

In einer Spirale nach oben

Ein Einstieg in den Ausstieg
aus problematischem
Glücksspielverhalten

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



Gesellschaft zur Hilfe für suchtkranke
und abhängige Menschen e.V.

Was heute geschehen soll

- **Ermutung, 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 Spielverhalten¹
- 368 000 Menschen mit problematischem Spielverhalten¹
- Davon 75.997 in Niedersachsen²

¹ BZgA 2014: Glücksspielverhalten und Glücksspielsucht in Deutschland 2013

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

Niedersachsen liegt auf Platz 4 mit 325 Einwohnern pro Spielhallengerät. Der Bundesdurchschnitt liegt bei 376 Einwohnern pro Spielhallengerät. Trümper 2014

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**

Es ist zu vermuten, dass es ein weit größeres Dunkelfeld an problematischen bzw. pathologischen Glücksspielern und Glücksspielerinnen gibt. Das über lange Jahre unauffällige Erscheinungsbild der Sucht, das sich i.d.R. erst bei finanziellen oder psychischen Problemen auffällig ändert, ermöglicht eine lange Verweildauer im Dunkelfeld.

Meine eigenen Spielhallenbesuche zeigen mir deutlich, dass der Anteil an Frauen und Senioren unter den Spielgästen der Spielhallen stetig steigt. In manchen Hallen sind durchaus 40-50 % Frauen unter den Spielgästen. Beide Gruppen – Frauen und Senioren – sind zumindest in Ostfriesland nicht im selben Volumen in den Beratungsstellen vertreten. Es ist also damit zu rechnen, dass diese in den nächsten Jahren (sobald sie in der Verzweiflungsphase angekommen sind) Zugang zum Hilfesystem suchen werden.

Das derzeitige Angebot

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

Die inflationär zunehmenden Onlineberatungsportale habe ich nicht zur Regelversorgung gezählt da diese in ihrer Qualität enorme Unterschiede aufweisen. Das „Googeln“ von „Onlineberatung Glücksspielsucht“ ergibt über 13.800 Treffer. Darin enthalten sind natürlich auch gute Portale aber eben auch viel Geld machen mit dem Elend kranker Menschen oder Menschenfängerportale dubioser Anbieter.

2007 für NRW:

**In 124 Einrichtungen Kontakte zu
2707 SpielerInnen. ³**

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

³ 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 .³**

³ Bericht Psychosoziale Versorgung Glücksspielsüchtiger in NRW, Köln, im Juni 2009,
S.10

Schlussfolgerung von Fogs: „Der Anteil der Einmalkontakte kann als hoch bewertet werden. Neben einem klientenseitig begrenzten Informations- bzw. Beratungsbedarf dürfte sich hierin auch eine hohe Ambivalenz mit Blick auf die Veränderungsmotivation bei der Zielgruppe ausdrücken“

Ich behaupte nicht, dass sich die Zahl der Einmalkontakte oder die Erreichungsquote mit dem Einsatz der Spirale nach oben dramatisch verändern. Ich denke aber das ein breites Angebot an Hilfen notwendig ist um die heterogene Masse der SpielerInnen mit passenden Angeboten zu versorgen und dadurch die Erreichungsquote zumindest besser wird. In welchem Umfang wird sich zeigen.

NRW ist kein Einzelfall

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

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

Es gelingt derzeit erst in der Verzweiflungsphase der Spieler diese für die Inanspruchnahme formeller Hilfsangebote zu interessieren. Eine kleine Studie in der Schweiz kam zu dem Ergebnis das ein beträchtlicher Anteil der Befragten seine Spielprobleme selber in den Griff bekam und sich vermehrt Angebote zur Selbsthilfe sowie Sensibilisierungen zu objektiven Gewinnchancen und negativen Folgen des Glücksspiels gewünscht hätte. Aufgrund der relativ kleinen Stichprobe sind diese Resultate jedoch mit Vorsicht zu interpretieren.

Abstinenz als generelles Ziel?

**Nicht für alle pathologischen Spieler ist das
Behandlungsziel Abstinenz passend ⁵**

⁵Ladouceur, 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.

Die Möglichkeit des Gewinns, die Idee von plötzlichem Reichtum ohne große Mühe, aber auch das Risiko zu verlieren, bestimmen den Reiz des Glücksspielens. Lotterien, aber auch Wett- und Automaten Spiele suggerieren dem Menschen große Gewinnmöglichkeiten bei nur kleinem Einsatz und sind meist mit ärmeren Bevölkerungsschichten assoziiert. In der Praxis beobachte ich eine starke Zunahme von Spielern aus den Reihen des sogenannten abgehängten Prekariat die der eingeschränkten Teilhabe mit der Teilnahme an Glücksspielen Abhilfe zu schaffen versuchen.

