

# In einer Spirale nach oben

Ein Einstieg in den Ausstieg  
aus problematischem  
Glücksspielverhalten

**Ingolf Majuntke, Dipl. Sozialarbeiter/-pädagog(e) (FH), bei der  
Fachstelle für Sucht und Suchtprävention DROBS Leer  
Tel.: 0491-2212                      Mail: [i.majuntke@drops.info](mailto:i.majuntke@drops.info)**



# **Was heute geschehen soll**

- Ermutigung, den Wunsch mancher Spieler nach einer Rückkehr zu sozialverträglichem Spiel ernst zu nehmen und aufzugreifen und gemeinsam mit ihnen einen Versuch zu unternehmen, diesen Wunsch zu realisieren**
- Gemeinsam erweitern wir ihr (Fachstellen-) Angebot und schließen eine Versorgungslücke**
- Ich gewinne mögliche Multiplikatoren für Einsatzmöglichkeiten außerhalb der Fachstellen für Sucht**

# Die Aufgabe

- 443 000 Menschen mit pathologischem Spielverhalten<sup>1</sup>
- 368 000 Menschen mit problematischem Spielverhalten<sup>1</sup>
- **Davon 75.997 in Niedersachsen<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> BZgA 2014: Glücksspielverhalten und Glücksspielsucht in Deutschland 2013

<sup>2</sup> <http://nls-online.de/home16/index.php/gluecksspiel/daten-fakten>

# Das kommt dazu

- **Ein Dunkelfeld von unbekannter Größe**
- **Spieler am Übergang zu problematischem Glücksspielverhalten**
- **Neue Zielgruppen, die von der Glücksspielindustrie als Kunden erobert werden. Insbesondere Frauen und Senioren**



# **Das derzeitige Angebot**

- **Selbsthilfe**
- **Beratung, die i.d.R. in abstinenzenorientierte Angebote mündet**
  - **Ambulante Therapie**
  - **Stationäre Therapie**

**2007 für NRW:**

**In 124 Einrichtungen Kontakte zu  
2707 SpielerInnen.<sup>3</sup>**

**Das ergibt einen Erreichungsgrad von  
etwa **6,8 %** der Zielgruppe!**

<sup>3</sup> Bericht Psychosoziale Versorgung Glücksspielsüchtiger in NRW, Köln, im Juni 2009,  
S.10

**In 2007 gab es in NRW in 124  
Einrichtungen Kontakte zu 2707  
SpielerInnen.**

**Davon 180 in ambulanter Reha, 1577  
Mehrfachkontakte und**

**950**

**Glücksspielsüchtige mit  
Einmalkontakten .<sup>3</sup>**

<sup>3</sup> Bericht Psychosoziale Versorgung Glücksspielsüchtiger in NRW, Köln, im Juni 2009,  
S.10

# **NRW ist kein Einzelfall**

**Menschen mit problematischem oder pathologischem Glücksspielverhalten werden durch das professionelle Hilfesystem bislang nur marginal erreicht (3% – 10 %)<sup>4</sup>.**

<sup>4</sup>Laging, Marion.: Die Inanspruchnahme formeller Hilfen durch Menschen mit problematischem oder pathologischem Glücksspielverhalten. Suchttherapie 2009 (10), S. 68-74).

# Abstinenz als generelles Ziel?

**Nicht für alle pathologischen Spieler ist das  
Behandlungsziel Abstinenz passend <sup>5</sup>**

<sup>5</sup>Ladouceur, R., Lachance, S., & Fournier, PM (2009). Is control a viable goal in the treatment of pathological gambling? Behaviour Research and Therapy, 47 (3), S. 189-197.

# **Verzicht durch Abstinenz**

**Der Verzicht auf eine Möglichkeit leistungslosen Gewinns entspricht nicht unbedingt dem Zeitgeist unserer neoliberalen, entsolidarisierten Postmoderne mit zunehmender Ich-Orientierung und erschwerten Möglichkeiten im Wettstreit um die Ressourcen mitzuhalten.**

# **Warum also dieses Manual**

**In meiner nun 6-jährigen Mitarbeit im Nds. Präventionsprojekt Glücksspielsucht hatte ich schnell mit Spielern zu tun, die keinerlei Interesse an Abstinenz hatten. Eine unstrukturierte Dauerbetreuung war aber**

- 1. zeitlich kaum möglich und**
- 2. auch nicht sehr hilfreich**

**– mir fehlte ein Angebot!**

# Kontrolliertes Glücksspielen

**In australischen Studien wurde kontrolliertes Spielen als alternatives Behandlungsziel angeboten und von einem Drittel der Betroffenen ausgewählt<sup>5</sup>.**

<sup>5</sup>Ladouceur, R., Lachance, S., & Fournier, PM (2009). Is control a viable goal in the treatment of pathological gambling? Behaviour Research and Therapy, 47 (3), S. 189-197.

# Kontrolliertes Glücksspielen

**Als Gründe dafür wurden der Spaß am Spielen, der Glaube, dass Abstinenz ein unrealistisches Ziel sei, sowie der Wunsch, das exzessive Spielen selbst zu meistern, angegeben.<sup>5</sup>**

<sup>5</sup>Ladouceur, R., Lachance, S., & Fournier, PM (2009). Is control a viable goal in the treatment of pathological gambling? Behaviour Research and Therapy, 47 (3), S. 189-197.

# Kontrolliertes Glücksspielen

**Das Behandlungsziel „Kontrolliertes Spielen“ zieht pathologische Glücksspieler/innen an, die (anfänglich) daran zweifeln, dass sie zu einer abstinenten Lebensführung in der Lage sind.<sup>5</sup>**

<sup>5</sup>Ladouceur, R., Lachance, S., & Fournier, PM (2009). Is control a viable goal in the treatment of pathological gambling? Behaviour Research and Therapy, 47 (3), S. 189-197.

# Kontrolliertes Glücksspielen

**Ein Drittel der Teilnehmer, die die Behandlung abschlossen, blieb bei dem Behandlungsziel „kontrolliertes Spielen“. Die Änderung in das Ziel Abstinenz erfolgte im Schnitt nach sechs Therapiesitzungen.<sup>5</sup>**

<sup>5</sup>Ladouceur, R., Lachance, S., & Fournier, PM (2009). Is control a viable goal in the treatment of pathological gambling? Behaviour Research and Therapy, 47 (3), S. 189-197.

# Exkurs: Kontrollierter Drogenkonsum

Die Forschung zum kontrollierten Konsum von Drogen hat gezeigt, dass es auch bei Substanzen mit enorm hohem Suchtpotential wie Heroin und Kokain Kontrollstrategien der Konsumenten gibt, die ihnen (selbst unter den schwierigen Bedingungen eines illegalen Drogenmarktes) einen weitgehend sozialverträglichen Konsum gestatten.

**Die kognitive Reflexion im Sinne einer Bilanzierung von Kosten und Nutzen wurde z.B. in der Studie von Weber und Schneider bei 42% der Selbstaussteiger als Ausstiegsmotivation aus exzessivem Konsum identifiziert.<sup>6</sup>**

<sup>6</sup>Weber, G./Schneider W. Herauswachsen aus der Sucht illegaler Drogen – Selbstausstieg, kontrollierter Gebrauch und therapiegestützter Ausstieg, Berlin, 1997; hierzu auch Estermann, J. Sozialepidemiologie des Drogenkonsums, Zu Prävalenz und Inzidenz des Heroin- und Kokaingebrauchs und dessen polizeilicher Verfolgung, Berlin 1996

# **Exkurs: Kontrollierter Drogenkonsum**

**Die Drogenforschung von Weber/Schneider und Estermann hat gezeigt das Konsumenten häufig an Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) einbüßen, wenn das professionelle Helfersystem vorschnell, d.h. ohne eigene Überzeugung des Spielers, auf die Notwendigkeit einer Therapie hinweisen. Dabei ist es nach Albert Bandura gerade die SWE, die uns Selbstvertrauen gibt, gewünschte Handlungen erfolgreich selbst ausführen zu können.<sup>7</sup>**

