

# Wir sind dazu da, um Ihnen zu helfen...

## Beratung

**Beratungs- und Behandlungszentrum für Abhängigkeitserkrankungen**  
Kaplangasse 1 · 36251 Bad Hersfeld  
Telefon 06621 61091

**Zentrum für Jugendberatung und Suchthilfe für den Hochtaunuskreis**  
Audenstraße 1 · 61348 Bad Homburg  
Telefon 06172 60080

**PRISMA Jugend- und Drogenberatung**  
Zeller Straße 3 · 64625 Bensheim  
Telefon 06251 64565  
Außensprechstunde in Erbach/Odw.

**Suchthilfezentrum Darmstadt  
Beratung und Behandlung**  
Platz der Deutschen Einheit 21 · 64293 Darmstadt  
Telefon 06151 66677-0

**Fachstelle für Suchthilfe und Prävention**  
Neuer Steinweg 9 · 37269 Eschwege  
Telefon 05651 76102

**Evangelische Suchtkrankenberatung**  
Wolfgangstraße 109 · 60322 Frankfurt/M.  
Telefon 069 15059030

**Caritas-Zentrum für Sucht- und Drogenhilfe  
Fulda**  
Wilhelmstraße 10 · 36037 Fulda  
Telefon 0661 2428-360

**Fachstelle für Sucht  
Beratung und Behandlung**  
Heinrich-von-Bibra-Platz 14 · 36037 Fulda  
Telefon 0661 8388-228

## Herausgeberin



Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS) e.V.  
Zimmerweg 10 · 60325 Frankfurt am Main  
Telefon 069 713767-77 · Fax 069 713767-78  
hls@hls-online.org · www.hls-online.org

**Suchthilfezentrum Gießen**  
Schanzenstraße 16 · 35390 Gießen  
Telefon 0641 780-27 oder -28

**Beratungs- und Behandlungsstelle für alkohol- und medikamentenabhängige Erwachsene und Spieler**  
Goethestraße 96 · 34119 Kassel  
Telefon 0561 938950

**Sucht- und Drogenberatung**  
Frankfurter Straße 35 · 35037 Marburg  
Telefon 06421 26033

**Suchthilfezentrum Wildhof  
Psychosoziale Beratung und Behandlung**  
Löwenstraße 4-8 · 63067 Offenbach  
Telefon 069 981953-0

**Suchtberatungsstelle des Diakonischen Werkes  
Limburg-Weilburg**  
Konrad-Adenauer-Straße 5 · 35781 Weilburg  
Telefon 06471 37548

**Suchthilfezentrum Wiesbaden**  
Schiersteiner Straße 4 · 65187 Wiesbaden  
Telefon 0611 90048-70

**Fachambulanz für Suchtkranke**  
Rheinstraße 17 · 65185 Wiesbaden  
Telefon 0611 341176-0

## Selbsthilfe

**Anonyme Spieler GA**  
Telefon 06173 61575  
<http://www.anonyme-spieler.org>

## Infotelefon

der Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung (BZgA) zur Glücksspielsucht  
Telefon **0800 1372700** (Kostenlose Servicenummer)  
Mo.–Do. 10 bis 22 Uhr; Fr.–So. 10 bis 18 Uhr

# Verspielt?

## Kommt Sucht ins Spiel, hast Du schon verloren!



## Informationen zur Glücksspielsucht für Betroffene und deren Angehörige

Gemeinschaftsprojekt des Hessischen Sozialministeriums, des Hessischen Ministeriums des Innern und für Sport  
und der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen (HLS)

# Wenn die Suche nach dem Glück zur Sucht wird...

Von jeher haben Menschen ihr Glück im Spiel gesucht. Glücksspiele wie Lotterien, Sportwetten, Roulette oder Automaten Spiele sind seit Jahrhunderten fest in unserer Alltagskultur verankert. Die Glücksspielerinnen und Glücksspieler suchen Spannung, Vergnügen und Nervenkitzel und freuen sich über einen Gewinn. Im Vordergrund steht dabei die Unterhaltung – „Es ist ja nur ein Spiel ...“

Die meisten Menschen, die sich an Glücksspielen beteiligen, können mit den damit verbundenen Gefahren umgehen. Sie kontrollieren ihren Spieltrieb und gehen verantwortungsbewusst mit den Spielangeboten um. Glücksspiele können jedoch auch zum Risiko werden: Aus Spiel wird Ernst, und aus Leidenschaft wird Abhängigkeit. Glücksspielsucht bestimmt den Alltag der Betroffenen und kann zu massiven finanziellen und sozialen Problemen führen.