Das Roulettespiel in den großen Spielbanken dagegen galt lange Zeit den eher gehobenen Schichten vorbehalten. Heute sehe ich im Automaten Saal der Spielbank Bad Zwischenahn Frauen mit zerschlissenen Rocksäumen und Laufmaschen in den Strumpfhosen neben Arbeitern und Angestellten. Dennoch assoziiert man Casinos noch immer mit den Bildern die uns Hollywood vermittelt.

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!

Die unstrukturierte Dauerbetreuung wäre natürlich gut um wenigstens den Kontakt zum Spieler aufrecht zu erhalten. Andererseits verliert man als Berater auch schnell den Überblick und läuft Gefahr sich selbst in den chaotischen Lebenswelten der Spieler zu verlieren oder deren Äußerungen nicht mit der gebotenen Ernsthaftigkeit wahrzunehmen.

Kontrolliertes Glücksspielen

In australischen Studien wurde kontrolliertes Spielen als alternatives Behandlungsziel angeboten und von einem Drittel der Betroffenen ausgewählt⁵.

⁵Ladouceur, 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.⁵

⁵Ladouceur, 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.

Gerade der Wunsch es selbst meistern zu wollen ist natürlich ein guter Einstieg für die Arbeit mit der *Spirale nach oben*.

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.⁵

⁵Ladouceur, 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.

Das ist natürlich auch eine Gefahr „vorschnell“ das kontrollierte Spielen auszuwählen. Ich beginne mit dem Manual wenn sich mit einiger Wahrscheinlichkeit kein Behandlungswunsch wecken lässt oder die Lebenssituation diesen gar nicht oder nur sehr schwer realisieren lässt. Nach meiner Erfahrung braucht es auch noch ein paar funktionierende Anteile beim Spieler damit sich Erfolge einstellen.

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. ⁵

⁵Ladouceur, 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.⁶

⁶Weber, 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

Die selbe Studie (Weber/Schneider) zeigte bei Klienten die therapiebereit waren ein Fehlen solcher Bilanzierungen und die Forscher kamen zu der Vermutung dies könne an der partiellen Entscheidungsübernahme durch die Profis liegen.

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.⁷

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

Die Übernahme von „Expertenwissen“ ist ein weitverbreitetes Phänomen. Wenn ein Fachmann z.B. Facharzt oder Psychotherapeut auf die Notwendigkeit von Behandlung hinweist wird das zumindest bei Teilen der Konsumenten als gesichertes Fachwissen übernommen. Das Fehlen von qualitativ hochwertigen Studien mit großen, aussagekräftigeren Kohorten zum kontrollierten Konsum und Selbstausstieg von Konsumenten harter Drogen verhindert ja auch das dieses Expertenwissen überarbeitet wird.

Derzeit laufen mehrere Petitionen zur Freigabe von Cannabis für medizinische und auch Genusszwecke sowie eine Petition von 123 Strafrechtsprofessoren die eine Enquetekommission fordern die die derzeitige Drogenpolitik wissenschaftlich und ergebnisoffen untersuchen soll. Also eine sehr vernünftige Forderung endlich wissenschaftlich fundiert zu untersuchen ob überhaupt die gewünschten Effekte erreicht werden. Die Petition fordert eine interdisziplinäre Kommission aus Medizinern, Pharmakologen, Sozialwissenschaftlern, Polizei, Pädagogen und Strafrechtlern.

Als ich die darauf folgenden Bundestagsdebatten verfolgte wurde mir deutlich vor Augen geführt wie ideologie- und vorurteilsbeladen dieses Thema noch im 21sten Jahrhundert diskutiert wird. Da wird Cannabis noch immer als Einstiegsdroge postuliert (obwohl diese These nun hinreichend wissenschaftlich widerlegt ist) und das Schreckgespenst einer ständig berauschten vollständig von Drogen beherrschten Nation wabert durch die Hallen des Bundestages. Es muss also niemanden verwundern wenn auch viele Konsumenten den Glauben an die eigenen Fähigkeiten verlieren.

Bandura nennt vier verschiedene Quellen, die die Selbstwirksamkeitserwartung einer Person beeinflussen können:

Erste Ebene: Körperliche Erregungen können einen Hinweis geben, dass die eigenen

Handlungsressourcen nicht ausreichen oder zu schwach sind, wenn etwa das Herz bis zum Hals schlägt, man feuchte Hände hat oder kalter Schweiß entsteht, Stresssituation bei zu schwierigen Anforderungen erlebt.

