Co-funded by
the European Union

VORBEUGEN

SUCHTVERHALTEN

BESTEHT EIN ZUSAMMENHANG ZWISCHEN DEM TOURETTE-SYNDROM UND SUCHT?

Das Tourette-Syndrom (TS) ist eine neurologische Entwicklungsstörung, die durch unwillkürliche motorische und vokale Tics gekennzeichnet ist. Obwohl das TS selbst nicht direkt zur Sucht führt, deuten Forschungsergebnisse darauf hin, dass Personen mit TS ein höheres Risiko für die Entwicklung von Substanzgebrauchsstörungen (SUDs) haben und anfälliger für die Entwicklung von Suchtverhalten, wie z. B. exzessivem Online-Gaming, sind. Dies ist auf verschiedene Faktoren zurückzuführen, darunter Impulsivität, Angstzustände und Begleiterkrankungen wie Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und Zwangsstörungen (OCD).

KOMBINIERTE ERKRANKUNGEN

Den Zusammenhang verstehen:

- Impulsivität und risikoreiches Verhalten – Menschen mit Tourette-Syndrom zeigen häufig Impulsivität, was zu einer höheren Anfälligkeit für Suchtverhalten führen kann.
- Gleichzeitig auftretende psychische Störungen – Angstzustände, Depressionen und Zwangsstörungen gehen häufig mit dem Tourette-Syndrom einher, was die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass Substanzen oder Suchtverhalten als Bewältigungsmechanismus verwendet werden.
- Dopaminerge Dysfunktion – Das Tourette-Syndrom ist mit Störungen der Dopaminregulation verbunden, dem wichtigsten Neurotransmittersystem, das bei der Sucht eine Rolle spielt.
- Soziale und emotionale Herausforderungen – Personen mit Tourette-Syndrom können soziale Ablehnung oder Mobbing erfahren, was zu emotionalem Stress und potenziellem Substanzkonsum als Form der Selbstregulierung oder zur Linderung von Tics führen kann.

Internet-Spielsucht (IGD)

Internet Gaming Disorder (IGD) wurde durch ein Spielverhalten definiert, das zu erheblichen Beeinträchtigungen oder Belastungen führte und mindestens fünf von neun Kriterien erfüllen musste: Besessenheit, Rückzug, Toleranz, Kontrollverlust, verminderte Interessen außerhalb des Spiels, Spielen trotz Schadens, Täuschung über das Spielen, Spielen als Fluchtmöglichkeit oder zur Stimmungsregulierung sowie Konflikte/Störungen durch das Spielen. Das Vorhandensein eines anhaltenden Spielverhaltens, eines Kontrollverlusts über das Spielen und einer durch das Spielen verursachten Funktionsbeeinträchtigung, die sich in verlorenen Lebenschancen und negativen Auswirkungen auf normale Routinen, Selbstfürsorge, soziale Beziehungen und Verantwortlichkeiten über einen Zeitraum von 12 Monaten äußerte.

VORBEUGEN

Strategien zur Suchtprävention in der Freizeit

Freizeitaktivitäten sind für Menschen mit Tourette-Syndrom (TS) unerlässlich, da sie Entspannung, Vergnügen und Stressabbau bieten. Ungeachtet der richtigen Steuerung können diese Aktivitäten jedoch zu zwanghaftem oder süchtig machendem Verhalten führen, was den Alltag und das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen kann.

IDENTIFIZIERUNG VON GESUNDEM UND SUCHTGEFÄHRENDEM VERHALTEN BEI FREIZEITAKTIVITÄTEN

Freizeitaktivitäten - Gesundes Engagement:

- Aktivitäten bringen Freude und Entspannung, ohne Stress zu verursachen. Sie dienen nicht als Vermeidungsstrategie für schwierige Situationen oder als Flucht vor den eigenen Emotionen.
- Die Teilnahme ist freiwillig und flexibel.
- Die Person kann ohne Beschwerden anhalten oder Pausen einlegen.
- Die Aktivität ergänzt andere tägliche Verpflichtungen (z. B. Universität, Arbeit, Beziehungen).

Anzeichen von Suchtverhalten:

- Zu viel Zeit wird mit einer Aktivität verbracht, wobei wichtige Aufgaben vernachlässigt werden.
- Angst- oder Bedrängnisgefühle, wenn man sich nicht engagieren kann.
- Kontrollverlust über Dauer und Häufigkeit der Teilnahme.
- Negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit, Beziehungen oder die akademische/berufliche Leistung.

