

Selbsttest Kaufsucht

Quelle: In Anlehnung an Bergen Shopping Scale; adaptiert durch Franz Eidenbenz, Leiter Behandlung Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte

Selbsttest Kaufsucht	trifft überhaupt nicht zu	trifft kaum zu	unentschieden	trifft eher zu	trifft genau zu
1. Ich denke sehr häufig an das Einkaufen/Shoppen in Läden oder im Internet.					
2. Ich kaufe, um mich in eine andere Stimmung zu bringen.					
3. Ich kaufe so oft ein, dass ich dadurch tägliche Pflichten, z.B. in Schule oder Arbeit, vernachlässige.					
4. Ich muss immer mehr shoppen, um die gleiche Befriedigung zu erleben.					
5. Ich habe mir mehrfach vorgenommen, weniger zu kaufen, aber es ist mir nicht gelungen.					
6. Wenn ich aus irgendwelchen Gründen vom (online-) Shoppen abgehalten werde, fühle ich mich schlecht.					
7. Ich fühle mich schlecht, weil ich zu viel einkaufe.					
Total Kreuze pro Spalte					
Multipliziere die Zahl der obigen Zeile mit	x 0	x 1	x 2	x 3	x 4
Zwischensumme	0				
Zähle die fünf Werte der obigen Zeile zusammen und berechne das Total	Summe:				

Auswertung

Der „Selbsttest Kaufsucht“ und die Auswertung basiert auf dem Bergen Kaufsuchttest und wurde vom Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte angepasst. Die Auswertung liefert aufgrund wissenschaftlicher Kriterien Hinweise über Probleme im Zusammenhang mit dem Kaufverhalten.

0-12 Punkte: Unproblematisches Kaufen

Das Testergebnis gibt keine Hinweise darauf, dass Kaufen für Sie ein Problem ist. Sie scheinen zu wissen, wann es genug ist. Massvolles Shopping schont das Portemonnaie und lässt Sie Ihre Anschaffungen mehr genießen.

12-16 Punkte: Problematisches Kaufen

Ihr Kaufverhalten könnte zu einem ernsthaften Problem werden. Jetzt wäre ein guter Zeitpunkt, Ihr Kaufverhalten zu überdenken. Evtl. hilft es auch, zunächst mit anderen darüber zu sprechen. Wann und wieso kaufen Sie? Kaufen Sie, weil Sie die Dinge wirklich benötigen oder kaufen Sie, um Ihre Stimmung aufzubessern? Gewohnheiten zu verändern ist nicht einfach. Nehmen Sie wenn nötig Hilfe in Anspruch. Sie finden die Adressen geeigneter Stellen auf der letzten Seite.

16 Punkte und mehr: Gefährliches Kaufen

Der Selbsttest zeigt an, dass Sie vermutlich ein ernsthaftes Problem mit Ihrem Kaufverhalten haben. Vielleicht haben Sie schon mehrfach erfolglos versucht, Ihr Kaufverhalten zu ändern. Das ist möglicherweise der Grund, weshalb Sie den Test gemacht haben. Falls Sie das Problem selber auch erkannt haben, haben Sie bereits einen entscheidenden Schritt gemacht und sind bereit, Unterstützung anzunehmen. Sie finden Adressen von Fachpersonen, die Sie unterstützen können, auf der letzten Seite.

Kaufsucht

Wie verbreitet ist Kaufsucht?

Kaufsucht gehört zu den Verhaltenssüchten. Die Zahlen über problematisches Kaufen in der Schweizer Bevölkerung schwanken je nach Untersuchung zwischen 6% und 8%. Erfahrungen aus der Beratung zeigen, dass vor allem junge Frauen von der Kaufsucht betroffen sind. Da Einkaufen zum Alltag gehört und es zunächst einmal keine auffällige Tätigkeit darstellt, wird die Kaufsucht von Fachleuten auch als „stille“ Sucht bezeichnet.

Wie entsteht Kaufsucht?