Zweite Ebene: Verbales Feedback durch Andere gilt ebenfalls als Quelle zum Aufbau von Selbstwirksamkeitserwartungen, etwa „Ich weiß, dass du es schaffst!“ oder „Das hast du letzte Woche auch geschafft!“. *Hier lief in der Vergangenheit (im Bundestag noch heute) leider einiges falsch. Viel zu oft wurde gepredigt ohne Therapie sei dieses und jenes nicht zu schaffen und die unbeherrschbare Allmacht der Drogen postuliert. U.a. hier wirkt die Spirale nach oben in Verbindung mit MI als Quelle von SWE.*

Dritte Ebene: Durch Handlungsbeobachtungen von Modellpersonen (z. B. Lehrer, Eltern) können ebenfalls Rückschlüsse auf die eigene Kompetenz gezogen werden, wobei man auch von einer **stellvertretenden Erfahrung** sprechen kann. *Durch die strikte Abschottung der kontrolliert Konsumierenden und der Selbstaussteiger, die sich ja nicht nachträglich outen, kommt diese Quelle nur selten vor.*

Vierte Ebene: Das aktive Handeln bildet die vierte und auch wirksamste Quelle der Selbstwirksamkeitserwartung, wobei ein Scheitern oder ein Erfolg vorwiegend auf die eigene Person attribuiert wird. *Auch hier ist MI und die Spirale nach oben mit kleinen erreichbaren Zielen eine Quelle für Zuwachs der SWE. Erfolge machen Lust auf mehr und stärken den Glauben an die Erreichbarkeit neuer Ziele!*

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.

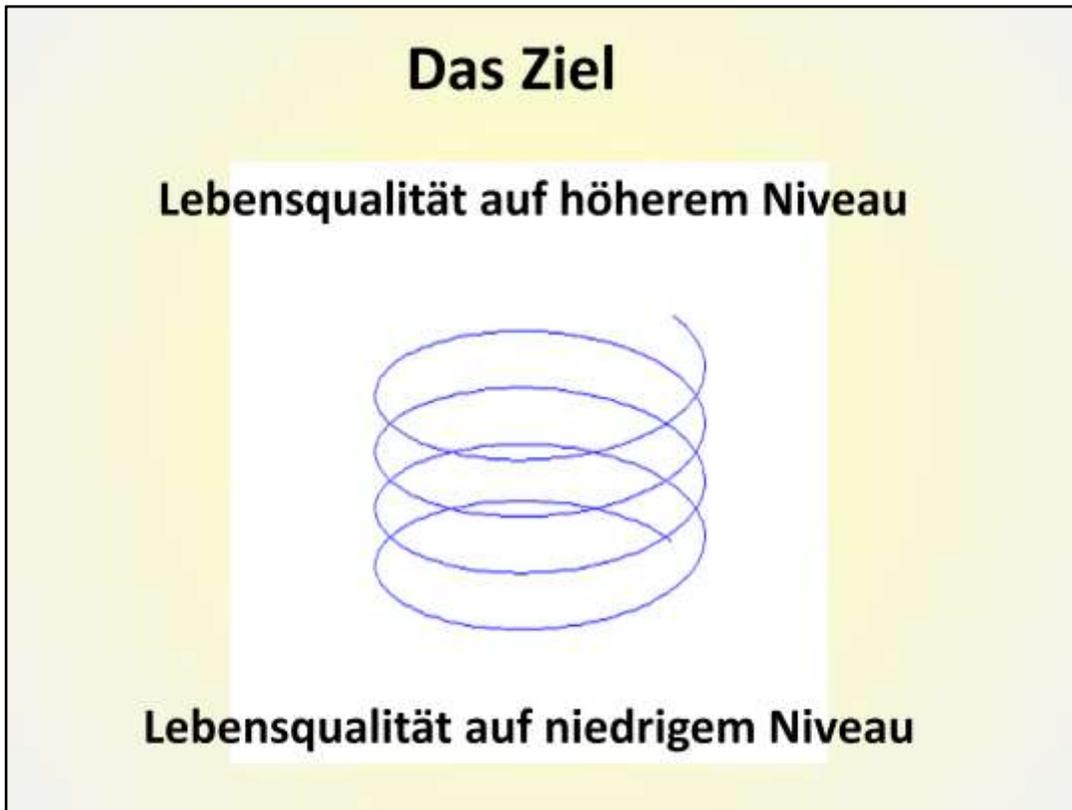
Interessenkonflikt – Nein!