So können Sie Sucht bei Freizeitaktivitäten vorbeugen

- Setzen Sie Zeitlimits – Setzen Sie klare Grenzen für Ihre Freizeitaktivitäten, egal ob Gaming oder Social Media. Nutzen Sie Timer oder planen Sie regelmäßige Pausen ein, um einen ausgewogenen Tagesablauf zu gewährleisten.
- Diversifizieren Sie Ihre Aktivitäten – Nehmen Sie an einer Mischung aus Aktivitäten teil, wie z. B. körperlicher Bewegung, kreativen Hobbys und sozialen Interaktionen. Dies hilft, eine übermäßige Abhängigkeit von einem einzigen Hobby zu vermeiden.
- Abwechslung mit anderen Aktivitäten – Indem Sie Ihren Videospielern andere befriedigende Erlebnisse bieten, verhindern Sie, dass sie zur einzigen Quelle der Befriedigung werden. Aktivitäten sowohl innerhalb als auch außerhalb des Hauses sind sehr zu empfehlen.
- Spielhäufigkeit – Eine Abhängigkeit entsteht durch eine Gewohnheit, die entsteht, wenn ein Verhalten im Rahmen einer Routine ständig zur gleichen Zeit wiederholt wird. Wenn keine Routine etabliert wird, entsteht keine Gewohnheit und keine Abhängigkeit. Variierende Spieltage können helfen, den Gewohnheitsbildungsprozess zu unterbrechen.
- Achten Sie auf Ihr Engagement – Achten Sie darauf, wie Sie sich bei Freizeitaktivitäten fühlen und verhalten. Wenn Sie Anzeichen von übermäßigem Konsum bemerken, wie z. B. Vernachlässigung von Pflichten oder sozialer Rückzug, treten Sie einen Schritt zurück und suchen Sie nach neuen Hobbys, die Ihnen alternative Möglichkeiten zur Stressbewältigung bieten.
- Bleiben Sie in Kontakt – Pflegen Sie Kontakte zu Familie, Freunden oder Selbsthilfegruppen. Ein starkes soziales Netzwerk hilft Ihnen, Verantwortung zu übernehmen und Ihre Freizeitaktivitäten im Griff zu behalten.
- Emotionale Auslöser erkennen – Achten Sie auf emotionale Zustände, die Sie zu übermäßiger Freizeitbeschäftigung als Bewältigungsmechanismus drängen könnten. Versuchen Sie stattdessen Entspannungstechniken oder wenden Sie sich bei Stress oder Angst an eine Vertrauensperson.
- Verwalten Sie Ihren Bildschirm – Verwalten Sie Ihre Bildschirmzeit gemäß den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation.
- Suchen Sie bei Bedarf professionelle Hilfe – Wenn Sie Anzeichen einer Sucht bemerken, zögern Sie nicht, einen Psychologen oder Psychotherapeuten aufzusuchen. Diese können Ihnen mit individuellen Strategien helfen, die Kontrolle wiederzuerlangen.

VORBEUGEN

Denken Sie daran: Mäßigung und Selbstbewusstsein sind der Schlüssel.

GAMING BEI PATIENTEN MIT TOURETTE-SYNDROM VERSTEHEN

Für Menschen mit Tics kann Gaming eine Ablenkung vom Tic-Drang oder den ihnen oft vorausgehenden Empfindungen sein. Das Eintauchen in ein fesselndes Spiel kann ihren Fokus verlagern, sie weniger auf ihre Tics aufmerksam machen und deren Häufigkeit vorübergehend reduzieren. Daher kann Gaming ein Risiko darstellen, da Menschen mit TS anfälliger für die Entwicklung von Suchtverhalten sein können.

Online-Gaming-Plattformen bieten zudem Räume, in denen Menschen mit Tics mit anderen Menschen mit gleichen Interessen interagieren können. Dies kann zu einem Zugehörigkeitsgefühl beitragen und ein unterstützendes Umfeld schaffen, in dem sich Betroffene verstanden und akzeptiert fühlen. Viele Spiele erfordern zudem strategisches Denken, schnelle Entscheidungsfindung und präzise motorische Koordination. Die Teilnahme an diesen Aktivitäten kann Menschen mit Tics helfen, ihre kognitiven Fähigkeiten zu stärken, die Hand-Augen-Koordination zu verbessern und ihre Fähigkeit zu verfeinern, schnell auf Herausforderungen zu reagieren.

Manche Spiele beinhalten intensive visuelle und akustische Reize, die bei Personen, die empfindlicher auf Sinneseindrücke reagieren, Tics auslösen oder verschlimmern können. Es ist wichtig, die Wirkung dieser Reize zu berücksichtigen und Spiele zu wählen, die weniger wahrscheinlich Tic-Symptome auslösen. Suchtverhalten ist für manche Menschen ein echtes Problem. Es ist wichtig, gesunde Grenzen zu setzen und Techniken zu entwickeln, um die Sucht zu kontrollieren und im Alltag ein Gleichgewicht zu halten.

Dieses Dokument wurde im Rahmen des Erasmus+-Projekts „DER WEG ZUR INKLUSION: JUGENDLICHE MIT TOURETTE-SYNDROM WERDEN SICH SELBST ZUM AUFBAU EINER BESSEREN WELT BEWUSST“ erstellt. Dieses Projekt wird vom Erasmus+-Programm der Europäischen Union kofinanziert. Für den Inhalt dieser Präsentation sind ausschließlich Redtree Making Projects Coop.V. und die am Projekt beteiligten Organisationen verantwortlich. Weder die Europäische Kommission noch der spanische Dienst für die Internationalisierung des Bildungswesens (SEPIE) können für die Verwendung der hier veröffentlichten Informationen verantwortlich gemacht werden.