

Die Landesfachstelle Glücksspielsucht
NRW informiert.



GLÜCKSSPIEL KANN SÜCHTIG MACHEN!

Infos für Betroffene und Angehörige

Inhalt

4

Vorwort

6

Vom Kick zur Sucht

10

Wann wird das Glücksspielen
zum Problem?

12

Glücksspielsucht bei Männern
& Frauen - alles das Gleiche?

14

Hilfen bei Glücksspielsucht

24

Beratung & Behandlung

29

Mit oder ohne Hilfe?

33

Angehörige

42

Schnelle Hilfen

48

Literaturverzeichnis

Vorwort

Rund 1,4 Millionen Menschen in Deutschland sind glücksspielsüchtig. Über 3 Millionen Menschen nehmen zudem in riskantem Ausmaß an Glücksspielen teil. Das bedeutet, dass sie schon deutliche Probleme durch das Glücksspielen haben, auch wenn bei Ihnen noch keine Sucht vorliegt. Probleme mit dem Glücksspielen sind also sehr weit verbreitet, obwohl nur gut ein Drittel der 18- bis 70-jährigen in Deutschland an Glücksspielen teilnehmen.¹ Das bedeutet, mehr als jede vierte Person, die an Glücksspielen teilnimmt, entwickelt im Laufe der Zeit Probleme damit.

¹ Buth, Meyer & Kalke (2024) und Statistisches Bundesamt (2024)

Dennoch fällt es Betroffenen oft schwer, über ihre Probleme zu sprechen oder Hilfe anzunehmen. Viele schämen sich dafür. Noch immer bekommen Betroffene zu hören, **„Hör doch einfach auf zu spielen!“**. Aber bei der Glücksspielsucht handelt es sich nicht um eine Willens- oder Charakterschwäche. Glücksspielsucht ist eine chronische Krankheit. Betroffenen gelingt es daher nicht einfach, mit dem Glücksspielen aufzuhören.

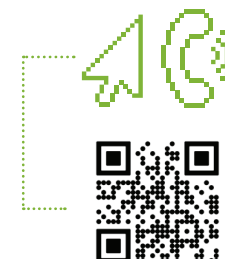
Trotzdem gibt es gute Nachrichten, denn Glücksspielsucht ist behandelbar: Viele der Menschen, die sich in Behandlung begeben, schaffen es, die Sucht hinter sich zu lassen und spielfrei zu leben. Je früher Betroffene sich in Behandlung begeben, desto größer ist ihre Chance, aus der Glücksspielsucht herauszuwachsen oder gar nicht erst süchtig zu werden. Viele wissen jedoch nicht, was dabei helfen kann.

Welche Wege führen aus der Sucht heraus? Wie flexibel kann das Hilfeangebot genutzt werden?

Diese Broschüre zeigt, was Betroffene und ihre Angehörigen tun können, welche Hilfen es gibt und wie sie sinnvoll genutzt werden können.

Bei Fragen und für weitere Informationen rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns:

Information und Beratung



www.ausgezockt.de
0800 077 66 11

Hilfetelefon • Onlineberatung
Frauenberatung • Hilfe vor Ort
Selbsthilfe • Podcast

Vom Kick zur Sucht

Für manche Menschen sind Glücksspiele ein Freizeitvergnügen – aber für viele sieht es anders aus: Mehr als jede vierte Person, die an Glücksspielen teilnimmt, entwickelt Probleme. Doch wo verläuft die Grenze? Ab wann wird aus Vergnügen bitterer Ernst?

Eine Reihe von Faktoren können das Risiko erhöhen, glücksspielsüchtig zu werden.² Dazu gehören zum Beispiel bestimmte Eigenschaften der Glücksspiele, wie deren Ereignisfrequenz, die Gewinnwahrscheinlichkeit oder ihre Verfügbarkeit.

² Meyer & Bachmann (2017)

Aber auch persönliche Risikofaktoren spielen eine Rolle. Zu ihnen gehören beispielsweise das Alter, das Geschlecht und bestimmte Persönlichkeitsmerkmale. So sind junge Männer eher gefährdet, während junge Frauen oder Männer in höherem Alter meist nicht so schnell eine Glücksspielsucht entwickeln.

Eine weitere wichtige Rolle spielt das soziale Umfeld: Wie denken Freundinnen und Freunde über Glücksspiele? Nehmen sie auch an Glücksspielen teil? Wie sehen die eigenen Arbeits- und Lebensverhältnisse aus? Wie ist es in der Familie: Nehmen Eltern und Geschwister an Glücksspielen teil?

Die Entstehung einer Glücksspielsucht ist also ein komplexer Prozess und nicht alle Personen, auf die einzelne Risikofaktoren zutreffen, werden glücksspielsüchtig. Ebenso gibt es auch Menschen, die glücksspielsüchtig werden, ohne dass erkennbare Risikofaktoren vorliegen.

Damit es nicht so weit kommt, sind die **1-2-2 Regeln** besonders wichtig:



Geben Sie nicht mehr als **1** Prozent Ihres Bruttoeinkommens oder 20 € pro Monat für Glücksspiele aus.



Nehmen Sie an maximal **2** Tagen pro Monat an Glücksspielen teil.



Nehmen sie an maximal **2** verschiedenen Glücksspieltypen pro Jahr teil.

