

## Arbeitssucht

Nicht alle, die viel arbeiten, sind auch schon „arbeitssüchtig“. Zur Sucht wird Arbeit dann, wenn sie zwanghaft und mit übersteigertem Perfektionismus ausgeführt wird, wenn die Trennung zwischen Arbeit und Freizeit nicht mehr funktioniert, wenn nur mehr die Arbeit zählt. Betroffen sind hauptsächlich Männer, die zu ehrgeizig und auf Karriere aus sind oder sich in die Arbeit flüchten, um sich von Schwierigkeiten im sonstigen Leben abzulenken.

## Sexsucht

Kein schlechter Witz, sondern eine echte Störung: Sexsucht bezeichnet ein übermäßig gesteigertes, außer Kontrolle geratenes sexuelles Verlangen bzw. Handeln. Das kann so weit gehen, dass Familie, Beruf und Freunde vernachlässigt werden. Kurz gesagt: eine Leidenschaft, die Leiden schafft.

## Spielsucht

Die Störung besteht in häufigem und wiederholtem (Glücks-)Spiel, das die Lebensführung der Betroffenen beherrscht. In den letzten Jahren haben vor allem Online-Spiele starke Steigerungsraten verzeichnet. Die Angebote sind leicht zugänglich, sehr reizvoll und genau auf das abgestimmt, was Spielertypen spannend finden. Manche Webseiten enthalten auch Spielbegrenzungen und weisen auf die Gefahren hin (man spricht von „responsible gaming“). Dies soll Spielsüchtige „vor sich selbst schützen“. Der beste Schutz ist freilich deine Selbstbeherrschung.

## Kaufsucht

Bei der Kaufsucht steht nicht der Besitz des Produkts im Mittelpunkt, sondern das Kaufen selbst. Du kennst den gelegentlichen „Frustkauf“ vielleicht selbst ja auch. Eigentlich braucht man das Zeug nicht, aber aus einer Laune heraus lässt du dich zum Kauf hinreißen – wobei du fast schon im selben Moment spürst und weißt, dass das eigentlich ein Blödsinn ist. Gefährlich wird es, wenn diese Neigung, Unzufriedenheit mit Shoppen zu bekämpfen, zur Gewohnheit und mit der Zeit zum unkontrollierbaren Zwang wird.

## Hilfe

Machen wir uns nichts vor. Die meisten, die selbst betroffen sind, verdrängen und verniedlichen ihr Problem – solange jedenfalls, bis es irgendwann „kracht“, bis die Eltern, die Freundin oder der Freund oder manchmal auch der Chef nicht mehr mitspielen. Spätestens an diesem Punkt ist es sinnvoll, sich zu informieren oder sich Unterstützung in einer Beratungsstelle zu holen, damit man die Dinge wieder in den Griff bekommt.

Ausführlichere Infos:  
[www.kontaktco.at/itsup2u](http://www.kontaktco.at/itsup2u)



## Ballern, dass die Fetzen fliegen

Monster kllien, mit einer Gilde raiden oder am PC zocken, ... das ist es, was vielen Jungs richtig Spaß macht!

## Der kleine Unterschied

Burschen spielen etwa doppelt so häufig Computer- oder Konsolenspiele wie Mädchen, sie nutzen auch Onlineausgaben von Zeitungen und Zeitschriften häufiger.

## Game over?

Spielen ist eine typisch menschliche Beschäftigung, die Entspannung und Spaß bringt, Erfolge und Gemeinschaft erleben lässt und auch Kreativität und Geschicklichkeit fördern kann. Manche Spiele bergen allerdings die Gefahr in sich, außer Kontrolle zu geraten: Dazu gehören vor allem Glücksspiele (Spielautomaten, Pokern, Sportwetten u.ä.), bei denen um Geld gespielt wird und der Erfolg nicht von Geschick und Können abhängig ist, sondern vom Zufall. Aber auch Internet-Rollenspiele, für die man unter Umständen sehr viel Zeit aufbringen muss, haben ein gewisses Suchtpotenzial.

## Everybody is a winner?

Träum weiter ... Gewinnen kann beim Gambling immer nur einer. Das Trügerische bei Glücksspielen ist die ständige Hoffnung, dabei wirklich zu Geld zu kommen. Automaten sind aber so programmiert, dass logischerweise der Besitzer damit verdient und nicht du. Und bei Roulette, Lotto etc. lässt sich die verschwindend geringe Wahrscheinlichkeit eines Gewinns leicht ausrechnen.