- **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.**

Unter dem Strich gelangen also Menschen in die Behandlung die vorher vermutlich dort (noch) nicht angekommen wären.



Die *Spirale nach oben* versteht sich als Angebot, dass Glücksspieler ermutigen will, sich mit dem eigenen Spielverhalten auseinanderzusetzen. Der Ansatz will Glücksspieler nicht davon überzeugen, dass die Abstinenz die einzige Alternative ist, jedoch den Glücksspieler dabei begleiten, das eigene Verhalten und mögliche Konsequenzen und Gefahren zu reflektieren, die richtigen Schlussfolgerungen zu ziehen und Alternativen zu entwickeln und umzusetzen.



Lebensqualität wird natürlich vom Individuum selbst nach seinen Wertvorstellungen und Neigungen beurteilt. Es ist aber manchmal nicht leicht sich von den eigenen Vorstellungen zu befreien und sich auf die Sehensweise der Spieler einzulassen.

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.**

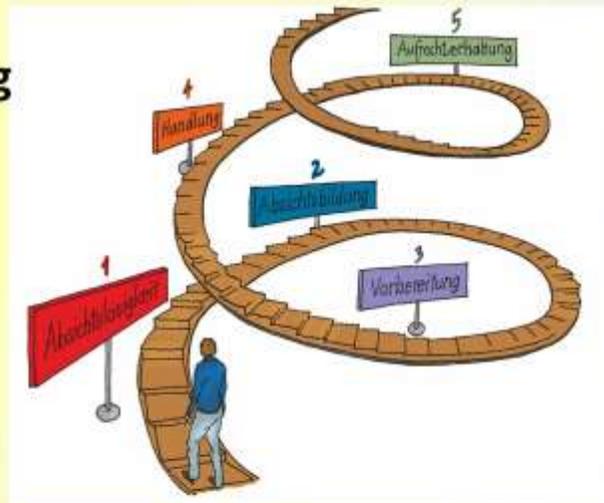
Z.B. gibt es in Dtl. Eine große Zahl von mindestens problematisch spielenden Asiaten für die es keine muttersprachlichen Angebote gibt. Allerdings ist der Zugang zu dieser Gruppe an sich schon eine echte Herausforderung. Geglückt ist mir das in Emden über den Thai-Restaurant Besitzer bei dem ich selbst auch regelmäßig Gast bin.

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



**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**

Da keine Ziele vorgegeben werden ist mit Widerstand eigentlich nicht zu rechnen.

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
Einleitung	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

Schritt 1: Wähle den richtigen Zeitpunkt	10
---	----

Schritt 2: 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

Schritt 3: Die Vor- und Nachteile	17
--	----

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

Absichtsbildung

Seite

Schritt 5: Willst du es versuchen oder (noch) nicht?	22
---	----

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

Schritt 7: Ein Vertrag mit dir selbst	31
Vorbereitung	

Schritt 8: Auf schwierige Situationen vorbereitet sein	32
---	----

Schritt 9: Anpassung der Regeln und Absprachen mit dir selbst	35
--	----

Schritt 10: 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 Aktion	42

Kopiervorlage: Wochenplan	43
----------------------------------	----

Inhalt		Seite	Seite
Einleitung		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	
Schritt 1: Wähle den richtigen Zeitpunkt		10	
Schritt 2: Der Stand der Dinge		11	
2.1 Dein Spielverhalten		11	
2.2 Die Probleme		12	
2.3 Dein Glücksspielverhalten im Laufe der Jahre		13	
Schritt 3: Die Vor- und Nachteile		17	
Schritt 4: Ein Blick auf dein Glücksspielverhalten		19	
4.1 Regeln und Absprachen		19	
4.2 Tage, Glücksspiele und Geld		20	
Schritt 5: Willst du es versuchen oder (noch) nicht?		22	
Schritt 6: Die Vorbereitung		25	
6.1 Deine Lebenssituation		25	
6.2 Struktur in dein Leben bringen		29	
Schritt 7: Ein Vertrag mit dir selbst		31	
Schritt 8: Auf schwierige Situationen vorbereitet sein		32	
Schritt 9: Anpassung der Regeln und Absprachen mit dir selbst		35	
Schritt 10: 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	
Kopiervorlage: Wochenplan			43

Häufig ist es äußerer Druck oder ein finanzieller Engpass der Spieler in Beratungsstellen treibt. In der Beratung zeigt sich dies wie Sie alle schon erlebt haben häufig in großem Widerstand und enormen Ambivalenzen die eine Fortsetzung des bisherigen Glücksspiels (noch) als die bessere Variante und Abstinenz als unerreichbar und wenig attraktiv erscheinen lässt. Hier ist das Einlassen auf das Arbeiten mit der Spirale nach oben oft eine Alternative die keinen oder deutlich geringeren Widerstand hervorruft.

