Self Compassion und Glücksspielen- Wie passt das zusammen?

Dr.Susanne Pechler

Isar-Amper-Klinikum München Ost,

Medienambulanz

Zentrum für Familiengesundheit am Kinderzentrum München

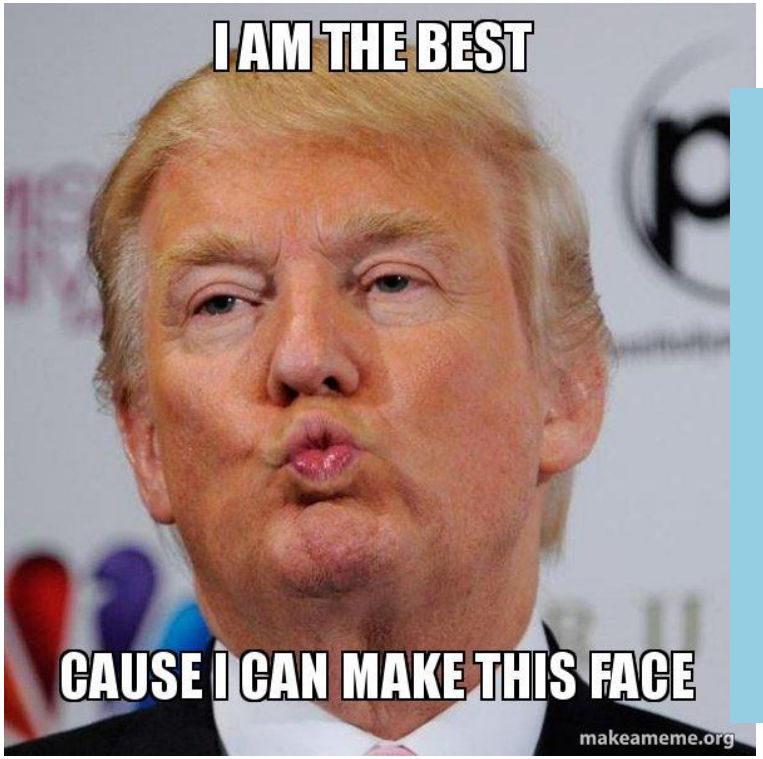
Begrifflichkeit

- Self Compassion: Kristin Neff

Selbstmitgefühl ist die Ausweitung des Mitgefühls auf sich selbst in Fällen von wahrgenommener Unzulänglichkeit, Versagen oder allgemeinem Leiden.

*Kristin Neff hat Selbstmitgefühl bestehend aus den drei Hauptkomponenten **Selbstliebe**, **Einsicht** in die eigene Menschlichkeit mit persönlichem Scheitern und Versagen, und **Achtsamkeit** zusammengesetzt definiert.*

Neff K: „Selbstmitgefühl“. Kailash Verlag 2012


I AM THE BEST
CAUSE I CAN MAKE THIS FACE
makeameme.org

GOOD GRIEF!

Self Compassion

Neff K: „Selbstmitgefühl“. Kailash Verlag 2012.
Germer Ch: „Der achtsame Weg zur Selbstliebe“. Arbor Verlag 2009.

kbo Isar-Amper-Klinikum
Zuverlässig an Ihrer Seite

„Gratitude, Hope, Mindfulness and Personal Growth Initiative: Buffers for Risk Factor for Problem Gambling?

