



# Kaufsucht

## Checkliste F+F

### Einleitung

Personen, die von einer Kaufsucht betroffen sind, suchen oft nicht von sich aus Hilfe und sind daher auf die Unterstützung von anderen Personen angewiesen. Die folgende Checkliste gibt aussenstehenden Personengruppen einerseits Hinweise, an welchen Symptomen eine Kaufsucht erkannt werden kann (Früherkennung), andererseits enthält die Checkliste Tipps, wie man eine Person mit einem pathologischen Kaufverhalten darauf ansprechen kann und gibt eine Übersicht wo betroffene Personen im Kanton Zürich Unterstützung finden (Frühintervention).

**F+F:** «**Früherkennung** und **Frühintervention** hat das Ziel, gefährdete Menschen rechtzeitig wahrzunehmen und zu unterstützen, um passende Hilfestellungen zu finden und ihnen eine gesunde Entwicklung zu ermöglichen.»

## 1. Früherkennung

### Definition

#### Was ist eine Kaufsucht?

Kaufsucht – oftmals auch als pathologisches Kaufen bezeichnet – ist dadurch gekennzeichnet, dass Betroffene ein starkes Verlangen haben, Waren zu kaufen. Der Drang, immer wieder neue Dinge zu erwerben, kann **nicht mehr kontrolliert oder reguliert** werden. Es werden unnötige Waren gekauft oder in unnötiger Stückzahl, die anschliessend kaum oder gar nicht benutzt werden. Es geht in erster Linie also nicht um das Gekaufte, sondern um den **Akt des Kaufens**. Mit dem Kaufvorgang wird der **innere Drang**, den Kaufsüchtige verspüren, befriedigt und es stellt sich kurzfristig ein **Gefühl der Entlastung und Entspannung** ein. Diese positiven Gefühle wahren mit dem Fortschreiten der Suchterkrankung jedoch immer kürzer, was zu immer häufigerem Kaufen und somit zu einer Verschlimmerung der Situation führt. Männer und Frauen sind gleichermassen betroffen.

#### Welche Folgen hat eine Kaufsucht?

Die Folgen einer Kaufsucht können sich auf verschiedenen Ebenen zeigen. Psychische Probleme wie **Depressionen oder Angststörungen, Alkohol- oder Tablettensucht** finden sich häufig bei Kaufsucht-Betroffenen. Das Kaufen, das immer mehr Raum und Zeit einnimmt, **verdrängt andere Aktivitäten und auch Beziehungen**. Die Angst, dass das Umfeld etwas merken könnte, lässt

Betroffene sich immer mehr zurückziehen. In den meisten Fällen entstehen auch **finanzielle Probleme** als Folge der Kaufsucht. Die Betroffenen verlieren zunehmend den Überblick über ihre Ausgaben. Da sie fortwährend über ihr zur Verfügung stehendes Budget einkaufen, kommt es zur Verschuldung.

## Symptome

An welchen Symptomen kann eine aussenstehende Person eine Kaufsucht erahnen? Lehrpersonen, Jugendarbeitende, Freunde, Eltern, Ehe- oder Lebenspartner\*innen können folgende Symptome beobachten:



Die Person hat **auffällig oft neue** Kleider, Schuhe, Schmuck, elektronische Geräte, Kunstobjekte, Uhren, etc.



Die Person hat auffällig viele neue **Dinge von derselben Kategorie**: z.B. 50 Paar Schuhe oder Taschen oder jede Woche ein neues elektronisches Gerät



Die Person **leiht sich immer wieder Geld** aus und kann dieses oft nicht am vereinbarten Termin zurückzahlen

Die Person hat **Schulden**

Die Person **missbraucht Kreditkarte** z.B. von Ehepartner\*in oder Eltern

Die Person **will mehr Geld** (z.B. Taschengeld von Eltern oder Lohnvorschuss von Arbeitgeber)

Im schlimmsten Fall unternimmt die Person **Diebstähle** in Einkaufsläden



Die Person erhält **auffällig oft Pakete** per Post

Pakete oder Einkaufstaschen werden **kaum ausgepackt**

Pakete und Einkäufe werden **versteckt**



Die Person ist **nervös und reizbar**

Die Person hat ein **tiefes Selbstwertgefühl**

Die Person **meidet eine Konfrontation** mit dem Verdacht auf süchtiges Kaufverhalten oder **reagiert empört** darauf

Die Person möchte **keinen Einblick in die finanzielle Lage** gewähren

**Wichtig:** Gewisse Symptome können bei unterschiedlichen psychischen Belastungen oder Krisensituationen auftreten, nicht nur bei einer Kaufsucht. Aussenstehende Personen ohne eine psychologische oder psychiatrische Ausbildung sind nicht befähigt eine Diagnose zu stellen.

## 2. Frühintervention

### Wie spreche ich eine Person auf ihr pathologisches Kaufverhalten an?

Angehörige oder aussenstehende Personen können in einem offenen Gespräch auf die Kaufsucht-Symptome hinweisen und ihre Sorgen äussern. Hierbei ist eine ruhige Atmosphäre und eine verständnisvolle Haltung gegenüber dem Kaufsüchtigen wichtig. Die Vermutung einer Suchterkrankung sollte aber auf jeden Fall beim Namen genannt werden. Wenn erforderlich soll die betroffene Person mit den entsprechenden Beobachtungen und Tatsachen konfrontiert werden.

Werden Kaufsucht-Symptome bagatellisiert oder klein geredet, wird es für den Betroffenen umso schwerer, sich einzugestehen, dass er oder sie Hilfe benötigt, um die Kaufsucht anzugehen. Wichtig für Angehörige ist es auch, sich selbst Hilfe zu holen, falls sie sich mit der Situation überfordert fühlen.

Angehörige oder aussenstehende Personen können der betroffenen Person vorschlagen, gemeinsam zu einer Suchtberatungsstelle zu gehen.

### Wo findet eine kaufsuchtige Person Hilfe?

Ein Selbsttest kann helfen, das eigene Verhalten zu überprüfen und besser einzuordnen:

<https://suchtpraevention-zh.ch/safer-use-und-sucht/verhaltenssuchte/kaufsucht/>

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 Verhaltenssuchte RADIX**

Pfingstweidstrasse 10 | 8005 Zürich | 044 360 41 18 | <https://www.spielsucht-radix.ch/beratung/>

➤ **Verzeichnis Fachstellen Sucht Kanton Zürich**

[www.suchtberatung-zh.ch](http://www.suchtberatung-zh.ch)

➤ **Psychiatrische Universitätsklinik Zürich**

Militärstrasse 8 | 8021 Zürich | 044 296 73 00 | <https://www.pukzh.ch/>

➤ **Selbsthilfegruppe Kaufsucht**

Jupiterstrasse 42 | 8032 Zürich | 043 288 88 88 | [www.selbsthilfecenter.ch](http://www.selbsthilfecenter.ch)

Impressum: Daniela Heimgartner, Karinna Schärli, Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte, V1 3.2022

Quellen: Blaues Zitat: Fabian, Carlo, und Müller, Caroline. (2010). Früherkennung und Frühintervention in Schulen. Lessons learned. Bern: RADIX. / Grafik: Shutterstock