In den letzten Jahren sind die Gefahren des Glücksspiels verstärkt in das Blickfeld der Öffentlichkeit gerückt. Pathologisches Glücksspiel wird heute als eigenständiges Krankheitsbild gesehen. Seit 2001 ist es als behandlungsbedürftige Krankheit durch die Krankenkassen und Rentenversicherungsträger anerkannt. Glücksspielsucht wirkt sich aber auch über den Kreis der direkt Betroffenen hinweg aus: Sie ist häufig mit Spielschulden sowie einer wirtschaftlichen und sozialen Notlage wie z. B. dem Verlust des Arbeitsplatzes verbunden. Darunter haben auch die Familie, Angehörige und Freunde zu leiden.



Mit dieser Broschüre möchte das Land Hessen in Zusammenarbeit mit der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen (HLS) Anregungen für einen verantwortungsbewussten und kontrollierten Umgang mit Glücksspielen geben und das Bewusstsein für die damit verbundenen Gefahren schärfen.

Zudem sollen die Betroffenen sowie deren Angehörige, die unter Glücksspielsucht leiden oder gefährdet sind, über die Hilfsangebote in Hessen informiert werden.

## Fakten und Zahlen zur Glücksspielsucht

Nach Einschätzungen von Experten gibt es bundesweit bis zu 300.000 pathologische Glücksspielerinnen und Glücksspieler. Betroffen sind überwiegend Männer (90 Prozent). Spieler an Geldautomaten bilden in den Behandlungseinrichtungen nach wie vor die mit Abstand größte Gruppe. Bei 81,7 Prozent der männlichen Klienten wurde ein pathologisches Spielverhalten in Bezug auf Geldspielautomaten registriert.

An zweiter Stelle steht die Behandlung von männlichen Casinospielern mit 18,3 Prozent. Jedoch sind auch Sportwetten und Lotterien mit Kurzintervallen mit einem nicht unerheblichen Gefährdungspotenzial verbunden.

Bei Menschen, die sich aufgrund ihres süchtigen Spielverhaltens einer ambulanten oder stationären Behandlung unterzogen haben, konnte ein beachtlicher Erfolg erzielt werden: 45,5 Prozent wurden als abstinent und 35,3 Prozent als gebessert eingestuft.

# Gewonnen, gefährdet, abhängig, verzweifelt...

Glücksspielsucht entsteht nicht über Nacht. Die Entwicklung zum pathologischen Spielen ist ein Prozess, der sich über einen längeren Zeitraum erstrecken kann und in drei Stadien verläuft. Die Grenzen zwischen den einzelnen Phasen sind fließend, und nicht jede Phase muss zwangsläufig in die nächste übergehen.

## Anfangsstadium/Gewinnphase

Zu Beginn werden oft größere Beträge gewonnen. Durch diese Erfahrung entsteht die Illusion, dass dieser Gewinn nicht auf Zufall beruht, sondern auf eigenes Wissen oder geschicktes Handeln zurückgeht. Zwangsläufig auftretende Verluste werden beschönigt und als Resultat erklärbarer Ursachen interpretiert. Aus diesem Gefühl der Überlegenheit erwächst die Rechtfertigung sich selbst und anderen gegenüber, die Einsätze weiter zu erhöhen und jede Gelegenheit zum Spielen wahrzunehmen. Es entsteht ein Teufelskreis, in dem zunehmende finanzielle Verluste zu immer höheren Einsätzen und einer immer stärkeren Abhängigkeit führen.

