

JUSTUS-LIEBIG-



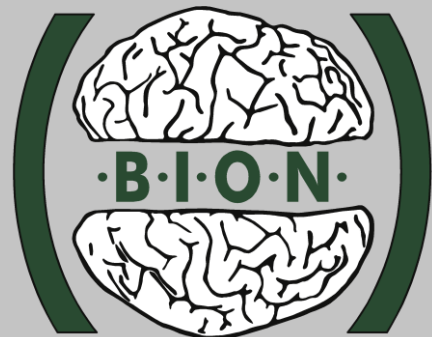
UNIVERSITÄT
GIESSEN

Sexuelle Sucht: Bausteine einer Therapie

Prof. Dr. Rudolf Stark

Professur für Psychotherapie und
Systemneurowissenschaften, Gießen

Rheinfelden, 7.9.2017



Therapie der sexuellen Sucht

Diagnostische Instrumente

Carnes: Sexual Addiction Screening Test

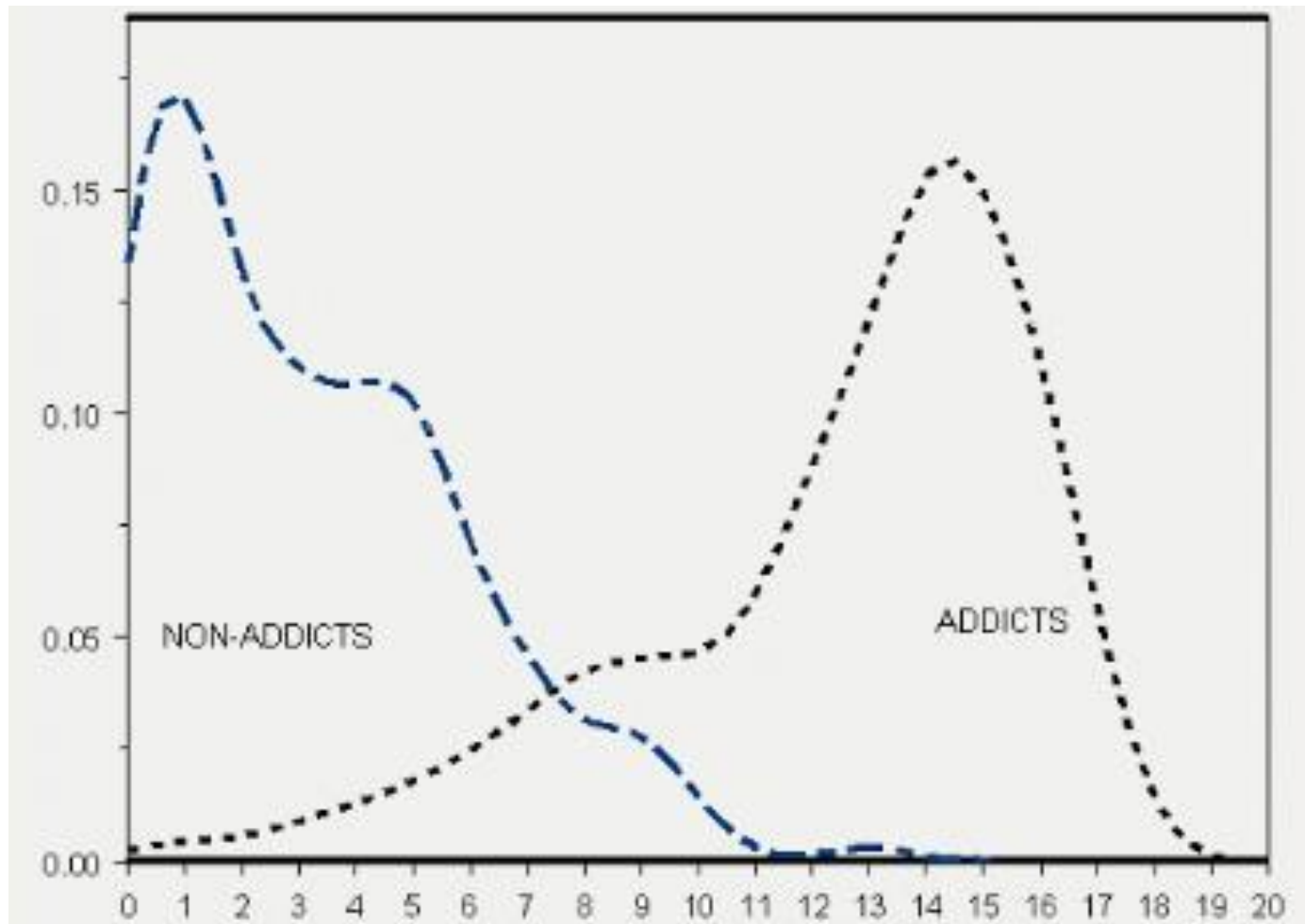
45 ja/nein Fragen

Beispielitems

- Sind Sie als Kind oder Jugendlicher sexuell missbraucht worden?
- Sind Sie oft mit sexuellen Gedanken beschäftigt
- Haben sich Ihr Partner oder andere Menschen, die Ihnen etwas bedeuten, je über Ihr sexuelles Verhalten besorgt gezeigt oder sich darüber beschwert?
- Haben Ihre sexuellen Aktivitäten Ihr Familienleben gestört