<sup>7</sup>A. Bandura, Self-efficacy: The exercise of control, 1997, S.3

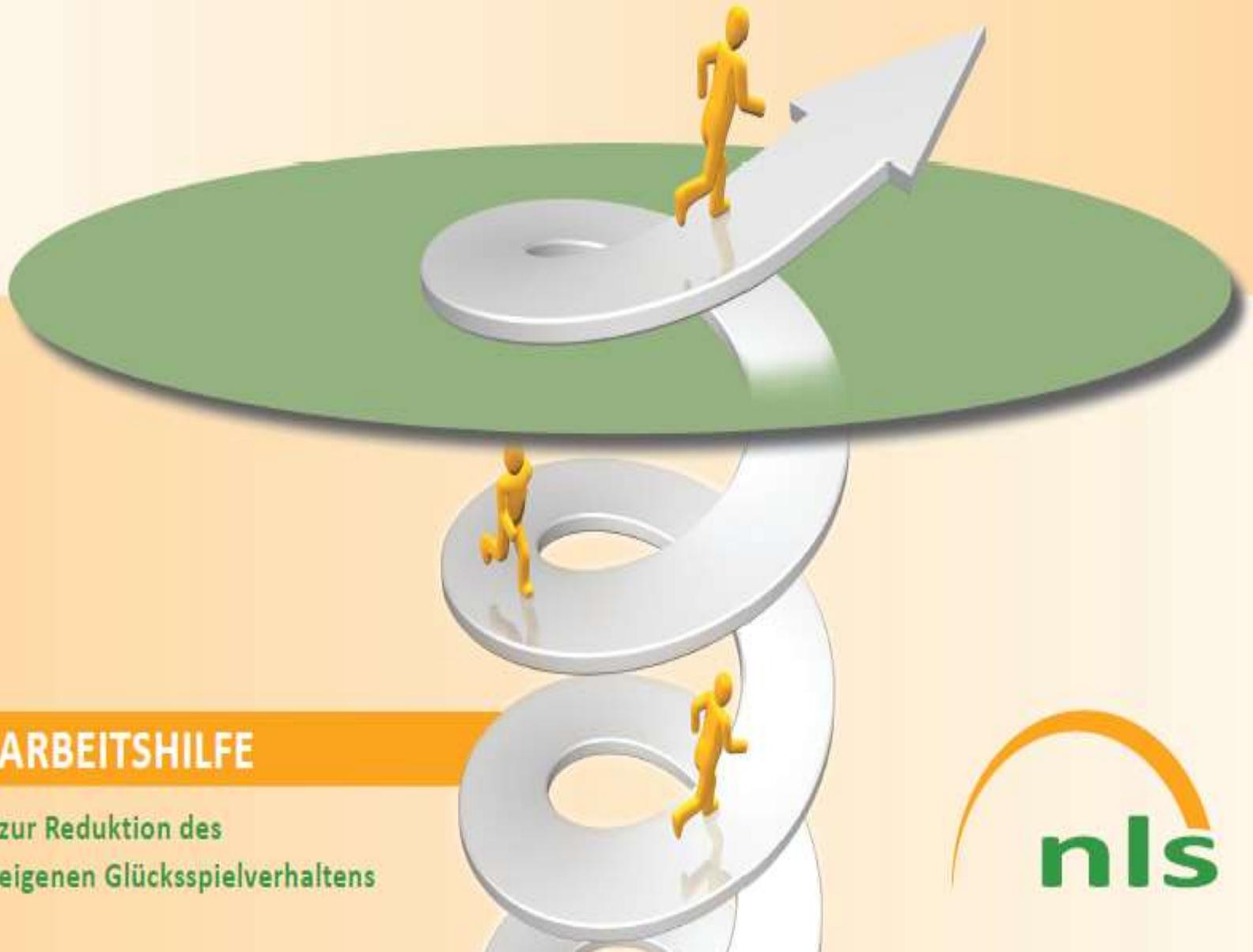
# **Interessenkonflikt?**

**Die Finanzierungsschwierigkeiten vieler Fachstellen für Sucht, die teils in der Vorgabe einer bestimmten Anzahl an durchgeführten Therapien münden, stehen dem Einsatz einer nicht abrechnungsfähigen Leistung wie einem Konsumreduktionsprogramm nur scheinbar diametral gegenüber.**

# **Interessenkonflikt – Nein!**

- **Angesprochen wird ein Personenkreis, der (noch) nicht an abstinenzorientierten Angeboten interessiert ist.**
- **Ein großer Teil – knapp die Hälfte – wechselt vom Reduktionsversuch in ambulante oder stationäre Therapie.**

# *In einer Spirale nach oben*



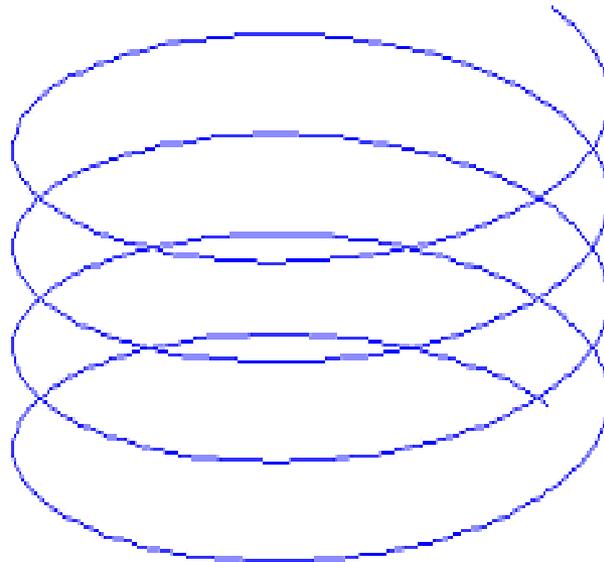
## **ARBEITSHILFE**

zur Reduktion des  
eigenen Glücksspielverhaltens



# Das Ziel

**Lebensqualität auf höherem Niveau**



**Lebensqualität auf niedrigem Niveau**

# **Die Spirale nach oben**

**ist ein auf Verhaltensänderung angelegtes Manual, in dem am Beispiel eines Glücksspielers - namens Nick – der Weg aus der Abhängigkeit als ein beeinflussbarer Lernprozess erklärt wird - eben als eine Spirale nach oben.**

# **Die Spirale nach oben**

**ist ein Programm zum schrittweisen Erlernen und Üben von Verhaltensregeln mit dem Ziel, das Glücksspielen zu reduzieren oder zu beenden. Das Ziel ist die subjektiv empfundene Verbesserung der Lebensqualität.**

# **Die Spirale nach oben**

**ist individualistisch. Im Reduktionsprozess wiederholen sich bestimmte Strukturen, ihre Ausgestaltung ist aber individuell unterschiedlich. Beides wird berücksichtigt. SpielerInnen steht die Möglichkeit offen, selbst ihre bisherigen Erfahrungen zu überdenken, ihren momentanen Zustand zu erfassen und entsprechend ihrer Gefühle und Ideen eine eigene, persönliche Reduktionsstrategie zu entwickeln.**

# Wer ist geeignet?

- **Jeder, dem der Besuch einer SHG zu wenig ist, der aber (noch) nicht bereit ist, eine Abstinenztherapie zu beginnen.**
- **Jeder, der Abstinenz (noch) ausschließt**
- **Problematische Spieler, die noch keine Behandlung brauchen jedoch zunehmend die Kontrolle verlieren und so nicht weiter spielen wollen.**

# Wer ist geeignet?

- In Frage kommen auch Spieler, die die Bedingungen einer Therapie nicht erfüllen wollen oder können, da sie in Schichtarbeit oder Montage tätig sind und nicht längere Zeit im Betrieb fehlen wollen, da sie Angst um ihre Beschäftigung haben.
- (Illegale) Zuwanderer, die keine Kostenübernahme bekommen oder bei denen sprachliche Barrieren eine Therapie erschweren oder gar verhindern.

