

Spieldruck bei pathologisch Glücksspielenden

Pathologisches Glücksspielen ist von den Sozialversicherungsträgern seit 2001 als behandlungsbedürftige Erkrankung anerkannt. Eines ihrer wichtigsten Merkmale ist der intensive, schwer kontrollierbare Drang zum Spielen. Dieser Zustand kann jederzeit eintreten, auch wenn der Glücksspielende über einen längeren Zeitraum spielfrei lebt.

In dieser Situation sind **Sie** immer in Gefahr, rückfällig zu werden.

Nachfolgende Hinweise sollen Ihnen helfen, spielfrei zu bleiben bzw. es wieder zu werden. Die Hinweise sind in drei Stufen untergliedert:

- A. **Unterstützende Maßnahmen, die grundsätzlich hilfreich sind**
- B. **Umgang mit akutem Spieldruck**
- C. **Rückfall – Was tun, wenn „es“ doch passiert ist?**

A. Unterstützende Maßnahmen, die grundsätzlich hilfreich sind:

1. Informieren Sie mindestens eine Person Ihres Vertrauens über Ihr Problem.

Gespräche mit vertrauten Personen können erfahrungsgemäß entlastend wirken. Wenn Sie eine bestimmte Person aus Ihrem Umfeld über Ihr Problem informiert haben, können Sie im Notfall leichter um deren Hilfe bitten und müssen sich nicht lange erklären.

2. Stellen Sie sich einen Notfallplan zusammen und tragen Sie ihn stets bei sich.

Der Notfallplan soll 4-5 klare Anweisungen enthalten was zu tun ist, wenn Sie das Verlangen zum Spielen überwältigt (siehe B: Umgang mit akutem Spieldruck). Den Notfallplan haben Sie am Besten immer bei sich, z.B. in Ihrer Geldbörse oder in der Innentasche Ihrer Jacke, die Sie in der Regel tragen (siehe nächste Seite).

3. Finden Sie heraus, in welchen Situationen Sie persönlich spielgefährdet sind.

Spieldruck kann besonders in folgenden Situationen auftreten:

- bei Stress,
- bei Streit,
- im Leichtsinn,
- bei unangenehmen Gefühlen, wie Langeweile oder Einsamkeit,
- bei Gruppendruck,
- am Zahltag, z. B. Auszahlungstag des Gehalts, des Arbeitslosengeldes, ALG II
- bei Einsamkeit,
- bei positiven Gefühlen, wie dem Bedürfnis nach Belohnung

→ (siehe B: Umgang mit Spieldruck)

4. Erstellen Sie einen Tagesplan

Legen Sie abends oder gleich nach dem Aufstehen am Morgen bewusst für jeden Tag Aufgaben fest, die zu erledigen sind. Schreiben Sie sich konkret in den Plan, was zu tun ist und haken Sie erledigte Aufgaben anschließend ab. Gedanken ans Spielen und Langeweile können Sie so vorbeugen.

Beispiel für einen Notfallplan:

Notfallplan

1. Ich verlasse umgehend den Spielort!
2. Ich rufe an:
 - a) _____
 - b) _____
 - c) _____
3. Ich lenke mich ab mit:
 - a) _____
 - b) _____
 - c) _____
4. Ich will spielfrei bleiben, weil
 - a) _____
 - b) _____
 - c) _____

Nur wenn ich nicht spiele, kann ich gewinnen!

5. Tun Sie sich täglich etwas Gutes.

Denken Sie darüber nach, was Ihnen gut tut! Das können ganz unterschiedliche Dinge und Tätigkeiten sein. Jeder Mensch empfindet andere Dinge als angenehm. Wählen Sie dabei bewusst mindestens eine Freizeitbeschäftigung aus: treiben Sie Sport, suchen Sie sich ein neues Hobby, nehmen Sie Kontakt zu anderen Menschen auf, gönnen Sie sich ein Entspannungsbad oder hören Sie Musik ...

6. Suchen Sie sich ein *Symbol*, welches Sie stets daran erinnern soll, spielfrei zu bleiben.

Tragen Sie dieses Symbol, das Sie an ihr Ziel, spielfrei zu bleiben, erinnert, ständig bei sich. Ein solches Symbol könnte das Foto eines ihnen wichtigen, geliebten Menschen sein, mit dem sie mehr Zeit verbringen wollen oder z.B. ein kleiner Gegenstand wie eine Muschel, welche als Symbol für Ihren Urlaubswunsch steht.