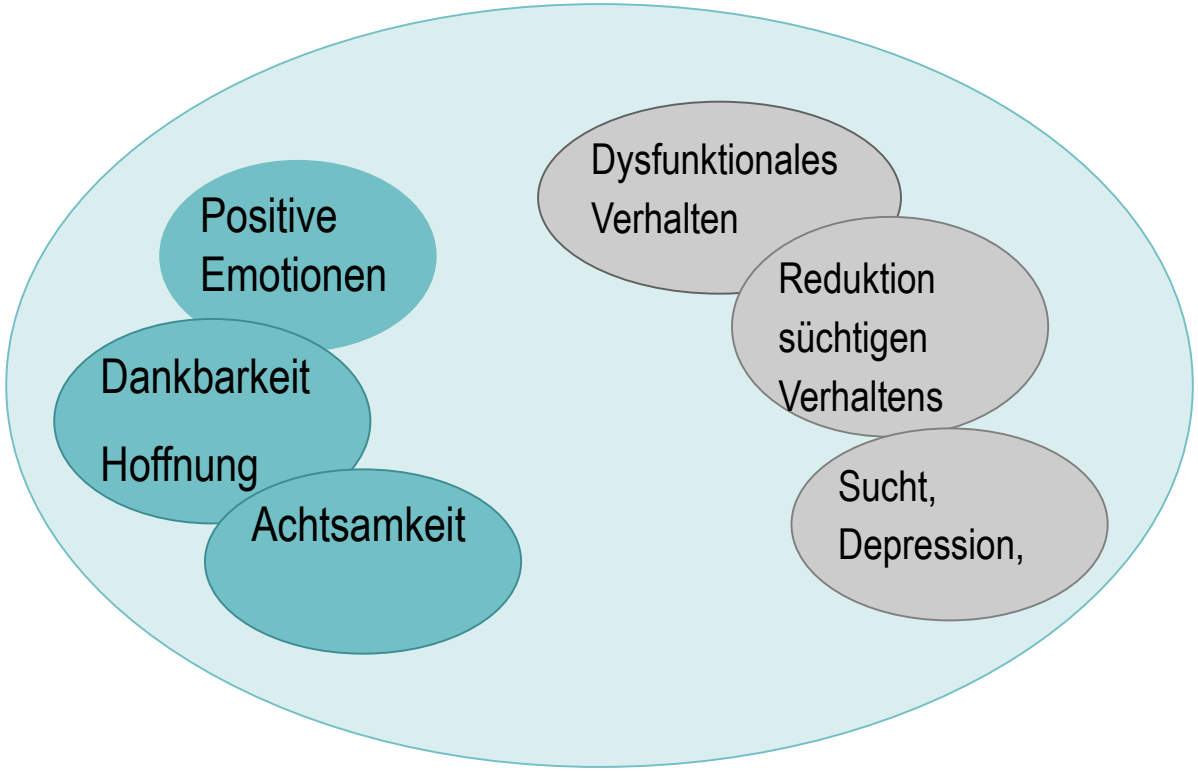
Loo JMY, Tsai J-S, Raylu N, Oei TPS (2014) Gratitude, Hope, Mindfulness and Personal-Growth Initiative: Buffers for Risk Factors for Problem Gambling? PLoS ONE 9(2): e83889. doi:10.1371/journal.pone.0083889

„Gratitude, Hope, Mindfulness and Personal Growth Initiative: Buffers for Risk Factor for Problem Gambling?

Loo JMY, Tsai J-S, Raylu N, Oei TPS (2014) Gratitude, Hope, Mindfulness and Personal-Growth Initiative: Buffers for Risk Factors for Problem Gambling? PLoS ONE 9(2): e83889. doi:10.1371/journal.pone.0083889

Bisher Focus auf negative Risikofaktoren
„Defizitblick“ für pathologisches Spielen

Psychologie des Positiven/ Psychopathologie



→ Steigerung der Lebensqualität

Loo JMY, Tsai J-S, Raylu N, Oei TPS (2014) Gratitude, Hope, Mindfulness and Personal-Growth Initiative: Buffers for Risk Factors for Problem Gambling? PLoS ONE 9(2): e83889. doi:10.1371/journal.pone.0083889

Self Compassion: Literatur

„Buddhist philosophy for the treatment of problem gambling“

Shonin E., Gordan W., Griffiths M.D. (2013). Buddhist philosophy for the treatment of problem gambling. Journal of Behavioral Addictions 2(2), pp 63-71

- Rückfallraten auch bei Therapie mit kognitiver Verhaltenstherapie bis zu 75% (Hodgins et al, 2007)
- Buddhistische Meditationsprinzipien in CBT Manualen aufgenommen
- „Verbundenheit“ (Sanskrit: raga) als Basis süchtigen Verhaltens im Buddhismus

