und warum kann ausgerechnet dieses Medium neue Wege aus der Onlinesucht aufzeigen?  
*Christoph Stitz, freier Mitarbeiter SeKo Bayern  
Christoph Hirte, Initiator Forum Mediensucht und Rollenspielsucht*
- Workshop „Kaufsucht“  
Störungsspezifische Behandlungsoptionen und Erfahrungen aus dem Bereich der Selbsthilfe  
*Priv.-Doz. Dr. Astrid Müller, Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie, Medizinische Hochschule Hannover  
Sieglinde Zimmer-Fiene, Kaufsuchthilfe Hannover*
- Diagnostik von „Verhaltenssuchten“ und Komorbidität von psychischen Störungen  
Wie können Mitarbeiter von Suchtberatungsstellen, Ärzte, Psychotherapeuten und Angehörige in einer Welt der ständigen Internetnutzung einen pathologischen von einem normalen Internetgebrauch unterscheiden?  
*Dr. Petra Werner, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Oberärztin Fachbereich Sucht, Isar-Amper-Klinikum München-Ost*
- Der Klick zum Kick – Internetpornographie als Suchtmittel  
Anregungen zum Umgang mit Betroffenen und deren Angehörigen  
*Dipl.-Päd. Eberhard Freitag, systemischer Berater, Leiter von return – Fachstelle Mediensucht Hannover*