7. Betreiben Sie Geldmanagement mit Hilfe einer Person, der Sie vertrauen.

- Verschaffen Sie sich einen genauen Überblick über Ihre monatlichen Einnahmen und Ausgaben (Fixkosten).
- Regeln Sie die Überweisung Ihrer Fixkosten per Dauerauftrag (z.B. Miete, Energiekosten).
- Geben Sie vorhandene Kreditkarten und Bankkarten an obige Person ab (z.B. an Partner/in oder aber Bank).
- Heben Sie keine größeren Summen von Ihrem Konto ab.
- Tragen Sie nur kleine Summen Bargeld bei sich.
- Lassen Sie sich ggf. Ihr Geld von besagter Person zuteilen.
- Suchen Sie spätestens dann eine Schuldnerberatungsstelle auf, wenn Sie verschuldet sind.

→ *Weitere Informationen finden Sie in der Arbeitshilfe Geldmanagement.)*

8. Suchen Sie sich Hilfe in einer Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe.

Ein/e qualifizierte/r Mitarbeiter/in einer Suchtberatungsstelle bespricht mit Ihnen in einem persönlichen Gespräch Ihre individuelle Situation, informiert Sie über mögliche Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten und vermittelt Sie bei Bedarf an weiterführende Hilfeangebote.

In einer Selbsthilfegruppe für Glücksspielende finden Sie Menschen, die ebenfalls Probleme mit Glücksspielen haben und die sich gegenseitig stützen und stärken.

B Umgang mit akutem Spieldruck

Spieldruck baut sich allmählich auf. Nehmen Sie bereits erste Anzeichen ernst und versuchen Sie gegenzusteuern.

Anzeichen können sein:

- körperliche Unruhe,
- vermehrtes Denken an das Glücksspiel,
- Erinnerungen an den letzten Gewinn,
- die Idee, man könnte „mal kurz“ spielen gehen usw.

1. Geben Sie dem Spieldrang nicht nach.

- Wenn Sie z.B. ein/e Automatenspieler/in sind und sich bereits in der Spielhalle befinden, verlassen Sie diese sofort.
- Wenn Sie Glücksspiele im Internet spielen, verlassen Sie den Raum, in dem der Computer steht oder bedienen Sie den PC nur in Anwesenheit von Vertrauenspersonen.
- Wenn Sie Probleme mit Sportwetten haben, verlassen Sie das Wettbüro, die Rennbahn etc. Schauen Sie sich keine Sportsendungen an und verfolgen Sie keine Spielergebnisse im Internet.
- Machen Sie bewusst einen „Umweg“. Geben Sie sich 20 Minuten Zeit und entscheiden Sie erst dann, ob Sie Ihrem Spieldruck nachgeben wollen oder nicht.
-

Der Spieldruck ist meist nur kurze Zeit sehr stark und nimmt bald ab.

2. Nehmen Sie Ihren Notfallplan zur Hand.

Überlegen Sie, welcher der dort aufgeführten Maßnahmen Sie sofort durchführen können.

3. Rufen Sie eine Ihrer Vertrauenspersonen an und reden Sie mit ihr, oder besser: vereinbaren Sie ein kurzfristiges Treffen.

4. Versuchen Sie, von Ihren Gedanken, die ums Spielen kreisen, abzulenken.

Folgende Handlungen könnten hier hilfreich sein:

- Zählen Sie z.B. alle roten Autos, die Ihnen begegnen.
- Stellen Sie sich Rechenaufgaben.
- Bilden Sie aus den Buchstaben des Wortes „Zufriedenheit“ 15 neue Wörter (Es gibt mindestens 30!).
- Sagen Sie Gedichte auf oder singen/summen Sie Ihr Lieblingslied.
- Finden Sie Wörter, die mit dem Buchstaben anfangen, mit dem das vorherige Wort aufgehört hat (z.B. Fluss - Schiff - Freiheit - Tiger...).

5. Nehmen Sie Ihr Symbol zur Hand.

Das Symbol steht für das Ziel, das Sie erreichen wollen, indem Sie nicht mehr spielen: z.B. die Reise, die Sie sich mit dem gesparten Geld leisten können oder die freie Zeit, die Sie mit einem nahe stehenden Menschen verbringen können. Es sind Ziele, für die es sich lohnt, nicht mehr an Glücksspielen teilzunehmen! Malen Sie sich aus, was Sie tun können und wie es Ihnen geht, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben.

