



Aktuelles aus der Forschung



N. Tahmasebi
Leitende Psychologin
salus klinik
Friedrichsdorf



Verhaltenssüchte werden den Abhängigkeitserkrankungen zugeordnet

Neue Entwicklungen im Diagnosesystem

Das DSM 5 ordnet das Glücksspielen in die Kategorie „Addiction“ ein, d.h. zu den stoffgebundenen Erkrankungen. Das pathologische Computerspielen wird ebenfalls in die Kategorie „Addiction“ eingeordnet, allerdings noch unter den weiter zu erforschenden Erkrankungen.

Das zu erwartenden ICD 11 wird diese Sichtweise vermutlich auch übernehmen.



Internetabhängigkeit

Online/Offline

- Pornographie
- Soziale Netzwerke
- Shoppen/Einkaufen
 - Glücksspiele
- Computerspiele

Aktuell gibt es eine Expertengruppe, die nach den AWMF Standards **S 1 Leitlinien für Internetabhängigkeit** entwickelt.



Pathologisches Glücksspielen

- Geldspielautomaten, Sportwetten und klassische Glücksspiele wie Poker, Black Jack..) haben ein hohes Abhängigkeitspotential
- Männer sind häufiger Betroffen als Frauen
- Oftmals gibt es im Vorfeld traumatische Erfahrungen oder starke Kränkungen, die das Glücksspielverhalten aktivieren
- Pathologisches Glücksspiel geht mit hohen finanziellen Verlusten einher



Pathologisches Computerspielen

- Strategiespiele, First-Person-Shooter, Onlinerollenspiele haben ein hohes Abhängigkeitspotential
- Männer sind deutlich häufiger betroffen
- Schule wird als negativ oder angstbesetzt erlebt
- Aufwachsen in Ein-Eltern-Familien
- Eingeschränktes Freizeitverhalten



Pathologisches Kaufen

- Kaufsüchtige zeigen ein verstärktes „Wollen des Produkts“
- Kaufsüchtige zeigen ein geringes Verlustempfinden bei Geld
- Kaufsüchtige zeigen ein starkes Markenbewusstsein und eine hohe Konsumorientierung
- Kaufsucht ist unabhängig vom sozioökonomischen Status
- Je Jünger desto kaufsüchtiger



Selbstmitgefühl

Selbstmitgefühl ist die Bereitschaft das eigene Herz für die Zerbrechlichkeit und Unvollkommenheit unseres Seins zu öffnen.

(Kristin Neff)



Was ist Selbstmitgefühl?



Mindful Self-Compassion/
Selbstmitgefühl

MSC (Neff & Germer, 2013)

Compassion Focused Therapy

CFT (Gilbert, 2013)



3 Aspekte von Selbstmitgefühl

Selbstfreundlichkeit

Wir begegnen uns mit Freundlichkeit

Gemeinsames Menschsein

Wir erinnern uns daran, dass Leid, Krankheit, Altwerden, Verluste, Versagen und Verletzungen zum Leben dazugehören

Gelassenes Gewahrsein

Wir erkennen das aktuelle Leid und die Belastung, die wir gerade erfahren an

Selbstverurteilung

Isolation

Überidentifizierung



Achtsames Selbstmitgefühl

Mindful Self- Compassion (MSC)

Ein Achtsamkeitstraining entwickelt
von Kristin Neff und Christopher Germer (USA)



Compassion Focused Therapy (CFT)

Ein Therapieansatz zum Training der Güte und
des Mitgefühls für chronisch und komplexe
psychisch kranke Menschen
von Paul Gilbert (England)

Er entwickelte das Modell der 3
Affektregulationssysteme, die das Verständnis
für die aktivierten Emotionen vereinfachen soll.
Alarmsystem- Antriebssystem-Fürsorgesystem