→ mentale Bedürfnisse sollen nicht durch Belohnung gestillt werden

Risikofaktoren die exzessives Spielen begünstigen:

- Stress
- Attribuierungsstil intern
- Dissoziation
- Langeweile
- systemgeleiteter Denkstil mit irrationalen Glauben
- Angst
- Impulsivität

→ Störungsspezifischer und trandiagnostischer Therapieansatz

Moreau A, Chabrol H, Chauchard E. Psychopathology of Online Poker Players: Review of Literature. *J Behav Addict*. 2016;5(2):155-68.

Psychopathologie des Spielers

DSM-5 Kriterien (APA)	Leitsymptom	Mindfulness Meditation
Steigerung des Geldeinsatzes um den gewünschten Kick zu erreichen	Toleranzentwicklung	+
Unruhe/ Gereiztheit bei Einstellungsversuchen	Entzugserscheinung	+
Gescheiterte Versuche das Glücksspiel einzuschränken oder damit aufzuhören	Kontrollverlust	+
Starkes gedankliches Eingenommensein vom Glücksspielen	Vereinnahmung	+
Glücksspiel zur Vermeidung negativer Gefühle	Flucht vor Problemen	+
Verlusten durch fortgeführtes Spielen hinterherjagen	Chasing	+
Vertuschen der Glücksspielproblematik durch Lügen	Verheimlichen	+
wichtige Beziehungen oder der Arbeitsplatz wurden durch das Spielen gefährdet oder verloren	Negative Folgen	+
sich darauf verlassen, dass andere Geld bereitstellen	Bail out	+

Tang et al., The neuroscience of mindfulness meditation. Nat Rev Neurosci 2015

Mindfulness Meditation:

- Stressreduktion
- Positive Effekte auf physische und psychische Gesundheit
- Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit und Flexibilität
- Verbesserung der Flexibilität auf der Verhaltensebene (Perspektivwechsel)

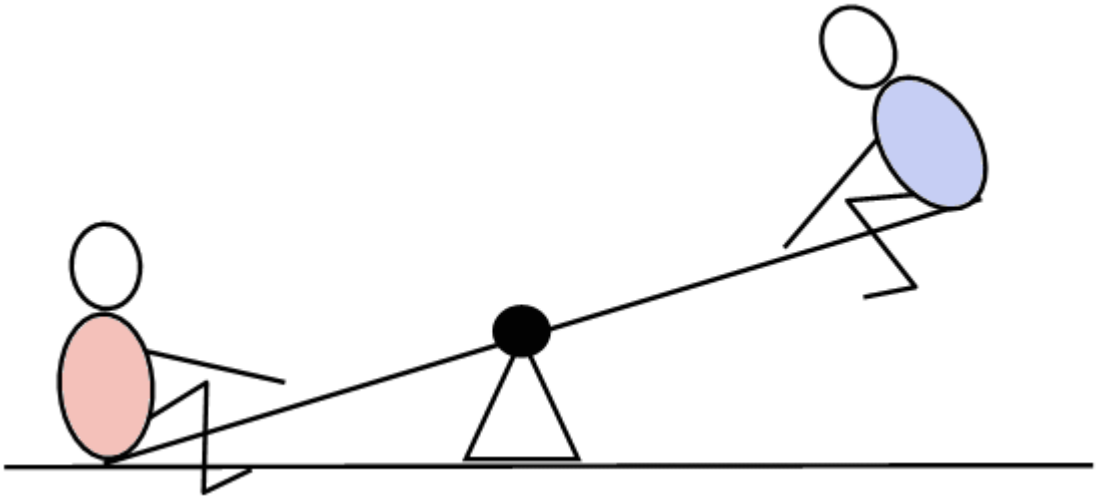
Tang et al., The neuroscience of mindfulness meditation. Nat Rev Neurosci 2015

Self Compassion

Neff K: „Selbstmitgefühl“. Kailash Verlag 2012.
Germer Ch: „Der achtsame Weg zur Selbstliebe“. Arbor Verlag 2009.