Glücksspiel um Geld ist übrigens – außer mit staatlicher Genehmigung – verboten.

## Wann wird es kritisch?

- Du hast ein starkes Bedürfnis nach dem Spielen und bist gereizt, wenn du nicht dazukommst.
- Du spielst länger als du eigentlich willst und/oder verspielst mehr Geld als geplant.
- Du vernachlässigst zunehmend andere Interessen (Hobbys, Freunde, ...).
- Du spielst weiter, obwohl du bereits Ärger in der Familie und in der Schule/Lehre oder Schulden hast.

## Thema Internet: Surfen und social contacts

Smartphone, Chats, Social Networks – meist geht um Kontakte zu anderen: Man quatscht, spielt, sucht alte und neue Freunde usw.

## Wer weiß was von mir?

Es sind freilich nicht nur Freunde im WWW unterwegs. Du solltest dir also überlegen, welche Informationen du im Internet über dich bekannt gibst; immerhin sind diese nicht nur heute und morgen, sondern jahrzehntelang öffentlich zugänglich. Firmen stöbern inzwischen gern bei Stellenbewerbungen nach den Spuren, die Bewerber/innen im Internet hinterlassen; aus einer Biödelei wird dann rasch eine Peinlichkeit, mit der man eher nicht punktet.

## Kein Gramm zu viel?

Diäten, Kalorien zählen und der Blick auf die Waage – das herrschende Schlankkeitsideal sagt uns, dass nur Superdünn und Durchtrainierte schön, beliebt und erfolgreich sind.

Essstörungen sind eine Überlebensstrategie. Über-Essen oder Nicht-Essen können kurzzeitig ein Gefühl von Erleichterung, Sicherheit oder Unabhängigkeit verschaffen. Weil es sich dabei immer nur um eine kurzfristige Befriedigung oder Entspannung handelt, braucht es Wiederholungen.

## Der kleine Unterschied

9 von 10 Menschen mit einer Essstörung sind Mädchen und junge Frauen. Über 200.000 Östereicherinnen erkrankten laut Experten zumindest einmal in ihrem Leben an einer Essstörung. Von den 15- bis 25-jährigen Mädchen und Frauen leiden zur Zeit etwa 5.500 an Magersucht.

## Magersucht

Die häufigste Essstörung bei jungen Mädchen ist die Anorexie. Aber: Nicht alle, die sehr dünn sind, sind deswegen gleich mager-süchtig! Magersüchtige hungern, um sich und anderen zu zeigen, dass sie stark, unabhängig und diszipliniert sind. Betroffene kapseln sich im Verlauf der Erkrankung immer stärker ab. Sie leiden zeitweise unter depressiven Verstimmungen, d.h. fühlen sich dann niedergeschlagen und unwohl in ihrer Haut.

## Ess-Brech-Sucht

Nach außen sind Mädchen und Burschen mit Bulimie unauffällig, meistens schlank, zumindest normalgewichtigt. Nach außen funktionieren sie überhaupt perfekt. Sie legen ein eher kontrolliertes Essverhalten an den Tag. Das einzige Auffällige ist mitunter eine extreme sportliche Betätigung, die aber heute kaum jemanden erstaut. Die Betroffenen ekeln sich vor sich selbst und im Gegensatz zu den Magersüchtigen wissen sie, dass sie ihnen „etwas nicht stimmt“. Mit der Zeit kann es zu depressiven Gefühlen und Vereinsamung kommen.

## Wer bin ich?

Es gibt nicht nur Models und Stars, sondern wirkliche Menschen mit unterschiedlichen Körpern und ganz individuellen Persönlichkeiten. Lass dich nicht über einen Kamm scheren, denn wie jeder Mensch bist auch du einzigartig.

## Lesen hilft

Es hat sich gezeigt, dass für viele Mädchen, die mit einem der oben beschriebenen Probleme zu kämpfen haben, ein gutes Sachbuch zum Thema Essstörungen sehr hilfreich sein kann. Sie finden sich dort wieder und erhalten Anregungen und Ermutigung, wieder zu einem normalen Essverhalten zurückzufinden.