

Anna Meier

Ist es normal, jede Woche Geld für Sportwetten auszugeben? Sind fünf Stunden vor dem Handybildschirm schon ein Indiz für eine Handysucht? Nicht nur Kiffen oder Koksen können süchtig machen, sondern auch gewisse Verhaltensweisen – etwa Glücksspiele, Videogames oder Pornokonsum.

Wo liegt die Grenze zwischen alltäglichem Verhalten und einem ernsthaften Problem? Diese Frage ist oft Teil von Beratungsgesprächen bei der Fachstelle Beratung in Suchtfragen des Sozialdiensts Limmattal. Corinne Gut ist Sozialarbeiterin und systemische Therapeutin. Seit drei Jahren leitet sie die Suchtberatungsstelle in Dietikon. Wer über 18 Jahre alt ist und im Bezirk Dietikon lebt oder arbeitet, kann sich dort kostenlos beraten lassen.

Angenommen, ich leide unter einer Spielsucht: Wie lange dauert es derzeit, bis ich bei Ihnen einen Beratungstermin bekomme?
Corinne Gut: Im Moment etwa zwei Monate.

Eine lange Zeit.
Ja. Das tut uns sehr leid. Unser Beratungsangebot ist durch die Wartezeit nicht mehr so niederschwellig, wie wir es gerne hätten. Manche Leute verlieren wir dadurch wieder, bevor es zum Beratungstermin kommt. Aber im Moment haben wir sehr viele Anfragen.

Haben die Probleme tatsächlich zugenommen oder holen sich Betroffene eher und häufiger Hilfe?
Wir wissen nicht abschliessend, warum die Anfragen zunahmen. Seit der Pandemie stellen wir einen starken Anstieg bezüglich substanzgebundenen Problemen wie auch von Verhaltensproblemen fest, der nicht mehr abgeflacht ist. Mir scheint, die Hemmschwelle, sich bei uns zu melden, liegt nach wie vor eher hoch. Und bei den meisten Menschen, die zu uns kommen, gibt es tatsächlich ein Problem.

Welche Probleme nehmen zu?
Ein grosser Teil betrifft die substanzgebundenen Süchte, insbesondere Kokain. Alkoholproblematiken sind nach wie vor die häufigsten. Viele Menschen bringen aber gleichzeitig mehrere Problematiken mit. Suchterkrankungen treten häufig zusammen mit persönlichen oder sozialen Belastungen auf. Oder auch mit psychischen Erkrankungen.

Ab wann spricht man von einer Verhaltenssucht?
«Verhaltenssucht» ist eher ein umgangssprachlicher Begriff. Wir sprechen eher von problematischem Verhalten. Wir schauen dabei primär auf zwei Kriterien. Das eine ist der Kontrollverlust: Eine Person nimmt sich etwa Regeln für die Dauer oder den Umfang eines Verhaltens vor und bricht diese immer wieder. Das andere sind die negativen Folgen: Das Verhalten wird fortgesetzt, obwohl Beziehungen darunter leiden, Probleme am Arbeitsplatz oder Schulen entstehen. Die Dauer oder



«Ein Warnzeichen kann sein, wenn man gegenüber dem Umfeld nicht mehr ganz die Wahrheit sagt», erklärt Corinne Gut, Leiterin Beratung in Suchtfragen.
Bild: Alex Spichale

«Wegen sozialer Medien kommen die Leute selten zu uns»

Auch Pornos, Shoppen oder Glücksspiele können abhängig machen.
Corinne Gut von der Suchtberatung in Dietikon sagt, wann Hilfe nötig ist.

Intensität eines Verhaltens ist alleine also nicht entscheidend.

Was ist entscheidend?
In unserer Arbeit ist die diagnostische Abgrenzung nicht immer zentral. Wir arbeiten mit dem Leidensdruck der Betroffenen und deren Umfeld.

Wie viele Menschen kommen wegen problematischem Verhalten zu Ihnen?
Problematisches Verhalten ist in fünf bis zehn Prozent unserer Beratungen ein Thema. Glücksspiel gehört zu den häufigeren Themen. Pornografie begegnet uns ebenfalls, genauso wie Gaming. Es gibt aber unter den Verhaltenssüchten keinen einzelnen Ausreisser.

Und soziale Medien?
Deswegen kommen die Leute selten zu uns. Soziale Medien oder Internetnutzung sind oft ein Nebenthema, das in der Beratung auftaucht, obwohl die Person aus einem anderen Grund gekommen ist.

Und welche Rolle spielt das bei Verhaltenssüchten?
Glücksspiel ist auf digitalen Geräten praktisch überall ver-

fügbar. Online-Casinos begegnen mir heute häufiger und Webseitensperren funktionieren nicht überall. Gerade bei ausländischen Online-Casinos kann das schwieriger sein als bei inländischen. Ebenso sind Games oder Einkaufsmöglichkeiten auf den digitalen Geräten allzeit verfügbar, was die Steuerung zusätzlich erschweren kann.

Fachanlass: «Ich könnte ja jederzeit aufhören...»