Nicht validiertes Untersuchungsinstrument, aber oft Männern zur Selbstdiagnose benutzt

SAST Onlinefragebogen auf <http://www.sexhelp.com>



Weitere diagnostische Instrumente

■ Hypersexual Behavior Inventory

Reid, Sexual Addiction & Compulsivity, 2011

- Drei Faktoren: Kontrolle, Coping, Konsequenzen

■ s-Internet Addiction Test

Pawlikowski et al., Computers in Human Behavior, 2013

- Zwei Faktoren: Loss of Control/Time Management;
 Craving/social Problems

Wann wird man in der Praxis mit sexsüchtigem Verhalten konfrontiert

- direkt, wenn meist sexsüchtiges Verhalten eskaliert ist
- indirekt:
 - Depression
 - stoffgebundene Süchte
 - Partnerschaftsproblemen
 - Sexuelle Appetenzstörungen
- indirekt über Partnerin oder Partner

Allgemeine Aspekte

- Viele Aspekte der Therapie ähnlich wie bei anderen Süchten
- Zieldebatte
 - Was ist das Ziel?
 - Gesellschaftliche Normen widersprüchlich
- Häufig andere Komorbiditäten
- Verleugnung?

Wichtige Entscheidungen

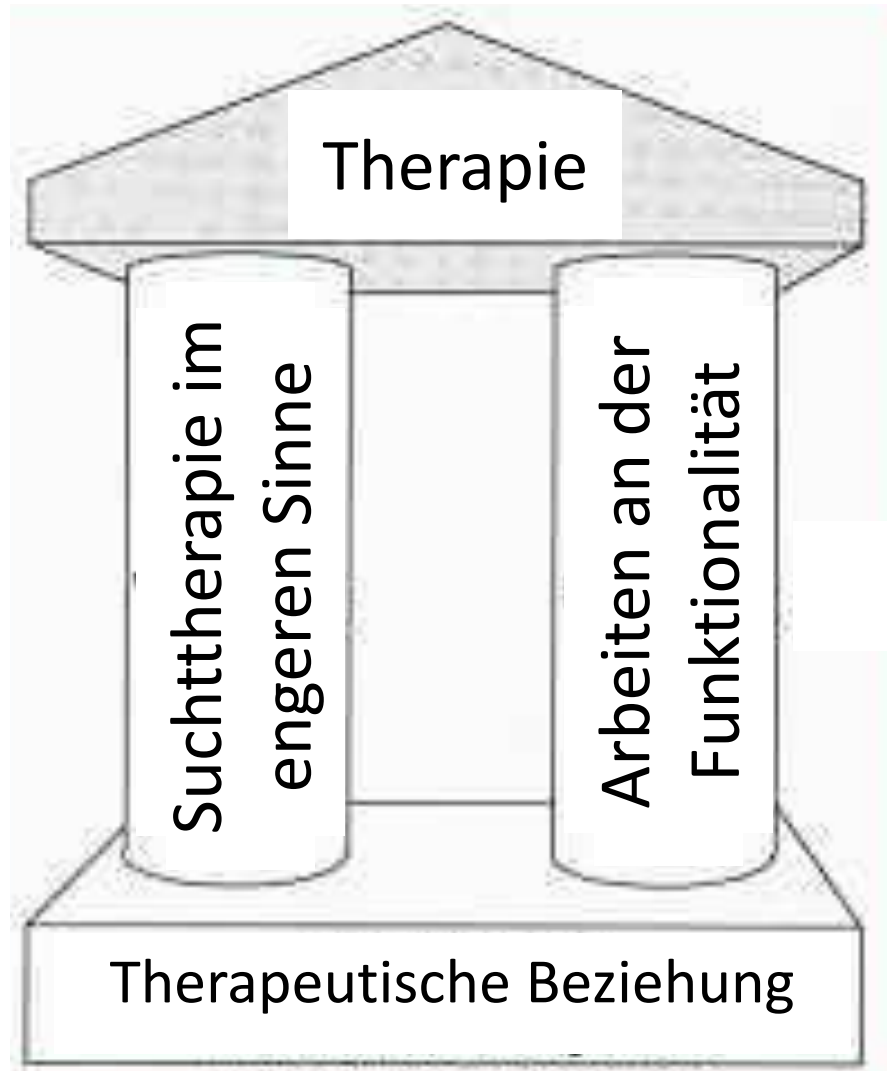
- Bei Komorbiditäten: Was wird zuerst behandelt?
- Ambulante oder stationäre Therapie?
- Anforderungen an den Therapeuten?
- Einbeziehung der Partnerin, des Partners, falls vorhanden?