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.

Ein Automatismus das es darum geht weiterzuspielen oder abstinent zu leben besteht jedoch nicht. Die bevorzugte Lösung oder bestehender Wunsch ist häufig „weniger spielen – so wie früher.“

Absichtsbildung bzw. Bewusstwerdung

Im Stadium der Absichtsbildung besteht Interesse an einer Verhaltensänderung, dieses ist aber noch nicht eindeutig, sondern sehr ambivalent. Glücksspieler in diesem Stadium sind sich mehr als vorher der Vorteile einer Verhaltensänderung bewusst, da ihnen die Nachteile ihres Verhaltens inzwischen deutlicher geworden sind. Für den Berater ist es in diesem Stadium besonders wichtig, sich über die Bedeutung von Ambivalenzen im Klaren zu sein, um nicht enttäuscht zu sein, wenn der Glücksspieler zwar erklärt, sich ändern zu wollen, aber daraufhin nichts Sichtbares geschieht. Ambivalenz ist normal!

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:

In einer Spirale nach unten: Arbeitsblätter zur Reduktion des eigenen Glücksspielverhaltens – Einstieg zum Ausstieg

11

Es geht um das Spielverhalten bei den 3 wichtigsten Glücksspielen. Bisher hatte ich allerdings nur Automatenspieler und Sportwetten. Bei den Sportwetten empfiehlt sich eine Unterscheidung nach Ergebnis- und Livewetten da letztere doch ein weitaus größeres Suchtpotential haben und ein kontrollierter Umgang mit ihnen extrem schwer wiederherzustellen ist da die Vielfalt der Gewinn- bzw. Verlustmöglichkeiten gerade auf dem sehr kurzfristigen setzen auf Ereignisse aller Art beruhen. Es ist möglich zig Wetten auf Ereignisse in einem einzigen bereits laufenden Fußball-, Tennis- oder Volleyballspiel zu platzieren. Ich hatte einen Sportwettsüchtigen der z.B. nicht ganz auf Wetten verzichten wollte den aber Livewetten beinahe ruiniert hätten weshalb er davon weg wollte.

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:

12 In einer Spalte nach oben: Arbeitshilfe zur Reduktion des eigenen Glücksspielverhaltens – Einstieg zum Ausstieg

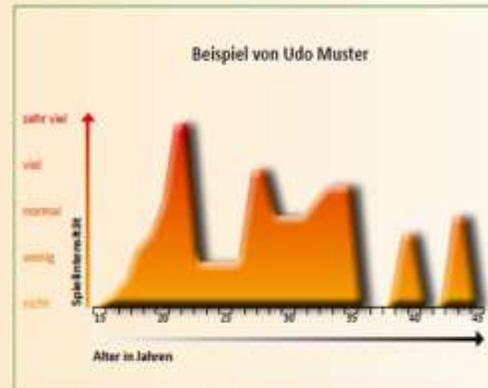
Hilfreich erwies sich das gemeinsame Durchgehen der Fließtexterklärungen zu den Problemen da Wahrnehmungsverzerrungen aller Art zu falschen Kausalattributionen u.ä. führen. Dabei geht es nicht um deren sofortige Korrektur sondern darum mit dem Spieler eine weitere Perspektive zu erarbeiten. Entsprechende offene Fragen die den „Ist-Zustand“ eruieren und die Diskrepanz zum „Soll-Zustand“ erfassen helfen sind hier sehr hilfreich. Bsp. *„Sie haben geschrieben sie haben Probleme mit ihrer Partnerin; es gebe immer Streit. Das interessiert mich und ich fände es gut wenn sie mir das genauer erklären könnten.“* Es folgt die Erklärung des Spielers und er wird einzelne exemplarische Situationen beschreiben. *„Ich höre deutlich ihre Unzufriedenheit mit der Qualität ihrer jetzigen Beziehung. Möchten sie mir erzählen wie sie sich ihre Beziehung wünschen?“* Er wird nun seine Idealbeziehung beschreiben und Sie können fragen *Was denken Sie muss sich auch bei Ihnen verändern das Ihre Beziehung so werden könnte wie Sie sich das wünschen?* Was dann folgt ist im MI Change-Talk. Der Spieler beschreibt notwendige Veränderungen seinerseits.