Heutzutage kaufen wir nicht nur ein, um unsere grundlegenden Bedürfnisse (zum Beispiel nach Nahrung, Wärme oder Mobilität) zu decken. Der Konsum erfüllt auch soziale Zwecke. So zeigen wir durch die Produkte, die wir kaufen, wer wir sein wollen. Und wir grenzen uns damit von jenen Gruppen ab, zu denen wir nicht gehören wollen. Menschen, die einen Hang zur Selbstdarstellung haben, gelten darum als besonders gefährdet, eine Kaufsucht zu entwickeln. Daneben können auch Angststörungen, Depressionen, Selbstwertprobleme sowie negative Lebensereignisse die Entstehung einer Kaufsucht begünstigen. Das Kaufen gilt in solchen Fällen als Bewältigungsstrategie und hilft bei negativen Erlebnissen, die eigene Stimmung zu heben. Dabei werden ähnliche Mechanismen wie bei anderen Süchten (z. B. bei Alkoholsucht) beobachtet. So können auch bei der Kaufsucht eine Toleranzentwicklung (man muss immer mehr kaufen um den gleichen Effekt zu erzielen), ein Verlust der Selbstkontrolle sowie Entzugserscheinungen auftreten. Bei einer Kaufsucht stehen die Kaufvorbereitungen (Recherche, Auswahl, Vergleichen) und der Kaufvorgang selber im Vordergrund. Der Besitz der einzelnen Waren führt höchstens kurzfristig zu Freude und Befriedigung. Viel öfter werden die Waren aber gar nicht erst ausgepackt, häufen sich zuhause an oder werden gar versteckt. Nicht selten leiden die Betroffenen im Nachhinein an einem schlechten Gewissen und schämen sich gegenüber Angehörigen für die masslosen Käufe.

Die Verbreitung von Online-Shopping hat das Problem verschärft: Während das Kaufen in Läden voraussetzt, dass man selber vor Ort anwesend ist und dadurch eine gewisse soziale Kontrolle besteht, kann Online-Shopping viel einfacher verheimlicht werden.

Warum ist Kaufsucht problematisch?

Kaufsucht hat negative Folgen für die sozialen Beziehungen. So ziehen sich Betroffene zurück und wenden sich häufig von Freunden und Familie ab, um das eigene Verhalten nicht erklären zu müssen. Sie vernachlässigen Beziehungen, weil das Kaufen zu ihrem Lebensmittelpunkt wird. Sehr häufig führt eine Kaufsucht auch zu finanziellen Problemen. Entstandene Schulden gegenüber Familie, Freunden und Kleinkreditanbietern geraten schnell ausser Kontrolle. Im Extremfall können sie zu Beschaffungskriminalität führen. Manchmal kommt es auch zum Verlust des Arbeitsplatzes aufgrund häufiger Abwesenheiten wegen Einkaufstouren oder Onlineshopping.

Was kann man tun?

Ein Selbsttest kann helfen, das eigene Verhalten zu überprüfen und besser einzuordnen. Es ist wichtig, dass sich Betroffene frühzeitig melden, bevor die Situation schon aussichtslos erscheint und grössere Schäden angerichtet sind. Sollte ein problematisches Verhalten vorliegen und professionelle Hilfe nötig sein, gibt es Fachstellen. Dort werden Behandlungsmöglichkeiten in Form von Therapien und Betroffenenengruppen sowie Informationsmaterialien angeboten:

➤ **Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte RADIX**

Pfingstweidstrasse 10
8005 Zürich
044 360 41 18

<https://www.spielsucht-radix.ch/beratung/>

➤ **Verzeichnis Fachstellen Sucht Kanton Zürich**

www.suchtberatung-zh.ch

➤ **Selbsthilfegruppe Kaufsucht**

Jupiterstrasse 42
8032 Zürich
043 288 88 88

www.selbsthilfecenter.ch

➤ **Psychiatrische Universitätsklinik Zürich**

Militärstrasse 8
8021 Zürich
044 296 73 00

<https://www.pukzh.ch/>