kbo Isar-Amper-Klinikum
Zuverlässig an Ihrer Seite

DBT-Hintergrund



Akzeptanz
Selbstlob

Veränderung
Selbstkritik

Bohus et al, Skillstraining für Borderlinepatienten

DBT- primäre Behandlungsziele (1):

Schwere Probleme auf der Verhaltensebene akzeptieren/ verändern/ lösen

- Verringern von : suizidalem und selbstverletzendem Verhalten

  Therapiegefährdendem Verhalten

  Verhalten, das die Lebensqualität beeinträchtigt

- Verbesserung und Aufbau von Verhaltensfertigkeiten

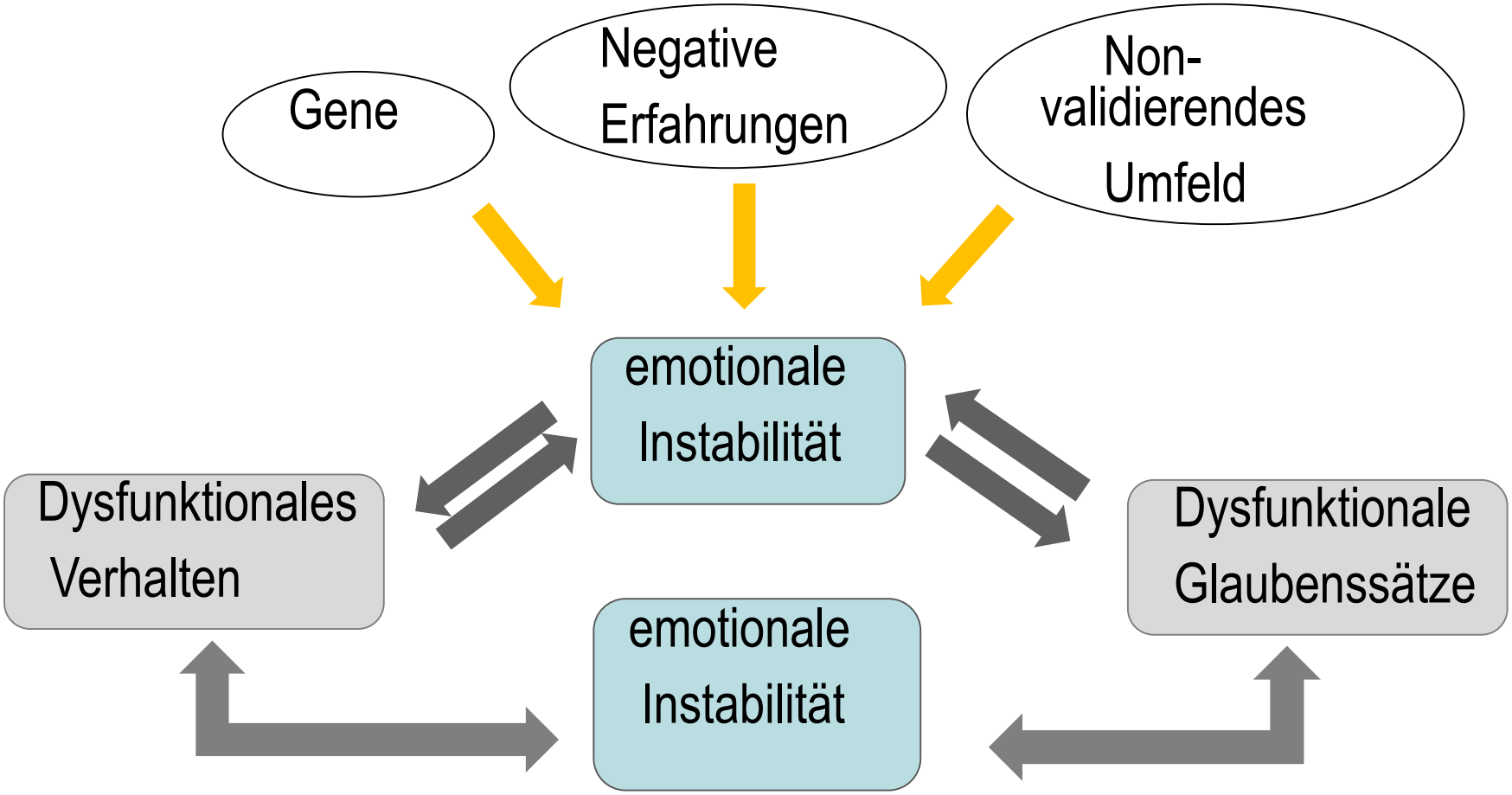
Self Compassion

Neff K: „Selbstmitgefühl“. Kailash Verlag 2012.
Germer Ch: „Der achtsame Weg zur Selbstliebe“. Arbor Verlag 2009.

Self Compassion: Self Kindness

Neff K: „Selbstmitgefühl“. Kailash Verlag 2012

Bio-Soziale-Theorie für dysfunktionale Verhaltensweisen



DBT-Hintergrund

- Dysfunktionale Selbsteinschätzung
- Dysfunktionale Grundannahmen
- Angst vor sozialer Isolation
- Zentrales Agens der Scham „Vermeide Ausgrenzung“