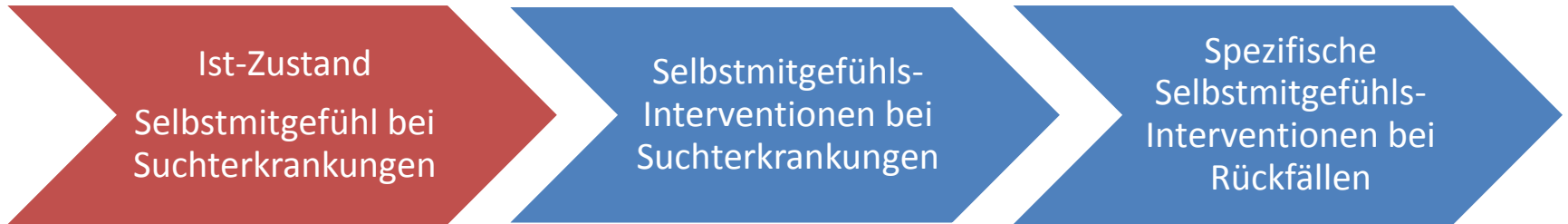


Forschung zum Selbstmitgefühl

- Selbstmitgefühl hängt mit psychischer Gesundheit und Wohlbefinden zusammen (z.B. MacBeth & Gumley, 2012)
- Selbstmitgefühl ist bei Alkoholabhängigen niedriger ausgeprägt als in der Allgemeinbevölkerung (Brooks et al., 2012)
- Mitgefühlsfokussierte Interventionen
 - verbessern die Regulation des depressiven Affekts mehr als kognitive Umstrukturierung (Diedrich et al., 2014)
 - verbessern das allgemeine psychische Wohlbefinden und die Burnout-Prophylaxe in Gesundheitsberufen (Singer, 2015)
- achtsamkeitsbasierte Methoden bei Sucht (Marlatt, 2002)
- Selbstmitgefühl als vielversprechende Methode bei Glücksspiel (Shonin et al., 2013)



Forschungsvorhaben



1. Wie sind Selbstmitgefühl und Selbstwert bei stoffgebundenen und stoffungebundenen Abhängigkeiten ausgeprägt?
1. Wie hängen Selbstmitgefühl und Selbstwert zusammen?



Stichprobe

Pathologische Glücksspieler

n = 65

ØAlter = 40.3 (*SD* = 10.9)

♀ = 17%

Alkoholabhängige

n = 90

ØAlter = 50.0 (*SD* = 8.1)

♀ = 34%

gesunde Kontrollgruppe

n = 116

ØAlter = 31.2 (*SD* = 11.6)

♀ = 72%



Messung

Selbstmitgefühl

Self-Compassion-Scale (SCS), deutsche Kurzform (Hupfeld & Ruffieux, 2011)

12 Items, $\alpha = .88$

„Ich versuche verständnisvoll und geduldig gegenüber jenen Zügen meiner Persönlichkeit zu sein, die ich nicht mag.“

„Ich versuche meine Fehler als Teil der menschlichen Natur zu sehen.“

Globaler Selbstwert

Rosenberg-Skala zum Selbstwertgefühl (RSES), dt. rev. Fassung (von Collani & Herzberg, 2003)