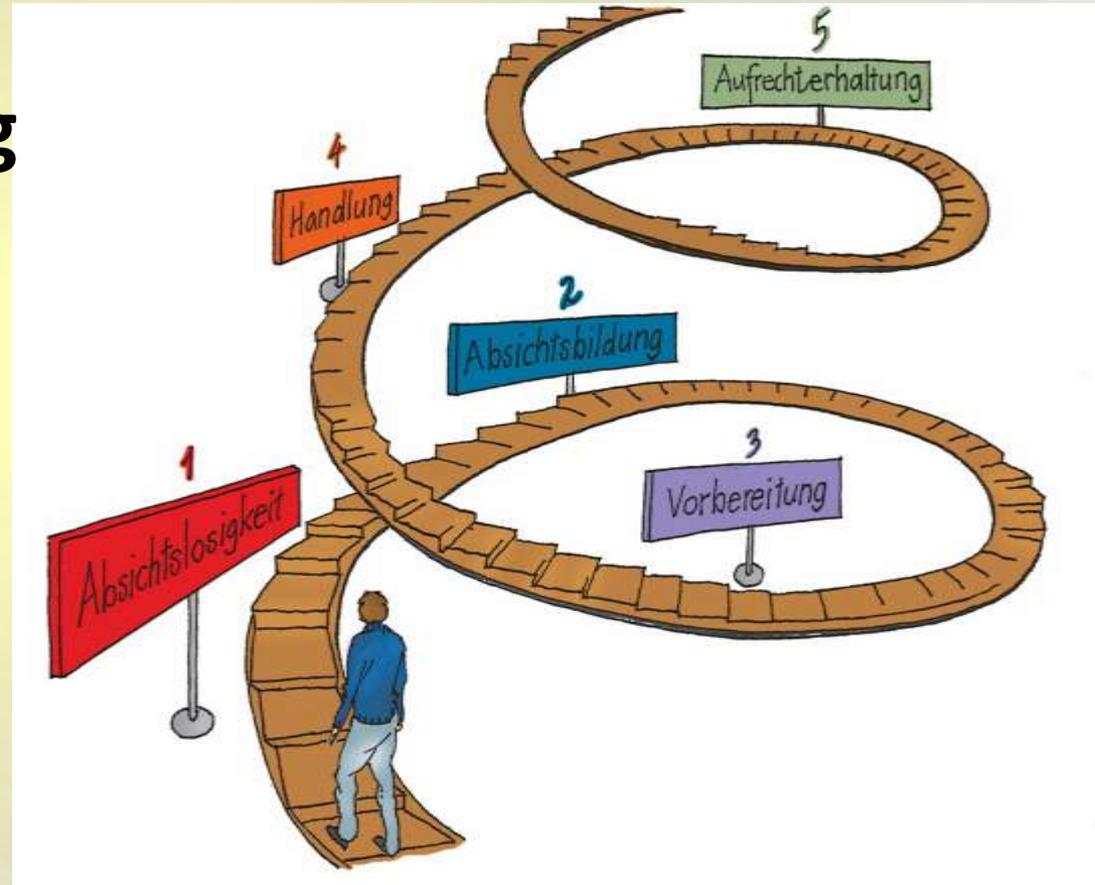
# Theoretischer Hintergrund

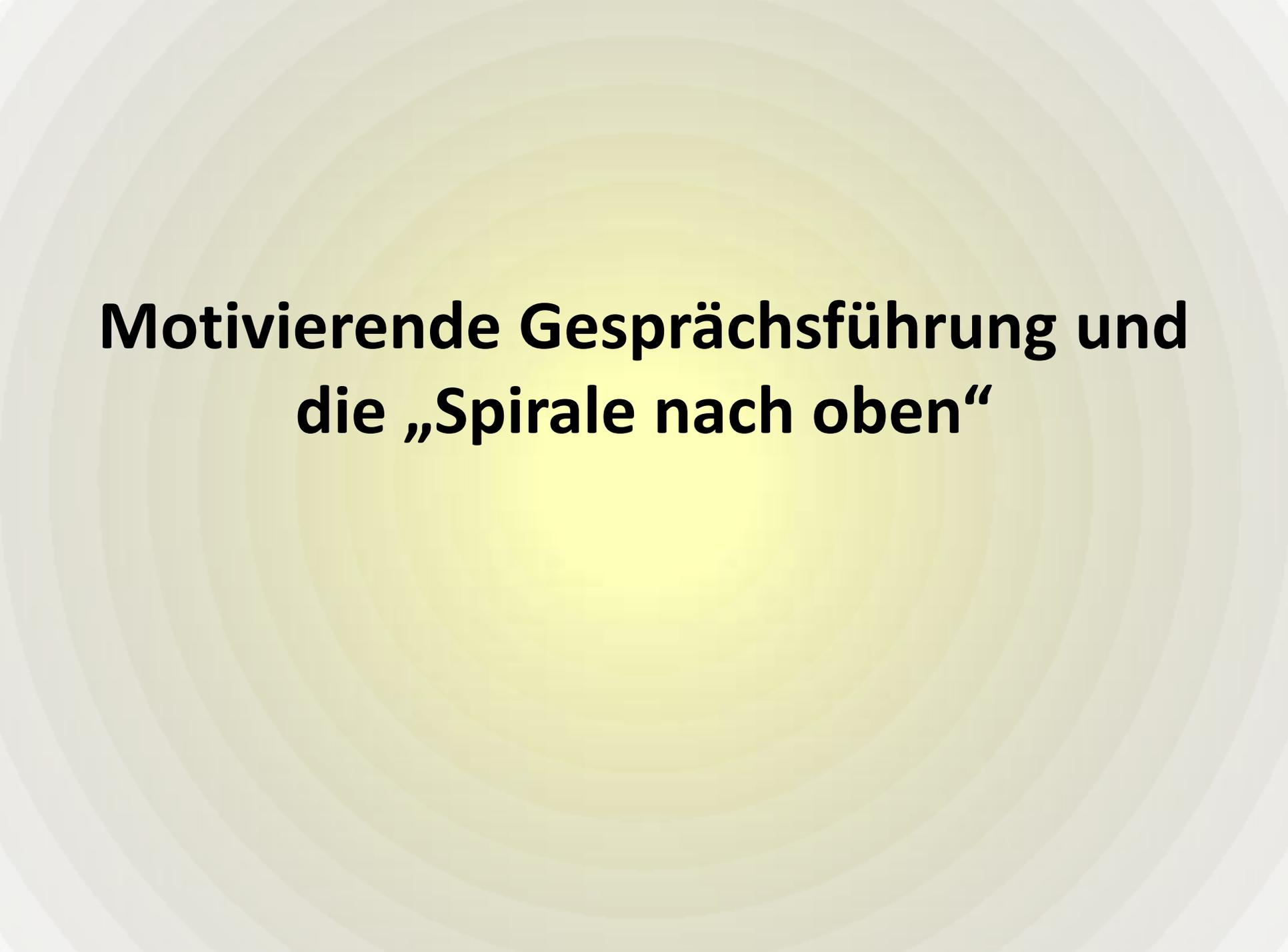
**Das Konzept der Spirale greift als Ausgangspunkt, wie andere Beratungsangebote zur Veränderung von Verhaltensgewohnheiten hinsichtlich gesundheitlicher Risikofaktoren auch, auf das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung von PROCHASKA und DICLEMENTE zurück.**



# Das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung

- **Aufrechterhaltung**
- **Aktion**
- **Vorbereitung**
- **Absichtsbildung**
- **Absichtslosigkeit**



The background features a series of concentric circles in shades of light green and yellow, creating a radial gradient effect. The center of the image is the brightest, transitioning to a pale yellow, and then to a light green towards the edges.

# **Motivierende Gesprächsführung und die „Spirale nach oben“**

# **Gemeinsamer Spirit**

- **partnerschaftlich, gleichberechtigt, nicht bevormundender Austausch auf Augenhöhe**
- **Evokativer (entlockender) Zugang zum Klienten**
- **Wahrung der Autonomie**
- **authentisch und aufrichtig**

# Prinzipien MI und Spirale nach oben

- **Ambivalenzen sind normal! Es gilt sie zu verdeutlichen und aufzulösen**
- **Lerne das Verhalten des Gegenübers aus dessen Sicht zu sehen (Empathie)**
- **Entwickle Diskrepanzen zwischen dem jetzigen Verhalten des Gegenübers und seinen persönlichen Werten und Zielen**
- **Stärkung der Änderungszuversicht**
- **Vermeidung von Widerstand**

# MI und Spirale nach oben

- **Offene Fragen stellen**
- **Kompetenzen bestätigen, würdigen**
- **Aktives Zuhören**
- **Fremdmotivation erkennen und selbstmotivierende Aussagen hervorrufen**
- **Change-Talk hervorrufen**

# MI und Spirale nach oben

- **Tempo und Richtung werden vom Spieler bestimmt**
- **Es werden kleine, aber bedeutsame Ziele formuliert**
- **Es entsteht ein Veränderungsplan**

# Phasen der Verhaltensänderung

- **Absichtslosigkeit**
- **Absichtsbildung**
- **Vorbereitung**
- **Aktion**
- **Aufrechterhaltung**

# Inhalt

	Seite
<b>Einleitung</b>	4
Für wen ist dieses Arbeitsheft gedacht?	4
Was will das Arbeitsheft erreichen?	4
Ein ganz normaler Fall	5
Von einer Runde in die nächste	9

<b>Schritt 1:</b> Wähle den richtigen Zeitpunkt	10
---	----

<b>Schritt 2:</b> Der Stand der Dinge	11
2.1 Dein Spielverhalten	11
2.2 Die Probleme	12
2.3 Dein Glücksspielverhalten im Laufe der Jahre	13

## Absichtsbildung

<b>Schritt 3:</b> Die Vor- und Nachteile	17
--	----

<b>Schritt 4:</b> Ein Blick auf dein Glücksspielverhalten	19
4.1 Regeln und Absprachen	19
4.2 Tage, Glücksspiele und Geld	20

## Absichtsbildung

<b>Schritt 5:</b> Willst du es versuchen oder (noch) nicht?	22
---	----

<b>Schritt 6:</b> Die Vorbereitung	25
6.1 Deine Lebenssituation	25
6.2 Struktur in dein Leben bringen	29

<b>Schritt 7:</b> Ein Vertrag mit dir selbst	31
--	----

## Vorbereitung

<b>Schritt 8:</b> Auf schwierige Situationen vorbereitet sein	32
---	----

<b>Schritt 9:</b> Anpassung der Regeln und Absprachen mit dir selbst	35
--	----

<b>Schritt 10:</b> In einer Spirale nach oben	36
10.1 Hinfallen, aufstehen, weitermachen	36
10.2 Ab und zu eine Atempause	37
10.3 Aus der Spur	38
10.4 Am Ziel	42