Wenn Sie sich an diese Regeln halten, gibt es noch **ein paar zusätzliche Tipps**, die Sie beherzigen sollten, wenn Sie an Glücksspielen teilnehmen wollen:

- ➔ Legen Sie vorher den Betrag fest, den Sie verspielen wollen.
- ➔ Setzen Sie ausschließlich Ihr eigenes Geld ein.
- ➔ Machen Sie regelmäßig Pausen vom Glücksspielen.
- ➔ Akzeptieren Sie, dass Sie nicht um jeden Preis gewinnen können.
- ➔ Belügen Sie niemanden über das Ausmaß Ihres Glücksspielens.
- ➔ Achten Sie darauf, dass Sie nicht immer häufiger spielen.

Darüber hinaus sollten Sie **nicht an Glücksspielen** teilnehmen, wenn ...

! ... es Ihnen nicht gut geht

! ... Sie Alkohol getrunken haben
oder andere Substanzen
eingenommen haben

! ... Sie kein Geld dafür übrig haben

! ... Sie verlorenes Geld
zurückgewinnen wollen

Wann wird das Glücksspielen zum Problem?

Glücksspielsucht ist eine psychische Erkrankung mit schwerwiegenden Folgen. Sie wird auch als Störung durch Glücksspielen bezeichnet. In der Diagnostik handelt es sich dabei um eine Verhaltenssucht.

Glücksspielsucht

Grundsätzlich liegt immer dann ein ernsthaftes Problem vor, wenn jemand nicht auf Glücksspiele verzichten kann. Glücksspielsüchtige spielen mehr und häufiger, als geplant. Bei ihnen nimmt das Glücksspielen nach und nach den Vorrang vor allen anderen Interessen ein. Hobbys und soziale Beziehungen rücken in den Hintergrund.

Auch negative Konsequenzen führen nicht dazu, dass Betroffene weniger glücksspielen: Sie spielen weiter – und manchmal sogar noch mehr.



Selbsttest

Wenn Sie selbst einschätzen möchten, wie es um Ihr persönliches Glücksspielverhalten steht, eignet sich dieser kurze Selbsttest:³

³ Johnson et al. (1997)

Haben Sie jemals beim Glücksspielen das Bedürfnis verspürt, immer mehr Geld einzusetzen?

Haben Sie jemals gegenüber Menschen, die Ihnen wichtig sind oder waren, über das Ausmaß Ihres Glücksspielens gelogen?

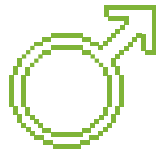
Müssen Sie eine der beiden Fragen ehrlicherweise mit „Ja“ beantworten? Wenn das der Fall ist, wäre eine professionelle Abklärung durch eine Suchttherapeutin oder einen Suchttherapeuten sinnvoll. Dabei wird nicht nur festgestellt, ob eine Glücksspielsucht vorliegt, sondern Sie bekommen auch Tipps, welche Hilfen es gibt und was Sie selbst tun können.

Glücksspielen bei Männern & Frauen – alles das Gleiche?

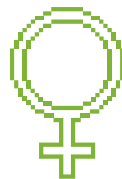
Untersuchungen haben gezeigt, dass für beide Geschlechter – **Männer wie Frauen** – das Glücksspielen dann am gefährlichsten ist, wenn sie versuchen, damit Probleme zu verdrängen. Auch die Anzeichen von Glücksspielsucht sind bei allen Menschen gleich.

Darüber hinaus gibt es aber viele Unterschiede:

Männer beginnen – statistisch gesehen – jünger als Frauen mit dem Glücksspielen. Sie spielen oft aus Langeweile. Manchmal spielen Männer in Gesellschaft, einfach um dazu zu gehören. Einige spielen, weil sie von Geld und Ansehen träumen. Männer gehen öfter hohe Risiken ein, um das Glücksspielen zu finanzieren.



Dagegen fangen Frauen oft erst im mittleren Alter mit Glücksspielen an. Viele Frauen nutzen Glücksspiele, um sich von Angst, Trauer oder Selbstzweifeln abzulenken. Stress, Belastungen oder schlimme Erlebnisse aus der Vergangenheit (traumatische Erfahrungen) können ein Grund dafür sein. Das Glücksspielen hilft ihnen, ihre Gefühle kurzzeitig zu verbessern. Aber das ist gefährlich: Frauen entwickeln dadurch oft schneller eine Sucht als Männer. Glücksspielsüchtige Frauen haben oft weitere psychische Probleme, wie Depressionen oder Ängste. Viele Menschen denken, dass Glücksspiele nicht zu Frauen passen.



Das kann dazu führen, dass glücksspielsüchtige Frauen stärker abgelehnt werden. Oft trauen sich Frauen deshalb nicht, darüber zu sprechen. Sie halten ihre Probleme lange geheim. So kommt es, dass Frauen seltener in Beratungsstellen für Glücksspielsucht auftauchen – obwohl sie sonst meist früher Hilfe suchen als Männer.

Bei der Glücksspielsucht gibt es also Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Trotzdem sind viele Hilfen (immer noch) auf Männer zugeschnitten. Damit Frauen sich angesprochen fühlen, muss man auf sie und ihre Anliegen eingehen. Unsere digitale Frauenberatung ist sicher und geschützt. Betroffene Frauen finden hier Hilfe – von Frau zu Frau. Wir beraten geschlechtersensibel, wirksam und vertraulich: **www.frauenspielenanders.de**

Es gibt auch erste wissenschaftliche Hinweise darauf, dass Menschen aus der LGBTQ+ Community (Lesben, Schwule, Bisexuelle, Transgender, Intersex, Queer und weitere sexuelle Orientierungen und Geschlechtsidentitäten) stärker von problematischem Glücksspiel betroffen sind als andere. Ein Grund dafür könnte ihre Belastung durch Ausgrenzung sein.