Am 29. Oktober 2026 um 15.30 Uhr veranstaltet der Sozialdienst Limmattal im Stürmeierhuus Schlieren einen Informations- und Vernetzungsanlass zum Thema Verhaltenssüchte. Der Anlass richtet sich an Fachpersonen aus den Bezirken Affoltern und Dietikon, etwa an Behördenmitglieder, Sozialämter, Schulleitungen, Jugendarbeitende, Jobcoaches, ärztliches Personal oder Altersbeauftragte. Die Teilnahme ist kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten, da die Platzzahl beschränkt ist. (anm)

Gibt es dadurch eine Art Demokratisierung der Verhaltenssüchte? Früher dachte man stereotyp an den Mann im Casino. Heute haben fast alle ein Smartphone in der Tasche.
Dazu weiss man noch zu wenig. Man weiss aber, dass es beim Glücksspiel eine Zunahme gab, wahrscheinlich durch die digitale Verfügbarkeit. Digital wird zudem die Distanz zum Geld grösser: Wie viel Geld habe ich noch? Wie viel habe ich schon ausgegeben? Das wird schwieriger zu kontrollieren.

Und soziale Medien und Online-Casinos sind geradezu so konzipiert, dass wir schneller süchtig werden, oder?
Durch sogenannte «Dark Patterns» soll es für Nutzende schwieriger werden, abzustellen. Dazu gehören das endlose Scrollen, die automatische Weitergabe des nächsten Videos, Algorithmen, die einem aufgrund des bisherigen Verhaltens weitere Inhalte vorschlagen, oder Push-Nachrichten. Solche Mechanismen können problematisches Verhalten zusätzlich fördern.

Welche anderen Bedingungen erhöhen das Risiko, ein problematisches Verhalten zu entwickeln?
Oft gibt es neben der Suchtdynamik auch eine persönliche Komponente, die das problematische Verhalten verstärkt. Nebst biologischen Anfälligkeiten kann Vermeidung eine wichtige Rolle spielen. Ich möchte mit einem Verhalten etwa unangenehme Emotionen oder die Auseinandersetzung mit schwierigen Themen vermeiden. Umgekehrt kann ich in einem Verhalten etwas finden, das mir im realen Leben fehlt. Beim Gaming kann das etwa eine Rolle sein, die einem gefällt. Daraus entsteht ein Kreislauf.

Wie funktioniert dieser Kreislauf beim Glücksspiel?
Bereits die Aussicht auf einen Gewinn aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn übermässig. Häufig kommt eine kognitive Verzerrung dazu: Man denkt, wenn ich einmal genug gewinne, höre ich auf. Dann sind die Schulden weg und die Probleme gelöst. Solche Gedanken können das Weiterspielen antreiben, während

der Schaden immer grösser wird.

Und bei problematischem Pornografiekonsum?
Das Belohnungssystem wird auch hier stark aktiviert. Als Folge kann eine Toleranzentwicklung stattfinden, sodass immer extremere Reize gesucht werden müssen und die Sexualität im echten Leben an Anreiz verliert. Das kann die Dynamik weiter antreiben. Auch beim Pornografiekonsum können die Vermeidung von Emotionen oder die Suche nach ungelebten Bedürfnissen zu Beginn eine treibende Kraft sein.

Was ist mit sogenannten Workaholics? Kann auch Arbeit zu einer Verhaltenssucht werden?
Wir hatten bisher keine Fälle, bei denen sich Menschen explizit deshalb bei uns gemeldet haben. Es gibt aber Beratungen, bei denen man das Gefühl hat, dass jemand durch das Arbeiten etwas anderes vermeiden will. Oder dass man etwas erreichen will, was in anderen Lebensbereichen fehlt. Ich würde diese Thematik jedoch nicht den Verhaltenssüchten zuordnen.

Wann sollte ich mir bei meinem eigenen Verhalten Sorgen machen?
Wenn ich mein Verhalten steuern möchte, mir etwas vornehme und immer wieder merke, dass es mir nicht gelingt. Aufmerksamkeit sollte man auch werden, wenn das Verhalten Beziehungen, die Arbeit, die Finanzen oder das soziale Leben schädigt. Schuldgefühle können ebenfalls ein Anhaltspunkt sein. Oder wenn man gegenüber dem Umfeld nicht mehr ganz die Wahrheit darüber sagt, wie viel man konsumiert, und das Verhalten herunterspielt.

Und woran können Angehörige erkennen, dass jemand ein Problem entwickelt?
Sie merken vielleicht, dass sich jemand stark zurückzieht oder deutlich mehr Zeit mit einem Verhalten verbringt als früher. Ein Warnzeichen kann auch sein, wenn die Person gereizt reagiert, sobald man sie von diesem Verhalten wegbringen will.

Wann raten Sie Angehörigen, selbst eine Beratungsstelle zu kontaktieren?
Wenn man unsicher ist, wie man auf die betroffene Person zugehen soll, kann eine Kurzberatung am Telefon reichen. Hilfe braucht es sicher dann, wenn das Verhalten einen selbst schädigt, man sich etwa psychisch stark belastet fühlt. Dann geht es darum, einen gesunden Umgang mit der Belastung zu finden. Oder wenn das problematische Verhalten negative Auswirkungen auf die Angehörigen hat, etwa wenn gemeinsames Familiengeld verspielt wird. Die Beratung kann helfen, den Schaden für das Familiensystem zu begrenzen.

Was ist das Schlimmste, das Angehörige machen können?
Nicht zu reagieren. In den meisten Fällen macht man es nicht schlimmer, wenn man eigene Sorgen offen anspricht, möglichst ohne zu moralisieren oder Vorwürfe zu machen. Und wenn man überfordert ist, darf man sich Hilfe holen.