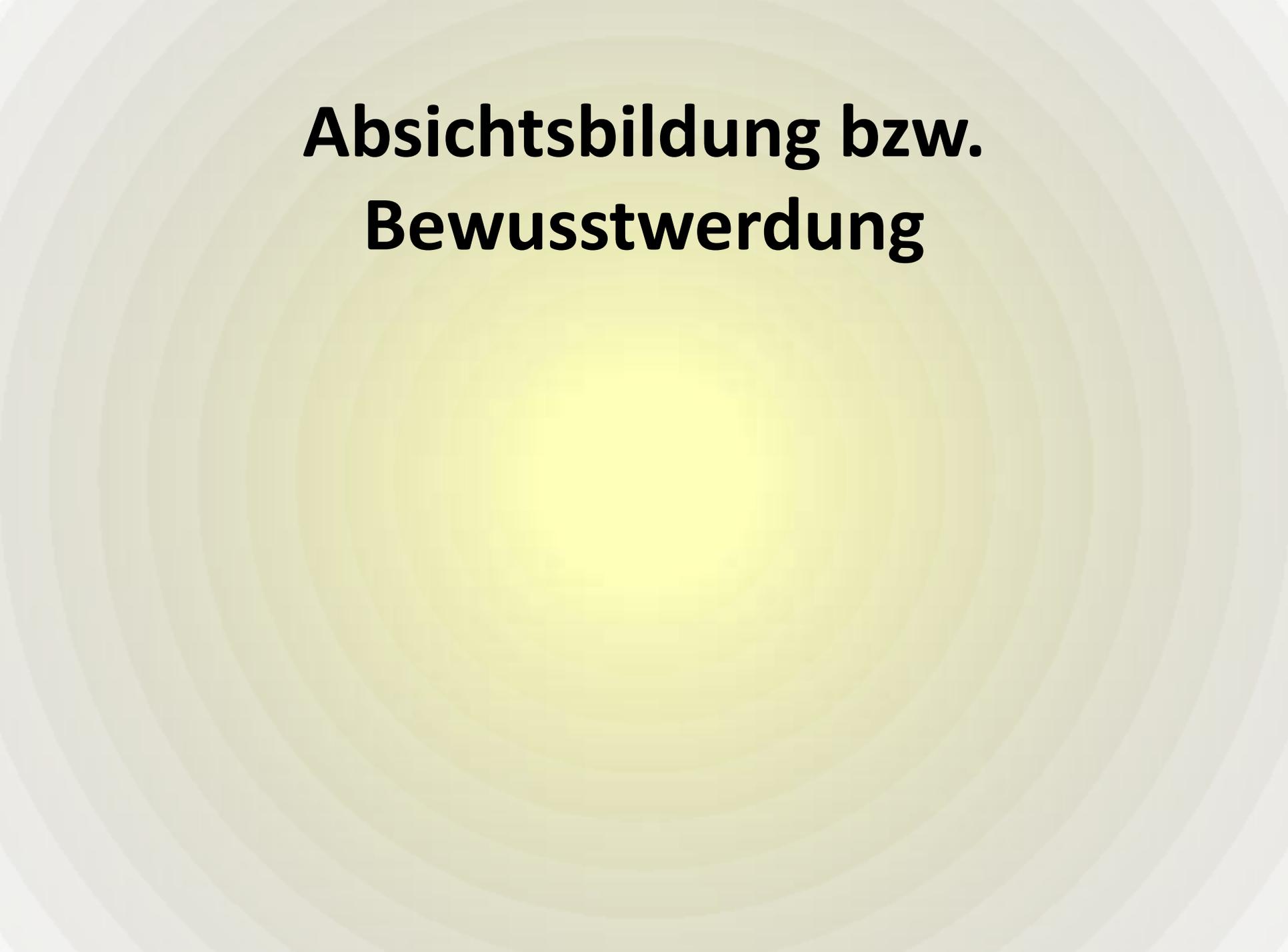
## Aktion

# Inhalt

	Seite		Seite
<b>Einleitung</b>	4	<b>Schritt 5:</b> Willst du es versuchen oder (noch) nicht?	22
Für wen ist dieses Arbeitsheft gedacht?	4	<b>Schritt 6:</b> Die Vorbereitung	25
Was will das Arbeitsheft erreichen?	4	6.1 Deine Lebenssituation	25
Ein ganz normaler Fall	5	6.2 Struktur in dein Leben bringen	29
Von einer Runde in die nächste	9	<b>Schritt 7:</b> Ein Vertrag mit dir selbst	31
<b>Schritt 1:</b> Wähle den richtigen Zeitpunkt	10	<b>Schritt 8:</b> Auf schwierige Situationen vorbereitet sein	32
<b>Schritt 2:</b> Der Stand der Dinge	11	<b>Schritt 9:</b> Anpassung der Regeln und Absprachen mit dir selbst	35
2.1 Dein Spielverhalten	11	<b>Schritt 10:</b> In einer Spirale nach oben	36
2.2 Die Probleme	12	10.1 Hinfallen, aufstehen, weitermachen	36
2.3 Dein Glücksspielverhalten im Laufe der Jahre	13	10.2 Ab und zu eine Atempause	37
<b>Schritt 3:</b> Die Vor- und Nachteile	17	10.3 Aus der Spur	38
<b>Schritt 4:</b> Ein Blick auf dein Glücksspielverhalten	19	10.4 Am Ziel	42
4.1 Regeln und Absprachen	19		
4.2 Tage, Glücksspiele und Geld	20		
		<b>Kopiervorlage:</b> Wochenplan	43

# Absichtslosigkeit

**Völlige Absichtslosigkeit - also ein sorgloser Umgang mit Glücksspielen - ist in der Regel überwunden, wenn ein Spieler den Kontakt zu Hilfesystemen aufnimmt. Ausnahme kann höchstens bei „zwangsweiser“ Zuführung bestehen.**

The background features a series of concentric circles that create a tunnel-like effect, leading towards a bright yellow center. The circles are light gray and become more pronounced as they approach the center. The text is positioned in the upper portion of the image, centered horizontally.

# **Absichtsbildung bzw. Bewusstwerdung**

# Schritt 2: Der Stand der Dinge

Zunächst musst du den Stand der Dinge herausfinden und aufschreiben. Dann kannst du in einem späteren Stadium genau sehen, was sich geändert hat.

Wenn du es aufschreibst, verhinderst du, dass du dich selbst betrügst. Auch zwingst du dich dadurch, über manche Dinge nachzudenken.

## 2.1 Dein Spielverhalten

Schreibe zuerst das Datum auf, an dem du den Stand der Dinge einträgst: Datum:

Mein **wichtigstes** Glücksspiel ist:

(Spielautomaten in Spielhallen, Spielautomaten in Spielbanken, Roulette, Black Jack, Lotto, Sportwetten, Poker am Tisch, Poker im Internet, oder andere Spiele, die du um Geld spielst).

Mein wichtigstes Glücksspiel spiele ich  mal in der Woche. Und zwar zwischen  und  Stunden je Spieleinheit. Maximal verbringe ich  Stunden am Tag mit meinem wichtigsten Spiel. Ich gebe  € pro Woche für mein wichtigstes Glücksspiel aus.

Mein **zweitwichtigstes** Glücksspiel ist:

Mein zweitwichtigstes Glücksspiel spiele ich  mal in der Woche. Und zwar zwischen  und  Stunden je Spieleinheit. Maximal verbringe ich  Stunden am Tag mit meinem zweitwichtigsten Spiel. Ich gebe  € pro Woche für mein zweitwichtigstes Glücksspiel aus.

Mein **drittwichtigstes** Glücksspiel ist:

Mein drittwichtigstes Glücksspiel spiele ich  mal in der Woche. Und zwar zwischen  und  Stunden je Spieleinheit. Maximal verbringe ich  Stunden am Tag mit meinem drittwichtigsten Spiel. Ich gebe  € pro Woche für mein drittwichtigstes Glücksspiel aus.

Ich gebrauche zusätzlich noch andere Suchtmittel  nein  ja (Alkohol, Drogen, Computer), und zwar:

## 2.2 Die Probleme

Mein Spielverhalten bereitet mir keine Probleme.

Mein Spielverhalten bereitet mir Probleme.

### Ich habe Probleme mit:

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Polizei                  | <input type="checkbox"/> Unterkunft/Wohnung | <input type="checkbox"/> Tagesbeschäftigung |
| <input type="checkbox"/> körperliche Gesundheit   | <input type="checkbox"/> Sex                | <input type="checkbox"/> Partner            |
| <input type="checkbox"/> Eltern                   | <input type="checkbox"/> Geschwister        | <input type="checkbox"/> Freunde            |
| <input type="checkbox"/> Justiz                   | <input type="checkbox"/> Arbeit             | <input type="checkbox"/> anderes: _____     |
| <input type="checkbox"/> psychisches Wohlbefinden | <input type="checkbox"/> Geld               | _____                                       |
| <input type="checkbox"/> Kinder                   | <input type="checkbox"/> andere Verwandte   | _____                                       |

Kurze Erklärung der angekreuzten Probleme: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

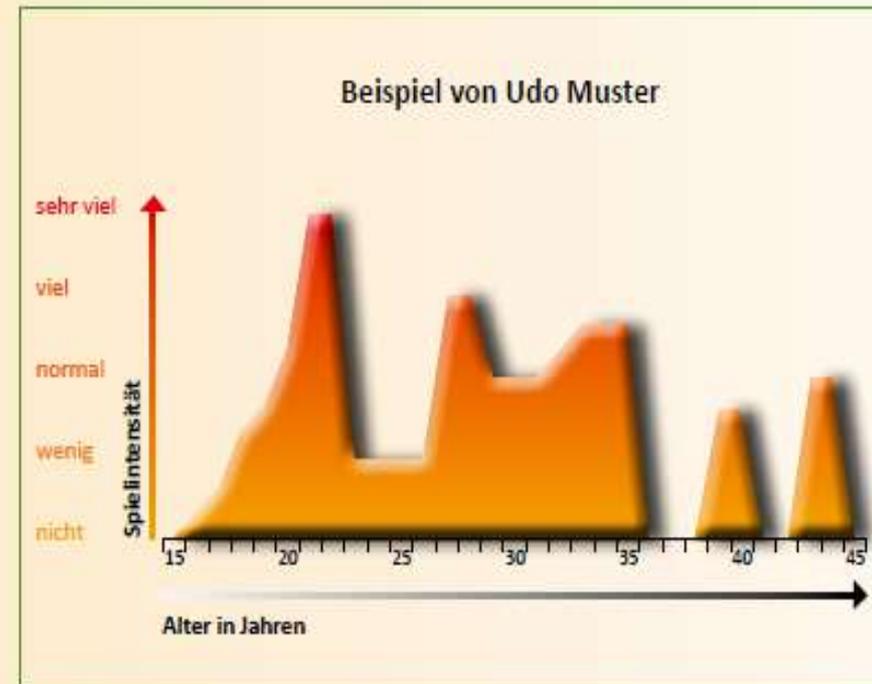
## 2.3 Dein Glücksspielverhalten im Laufe der Jahre

Hier kannst du herausfinden, ob es im Laufe der Jahre Höhen und Tiefen bei Deinem Glücksspielverhalten gegeben hat.