Um Hilfeangebote besser auf die Bedürfnisse der Betroffenen auszurichten, müssen weitere wissenschaftliche Studien zu problematischem Glücksspiel und Geschlechterunterschieden gemacht werden.

Hilfen bei Glücksspielsucht

Viele Betroffene versuchen lieber erstmal, ihre Glücksspielprobleme selbst in den Griff zu bekommen. Manchmal gelingt das. Häufig klappt es allerdings nicht. Dann fällt es oft schwer, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Manche schämen sich für ihr Verhalten oder meinen, Suchtberatungsstellen seien nur für schwer abhängige Menschen zuständig. Die Angebote bei Glücksspielsucht sind aber viel umfangreicher.

Beratungsstellen

Beratungsstellen für Glücksspielsucht bieten unterschiedliche und flexible Hilfen für Betroffene an. Sie reichen von einem unverbindlichen Erstgespräch bis zur Rehabilitation (Reha) und Nachsorge. Auch die Beratung zum Thema Schulden gehört dazu. Neben den Betroffenen selbst können sich Angehörige hier ebenfalls Beratung und Unterstützung holen. Die Beratungsstellen helfen darüber hinaus beim Umgang mit Kindern aus glücksspielsuchtbelasteten Familien.

In der Beratung geht es darum, gemeinsam einen Weg aus der Sucht zu finden. Dabei wird zusammen nach individuellen Lösungen gesucht, die auf die jeweiligen persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Für viele Glücksspielsüchtige ist es zunächst wichtig herauszufinden, welche Funktion das Suchtverhalten für sie hat. Also wofür das Glücksspielen gut ist oder wobei es hilft. Solche Fragen werden oft vorschnell mit einem resignierten „**Zu gar nichts!**“ beantwortet. Aber Menschen tun nun einmal nichts, was für sie nicht irgendeinen Sinn ergibt. Dieser Sinn hat nicht unbedingt etwas mit Logik zu tun – hier geht es eher um Motive, die sich in der Gefühlswelt verstecken. Zum Beispiel ist es wichtig zu erkennen, was sich beim Glücksspielen verändert:

Werde ich ruhiger?

Kann ich abschalten und mich eine Zeit lang aus der Welt ausklinken, negative Gedanken oder Erinnerungen abstellen?

Die Behandlung der Glücksspielsucht richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen. Die Voraussetzung für eine erfolgreiche Reha ist die vertrauensvolle Beziehung zwischen Betroffenen und ihrem Therapeuten bzw. ihrer Therapeutin. Gerade weil eine Reha immer auch anstrengende Arbeit mit sich bringt, sollten sich Betroffene mit ihrer Therapeutin bzw. ihrem Therapeuten wohl fühlen.

Themen in der Beratung und Rehabilitation

Zu den Themen, die in der Reha aufgegriffen werden können, gehören zum Beispiel:

- ➔ der Aufbau von Selbstsicherheit und Stabilität,
- ➔ die Bearbeitung von traumatischen Erlebnissen,
- ➔ die Behandlung von Begleiterkrankungen, wie z. B. Depressionen, Ängste, etc.,
- ➔ der Abbau von Schuld- und Schamgefühlen,
- ➔ die Bearbeitung von Familien- und Partnerschaftsproblemen,
- ➔ der Umgang mit negativen Gefühlen, wie z. B. Einsamkeit, Versagen, Unruhe, etc.,
- ➔ der Aufbau stützender sozialer Beziehungen,
- ➔ das Erlernen eines verantwortungsvollen Umgangs mit Geld,
- ➔ das Entwickeln von geeigneten Strategien zur Problemlösung und vieles mehr.

Häufig gestellte Fragen zum Besuch von Beratungsstellen

Muss ich in der Behandlung alles über meine Kindheit erzählen?

Nein! Es besteht lediglich das Angebot, keinesfalls jedoch die Verpflichtung, dass Sie Probleme aus Ihrer Kindheit in der Reha ansprechen. Niemand wird das Innerste Ihrer Seele nach außen kehren. Alle Behandlungsschritte werden mit Ihnen abgestimmt und niemals gegen Ihren Willen durchgeführt.

Man kann das Erlebte doch nicht verändern, was also soll eine Traumabehandlung nützen?

Man kann das Erlebte zwar tatsächlich nicht mehr verändern, man kann jedoch die Erinnerungen neu ordnen und ihren Einfluss auf die Gegenwart verändern. Vielleicht gelingt es, das Erlebte endlich abzuschließen und zur Vergangenheit werden zu lassen. Dieser Prozess ist manchmal schmerzhaft. Er hilft aber, mit sich und der eigenen Vergangenheit versöhnlicher umzugehen und negative Einflüsse auf die Zukunft zu verringern.

Kann ich lernen, kontrolliert zu spielen?

Es gibt inzwischen Programme, die das Ziel haben, einen kontrollierten Umgang mit dem Glücksspielen zu lernen. Besonders diejenigen, die noch keine Sucht entwickelt haben, können davon profitieren. Es kommt also sehr auf den Schweregrad, die Dauer und den Verlauf der Glücksspielprobleme an. Sprechen Sie Ihre Beratungsstelle darauf an und fragen Sie nach deren Einschätzung.

Ist es sinnvoll, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen?