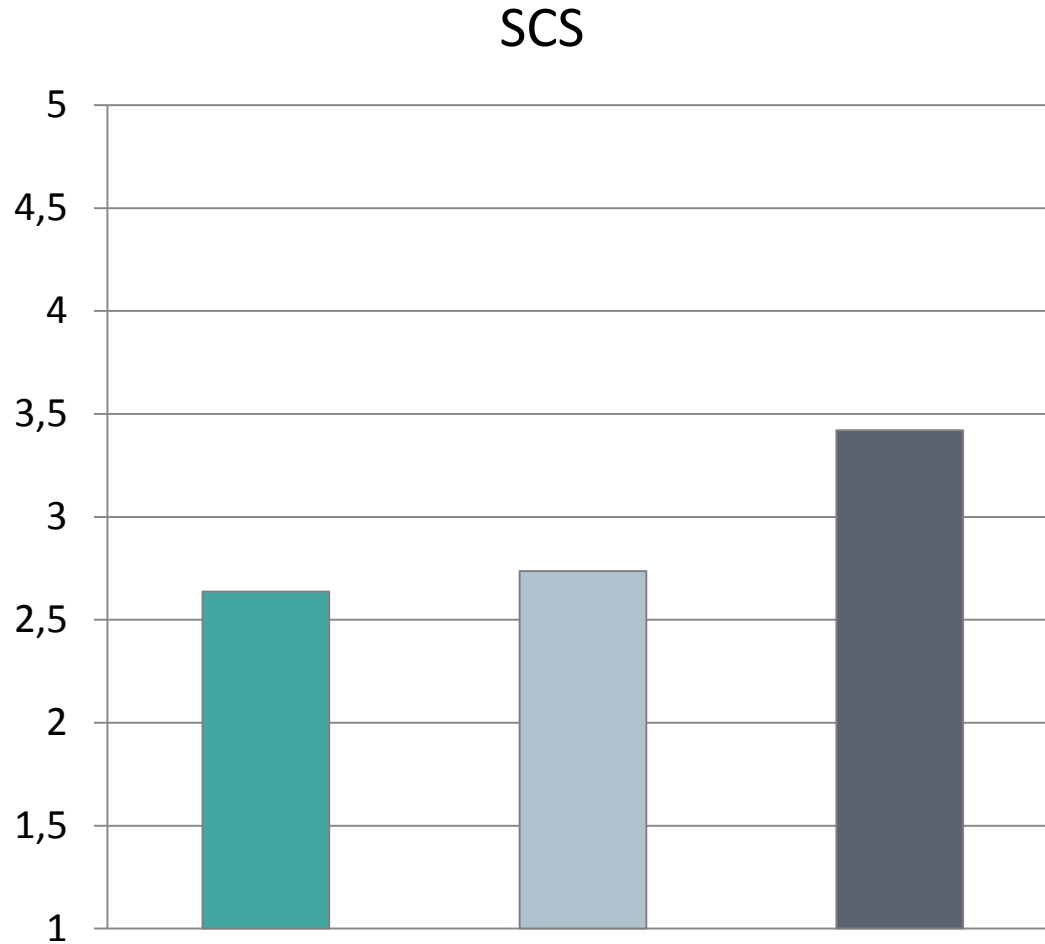
10 Items, $\alpha = .93$

„Alles im allem bin ich mit mir selbst zufrieden.“

„Hin und wieder denke ich, dass ich gar nichts tauge.“ (-)