## Kevin, 26, Automobilfacharbeiter

*„Man fühlt sich wie ein großer Champ ... Ja, wenn ich gewonnen habe, denke ich, dass ich gut gespielt habe. Ich habe das, was ich mir vorgenommen habe, ganz bewusst so geplant und durchgehalten. Es ist ein Glücksspiel, und da kann man theoretisch auch verlieren. Aber es war so, als ob ich das die ganze Zeit über perfekt gesteuert habe.“*

## Gewöhnungsstadium/Verlustphase

Das Prahlen mit den erspielten Gewinnen beginnt, obgleich längere Spielphasen von Verlusten geprägt sind.



Es wird vermehrt geliehenes Geld eingesetzt, wobei eine schleichende Distanzierung von Familie und Freunden beginnt; sogar während der Arbeitszeit wird gespielt. Immer mehr bestimmen Lügen und Verheimlichen den Alltag. Trotzdem besteht die Überzeugung, das Spielen in den Griff zu bekommen. „Wenn ich keine Schulden mehr habe, höre ich mit dem Spielen auf“ ist eine typische Aussage in diesem Stadium. Selbstversuche, mit dem Spielen aufzuhören, scheitern. Das Denken dreht sich immer mehr um das Spielen.

## Klaus Dieter, 45, Handelsvertreter

*„Das Spielen bringt mich von allen Unsicherheiten und Zweifeln ab, die mich sonst belasten. Wenn ich spiele, denke ich an nichts anderes mehr. Der Rest der Welt liegt in weiter Ferne, jedes Problem, alle meine Sorgen sind weg. Ich fühle mich sicher und geborgen.“*

## Suchtstadium/Verzweiflungsphase

Das Leben ist von sozialem Rückzug bestimmt. Die eigene Stimmung ist von Reizbarkeit und Ruhelosigkeit geprägt: Spielen wird zur Ganztagsbeschäftigung, ist der Lebensinhalt schlechthin. Verlust von Beziehungen, Arbeit und Anerkennung sind die Folge. Es werden illegale und legale Kredite aufgenommen, die Schulden steigen, die Rückzahlungen sind unpünktlich. Es entstehen Panik und Schuldgefühle, aber auch Schuldzuweisungen an andere.

## Gerry, 31, Altenpfleger

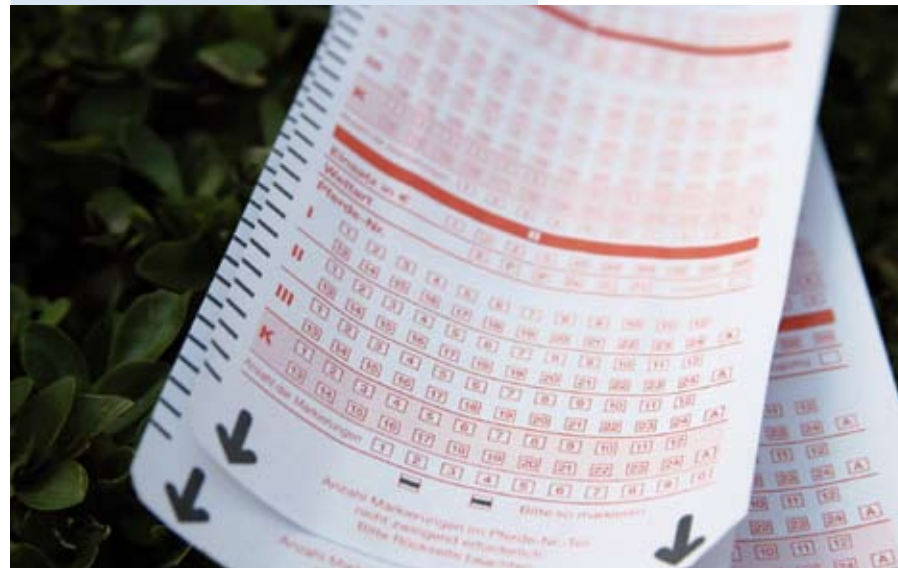
*„Das war eine Zeit, da stand ich irgendwie neben mir selber. Es ging eigentlich nicht mehr so sehr ums Geld, es ging nur noch um dieses Gefühl beim Spielen. Jedenfalls hab ich alles verbraten, alles. Dann war Ende gewesen. Da war ich voll runter. Vorher war ich die Energie, und dann kam der Erschöpfungszustand. Ich war total runter, überhaupt keine Power mehr.“*