Ja! Der Besuch einer Selbsthilfegruppe macht es leichter, glücksspielfrei zu bleiben. Auch wenn die Sucht gerade nicht so schlimm zu sein scheint, kann sich der Besuch lohnen. So können Sie soziale Beziehungen aufbauen, die für den Notfall gegenseitige Unterstützung sicherstellen.

Wohin kann ich mich jetzt wenden?

Sie können sich an psychosoziale Beratungsstellen vor Ort wenden. In vielen Städten gibt es zudem spezialisierte Beratungsstellen für Glücksspielsucht. Adressen dieser Beratungsstellen finden Sie im Internet unter **www.gluecksspielsucht-nrw.de**.

Wer hilft mir bei meinem Schuldenproblem?

Neben den klassischen Schuldenberatungsstellen helfen auch hier Beratungsstellen für Glücksspielsucht. Viele dieser Beratungsstellen kooperieren zudem eng mit örtlichen Schuldenberatungsstellen.

Kostet die Beratung etwas?

Nein, die Beratung ist kostenfrei.

Wenn Sie sich Unterstützung bei der Wahl der passenden Hilfe wünschen, rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns. Wir begleiten und unterstützen Sie in Ihrer jeweiligen Lebenssituation. Dabei suchen wir mit Ihnen gemeinsam nach einem Weg für Ihr persönliches Anliegen.

Sowohl Betroffene als auch Angehörige können sich an uns wenden:

Information und Beratung



www.ausgezockt.de
0800 077 66 11



Hilfetelefon • Onlineberatung
Frauenberatung • Hilfe vor Ort
Selbsthilfe • Podcast

Was soll ich denn sagen, wenn ich in die Beratungsstelle komme?

Wenn Sie das erste Mal in eine Beratungsstelle gehen, geht es zunächst darum, einander kennenzulernen: Ihr Gegenüber soll ein ungefähres Bild davon bekommen, welche Probleme für Sie gerade besonders drängend sind und Sie sollen einen Eindruck von der Beratungsleistung und den Angeboten der Beratungsstelle erhalten. Daher geht es erstmal um einen Austausch und ein gegenseitiges Kennenlernen.

Zum Einstieg in das Erstgespräch könnten Sie z. B. sagen:

- ➡ „Ich frage mich, ob ich zu viel (glücks-) spiele.“
- ➡ „Meine Familie meint, ich spiele zu viel. Dazu hätte ich gerne eine fachkundige Einschätzung.“
- ➡ „Ich habe in der letzten Zeit sehr viel gespielt. Jetzt habe ich gemerkt, dass ich nicht gut damit aufhören kann. Was kann mir dabei helfen?“

Selbsthilfegruppen

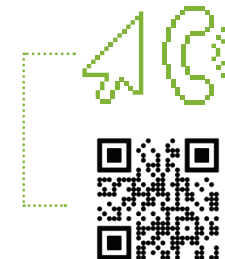
In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die das gleiche Problem verbindet. Hier tauschen sie sich über Strategien zur Suchtbewältigung aus und berichten, wie sie persönliche Hindernisse überwinden. Dabei geht es vor allem darum, sich gegenseitig zu unterstützen und aus den Erfahrungen der anderen zu lernen. In vielen Gruppen sind neben Glücksspielsüchtigen auch Angehörige willkommen; manchmal gibt es auch eigene Selbsthilfegruppen nur für Angehörige.

Kliniken

Wenn Betroffene mehr Unterstützung brauchen als Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen leisten können, haben sie die Möglichkeit, eine stationäre Rehabilitation in einer Klinik zu machen. Die Beantragung der stationären Reha erfolgt über Beratungsstellen für Glücksspielsucht.

Wenn Sie sich weitere Unterstützung bei der Wahl eines passenden Angebots wünschen oder sich unverbindlich beraten lassen möchten, finden Sie hier kompetente Ansprechpersonen:

Information und Beratung



www.ausgezockt.de
0800 077 66 11

Hilfetelefon • Onlineberatung
Frauenberatung • Hilfe vor Ort
Selbsthilfe • Podcast

Beratung & Behandlung

Die Beratung und Behandlung der Glücksspielsucht ist in unterschiedliche Abschnitte gegliedert:

Beratung – Die Suche nach dem passenden Weg

Wenn Sie den Kontakt zu einer Beratungsstelle suchen, geht es zunächst um ein offenes Gespräch mit einer fachkundigen Person. Im Anschluss an das Erstgespräch findet dazu meist einmal wöchentlich ein Treffen in der Beratungsstelle statt. Ziel dieser Gespräche ist es, das Ausmaß der Probleme rund um das Glücksspielen zu klären und mögliche weitere Schritte zu planen.

Dabei werden zum Beispiel diese Fragen besprochen:

- ➔ Ist eine ambulante oder stationäre Reha sinnvoll und möchten Sie daran teilnehmen?
- ➔ Wo gibt es das passende Angebot?
- ➔ Sollen Angehörige in die Behandlung einbezogen werden und wenn ja, wer sollte das sein?
- ➔ Möchten Sie eine Selbsthilfegruppe besuchen?

Wenn Sie sich für eine Reha entscheiden, stellen Sie gemeinsam mit der Beratungsstelle einen Antrag auf Kostenübernahme. Die Unterstützung durch eine Beratungsstelle ist für Ratsuchende kostenfrei. Beratungsstellen unterliegen außerdem der Schweigepflicht. Die meisten Betroffenen erleben die Beratung als entlastend. Es erleichtert sie, dass sie das Problem endlich angehen. Dadurch wird wiederum das Selbstbewusstsein gestärkt. Auch Angehörigen hilft es, wenn sie das Bemühen um eine Veränderung erkennen.