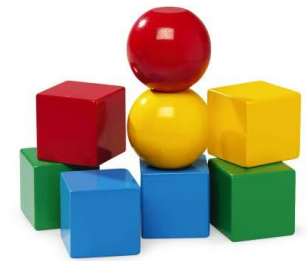
Besonderheiten

- Detaillierte Nachfrage, ohne voyeuristisch zu sein „so genau wie möglich, so umfangreich wie nötig“
 - Problembeschreibung
 - Gefühle benennen lassen
- Sprachliche Hilfestellung
- Therapeut als Modell
- Partnerschaftsaspekte thematisieren

- Umgang mit Scham
 - entpathologisieren
 - Verständnis für Unsicherheit zeigen

Überblick





Therapiebausteine

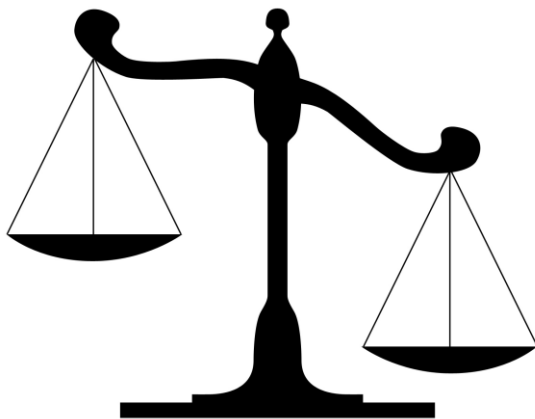
- Problemverständnis und Veränderungsmotivation schaffen
- Stimuluskontrolle
- Je nach Problemanalyse Aufbau von alternativen Bewältigungsverhalten
- Rückfallprophylaxe

Problemverständnis und Veränderungsmotivation

- Psychoedukation: Informationen über die Störung
Vermittlung des Erklärungsmodells, Bedeutung von
Konditionierung
- Ausführliche Sexualanamnese:
Missbrauchserfahrungen, bisherige
Paarbeziehungen, Männlichkeitsbild?
- Grundvoraussetzungen
 - Verständnis/Empathie ausdrücken
 - Selbstwirksamkeit/Optimismus fördern
 - mit Rückschlägen umgehen

Veränderungsmotivation aufbauen

- Genaue Beschreibung der negativen Konsequenzen
- Was sind die Lebensziele?
- Was kann heute getan werden, um sich den Zielen anzunähern
- Disputation der Vor- und Nachteile einer Therapie



Stimuluskontrolle



Bedeutung konditionierter Hinweisreize

- z. B. Pornosammlung vernichten
- Internetanschluss kappen
- „Gefährliche“ Verführungssituationen vermeiden
- Hürden aufbauen

- Gegenkonditionierung?
 - beschämende Selbstaufmerksamkeit

Sexuelle Abstinenz

- Viele Programme empfehlen eine Totalabstinenz (sexuelle Handlungen an sich und anderen) für 3 Monate
- Wirkung:
 - sehr stressig (psychische Entzugserscheinungen), aber unterdrückte Gefühle können endlich an die Oberfläche kommen
 - Erlernen von Intimität ohne Sexualität
 - Veränderungsdruck wächst
 - Beruhigung des biologischen Systems

Aufbau alternativer Verhaltensweisen

- Veränderung in der Lebensführung
 - Was tun mit der verfügbaren Zeit?
 - oft Aufbau sozialer Netze nötig

- Stressmanagement
- Entspannungstraining
- Alternativen bezüglich Emotionsregulation
- Soziales Kompetenztraining
- Suche nach befriedendem Sex in Partnerschaft

Rückfallprophylaxe

- Teilnahme an Selbsthilfegruppen?
- Für Rückfallsituationen sensibilisieren
 - Auslöser sind oft scheinbar irrelevante Entscheidungen, z. B. alleine zuhause
- Einbeziehung von Vertrauten
- Besprechung des Umgangs mit Rückfällen
 - Unterscheidung zwischen Ausrutschern und Rückfällen
 - Ausrutscher nicht überdramatisieren, aber auch nicht bagatellisieren

Aber keine Daten zu Rückfällen!

Therapieerfahrungen

- Sehr dankbare Klienten
- Einige brechen die Therapie ab
 - Suchtdruck zu stark
 - Überwiegen die Nachteile noch nicht?
- Manche berichten von gravierende positive Veränderungen „Ich lebe heute ganz anders“
- Starker Einfluss einer Partnerschaft

Zusammenfassung

- Symptome der Sexuellen Sucht sind sehr heterogen
- Vieles spricht für die Konzeption als Verhaltenssucht
- Die Therapie orientiert sich im Wesentlichen an gängigen Suchtbehandlungen
- Es besteht noch sehr viel Forschungsbedarf...

Vielen Dank!