## So erkennen Sie, was gespielt wird...

Mithilfe des Selbsttests können Sie feststellen, ob Sie möglicherweise suchtfgefährdet sind. Wer eine oder mehrere der hier abgedruckten Fragen mit „Ja“ beantwortet, muss deswegen noch kein problematisches Spielverhalten aufweisen, sollte aber die eigenen Antworten als Signal werten, dass ein gewisses Gefährdungspotenzial vorliegt. Wer jedoch mindestens sechs dieser Fragen bejaht, sollte eine fachliche Beratung in Erwägung ziehen.

- Verweilen Sie öfters länger beim Spielen, als Sie sich vorgenommen haben?
- Haben Sie schon einmal vergeblich versucht, das Spielen einzuschränken oder aufzugeben?
- Wenn Sie verloren haben, versuchen Sie dann den verlorenen Einsatz so schnell wie möglich zurückzugewinnen?
- Haben Sie nach dem Spielen Gewissensbisse?
- Haben Sie schon gespielt, um mit dem Gewinn Schulden zurückzuzahlen oder andere Finanzprobleme zu lösen?
- Wirkt sich das Spielen negativ auf Ihre Lebensfreude oder Leistungsfähigkeit aus?
- Wenn Sie gewonnen haben, empfinden Sie das starke Gefühl weiterzuspielen, um noch mehr zu gewinnen?
- Haben Sie schon oft gespielt, bis Sie kein Geld mehr bei sich hatten?
- Haben Sie im Spiel schon Ihrer Einsamkeit, Ihren Sorgen, Ihrem Ärger oder Ihren Schwierigkeiten entrinnen wollen?

- Haben Sie sich schon einmal Geld geliehen, um weiterzuspielen zu können?
- Haben Sie schon einmal etwas verkauft, um vom Erlös zu spielen?
- Haben Sie Ihr Spiel schon einmal auf ungesetzliche Weise finanziert oder an eine solche Möglichkeit gedacht?
- Ist Ihnen durch das Spielen das Wohl Ihrer Familie gleichgültig geworden?
- Konsumieren Sie vermehrt Alkohol oder andere Drogen, seitdem Sie spielen?
- Haben Sie im Zusammenhang mit dem Spielen schon einmal versäumt, zur Arbeit zu gehen?
- Haben Sie am Morgen Mühe aufzustehen und Ihren Verpflichtungen nachzugehen?
- Haben Sie innerhalb der letzten zwei Jahre einmal daran gedacht, sich das Leben zu nehmen?



## Kontrolle ist besser: Anregungen für ein geregeltes Spielverhalten

In der Praxis haben sich einige Regeln bewährt, das eigene Spielverhalten unter Kontrolle zu bringen und so der Glücksspielsucht vorzubeugen. Solche Vorsichtsmaßnahmen sind:

- Führen Sie über einen längeren Zeitraum - mindestens einen Monat lang - sorgfältig Buch über Ihr Spielverhalten. Notieren Sie sich, wie oft (Spielhäufigkeit) und wie lange (Spieldauer) Sie spielen und mit welchen Einsätzen, Gewinnen und Verlusten Ihre Spielaktivitäten verbunden sind. So können Sie überblicken, in welchem Umfang und mit welcher Intensität Sie spielen.
- Ihre Notizen helfen Ihnen zu erkennen, in welcher Situation Sie viel und in welcher Sie weniger spielen. Sie können nun planen, wie und wann Sie Ihr Glücksspiel eingrenzen möchten.
- Legen Sie Spielhäufigkeit, Spieldauer, maximalen Spieleinsatz bzw. maximalen Spielverlust vorher fest. Bleiben Sie konsequent bei Ihrem Plan, auch wenn Ihre Mitspieler Sie zu einem weiteren Spiel oder höheren Einsätzen überreden wollen.
- Spielen Sie nicht unter Einfluss von Alkohol, anderen Drogen oder Medikamenten.