Motivationsgruppe

Viele Beratungsstellen bieten Motivationsgruppen an. Die Teilnahme an den Gruppenstunden gibt Orientierung und hilft, die eigene Situation besser einzuschätzen. Die Teilnehmenden erleben, dass sie mit ihren Sorgen nicht alleine sind – es gibt andere Menschen, die Ähnliches durchleben. Die Teilnahme an einer Motivationsgruppe dient zudem der Vorbereitung auf eine ambulante oder stationäre Rehabilitation.

Behandlung: Rehabilitation

Glücksspielsüchtige haben die Möglichkeit, unterschiedliche Rehabilitationsangebote zu nutzen: Sie können vor Ort eine ambulante Reha machen oder in einer Fachklinik eine stationäre Reha in Anspruch nehmen.

Die ambulante Rehabilitation

Eine ambulante Reha wird von vielen Beratungsstellen angeboten. Sie dauert in der Regel zwischen sechs und zwölf Monaten. In dieser Zeit finden ein- bis zweimal wöchentlich Einzel- und Gruppengespräche statt.

Diese Form der Reha kommt vielen entgegen: Sie bleiben in ihrer gewohnten Umgebung und bei ihrer Familie. Außerdem können sie ohne Unterbrechung weiterarbeiten oder zur Schule, Uni etc. gehen. Die Unterstützung durch Angehörige und ein geregelter Tagesablauf helfen oft, die Reha erfolgreich abzuschließen.

Die stationäre Rehabilitation in einer Fachklinik

Sind die Belastungen im sozialen Umfeld groß und ist nur wenig Unterstützung durch Angehörige zu erwarten, bietet sich eine stationäre Reha an. Hier können Betroffene im geschützten Rahmen einer Fachklinik den Weg aus der Sucht antreten. Die stationäre Reha in einer Fachklinik dauert zwischen acht und zwölf Wochen.

Nachsorge

Besonders in der ersten Zeit nach einer Reha-Maßnahme ist das Rückfallrisiko hoch. Wenn neue Probleme auftauchen und Langeweile oder Einsamkeit sich breit machen, ist es oft schwer, standhaft zu bleiben. Manchmal führt auch der Wunsch, doch noch einmal maßvoll glücksspielen zu können, zu einem Rückfall. Hier hilft die Nachsorge, das in der Reha Erlernte zu festigen. Wenn dennoch ein Rückfall eintritt, hilft die Nachsorge dabei, wieder glücksspielfrei zu werden und an Erlerntes anzuknüpfen.

Selbsthilfe

Selbsthilfe und fachliche Hilfe schließen sich keineswegs aus: Sie ergänzen sich. Der Besuch einer Selbsthilfegruppe ist daher jederzeit möglich. Er eignet sich sowohl ...

- ➔ als ein erster Schritt, um die Probleme nicht länger zu leugnen und vor sich her zu schieben
- ➔ als auch zur Unterstützung während einer Therapie
- ➔ oder um nach einer Therapie einem Rückfall vorzubeugen und Gelerntes zu verfestigen.

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die ein ähnliches Problem verbindet, über das sie sprechen möchten. Dabei geht es vor allem darum, sich gegenseitig zu unterstützen und zu helfen. Die Gruppengespräche ermöglichen es den Teilnehmenden, Erkenntnisse über sich selbst und das eigene Verhalten zu gewinnen.

Zusätzlich bietet die Gruppe Möglichkeiten, neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Oft finden Betroffene durch die Teilnahme Kraft und neuen Mut: Sie entwickeln Selbstvertrauen. Das stärkt den Entschluss, zukünftig ohne Glücksspiele zu leben.

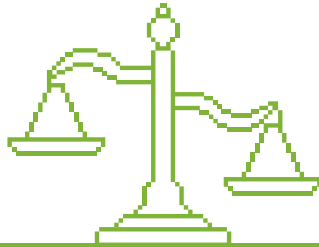
Mit oder ohne Hilfe?

Manchmal stehen Ängste oder Zweifel dem Wunsch nach Hilfe im Weg. Dann kann es helfen, eine persönliche Pro- und Kontra-Liste anzufertigen. Wenn alle Argumente schwarz auf weiß niedergeschrieben sind, fällt eine Entscheidung oft leichter.

Treffen einige der auf der folgenden Seite aufgeführten Gründe schon auf Sie persönlich zu?

Welche persönlichen Gründe möchten Sie ergänzen?

Zu welcher Seite neigt sich Ihre persönliche Entscheidungs-Waage?

**Kontra****Pro**

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> — Andere spielen viel mehr als ich — Wenn ich es nur genug will, schaffe ich es auch alleine — Ich will nicht vor anderen über meine Probleme reden — Wenn es erstmal im Job (oder Partnerschaft, Familie etc.) wieder läuft, ist das Glücksspielen kein Problem mehr — Ich habe keine Zeit — Das bringt doch eh nichts — ... | <ul style="list-style-type: none"> + Ich würde gerne wissen, wie andere es geschafft haben, nicht mehr/weniger zu spielen + Mit anderen Krankheiten gehe ich auch zum Arzt + Ich habe es bisher nicht alleine geschafft + Warum sollte ich keine Hilfe annehmen, wenn es dadurch leichter wird? + Ich möchte für meine Familie Hilfe annehmen, denn sie leiden mit + Je früher ich Hilfe annehme, desto leichter wird es + Ich möchte damit zeigen, dass ich wirklich aufhören will zu spielen + ... |
|---|--|

Manchmal hilft es, die guten Vorsätze schriftlich festzuhalten.
Dieser Vertrag ist eine gute Vorlage dafür:

Mein Vertrag mit mir selbst

Ab beginnt mein Vertrag.