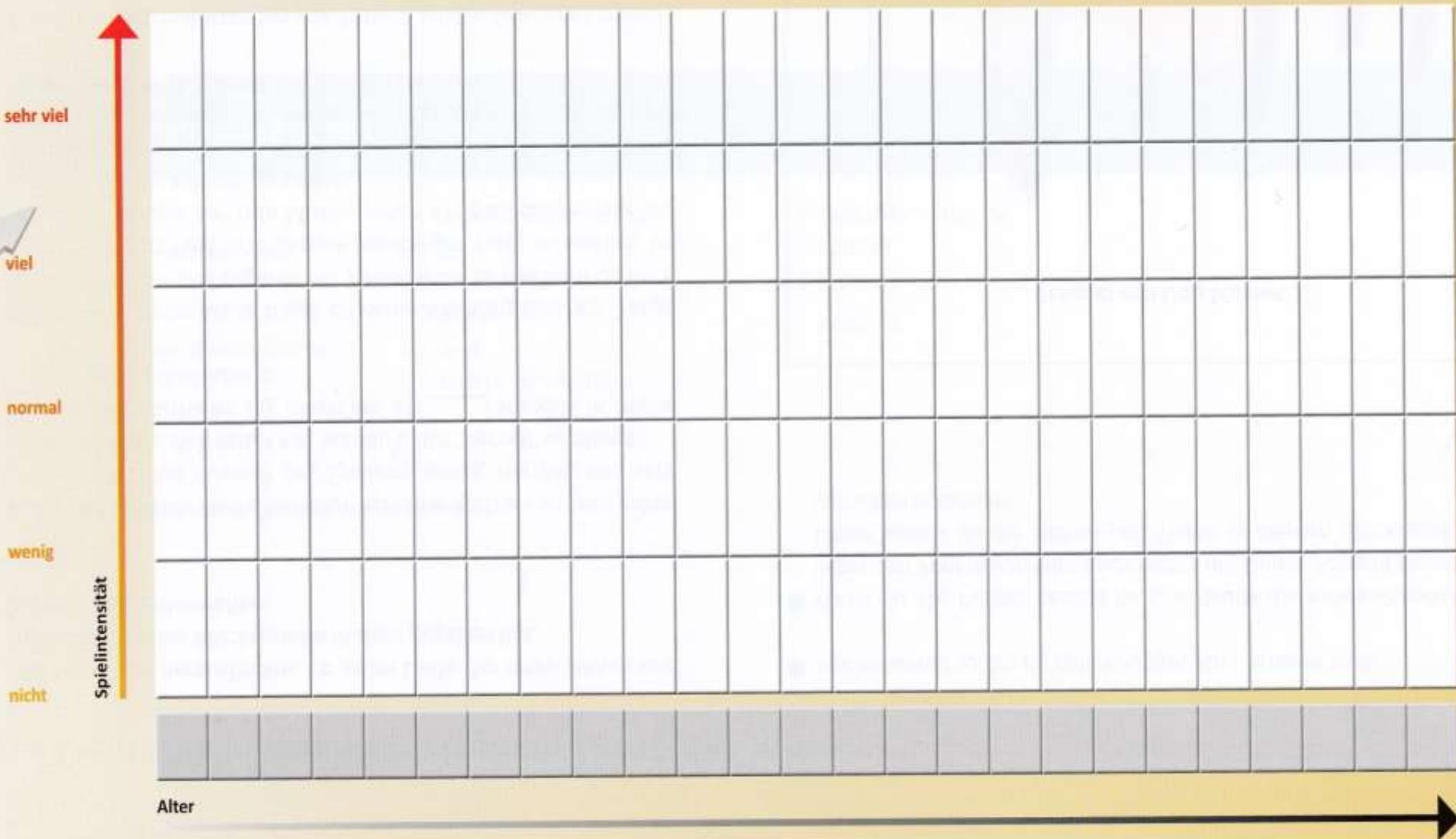
Das geht folgendermaßen:

- Auf der nächsten Seite befindet sich eine Matrix - auf der linken Skala steht das Ausmaß des Spielens: wenig, normal, viel, sehr viel. Trage für dich selbst ein, was du unter 'normal' verstehst: An einem normalen Tag investiere ich  Stunden in meine wichtigsten Glücksspiele.
- Auf der unteren Achse trägst du deine Altersangaben ein. Fange links unten an und beginne mit einem Alter, in welchem du noch nicht gespielt hast bzw. gerade angefangen hast, zu spielen. Im rechten Beispiel von Udo Muster sehen wir, dass dieser ungefähr mit 15 Jahren anfängt, zu spielen.
- Wenn du im Alter von 15 Jahren wenig gespielt hast, setze direkt über der Zahl 15 einen Punkt auf der Linie 'wenig'.
- Beziffere nun in Abständen von 3 oder 5 Jahren dein zunehmendes Alter und trage in diesen Zeitabständen die entsprechende Höhe deines Spielens ein.
- Hast du z.B. im Alter von 20 Jahren viel Zeit mit Glücksspielen verbracht, setze direkt über der Zahl 20 einen Punkt auf der Linie 'viel'.

- Mache weiter so, bis du dein heutiges Alter erreicht hast.
- Wenn du alle Punkte gesetzt hast, verbinde die nebeneinander liegenden Punkte von links nach rechts mit Linien. Anhand dieser Linien kannst du die Höhen und Tiefen in deinem Glücksspielverhalten erkennen.



# Dein Spielverhalten im Laufe der Jahre



Wie kann dir das nun helfen? Versuche dich zu erinnern, wie deine Lebensumstände bei den Höhen und Tiefen waren.

Vielleicht erkennst du dann Zusammenhänge.

Unter welchen Bedingungen hast du viel oder wenig gespielt?

Wenn du das weißt, kannst du versuchen, Situationen zu vermeiden, die zu stärkerem Spielen führen und Situationen schaffen, in denen sich dein Spielen verringert.

**Die folgende Liste – die du übrigens ergänzen kannst – kann dir dabei als Hilfe dienen:**

Deine Lebensumstände in Zeiten	mit <b>viel</b> Spielen	mit <b>weniger</b> Spielen
■ Hattest du eine gute Unterkunft?	<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein
■ Hattest du Arbeit?	<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein
■ Hattest du eine sinnvolle Tagesbeschäftigung?	<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein
■ Hattest du ein regelmäßiges Einkommen?	<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein
■ Bekamst du Sozialhilfe?	<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein
■ Hattest du eine gute Beziehung?	<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein
■ Warst du in einer Entzugsklinik oder in einer Therapie?	<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein
■ Warst du im Gefängnis?	<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein
■ Hattest du (gute) Freunde	<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein
■ Warst du bei guter Gesundheit?	<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein
■ _____	<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein
■ _____	<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein

Situationen, in denen ich das Glücksspielen **viel** brauch(t)e:

Situationen, in denen ich das Glücksspielen **wenig** brauch(t)e:

## Schritt 3: Die Vor- und Nachteile

Dein Glücksspielverhalten hat Nachteile. Andernfalls würdest du jetzt nicht vor diesem Arbeitsheft sitzen, um einige deiner Probleme loszuwerden. Andererseits hat das Spielen für dich auch Vorteile, sonst würdest du ja schließlich nicht Glücksspielen.

Wenn du die Nachteile des Spielens notierst, kann dir das helfen, Dinge, die dich stören, zu verändern. Es ist aber mindestens genau-

so nützlich, die Vorteile des Glücksspielens aufzulisten. Dadurch erkennst du, was dir vielleicht in Zukunft fehlen wird und kannst dich darauf vorbereiten.

Wenn ein Vorteil wegfällt, kannst du versuchen, damit einfach fertig zu werden, oder du kannst versuchen, es durch etwas anderes zu ersetzen.

Beispiele für Vor- und Nachteile könnten sein (dir fallen bestimmt noch mehr ein):

Vorteile	Nachteile
Bei Glücksspielen kann ich Geld gewinnen.	Ich kenne niemanden mehr außerhalb der Spielstätten.
Beim Spielen kann ich abschalten und alle Probleme vergessen.	Glücksspielen und Arbeit lassen sich nicht vereinbaren.
Ich fühle mich in der Spielhalle/Spielbank zu Hause.	Ich habe viele gute Freunde verloren.
Ohne Glücksspiele ist mir langweilig.	Ich habe hohe Schulden.
Glücksspiele geben mir Selbstbewusstsein.	Glücksspiele schaden meinem Familienleben.