Gibt es Situationen, in denen Sie das Gefühl haben, die Kontrolle zu verlieren? Dann sollten Sie fachliche Hilfe in Anspruch nehmen.



## Was kann ich als Angehörige tun, wie kann ich helfen?

Glücksspielsucht verändert die Persönlichkeitszüge der Betroffenen. Das Glücksspiel rückt immer stärker in den Lebensmittelpunkt, dabei treten alle übrigen Bedürfnisse und Interessen zurück.

Die Beziehungen zu anderen Menschen werden von den Glücksspielsüchtigen oft als Geldbeschaffungsmöglichkeiten genutzt, um weiter spielen zu können. Die Einsätze erhöhen sich, die Beziehung zu Familie und Freunden wird zunehmend schwieriger, der Leidensdruck für alle Beteiligten wird größer.

Gerade enge Verwandte unternehmen oft Versuche, das Problem zu verschleiern, Ausreden zu finden und - solange sie es können - mit Geld auszuhelfen. Doch diese vermeintliche Hilfe verzögert die Erkenntnis bei den Glücksspielsüchtigen, dass es notwendig ist, sich um professionelle Unterstützung und Beratung zu bemühen.

### **Brigitte, 36, Erzieherin**

*„Lange Zeit dachte ich, mein Partner habe eine Geliebte. Er kam immer so spät nach Hause, sprach kaum noch mit mir und das Geld wurde auch knapp. Er machte Schulden, die ich mit meinem Geld wieder beglich. Ich habe nun herausgefunden, dass mein Partner unser Geld an einen Spielautomaten verfüttert.“*

Viele Angehörige, die das Problem aus Scham und Schuld beiseite schieben, erleben einen ähnlichen Druck und Stress wie die Süchtigen. Schlimmstenfalls kann das zu Symptomen führen wie z. B.

- Schlafstörungen
- Ängste
- Unruhe
- Antriebs- und Lustlosigkeit
- Körperliche und seelische Erschöpfung

In solchen Fällen ist die Hilfe und Unterstützung durch eine professionelle Suchtberatung eine mögliche Lösung. Oft sind es die Angehörigen oder die Freunde, die den ersten Schritt wagen und sich um professionelle Hilfe bemühen.

Die Fachkräfte in den Beratungsstellen sind Ansprechpartner sowohl für die direkt Betroffenen als auch für deren Angehörige und Freunde.



## Einen neuen Anfang wagen ...

Je früher Glücksspielsucht erkannt wird und sich der Betroffene seine Probleme eingesteht, desto besser sind auch die Chancen, sich ohne weitere finanzielle, gesundheitliche und seelische Schäden aus der Abhängigkeit zu lösen. Das Infotelefon zur Glücksspielsucht oder Hilfeangebote im Internet können als erste Anlaufstelle dienen. Auch zur regionalen Beratungsstelle kann der Kontakt anonym hergestellt werden. Hier ist auch eine persönliche Beratung möglich, die u. a. darüber aufklärt, welche Behandlungswege zur Verfügung stehen. Das Beratungs- und Therapieangebot in Hessen bietet dabei folgende Möglichkeiten:

- Telefonberatung für Betroffene und Angehörige
- Persönliche Beratungsgespräche für Betroffene und Angehörige
- Ambulante Rehabilitation
- Stationäre Entwöhnungsbehandlung
- Selbsthilfegruppen

### **Sven, 36, Medienberater**

*„Irgendwann ging es einfach nicht mehr weiter. Ich war komplett am Ende. Meine Schulden waren riesig, und niemand war mehr bereit, mir auch nur einen Cent zu leihen. Über das Beratungstelefon habe ich die Adresse einer Selbsthilfegruppe hier in meiner Stadt erfahren. Ich habe mich dann über das Internet noch weiter informiert und habe schließlich Kontakt aufgenommen. Es war der richtige Schritt - hier habe ich Menschen getroffen, die meine Probleme aus eigener Erfahrung kannten. Seit zwei Monaten mache ich jetzt eine Therapie und glaube, dass ich es schaffen werde.“*