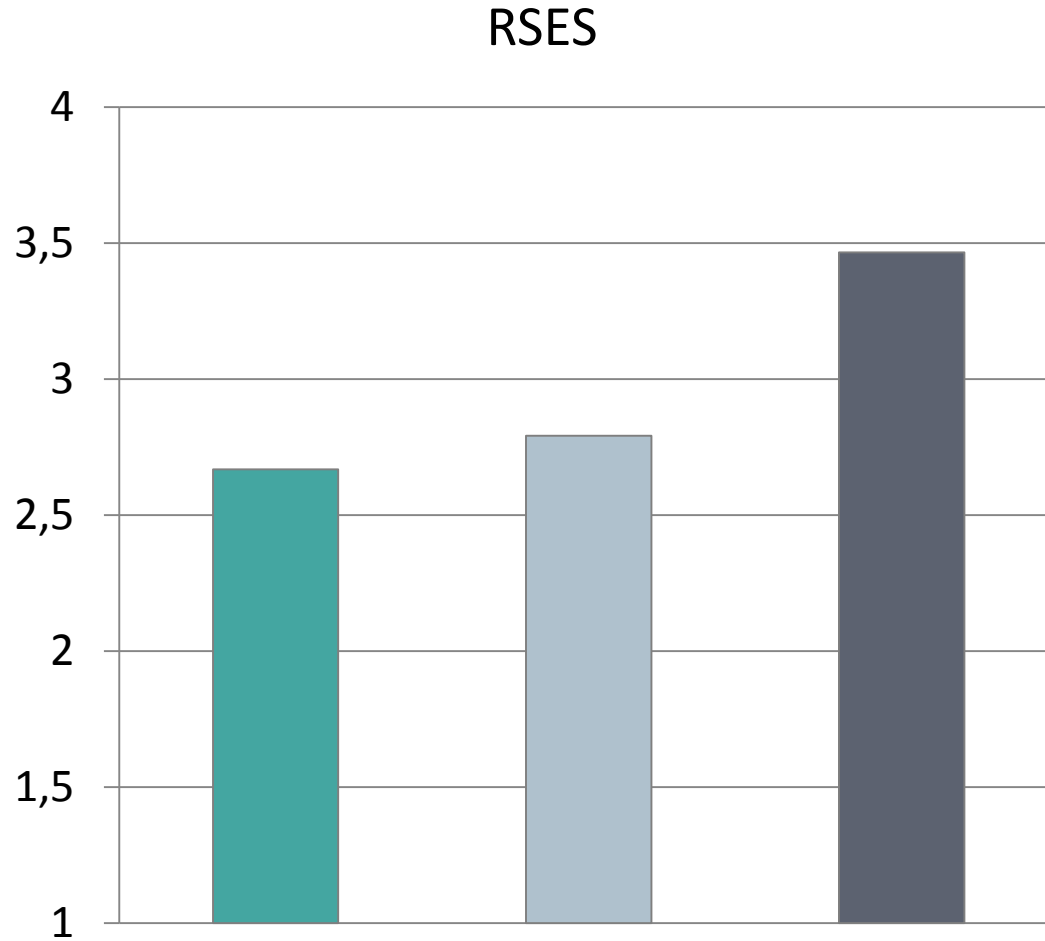
Selbstmitgefühl



$F(2,261) = 33.86, p < .001, \eta^2 = .21$



Selbstwert



$F(2,262) = 44.33, p < .001, \eta^2 = .25$

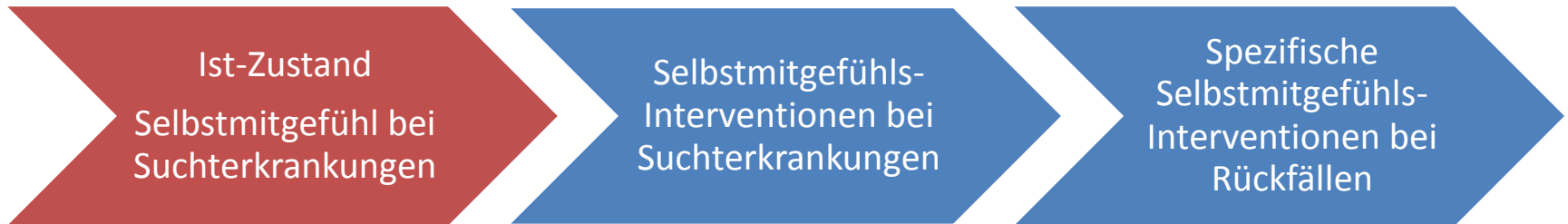


Zusammenhang zwischen Selbstwert und Selbstmitgefühl

	Selbstwert	Anerkennung	Attraktivität	Wettbewerb	Berufl. Kompetenz	Familie	Tugend
Selbstmitgefühl	.79**	-.39**	-.25**	-.35**	-.26**	-.12*	-.07



Fazit



- Selbstmitgefühl ist bei Alkoholabhängigen und bei Glückspielabhängigen niedriger ausgeprägt als in der gesunden Kontrollgruppe
- ähnliche Ausprägung bei stoffgebundenen und stoffungebundenen Abhängigkeiten
- Selbstmitgefühl hängt positiv mit dem Selbstwert zusammen und negativ mit externalen Selbstwertkontingenzen
- Bedarf an Interventionen zum Selbstmitgefühl im Suchtbereich