Schreibe nun deine eigenen Erfahrungen auf, die sich als Vorteile oder Nachteile aus deinem Glücksspielen ergeben:

Vorteile	Nachteile
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

# Schritt 4: Ein Blick auf dein Glücksspielverhalten

Du spielst auf eine bestimmte Art und Weise. Vielleicht willst du daran etwas ändern. Damit du später beurteilen kannst, ob das gelungen ist, musst du dein aktuelles Spielverhalten notieren. Dann kannst du Vergleiche anstellen. Bei deinem Versuch, etwas zu ändern, solltest du dein Spielverhalten regelmäßig auf dieselbe Weise notieren und diese Notizen mit deinen früheren Aufzeichnungen vergleichen. So erkennst du, was sich geändert hat und was gleich geblieben ist.

Kreuze an, was für dich gilt und ergänze die Liste:

## 4.1 Regeln und Absprachen

Jeder Spieler trifft Absprachen mit sich selbst, um sein Spielverhalten und die Folgen zu kontrollieren, das heißt also, dass jeder Glücksspieler zur Selbstkontrolle in der Lage ist.

### Meine aktuellen Regeln

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ich spiele nicht täglich   | <input type="checkbox"/> Ich lege vorher fest, wie viel Zeit ich für mein Glücksspielen aufwenden will |
| <input type="checkbox"/> Ich spiele Glücksspiele nie in meiner Wohnung                                | <input type="checkbox"/> Ich spiele nie alleine  |
| <input type="checkbox"/> Ich spiele nicht, wenn ich wichtige Dinge erledigen muss                     | <input type="checkbox"/> Ich spiele keine illegalen Glücksspiele                                       |
| <input type="checkbox"/> Ich spiele nicht mit Unbekannten   | <input type="checkbox"/> Ich spiele nur in einer bestimmten Spielstätte                                |
| <input type="checkbox"/> Ich höre auf, sobald ich mich gut fühle                                      | <input type="checkbox"/> Ich stehle nicht, um an Geld für mein Glücksspielen zu kommen                 |
| <input type="checkbox"/> Ich spiele nicht mit bestimmten Leuten                                       | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> Ich höre auf, sobald ich mich schlecht fühle                                 | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> Ich lege vorher fest, wie viel Geld ich für mein Glücksspielen ausgeben will |  |
| <input type="checkbox"/> Ich spiele nur an bestimmten Wochentagen                                     |  |

## 4.2 Tage, Glücksspiele und Geld

Auf der nächsten Seite ist ein Wochenplan abgebildet. Links stehen die Wochentage, rechts davon vier Spalten. Diesen Plan kannst du eine Woche lang ausfüllen. Bei Montag gibst du das Datum ein und in die Spalten trägst du für jeden Tag Folgendes ein:

- welche Glücksspiele du gespielt hast
- wie viel Zeit du mit Glücksspielen verbracht hast
- die Höhe deines Einsatzes
- ob du eine oder mehrere Deiner eigenen Regeln **nicht eingehalten hast** (- entspricht „nicht OK!“) oder **alle befolgt hast** (+ entspricht „OK!“)

**Zähle die Beträge in den Spalten „Zeit“, „Einsatz“ und „Regeln“ zusammen und trage die Summen unten in der Spalte ein.**



# Wochenplan

Wochentag	Datum	Welche Glücksspiele	Zeit (Stunden)	Einsatz (Euro)	Regeln		
					+ OK!	- nicht OK!	
Montag							
Dienstag							
Mittwoch							
Donnerstag							
Freitag							
Samstag							
Sonntag							
Summen			Σ	_____ Std.	_____ €	+	-
						_____	_____

## Schritt 5: Willst du es versuchen oder (noch) nicht?

Du hast die ersten Schritte gemacht.

Jetzt musst du dich entscheiden: Willst du versuchen, dein Spielverhalten zu ändern oder noch nicht?

Wenn du diese Entscheidung auf die leichte Schulter nimmst, ist die Gefahr, dass es schief geht, unnötig groß. Ein halbherziger Entschluss nutzt dir also nichts.

Überlege dir zuerst, warum du etwas ändern willst. Denke dabei vor allem an die Nachteile, die du in Schritt 3 genannt hast. Was gewinnst du, wenn du mit dem Spielen aufhörst?

Bewerte anschließend die Wichtigkeit der Gründe auf einer Skala von 1 bis 10. Die 1 bedeutet „nicht sehr wichtig“ - die 10 „äußerst wichtig“.

Gründe, um etwas zu ändern:	Wichtigkeit:
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____

Es hat sich im Druck der Broschüre auf Seite 23 ein Fehler eingeschlichen.

Bitte verwenden Sie diese beigefügte neue Seite 23.

Überlege dir anschließend, warum du (noch) nichts ändern willst. Bewerte dann auch hier die Wichtigkeit der Gründe auf einer Skala von 1 bis 10.

Vielleicht gibt es ja Gründe, weshalb die Zeit noch nicht reif ist.

Wichtige Gründe sind keine Ausreden.

Eventuell hast du schwerwiegende Probleme, die du lösen musst, bevor du dein Spielverhalten ändern kannst. Und vielleicht gelangst du sogar zu dem Schluss, dass du die Situation gut findest so wie sie ist.

Gründe, um (noch) nichts zu ändern:	Wichtigkeit:
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____

**Wenn du jetzt beschließt, (vorläufig) alles beim Alten zu lassen, brauchst du den Rest des Arbeitsheftes zum jetzigen Zeitpunkt nicht mehr.**

**Sind dir die Gründe etwas zu ändern wichtiger als die Gründe dein Spiel wie bisher fortzusetzen? Und willst du deshalb etwas ändern? Dann lies weiter!**

The background of the image consists of a series of concentric circles centered in the middle. The circles are semi-transparent and overlap each other, creating a radial gradient effect. The innermost circles are a bright yellow, which gradually fades to a light grey as the circles move outwards towards the edges of the frame.

**Vorbereitung**

# Schritt 6: Die Vorbereitung

## 6.1 Deine Lebenssituation

Du willst also etwas an deinem Spielverhalten ändern. Dazu musst du aber erst einen Schritt zurückgehen und dir deine heutige Lebenssituation genauer betrachten. Solange es nämlich noch Probleme gibt, die gelöst werden müssen, wird es dir schwer fallen, dich auf die Veränderung deines Spielverhaltens zu konzentrieren.

Du kannst deine Lebenssituation in folgende Bereiche unterteilen: Wohnung, Tagesbeschäftigung, Einkommen, Schulden, Ausbildung, Probleme mit Polizei oder Justiz, persönliche Beziehungen und körperliches und psychisches Wohlbefinden.

Dafür kannst du das nachfolgende Schema als „Checkliste“ verwenden. Kreuze an und notiere, was auf dich zutrifft.

Lebenssituation	Etwas ändern?	Was kann ich tun (Beispiele)?	Wer kann dabei helfen?
Wohnung	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> eigene, neue Wohnung suchen <input type="checkbox"/> zum Wohnungsamt gehen <input type="checkbox"/> Informationen über betreutes Wohnen einholen <input type="checkbox"/> Kleinanzeige aufgeben  <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sozialarbeiter <input type="checkbox"/> gemeinnützige Wohnungsbaugenossenschaft <input type="checkbox"/> Bekannte, nämlich:  <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Tagesbeschäftigung/ Freizeit	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> Ehrenamtliche Beschäftigung suchen <input type="checkbox"/> Engagement in der Selbsthilfe <input type="checkbox"/> Vereinsarbeit <input type="checkbox"/> Fahrradfahren <input type="checkbox"/> Musik machen oder Lesen  <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Freiwilligenzentrum <input type="checkbox"/> Selbsthilfekontaktstelle  <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Lebenssituation	Etwas ändern?	Was kann ich tun (Beispiele)?	Wer kann dabei helfen?
Einkommen	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> Job suchen <input type="checkbox"/> Arbeitslosengeld beantragen <input type="checkbox"/> lernen, mit Geld auszukommen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sozialarbeiter <input type="checkbox"/> Arbeitsagentur/ Jobcenter <input type="checkbox"/> Stellenanzeigen durchschauen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Schulden	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> Aufschub beantragen <input type="checkbox"/> Regelungen vereinbaren <input type="checkbox"/> zurückzahlen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sozialarbeiter <input type="checkbox"/> Schuldnerberatung <input type="checkbox"/> Bank <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Ausbildung / Arbeit	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> Weiterbildung/ Fortbildung <input type="checkbox"/> Computerkurs <input type="checkbox"/> mich bei Arbeitsprojekten melden <input type="checkbox"/> Ideen entwickeln, um sich selbständig zu machen <small>(Flohmarkt, Einkaufsdienste, handwerkliche Tätigkeiten, andere Dienstleistungen)</small> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Arbeitsagentur / Jobcenter <input type="checkbox"/> Berufsberatung <input type="checkbox"/> Volkshochschule <input type="checkbox"/> Straffälligenhilfeträger <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Polizei / Justiz	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> Geldstrafen bezahlen <input type="checkbox"/> Strafe „abarbeiten“ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Polizeirevier <input type="checkbox"/> Rechtsberatung <input type="checkbox"/> gemeinnütziger Träger <small>von sozialen Projekten und Angeboten</small> <input type="checkbox"/> Bewährungshilfe <input type="checkbox"/> _____

## 6.2 Struktur in dein Leben bringen

Die besten Vorsätze nützen nichts, wenn dich die Langeweile packt. Dann schleichen sich nämlich genau die Gewohnheiten wieder ein, die du gerade loswerden willst.

