



19. November 2024

## MEDIENMITTEILUNG

### Shopping-Rausch am Black Friday: Wenn Schnäppchenjagd zur Sucht wird

**Kaufsucht ist in der Schweiz weit verbreitet – und Aktionen wie Black Friday verschärfen die Situation für Betroffene. Wenn Sonderangebote locken und Kaufanreize überall sind, fällt es nicht nur Menschen mit Kaufsucht schwer, standzuhalten. Anlässlich der Black Week macht die Stiftung Berner Gesundheit auf das Thema Kaufsucht aufmerksam und gibt Tipps, um sich zu schützen.**

Jede fünfte Person in der Schweiz shoppt risikoreich, etwa 5 % der Bevölkerung sind kaufsüchtig. Das zeigen Erhebungen des Bundesamts für Gesundheit (BAG) 2019. Im Vergleich zu anderen Verhaltenssüchten sind dies hohe Zahlen. Dass die Kaufsucht trotz der weiten Verbreitung keine grosse Beachtung findet, liegt daran, dass sie eine «stille Sucht» ist. Sie entwickelt sich oftmals im Versteckten. Gerade die ständige Verfügbarkeit von Online-Angeboten oder grossangelegte Aktionstage wie Black Friday befeuern problematisches Verhalten. Rabatte üben Druck aus und verstärken den Drang zum Kaufen. Da Konsum in der Gesellschaft grundsätzlich positiv konnotiert ist, fällt übermässiges Kaufen nicht sofort auf. Entsprechend werden Betroffene oft nicht erkannt und suchen häufig erst spät Hilfe.

#### **Ab wann ist Kaufen eine Sucht?**

Pathologisches Kaufen zeigt sich in einem unwiderstehlichen Drang, Dinge zu kaufen und kann zu einer obsessiven gedanklichen Beschäftigung mit dem Thema sowie unkontrollierten Käufen führen. Wie bei anderen Suchtverhalten tritt alles andere in den Hintergrund. Folgen des Risikoverhaltens oder einer Erkrankung sind Konflikte, Verschuldung und soziale Isolation. Zudem können Depressionen, Schlaf- oder Angststörungen auftreten. Anders als bei «normalem», unproblematischem Kaufverhalten geht es Personen mit einer Kaufsucht primär um den Kaufvorgang selbst und weniger um das Produkt. Im Gegenteil – Produkte bleiben oft

unausgepackt liegen und sind ein Hinweis auf ein vermutlich problematisches Verhalten.

### **Was kann ich tun?**

Angesichts der ausgeklügelten Marketingstrategien und den allzeit verfügbaren Online-Angeboten ist der Druck zum Kaufen gross. Doch es gibt Ansätze, die dabei helfen, den Konsum zu kontrollieren. Christina Messerli, Leiterin des Bereichs Beratung und Therapie der Berner Gesundheit, nennt zwei konkrete Tipps: «Einkaufslisten unterstützen uns darin, nur das zu kaufen, was wir tatsächlich möchten.» Weiter erklärt sie die 24-Stunden-Regel: «Um Spontankäufe zu vermeiden, die später bereut werden, sollte man die Produkte zuerst zurücklegen lassen oder online in den Warenkorb legen. Am nächsten Tag kann man sich dann in Ruhe überlegen, ob ein Kauf wirklich nötig und sinnvoll ist.» Die Angebote der Berner Gesundheit richten sich auch an Angehörige. «Wir gehen davon aus, dass die Zahlen seit 2019 deutlich gestiegen sind. Nach wie vor finden nur wenige Betroffene den Weg zu unseren Beratungsangeboten. Gerade deshalb ist es uns wichtig, auch das Umfeld zu sensibilisieren», sagt Messerli.

Für alle, die sich fragen, ob sie selbst ein problematisches Kaufverhalten aufweisen, gibt es auf der Webseite der Berner Gesundheit einen kostenlosen Online-Selbsttest zum Thema Kaufsucht. Wer für sich oder Angehörige Unterstützung sucht, erhält bei der Berner Gesundheit kostenlose Beratung via Gratis-Telefon unter 0800 070 070 oder per Chat auf [bernergesundheits.ch](http://bernergesundheits.ch).

*Anzahl Zeichen inkl. Leerschläge: 3'377*

### **Kontaktperson**

Marie-Line Michel  
Fachmitarbeiterin Kommunikation  
Tel. 031 370 70 58  
[marieline.michel@beges.ch](mailto:marieline.michel@beges.ch)

### **Gemeinsam für mehr Gesundheit**

Gesund aufwachsen, bleiben und werden: Dafür setzt sich die Berner Gesundheit ein. Die Stiftung unterstützt die Berner Bevölkerung durch Gesundheitsförderung, Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie auf Deutsch und Französisch. Im Auftrag des Kantons Bern arbeiten über 100 Mitarbeitende in 4 Zentren und an 15 Standorten im ganzen Kanton Bern. Die Stiftung ist politisch und konfessionell unabhängig. [www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)