Von diesem Termin an werde ich weniger spielen:
Ich spiele maximal Stunden pro

☐

Tag. (zutreffendes bitte ankreuzen)

☐

Woche.

☐

Monat.

**Von diesem Termin an: _____. _____. _____
werde ich ganz mit dem
Glücksspielen aufhören.**

Wenn Schwierigkeiten und vielleicht sogar Rückfälle auftreten, lasse ich mich dadurch nicht unterkriegen! Aus den Erfahrungen, die ich dabei machen werde, versuche ich zu lernen, worauf ich noch mehr achten muss. Sollte ich einen Rückfall haben, versuche ich es am nächsten Tag erneut zu schaffen. Wenn ich mein Ziel erreicht habe, werde ich mich belohnen!

Meine Belohnung wird sein:

_____. _____. _____
Datum

Unterschrift

Angehörige

Glücksspielprobleme betreffen nie nur eine Person. Familie, Freundinnen und Freunde, Kollegen und Kolleginnen sowie andere Angehörige sind mitbetroffen: Jede glücksspielsüchtige Person hat im Durchschnitt ca. 8 bis 10 Angehörige in ihrem sozialen Umfeld, die von den Auswirkungen der Sucht mitbetroffen sind. Zudem haben rund drei Viertel von ihnen und etwa jede dritte glücksspielsüchtige Person wohnt zusammen mit Kindern in einem Haushalt. Auch auf ihre Kinder hat die Glücksspielsucht Auswirkungen.

Im Vergleich zu anderen Suchtkranken haben Glücksspielsüchtige die höchsten Schulden. Das hat natürlich auch Folgen für Angehörige. Sie leiden oft genauso stark unter der Krankheit wie die Glücksspielenden selbst. Das Familienklima ist geprägt von Verunsicherung, Vertrauensverlust und Misstrauen, Selbstzweifeln und Enttäuschung. Für Angehörige entsteht außerordentlicher Stress, der sich auf ihre Gesundheit auswirken kann. Mögliche Folgen sind beispielsweise Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme und ständige Müdigkeit. Viele Angehörige fühlen sich regelrecht ausgelaugt.

Wenn Angehörige Hilfeangebote nutzen, hat das zwei Vorteile: Sie entlasten sich selbst und sie unterstützen damit gleichzeitig Betroffene beim Ausstieg aus der Sucht. Studien zeigen, dass soziale Unterstützung den Ausstieg aus der Glücksspielsucht fördert. Die Beratung von Angehörigen kommt daher auch den Glücksspielenden zugute.

Kinder

Kinder von Glücksspielsüchtigen leiden häufig ganz besonders unter der Situation. Durch die Erkrankung wird das Verhältnis zu den Kindern belastet und ihre psychische Entwicklung beeinträchtigt. Diese Kinder zeigen häufiger eine Störung ihres Sozialverhaltens, sind sozial isoliert, deprimiert und wütend. Sie haben mehr Ängste und leiden häufiger unter depressiven Symptomen als Gleichaltrige. Sie erkranken auch öfter an stressbezogenen Krankheiten wie Asthma, Allergien und Magen-Darm-Problemen. Viele von ihnen haben Schwierigkeiten in der Schule und sorgen sich stark um ihre Familie. Zudem geben sie sich fälschlicherweise oft die Schuld an den familiären Problemen.

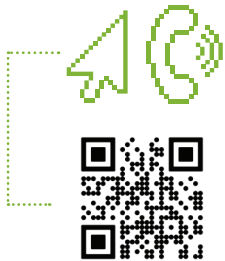
Die Belastungen in der Kindheit wirken sich zum Teil erst im Erwachsenenalter als Spätfolgen aus. Spielt ein Elternteil, haben Kinder ein erhöhtes Risiko, später selbst an Glücksspielsucht oder einer anderen Sucht zu erkranken. Damit es nicht soweit kommt, können Eltern jedoch einiges tun:

- ➔ Stärken Sie das Vertrauen Ihrer Kinder in eine sichere Eltern-Kind-Bindung. Ihre Liebe und Zuwendung sind dabei von zentraler Bedeutung. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder wissen, dass sie mit allen Fragen und Sorgen zu Ihnen kommen dürfen.

- ➔ Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder eine zusätzliche Vertrauensperson haben, die Sie als Eltern unterstützt und Kindern zusätzlichen Halt bietet. Diese Aufgabe können Großeltern leisten oder zuverlässige enge Vertraute außerhalb der eigenen Familie, die um die Probleme rund um das Glücksspielen wissen.
- ➔ Fördern Sie Ihre Kinder. Kinder profitieren von allen Aktivitäten, bei denen sie ihre eigenen Fähigkeiten und Talente ausprobieren können. Machen Sie also gemeinsame Unternehmungen und sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder regelmäßigen Kontakt zu Gleichaltrigen pflegen.