Fülle den nachfolgenden Plan für die kommende Woche aus.

Wenn bestimmte Felder leer bleiben, denke dir dann selbst eine Beschäftigung aus, um diese Zeiten/Tagesabschnitte auszufüllen. Und mache dann auch das, was du dir vorgenommen hast.

**Wenn du mehr Wochenpläne brauchst, kannst du den Plan am Ende des Arbeitshefts kopieren!**



### TIPP:

*Es gibt zwar viele mögliche Beschäftigungen, die aber auch viel Geld kosten können.*

*Es geht jedoch auch billiger. Denke zum Beispiel an einen Besuch bei deinen Eltern, an ehrenamtliche Mitarbeit (z.B. in einem Bürger- oder Stadtteilzentrum, in einer Selbsthilfegruppe) oder an Musik machen. Auch in Stadtteilzeitungen werden oft allerlei Aktivitäten angekündigt.*

*Jede Minute, in der du etwas zu tun hast, ist eine mögliche Spielsituation weniger.*

# Mein Wochenplan

Wochenplan	morgens	mittags	abends
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

# Schritt 7: Ein Vertrag mit dir selbst

In Schritt 5 hast du entschieden, dass du etwas an deinem Glücksspielverhalten ändern willst.

Jetzt ist es an der Zeit, das Ziel, das du mit den Veränderungen erreichen willst, festzulegen.

In Schritt 6 hast du dir überlegt, was du tun kannst, um deine Lebensqualität zu verbessern. Du hast dir vorgenommen, deine Lebenssituation und deine Tageseinteilung an dein Vorhaben anzupassen.

Der folgende Vertrag ist ein Entwurf, der in den meisten Fällen „passt“, aber nicht immer. Du kannst genauso gut einen eigenen Vertrag erstellen.

## Mein Ziel

- Ich will weniger  (wichtigstes Spiel nennen) spielen, nämlich  Stunden pro Tag / Woche / Monat.
- Ich will weniger  (zweitwichtigstes Spiel) spielen, nämlich  Stunden pro Tag / Woche / Monat.
- Ich will weniger  (drittwichtigstes Spiel) spielen, nämlich  Stunden pro Tag / Woche / Monat.
- Ich will mit  (wichtigstes Spiel) aufhören.
- Ich will mit  (zweitwichtigstes Spiel) aufhören.
- Ich will mit  (drittwichtigstes Spiel) aufhören.

Ich beginne an folgendem Tag:  und halte mich an meinen Plan, den ich hier aufgeschrieben habe. Wenn es mir nicht gelingt, den Plan voll einzuhalten, lasse ich mich dadurch nicht entmutigen. Mir ist nämlich klar, dass das passieren kann und dass solche Erfahrungen auch dazu gehören.

Wenn ich mein Ziel erreicht habe, gebe ich mir folgende Belohnung:

Unterschrift:

**TIPP:**  
Wenn du deine Spielaktivität einschränkst, entsteht Zeit, die nun mit anderen Dingen gefüllt werden muss, wenn du Langeweile vermeiden willst. Überlege dir also, ob du Aktivitäten intensivieren oder neu beginnen willst.

## Schritt 8: Auf schwierige Situationen vorbereitet sein

Schritt 8 befasst sich mit der Art und Weise, wie du dein Ziel erreichen kannst. Jedes süchtige Verhalten kennt Situationen, in denen es besonders schwer ist, nicht auf das süchtige Verhalten wie das

Glücksspiel zurückzugreifen. Darum solltest du dir überlegen, wie du nun anders auf solche Situationen reagieren kannst.

### Ich spiele,

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> wenn ich mich körperlich unwohl fühle               | <input type="checkbox"/> wenn ich mich unsicher fühle |
| <input type="checkbox"/> wenn ich Streit habe                                | <input type="checkbox"/> wenn ich mich verlegen fühle |
| <input type="checkbox"/> wenn mich andere Spieler zum Mitspielen auffordern  | <input type="checkbox"/> wenn ich depressiv bin       |
| <input type="checkbox"/> wenn ich Gutscheine oder Testcoupons bekomme        | <input type="checkbox"/> wenn ich nervös bin          |
| <input type="checkbox"/> wenn ich sehe, wie andere Glücksspiele spielen      | <input type="checkbox"/> wenn ich traurig bin         |
| <input type="checkbox"/> wenn ich mit anderen Glücksspielern zusammen bin    | <input type="checkbox"/> wenn ich wütend bin          |
| <input type="checkbox"/> wenn ich an einem Ort bin, wo ich oft gespielt habe | <input type="checkbox"/> _____                        |
| <input type="checkbox"/> wenn ich mich langweile                             | <input type="checkbox"/> _____                        |
| <input type="checkbox"/> wenn ich mich einsam fühle                          |   |

Markiere die vier Situationen an, die bei dir am häufigsten vorkommen. Überlege dir, wie du darauf reagieren kannst, ohne gleich

Glücksspiele zu spielen, oder wie du solchen Situationen ganz aus dem Weg gehen kannst.

Es geht einfacher, wenn du die Antworten in ein Schema einträgst.

## Ein Beispiel:

Wenn du Probleme damit hast, zu sehen, wie andere in Spielhallen gehen oder aus ihnen herauskommen, kannst du auf zwei Arten mit dieser Situation umgehen. Du kannst die Situation vermeiden, indem du Spielstätten so viel wie möglich **meidest**. Du kannst auf die Situation reagieren, indem du schnell **weitergehst**.

## Noch ein Beispiel:

Wenn dir **Langeweile** Probleme bereitet, kannst du auf zwei Arten damit umgehen. Du kannst Langeweile vermeiden, indem du deinen Tagesablauf im Voraus planst. Oder du kannst eine Situation, in der du dich langweilst, beenden, indem du jemanden anrufst und fragst, ob du vorbeikommen kannst. Wenn keiner ans Telefon geht oder ein Besuch nicht möglich ist, kannst du eine Runde Fahrrad fahren oder dir eine andere Beschäftigung suchen.

Schwierige Situationen	Wie du sie vermeiden kannst	Wie du reagieren kannst
1. In der Nähe von Spielhallen oder anderen Spielstätten	Spielstätten wenn möglich meiden	<ul style="list-style-type: none"><li>● Schnell weitergehen</li><li>● Gespräch mit bestimmten Leuten meiden</li></ul>
2. Langeweile	Den Tag im Voraus planen	<ul style="list-style-type: none"><li>● Klaus oder Petra anrufen</li><li>● In die Bücherei gehen</li><li>● Fahrrad fahren</li><li>● Mit dem Hund Gassi gehen</li><li>● Schwimmen gehen</li></ul>

# Eigene schwierige Situationen

Schwierige Situationen	Wie du sie vermeiden kannst	Wie du reagieren kannst
1. _____ _____	_____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____	_____ _____
4. _____ _____	_____ _____	_____ _____

## Schritt 9: Anpassung der Regeln und Absprachen mit dir selbst

Schau noch einmal unter Schritt 4 nach. Dort hast du die Regeln aufgeschrieben, die du bereits anwendest, um dein Spielverhalten zu kontrollieren. Schau sie dir noch einmal genauer an und suche die Regeln heraus, die dir am besten helfen.

Schreibe die Regeln hier auf:

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Überlege dir anschließend, ob es sinnvoll wäre, weitere Regeln oder Absprachen anzufügen.

Wenn dir welche einfallen, schreibe sie hier auf:

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Jetzt hast du alle Regeln vor dir und kannst Dich gut vorbereitet auf die „**Spirale nach oben**“ begeben!

### TIPP:

Suche dir den „richtigen“ Tag aus, an dem du anfängst. Das kann ein Montag sein, wenn dir das für das Ausfüllen der Pläne praktischer erscheint.

Sorge in jedem Fall dafür, dass du einen Tag wählst, an dem du genug zu tun hast.



**Aktion**

# Schritt 10: In einer Spirale nach oben

Du musst dir darüber im Klaren sein,

- wann du beginnst
- was du tun musst und
- wie dir dein Vorhaben gelingt.

Manche Glücksspieler, die diese Methode ausprobieren, notieren den Verlauf der Spirale nach oben auf mehreren Wochenplänen im DIN A4-Format. Das Modell eines Wochenplans findest du am Ende des Arbeitsheftes. Manche finden es praktisch, die Entwicklung buchstäblich vor Augen zu haben, indem sie den Wochenplan an die Wand oder die Tür hängen. So lässt sich der Plan leichter aktualisieren, und man kann – wenn man es will – mit anderen darüber sprechen.



## 10.1 Hinfallen, aufstehen, weitermachen

Du hast dir vorgenommen, dich und deine Lebenssituation zu ändern, und hast damit am ersten Tag deiner Spirale nach oben angefangen. Natürlich tust du dein Bestes, um deine Vorsätze auch einzuhalten. Trotzdem kann es vorkommen, dass du mehr Zeit und Geld für Glücksspiele aufwendest, als du dir vorgenommen hast. Das heißt aber nicht, dass dein Vorhaben misslungen ist oder dass du es nicht schaffen kannst. Lass dich dadurch nicht aus der Ruhe bringen. Dann wird nämlich alles viel schlimmer als es eigentlich ist.