Interventionen

Erweiterung von Kompetenzen

Förderung von angenehmen Erlebnissen mit der eigenen Person

Änderung von Bewertungen

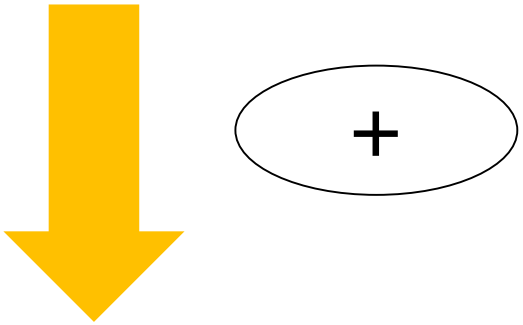
Self Compassion

selbstbezogene Freundlichkeit

--

abwertende innere Kommentare
Selbstverurteilung

selbstbezogene Freundlichkeit



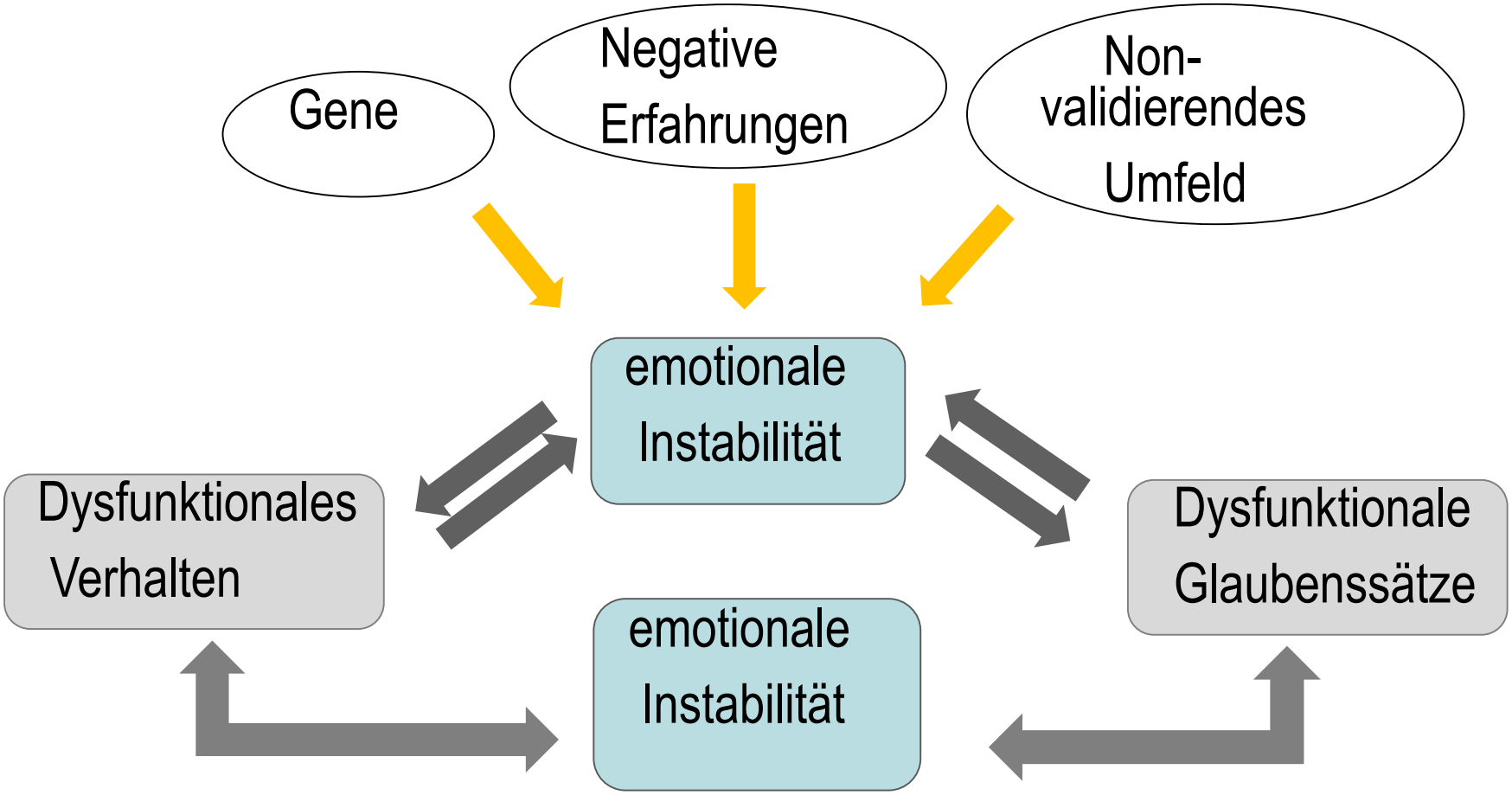
- Schwächen und Versäumnisse verstehen statt sie zu verdammen
- **aktiv** selbst trösten
- Frieden mit sich selbst schließen

Common humanity Verbindende Humanität

„Wir sitzen alle in einem Boot“

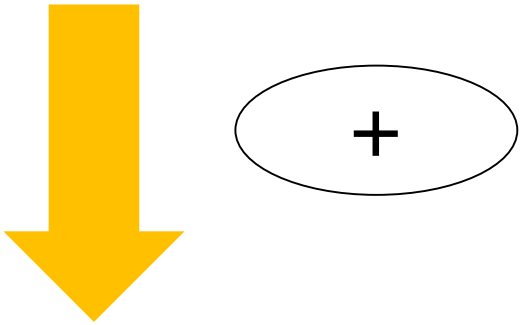
Germer Ch: „Der achtsame Weg zur Selbstliebe“. Arbor Verlag 2009.

Bio-Soziale-Theorie für dysfunktionale Verhaltensweisen



Self Compassion

Verbindende Humanität

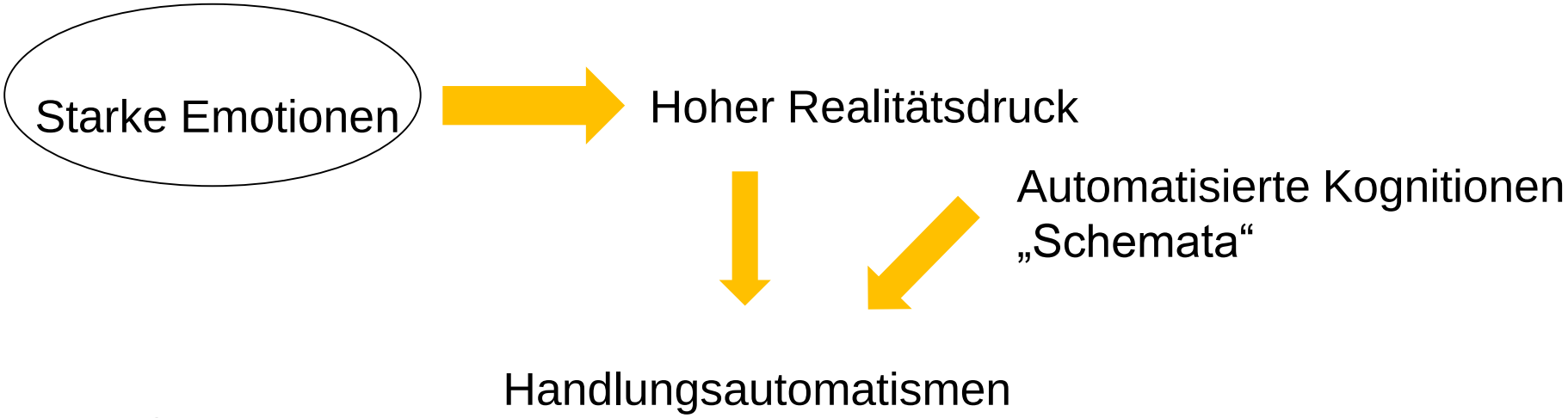


- Erkenntnis, dass wir eine gemeinsame menschliche Erfahrung machen
- Gefühle der Unzulänglichkeit und Enttäuschung sind allen gemeinsam
- Selbstmitleid („Ich Armer“) vs. verbindende interpersonelle Erfahrungen

Mindfulness Achtsamkeit

DBT-Hintergrund

- Relativierung aktiver kognitiv-emotionaler Schemata
  1.Schritt: Wahrnehmung
  2.Schritt: „Monitor Position“



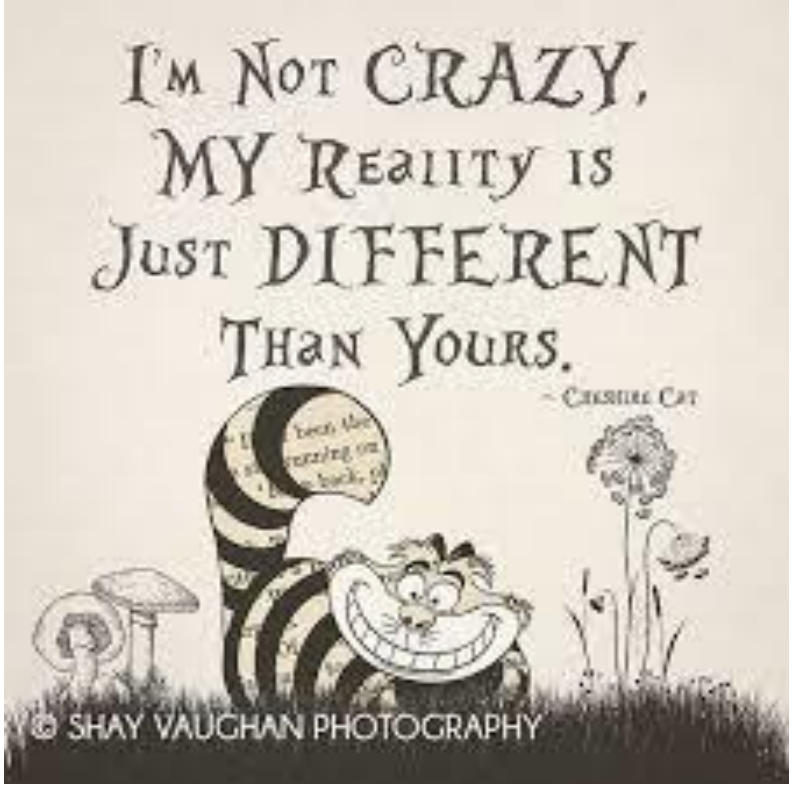
Stiglmayr et al, `05

„And what , monks, is the Noble Truth of the Origin of Suffering?

„It is craving…“

Buddha (500 BCE)

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit.



susanne.pechler@kbo.de