Für weitere Unterstützung zum Umgang mit Kindern fragen
Sie Ihre Beratungsstelle oder informieren Sie sich hier:

Information und Beratung



www.ausgezockt.de
0800 077 66 11

Hilfetelefon • Onlineberatung
Frauenberatung • Hilfe vor Ort
Selbsthilfe • Podcast

Woran sind Glücksspiel- probleme erkennbar?

Angehörige können eine Glücksspielsucht manchmal erkennen, indem sie auf bestimmte Verhaltensweisen und Symptome achten:

- ➔ Betroffene verbringen viel Zeit mit Glücksspielen und geben viel Geld dafür aus, auch wenn es längst negative Konsequenzen hat.
- ➔ Viele versuchen, ihr Glücksspielverhalten vor Angehörigen zu verheimlichen. Manchmal verhalten sie sich dabei auffällig; oft erfinden sie ungewöhnliche Geschichten, um das Glücksspielen zu verbergen.
- ➔ Betroffene haben oft Schwierigkeiten, Rechnungen (pünktlich) zu bezahlen oder sie haben Schulden, die auf das Glücksspielen zurückzuführen sind.
- ➔ Manche haben wegen des Glücksspielens Probleme im Beruf oder in Beziehungen, zum Beispiel weil sie nicht mehr verlässlich sind oder sich nicht an Absprachen halten.
- ➔ Betroffene können das Glücksspielen nicht mehr kontrollieren. Auch wenn sie es sich vornehmen, schaffen sie es meist nicht, darauf zu verzichten.

- ➔ Viele werden unruhig, nervös, depressiv oder gereizt und haben Schwierigkeiten, ihre Gefühle zu regulieren.

Nicht alle dieser Anzeichen müssen bei Betroffenen vorhanden sein. Es gibt auch Menschen, die Glücksspielsüchtig sind, ohne dass jemand Anzeichen wahrnimmt. Wenn Sie den Verdacht haben, dass jemand in Ihrem engen Umfeld an Glücksspielsucht leidet, sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen und sich beraten lassen.



- ➔ Sprechen Sie über das Glücksspielen und über Ihre Sorgen und Wünsche.
- ➔ Informieren Sie sich über die Krankheit und ihre Auswirkungen.
- ➔ Überfordern Sie sich nicht und behalten Sie Ihre persönlichen Grenzen im Auge.
- ➔ Bleiben Sie konsequent.
- ➔ Sorgen Sie für sich und gönnen Sie sich auch mal etwas: z.B. Freundinnen und Freunde treffen, Hobbys pflegen, ein Wellness-Wochenende und vieles mehr.

Was hilft, wenn Angehörige Glücksspielsüchtig sind?

Um weniger unter den Belastungen durch die Glücksspielsucht von Angehörigen zu leiden, können diese Tipps eine erste Hilfe sein:

- ➔ Trotz der belastenden Situation sollten Sie Ihre eigenen Ziele und Wünsche weiterverfolgen.
- ➔ Machen Sie sich klar: Sie sind nicht verantwortlich für das Glücksspielen von Angehörigen.
- ➔ Lassen Sie sich nicht von Rückfällen aus der Bahn werfen – Rückfälle kommen beim Ausstieg aus einer Sucht sehr häufig vor.
- ➔ Suchen Sie sich Hilfe, um besser mit der belastenden Situation umgehen zu können, z. B. in einer Beratungsstelle oder in einer Selbsthilfegruppe für Angehörige, in der Onlineberatung oder am Hilfetelefon Glücksspielsucht.

Was können Angehörige für Betroffene tun?

Viele Angehörige möchten Glücksspielsüchtigen helfen. Diese Unterstützung ist oft sehr wertvoll. Es macht Betroffenen Mut, den Ausstieg zu wagen und gibt Kraft, wenn eine Durststrecke kommt. Die folgenden Tipps sollten Angehörige dabei jedoch beachten:

! Leihen Sie Glücksspielenden kein Geld.

! Übernehmen Sie keine Schulden der Betroffenen.

! Sagen Sie, dass Sie sich Sorgen machen und vermeiden Sie Vorwürfe.

! Glücksspielsüchtige sind für ihr Verhalten selbst verantwortlich.

! Sprechen Sie offen über die Erkrankung. Machen Sie nicht mit, wenn Betroffene versuchen, die Sucht zu verheimlichen.

! Widerstehen Sie dem Wunsch, Betroffene kontrollieren oder überwachen zu wollen.

! Grenzen Sie sich von der Sucht ab, aber machen Sie der Person ein positives Angebot. Das kann zum Beispiel die Aussage sein „Ich stehe zu dir – aber ich unterstütze nicht deine Sucht“ oder „Ich leihe dir kein Geld, begleite dich aber in die Beratungsstelle“.

Schnelle Hilfen

Hier finden Sie das Wichtigste in Kürze:

Wo gibt es weitere Informationen?

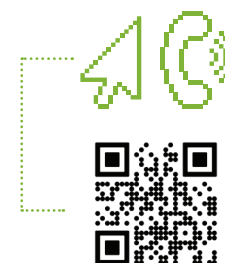
Spezialisierte Beratungsstellen für Glücksspielprobleme und Glücksspielsucht finden Sie auf unserer Internetseite:



[gluecksspielsucht-nrw.de/
hilfe/adressen/](https://gluecksspielsucht-nrw.de/hilfe/adressen/)

Wenn Sie sich Unterstützung bei der Wahl der passenden Hilfe wünschen, rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns. Wir beraten Sie gern. Dabei suchen wir mit Ihnen gemeinsam nach einem Weg für Ihr persönliches Anliegen. Sowohl Betroffene als auch Angehörige können sich an uns wenden:

Information und Beratung



www.ausgezockt.de
0800 077 66 11

Hilfetelefon • Onlineberatung
Frauenberatung • Hilfe vor Ort
Selbsthilfe • Podcast

Drei Grundregeln

- 1** Geben Sie nicht mehr als **1** Prozent Ihres Bruttoeinkommens oder 20 € pro Monat für Glücksspiele aus.
- 2** Nehmen Sie an maximal **2** Tagen pro Monat an Glücksspielen teil.
- 3** Nehmen sie an maximal **2** verschiedenen Glücksspieltypen pro Jahr teil.