6. Weitere Maßnahmen, mit denen Sie den Spieldruck bewältigen können:

- Gehen Sie in der Natur spazieren.
- Schreiben Sie Ihre Gedanken und Gefühle auf, indem Sie regelmäßig Tagebuch führen.
- Geben Sie sofort Ihr Geld ab an eine Vertrauensperson.
- Wenn Sie vor der Spielhalle, dem PC oder dem Wettbüro stehen, bewahren Sie Ruhe und atmen Sie mehrfach tief ein und aus.

7. Drei gute Gründe Spielfrei zu bleiben.

Überlegen Sie sich *drei gute Gründe*, weshalb Sie spielfrei bleiben wollen:

z. B. Ich will nicht mehr lügen.

Ich will meine Beziehung/Partnerschaft/Freundschaft retten.

Ich will mir etwas leisten können.

C Rückfall – Was tun, wenn „es“ doch passiert ist?

Ein Rückfall bedeutet nicht automatisch, dass Sie erneut in den Kreislauf einer dauerhaften Spielbeteiligung geraten. Jedoch verstärken Rückfälle den Spieldruck, und das Risiko, erneut zu spielen, wird gesteigert.

Daher gilt: Je schneller Sie den Rückfall beenden, desto besser ist dies für Sie und Ihre Angehörigen. Nur wenn Sie aufhören zu spielen, können Sie gewinnen. Ein Ausstieg ist immer möglich.

Sofortmaßnahmen:

1. Verlassen Sie sofort die Spielhalle!
Bzw. schalten Sie den PC aus!
Bzw. verlassen Sie sofort das Wettbüro!
2. Wenden Sie Ihren Notfallplan an.
3. Sprechen Sie mit Ihrer Vertrauensperson über den Rückfall!
4. Versuchen Sie herauszufinden, was Ihnen der Rückfall „sagen“ will!
Waren Sie in letzter Zeit verstärkt unzufrieden und angespannt?
Waren Sie sich zu sicher und wollten sich dafür belohnen, dass Sie längere Zeit nicht gespielt haben?
→ In diesem Fall bedeutet der Rückfall auch eine Chance für Sie. Er weist Sie bewusst darauf hin, dass Sie in Ihrem Leben noch etwas verändern müssen sowie weitere unterstützende Maßnahmen einführen bzw. verstärken müssen, um dauerhaft spielfrei zu bleiben!
5. Überprüfen Sie das Konzept Ihres Geldmanagements. Schließen Sie bislang unbedachte „Hintertüren“, wie und wo Sie z.B. immer noch an Geld kommen könnten! Bitten Sie Ihr Umfeld darum, Ihnen auf keinen Fall Geld zu geben!
6. Überdenken und verbessern Sie Ihre Maßnahmen und Strategien, die Spielfreiheit zu unterstützen, zu fördern und zu verlängern!
7. Trinken Sie wenn Sie unter Spieldruck leiden oder nach einem Rückfall keinen Alkohol. Ansonsten besteht die Gefahr einer Suchtverlagerung!
8. Suchen Sie eine Suchtberatungsstelle oder eine Selbsthilfegruppe auf!

Co-Autoren/innen:

*Uwe Heilmann-Geideck, Zentrum für Jugendberatung und Suchthilfe
Bad Homburg v. d. H.*

Stefanie Hein, Suchtberatungszentrum des AWW e. V. Chemnitz

Sandra Petrulat, STZ-Beratungsstelle HARBURG, Hamburg

Charlotte Schwarz-Theisinger, Fachstelle Sucht, Neustadt/Weinstraße

Kontakt DHS

Armin Koeppe
Westenwall 4
59065 Hamm
Tel. 02381 9015-23
Fax 02381 9015-30
koeppe@dhs.de
www.dhs.de

Weitere *Arbeitshilfen Glücksspielsucht* sind erhältlich u. a. zu den Themen:

- Handlungsempfehlungen für die Beratung bei Glücksspielproblemen
- Glücksspiele und kognitive Verzerrungen
- Umgang mit Geld und Schulden

Diese finden Sie unter <http://www.dhs.de>