Du hast dir etwas Schwieriges vorgenommen. Das geht manchmal nicht ohne hinzufallen, aufzustehen und weiterzumachen. Jeder Ausrutscher hat auch seine positiven Seiten, wenn du bewusst damit umgehst. Du kannst daraus nämlich etwas lernen. Eigentlich bedeutet ein Ausrutscher ja nichts anderes, als dass eine Vereinbarung, die du mit dir selbst getroffen hast, in einer bestimmten Situation nicht funktioniert.

Also musst du diese Vereinbarung ändern oder beim nächsten Mal mit einer solchen Situation anders umgehen.

Die übrigen Absprachen lässt du unverändert und machst unbeirrt mit deinem Wochenplan weiter.

## 10.2 Ab und zu eine Atempause

Auf Ausrutscher kannst du wie gesagt sofort reagieren. Ab und zu solltest du aber eine Pause einlegen und dir den gesamten Prozess in Ruhe ansehen, zum Beispiel jeden Morgen oder in jedem Fall einmal pro Woche. Später kannst du die Phasen zwischen diesen Atempausen verlängern.

### TIPP:

*Sei nicht zu streng mit dir selbst, denn das funktioniert nicht. Wenn du dir zu viel vorgenommen hast, schraube deine Erwartungen zurück.*

Stelle dir folgende Fragen:

- *Gelingt es mir, meinen Wochenplan einzuhalten?*
- *Ist meine Tageseinteilung richtig?*
- *Funktionieren meine Regeln?*
- *Bin ich mit meiner Teilnahme an Glücksspielen zufrieden?*
- *Bin ich mit mir selbst zufrieden?*
- *Bin ich mit der Qualität meines Lebens zufrieden?*

Wenn du mit einem bestimmten Punkt unzufrieden bist, solltest du versuchen, die Gründe herauszufinden. Dann kannst du neue Regeln und Tageseinteilungen aufstellen oder dir eventuell sogar ein neues Ziel setzen.

### NOCH EIN TIPP:

*Wenn du dir die Wochenpläne von mehreren Wochen ansiehst, findest du garantiert Punkte, bei denen du Fortschritte gemacht hast.*

## 10.3 Aus der Spur

Es kann passieren, dass dir plötzlich alles zu viel wird, dass du den Mut verlierst und dass dir nichts mehr gelingt. Du fühlst dich dann wieder an den Beginn zurückgeworfen. Manchmal können bestimmte Situationen oder Geschehnisse der Auslöser für so eine ‚Krise‘ sein.

Überlege dir genau, was in dieser Situation passiert ist und schreibe es auf: (siehe Beispiel auf der folgenden Seite)

1. **Was ist passiert?**
2. **Wer war dabei?**
3. **Was habe ich dabei gedacht und gefühlt?**
4. **Wie habe ich reagiert?**

Stell dir anschließend die Frage, ob du in der Situation auch anders hättest reagieren können.

5. **Was hätte ich anders machen können?**

Anschließend kannst du zwei Dinge tun. Beide sind okay.

- du kannst deine Vorsätze und Regeln an die neu gewonnenen Einsichten anpassen und einfach weitermachen.
- du kannst vorläufig eine Pause einlegen. Halte das Arbeitsheft aber griffbereit, damit du weitermachen kannst, sobald du soweit bist. Wenn du den Faden wieder aufnimmst, lies dir das Arbeitsheft ab Schritt 2 kurz durch. Du wirst merken, dass du doch ein wenig weiter gekommen bist. Mache dort weiter, wo du aufgehört hast.

# Beispiel

Situation	Wer war dabei?	Was habe ich dabei gedacht und gefühlt?	Wie habe ich reagiert?
Es regnete und die Straßenbahn fuhr mir vor der Nase davon.	Viele Menschen, die warm und trocken in der Straßenbahn saßen.	Typisch! Ich bin dem Fahrer so egal, dass er es nicht für nötig hält, kurz auf mich zu warten!  <b>Minderwertigkeitsgefühl, Ärger, Wut</b>	Ich bin in die nächste Spielstätte gegangen und habe gespielt.

Die gleiche Situation beim nächsten Mal	Wer wird dabei sein?	Was werde ich dabei denken und fühlen?	Wie werde ich reagieren?
Es regnet und die Straßenbahn fährt mir vor der Nase davon.	Viele Menschen, die warm und trocken in der Straßenbahn sitzen.	Der Fahrer hat mich wahrscheinlich nicht gesehen. So ein Pech. Na ja, beim nächsten Mal wird's schon klappen.  <b>Neutrales Gefühl</b>	Ruhig auf die nächste Straßenbahn warten und mich schon mal auf das warme Getränk freuen, das ich mir nachher zu Hause machen werde.





## 10.4 Am Ziel

Schritt für Schritt kommst du deinem Ziel näher und erreichst die angestrebte Situation.

- Das kann ein verändertes Spielverhalten sein.
- Das kann kontrolliertes Glücksspielen sein.
- Oder es kann sein, dass du das Spielen völlig eingestellt hast.



Es bedeutet übrigens nicht, dass du dann wunschlos glücklich bist. Wunschlos glücklich ist niemand! Du hast die angenehmen Seiten deines bisherigen Spielverhaltens kennen gelernt. Wegen dieser angenehmen Seiten hast du ja schließlich Glücksspiele gespielt, und es ist dir wahrscheinlich nicht so leicht gefallen, etwas daran zu ändern. Es kann sein, dass du diese angenehmen Seiten vermisst, und du musst lernen, dich damit abzufinden. Dem steht aber auch viel Positives gegenüber. Andernfalls wäre es dir ja nicht gelungen, dein Ziel zu erreichen und dort zu bleiben.

*Jetzt kann dich nichts mehr davon abhalten, auch andere Dinge in deinem Leben zu ändern.*

*Du hast gelernt, wie du das schaffst.*

# **Aufrechterhaltung**

# Kopiervorlage: **Wochenplan**

Wochentag	Datum	Welche Glücksspiele	Zeit (Stunden)	Einsatz (Euro)	Regeln		
					+ OK!	- nicht OK!	
Montag							
Dienstag							
Mittwoch							
Donnerstag							
Freitag							
Samstag							
Sonntag							
<b>Summen</b>			}	_____ Std.	_____ €	+	-
						_____	_____





# **Abgrenzung zur ambulanten Therapie**

**Die Abgrenzung zur Therapie findet durch das Setting statt. Eingesetztes Personal braucht keine therapeutische Ausbildung. Kontaktfrequenz und Dauer der Gesprächstermine richten sich nach den Möglichkeiten und Anforderungen des Spielers und zwangsläufig den Ressourcen der Einrichtung.**

# Weitere Einsatzmöglichkeiten

- **Auszugsweise innerhalb verhaltenstherapeutisch ausgerichteter ambulanter Reha**
- **Ausgewählte Teile innerhalb der Nachsorge nach stat. Aufenthalt. Besonders interessant, da Nachsorge geringer vergütet wird und nicht mehr mit therapeutischem Personal durchgeführt wird.**

# Weitere Einsatzmöglichkeiten

- **Nebenamtliche Ansprechpartner im Betrieb**
- **Schulsozialarbeit an der BBS**
- **Erwachsenenbildungsträger mit einem Sozialdienst. Schwierigkeit ist hier allerdings ein möglicher „Rausschmiss“ des Spielers sobald er sich outet, da der Träger das Spielverhalten als den Erfolg der Maßnahme gefährdend betrachtet.**

# Zugangsweg Betrieb

**Die nebenamtlichen Ansprechpartner im Betrieb sind vermutlich viel näher an problematischen Spielern als das professionelle Suchtkrankenhilfesystem und es bestehen im günstigsten Fall geringere Schwellenängste.**

# Zugangsweg Betrieb

**Die nebenamtlichen Ansprechpartner im Betrieb sind in der Region Ostfriesland sehr interessiert, eine Schulung für die Arbeit mit dem Manual zu bekommen. Die Vorstellung des Manuals in der Region Hannover ergab auch ein positives Feedback.**

# **Seien auch Sie zuversichtlich!**

**Sie müssen keine Expertin in Sachen (Glücksspiel-)Sucht sein und brauchen auch keine therapeutische Ausbildung, um den Veränderungsprozess zu begleiten! Die Systematik bei der Veränderung ist universell bei jeder Art der Verhaltensänderung. Das Manual dient auch für Sie als Leitfaden, um sich nicht in der teils chaotischen Lebenswelt eines Spielers zu verlieren.**

# **Seien auch Sie zuversichtlich!**

**Auch die Entscheidung, die Arbeit mit der *Spirale nach oben* zu beenden und ein konventionelles auf Abstinenz ausgerichtetes Angebot in Anspruch zu nehmen, trifft der Spieler selbst, wenn er merkt, dass Kontrolle ohne eine vorherige längere Abstinenz nicht (mehr) möglich ist. In diesem Fall stehen die klassischen Vermittlungen in Entwöhnungseinrichtungen zur Verfügung.**