Weitere hilfreiche Tipps

- 1 Nehmen Sie nie an Glücksspielen teil, wenn es Ihnen nicht gut geht.
- 2 Legen Sie vorher den Betrag fest, den Sie verspielen wollen.
- 3 Spielen Sie nicht, wenn Sie getrunken haben.
- 4 Setzen Sie ausschließlich Ihr eigenes Geld ein.
- 5 Spielen Sie nicht, wenn Sie kein Geld dafür übrighaben.
- 6 Machen Sie regelmäßig Pausen vom Glücksspielen.
- 7 Spielen Sie nicht, um verlorenes Geld zurückzugewinnen.
- 8 Achten Sie darauf, dass Sie nicht immer häufiger spielen.
- 9 Akzeptieren Sie, dass Sie nicht um jeden Preis gewinnen können.
- 10 Belügen Sie niemanden über das Ausmaß Ihres Glücksspielens.

Tipps für Angehörige

- ➔ Sprechen Sie über das Glücksspielen und über Ihre Sorgen und Wünsche.
- ➔ Informieren Sie sich über die Krankheit und ihre Auswirkungen.
- ➔ Überfordern Sie sich nicht und behalten Sie Ihre persönlichen Grenzen bei.
- ➔ Bleiben Sie konsequent.
- ➔ Sorgen Sie für sich und gönnen Sie sich auch mal etwas: z.B. Freundinnen und Freunde treffen, Hobbys pflegen ...
- ➔ Trotz der belastenden Situation sollten Sie Ihre eigenen Ziele und Wünsche weiterverfolgen.
- ➔ Lassen Sie die Verantwortung für mögliche negative Folgen des Glücksspielens bei der Person, die spielt.



Lassen Sie sich nicht von Rückfällen aus der Bahn werfen – Rückfälle können beim Ausstieg aus einer Sucht vorkommen.



Suchen Sie sich Hilfe, um besser mit der belastenden Situation umgehen zu können, z. B. in einer Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe, in der Onlineberatung oder am Hilfetelefon Glücksspielsucht.

Wenn Sie helfen möchten:



Leihen Sie Glücksspielenden kein Geld.



Übernehmen Sie keine Schulden der Betroffenen.



Sagen Sie, dass Sie sich Sorgen machen und vermeiden Sie Vorwürfe.



Die Glücksspielenden sind für ihr Verhalten selbst verantwortlich.



Sprechen Sie offen über die Erkrankung.



Widerstehen Sie dem Wunsch, Betroffene kontrollieren oder überwachen zu wollen.



Grenzen Sie sich von der Sucht ab, aber machen Sie der Person ein positives Angebot: z. B. „Ich stehe zu dir – aber ich unterstütze nicht deine Sucht“ oder „Ich leihe dir kein Geld, begleite dich aber in die Beratungsstelle“.

Literaturverzeichnis

Buth, S., Meyer, G., & Kalke, J. (2024). Glücksspielteilnahme und glücksspielbezogene Probleme in der Bevölkerung – Ergebnisse des Glücksspiel-Survey 2023. Hamburg: Institut für interdisziplinäre Sucht- und Drogenforschung (ISD).

Johnson, E. E., Hamer, R., Nora, R. M., Tan, B., Eisenstein, N., & Engelhart, C. (1997). The Lie/Bet Questionnaire for Screening Pathological Gamblers. *Psychological Reports*, 80(1), S. 83–88.

Meyer, G., & Bachmann, M. (2017). Spielsucht. Ursachen, Therapie und Prävention von glücksspielbezogenem Suchtverhalten. 4. Auflage. Berlin: Springer.

Statistisches Bundesamt. (2024). Datenbank Gebiet, Bevölkerung, Arbeitsmarkt, Wahlen. Von Genesis Destatis: <https://www-genesis.destatis.de/genesis/online?operation=previous&levelindex=2&step=1&titel=Statistik+%28Tabellen%29&levelid=1654009848218&levelid=1654009839940#abreadcrumb>.

Herausgeberin:

Landesfachstelle Glücksspielsucht
der Suchtkooperation NRW
Am Bach 11
33602 Bielefeld
Fon 0521_399 55 89_0
kontakt@gluecksspielsucht-nrw.de
www.gluecksspielsucht-nrw.de

Design:

Melina Artopoulou
www.melinaartopoulou.com

2. Auflage 2026

Information und Beratung



www.ausgezockt.de

0800 077 66 11



Hilfetelefon • Onlineberatung
Frauenberatung • Hilfe vor Ort
Selbsthilfe • Podcast

Landesfachstelle Glücksspielsucht der Suchtkooperation NRW

Am Bach 11, 33602 Bielefeld

Fon 0521_399 55 89_0

kontakt@gluecksspielsucht-nrw.de

www.gluecksspielsucht-nrw.de

Gefördert vom

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen