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.



In einer Spirale nach oben: Arbeitshilfe zur Reduktion des eigenen Glücksspielverhaltens – Einstieg zum Ausstieg

11

Es geht darum für jedes der gespielten Glücksspiele eine Verlaufskurve zu erstellen.



Die Horizontale Achse „Alter“ kann bei kurzen Spielerkarrieren bis zu 2 Jahren auch in Monaten gelesen werden.

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 viel Spielen	mit weniger 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 Entzugsambulanz 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

In einer Spirale nach oben: Arbeitshilfe zur Reduktion des eigenen Glücksspielverhaltens – Einstieg zum Ausstieg

15

Ergänzend kann auch eine Tapetenrolle o.ä., die neben der Spielaktivität auch Paarbeziehung, Arbeit, Aktivitäten mit Freunden, Aktivitäten mit der Familie und Sport erfasst, zur Erstellung eines Diagramms mit Lebenslinien erstellt werden. Dies hilft manchmal dem Spieler sich besser an seine Spielaktivitäten zu erinnern. Am besten funktioniert die Erinnerung wenn bedeutsame Ereignisse eingetragen werden. Z.B. Umzüge, Arbeitsplatzwechsel oder -verlust, Todestage, Beziehungsanfänge und –abbrüche.

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

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

15 In einer Spirale nach oben: Arbeitshilfe zur Reduktion des eigenen Glücksspielverhaltens – Einstieg zum Ausstieg

Hier sollen die wichtigsten, auffälligsten Erkenntnisse in Fließtext gebündelt werden.

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.

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.

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

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 | |

In einer Spalte nach oben: Arbeitsblatt zur Reduktion des eigenen Glücksspielverhaltens – Einstieg zum Ausstieg

19

Ein wichtiger Aspekt ist das Erfassen bestehender Regeln. Hier zeigt sich häufig das der Spieler seine eigenen ungeschriebenen Regeln nicht als solche wahrnimmt. Er ist evtl. darauf angewiesen seine scheinbar chaotische Welt nach Regeln zu durchsuchen an die er sich hält. Hilfreich ist an der Stelle auch die Motivation zu ergründen die ihn dazu bringt diese Regeln nicht zu verletzen. Teilweise erweisen sich dann Regeln als Produkte magischen Denkens oder auch hier wieder falscher Kausalattributionen. So könnte z.B. die Regel „ich spiele nicht am Montag“ bei einem Spieler der nur eine – seine Stammspielhalle – besucht damit zu tun haben, dass in dieser Halle Montags die Automatenkasseninhalte vom Besitzer geleert werden. Ich würde jetzt aber nicht an der Regel rütteln nur weil sie unsinnig ist und diese Kassenleerung keinen Einfluss auf den Gewinnplan hat. Spielfreier Tag ist spielfreier Tag. Der Berater muss immer darauf achten hier nicht zu versuchen seine eigenen Regeln einzuführen.

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.



20

In einer Spirale nach oben: Arbeitshilfe zur Reduktion des eigenen Glücksspielverhaltens – Einstieg zum Ausstieg

Eine Woche ist als aussagekräftiger Zeitraum das absolute Minimum. Ich persönlich nehme einen Monat um auch Veränderungen die mit dem Zeitpunkt von Einkünften zu tun haben erkennbar zu machen. Regeln können ja durchaus „eingehalten werden“ wenn auf Grund fehlender Einsätze Spiel gar nicht möglich ist jedoch regelmäßig überschritten werden sobald Geld vorhanden ist. Dies kann ja zu einem späteren Zeitpunkt durchaus genutzt werden durch die Einführung zusätzlicher Regeln die sich auf den Umgang mit Einkünften beziehen.

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

In einer Spirale nach oben: Arbeitshilfe zur Reduktion des eigenen Glücksspielverhaltens – Einstieg zum Ausstieg

Bis zur Einführung dieses Tagebuchs benutze ich i.d.R. ab dem zweiten Termin das Glücksspieltagebuch von Grüsser/Thalemann aus dem Buch Rien ne va plus – Wenn Glücksspiele Leiden schaffen.

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.	

Im MI heißt dieser Schritt Entscheidungswaage.

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!

Vorbereitung

Glücksspieler im Stadium der Vorbereitung treffen eine Entscheidung für eine Veränderung in der nahen Zukunft. Sie sind oft hoch motiviert, unmittelbar mit der Veränderung des problematischen Verhaltens zu beginnen und äußern das entweder in Absichtserklärungen oder unternehmen bereits erste Schritte der Veränderung. In der Beratungssituation ist das Erarbeiten einer realistischen Einschätzung der Lage notwendig, um über alternative Verhaltensweisen nachzudenken, konkrete Schritte zu benennen und herauszufinden, welche Art der Hilfestellung oder Begleitung nötig ist um die Veränderung des Spielverhaltens vorzubereiten. Das muss nicht alles zwingend durch den Berater erfolgen. Evtl. ist ein vorübergehend eingesetzter gesetzlicher Betreuer, Maßnahmen der Eingliederungshilfe und der Beginn einer Schuldnerberatung o.ä. viel dringender. Ihr Wissen und die Kontakte zu den regionalen Diensten und Hilfesystemen ist hier von großer Bedeutung.

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 Wohnungsbau- genossenschaft <input type="checkbox"/> Bekannte, nämlich: <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Tages- beschäftigung/ 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"/> _____

In einer Spielrunde nach oben: Arbeitshilfe zur Reduktion des eigenen Glücksspielverhaltens – Einstieg zum Ausstieg

25

Hier kann der Berater oft wertvolle Tipps geben da ihm ja das regionale System bekannt ist. Er kennt die Schuldnerberatung, hat evtl. Kontakte zu Sportvereinen, SHGs u.ä.

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"/> Straßenanzeigen 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>(Hausarzt, Einzelkäufer, handwerkliche Tätigkeiten, kleine 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>(bei sozialen Projekten und Angelegenheiten)</small> <input type="checkbox"/> Bewährungshilfe <input type="checkbox"/> _____

26

In einer Spirale nach oben: Arbeitshilfe zur Reduktion des eigenen Glücksspielverhaltens – Einstieg zum Ausstieg

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.

Häufig kann der Berater auch hier seine Kenntnisse der regionalen Strukturen dem Spieler zur Verfügung stellen indem er Adressen von Tages- oder Begegnungsstätten, Freizeitclubs o.ä. zur Verfügung stellt und evtl. Kontakte herstellt.

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.

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.

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

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, ersetzt Zeit, die nun mit anderen Dingen gefüllt werden muss, wenn du Langeweile vermeiden willst. Überlege dir also, ob du Aktivitäten intensivierst oder neu beginnen willst.

Das ist ein Muster und kann natürlich durch einen eigenen ersetzt werden. Der Vertrag muss konkret sein und soll erreichbare Ziele benennen.

Ein zusätzlicher Teil von Dingen die der Spieler beginnen will hat sich bei manchen Spielern bewährt. Z.B. ich will beginnen mit meiner Frau über meine Befindlichkeit zu sprechen. Ich will beginnen nicht immer „ja“ zu sagen wenn jemand etwas von mir will obwohl ich eigentlich weder Lust noch Zeit dafür habe.

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 | <input type="checkbox"/> |

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">● Schnell weitergehen● Gespräch mit bestimmten Leuten meiden
2. Langeweile	Den Tag im Voraus planen	<ul style="list-style-type: none">● Klaus oder Petra anrufen● In die Bücherei gehen● Fahrrad fahren● Mit dem Hund Gassi gehen● Schwimmen gehen

In einer Spirale nach oben: Anleitshilfe zur Reduktion des eigenen Glücksspielverhaltens - Einstieg zum Ausstieg

11

Eigene schwierige Situationen

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

34 In einer Spirale nach oben: Arbeitshilfe zur Reduktion des eigenen Glücksspielverhaltens – Einstieg zum Ausstieg

Das Ausfüllen der Tabelle führt automatisch zu Change-Talk. Den gilt es an dieser Stelle zu bestätigen. Bsp. „Ich kann sehen, dass sie sich gründlich mit dieser Aufgabe auseinandergesetzt haben und denke das kann funktionieren“ oder „Das halte ich für einen sehr guten Gedanken“

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.

Aus Schritt 8 ergeben sich häufig weitere notwendige Absprachen und Regeln die unter 4 noch nicht vorhanden oder abzusehen waren

Aktion

Im Stadium der Aktion werden konkrete, deutlich sichtbare Veränderungen unternommen, um ein bestimmtes, von dem Glücksspieler gewünschtes Verhalten zu trainieren. Die Abgrenzung gegenüber dem Stadium der Vorbereitung besteht darin, dass dieses Verhalten ausprobiert wird. Dieses Stadium benötigt ein hohes Maß an Entschlossenheit und Engagement. Es ist besonders anfällig für Rückschritte, denn zum ersten Mal geschehen die Veränderungen nicht nur „im Kopf“, sondern treffen als offene, beobachtbare Verhaltensweisen auch auf Reaktionen der Umwelt, mit denen die veränderungsbereiten Glücksspieler umgehen müssen.

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.

34

In einer Spirale nach oben: Arbeitshilfe zur Reduktion des eigenen Glücksspielverhaltens – Einstieg zum Ausstieg

Der Rückfall ist integraler Bestandteil des Prozesses. Das lineare Durchlaufen der Stadien ist eher die Ausnahme als die Regel. Raucher durchlaufen den Kreis der Veränderung drei bis siebenmal, bis sie eine dauerhafte Veränderung erreichen. Entscheidend ist, dass ein Misserfolg oder Rückschritt nicht als Abbruch des Veränderungsprozesses gedeutet, sondern konstruktiv als Erfahrungsgewinn genutzt wird.

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.

Die Atempause dient hier als Momente der Reflexion. Sie soll zu einer besseren Körper- und Selbstwahrnehmung führen und über diese zu neuen Zielen, Anpassung bestehender Ziele und innerer Einkehr inspirieren. Pause heißt hier nur keine neuen Ziele in Angriff zu nehmen sondern „nur“ das erreichte zu stabilisieren. Es ist nicht gemeint einen Schritt rückwärts zu gehen.

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.

Wir alle kennen diesen Punkt als Rückfallanalyse. Nur wird eine Phase fortgesetzten Konsums eben nicht mit disziplinarischer Entlassung aus der Therapie quittiert sondern für den Fall das sich der Spieler für eine Pause entscheidet (letzter Absatz rechte Spalte) wird mit dem Spieler eine Vereinbarung getroffen wie der Kontakt zum Berater bestehen bleibt. Diese Vereinbarung richtet sich nach den Bedürfnissen und Wünschen des Spielers und nach ihren Terminkalendern. Der Termin für das nächste Gespräch sollte aber nicht zu weit in der Zukunft liegen um die Motivation aufrecht zu erhalten und bei sehr krisenhafter Entwicklung den Wechsel in ein Behandlungsangebot offerieren zu können.

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! Minderwertigkeitsgefühl, Ärger, Wut.	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. Neutrales Gefühl	Stuhlig auf die nächste Straßenbahn warten und mich schon mal auf das warme Getränk freuen, das ich mir nachher zu Hause machen werde.

In einer Spirale nach oben: Arbeitshilfe zur Reduktion des eigenen Glücksspielverhaltens – Einstieg zum Ausstieg

39

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.

Das Ziel ist erreicht wenn der Spieler mit seiner Lebenssituation und seinem Spielverhalten zufrieden ist. Kein ICD 10, kein DSM V oder Reharichtline des VDR und auch nicht die eigene Vorstellung eines vernünftigen Umgangs mit Glücksspielen - es geht ausschließlich um die Sicht des Spielers.

Aufrechterhaltung

Im Stadium der Aufrechterhaltung ist es bereits gelungen, die Veränderungen über einen längeren Zeitraum durchzuhalten. Auch in diesem Stadium kann Begleitung und Hilfestellung zur Beibehaltung des veränderten Verhaltens notwendig und sinnvoll sein. Auch in diesem Stadium ist mit Misserfolgen, Anpassungen der Regeln und Absprachen zu rechnen. In meiner Praxis kam es auch hier noch zu Wechseln in Behandlungsangebote. Diese Entscheidungen sind dann meist sehr klar und gut überlegt. Der Spieler hat zwar einige Erfolge selbst erarbeitet ist aber mit seiner Lebensqualität noch nicht zufrieden. Häufig hat er durch die systematische Auseinandersetzung mit seinem Spielverhalten auch schon Therapieziele für sich definiert und wird sehr gut vorbereitet in eine Behandlung gehen.

Kopiervorlage: Wochenplan

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

In einer Spirale nach oben: Arbeitshilfe zur Reduktion des eigenen Glücksspielverhaltens – Einstieg zum Ausstieg

Um nicht wieder in eine unkontrollierte Steigerung der Glücksspielaktivität zu geraten empfiehlt sich das Fortführen des Wochenplans. Bei sehr sicheren und sozial gut eingebundenen Spielern bei denen das Umfeld an der Kontrolle beteiligt ist evtl. eine „abgespeckte“ Variante in Form eines Jahresplaners wie sie zu Jahresanfang in Zeitungen beiliegen oder bei Banken zu bekommen sind. Hier können dann Spieltage mit Angabe der Spieldauer und evtl. des Einsatzes rot und spielfreie Tage Grün markiert werden.

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.