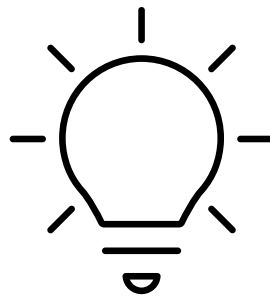


Tipps für Betroffene und Angehörige

Schulden wegen Geldspiel?

Lesen Sie weiter für Informationen zu Spielproblemen, den Selbsttest für Betroffene und Tipps für Angehörige



Inhalt

1. Anzeichen eines problematischen Spielverhaltens	2
2. Behandlungsangebot	4
3. für Betroffene	5
4. Angehörige	7
5. Angebot / Kontakt	8

1. Anzeichen eines problematischen Spielverhaltens

1.1 Geld.Spiel.Sucht.

Lotto, Euromillions, Casinospiele, kurzfristige Börsenspekulationen, Sportwetten, Poker, Geldspielautomaten, Würfel- und Kartenspiele, Subito, Bingo, Streamer - die Geldspielangebote sind vielfältig, einfach zugänglich und online rund um die Uhr erhältlich.

Glücksspiele haben nicht für alle das gleiche Suchtpotenzial. Am Anfang ist die Kontrolle über das Spielverhalten noch da. Einige Menschen zeigen mit der Zeit einen schleichenden Übergang zum Kontrollverlust. Aufhören kann trotz negativer Konsequenzen schwer oder unmöglich werden. Geldspielsucht ist eine Krankheit mit Therapiemöglichkeit.

1.2 Erkennungsmerkmale

Menschen mit einer Geldspielsucherkrankung sind kaum zu erkennen, weil sie keine „Alkoholfahne“ oder körperliche Zerfallserscheinungen wie bei anderen Suchterkrankungen haben. Betroffene und Angehörige zögern oft aus Scham frühzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die Situation und Probleme werden häufig verdrängt und verharmlost.

Folgende Anhaltspunkte können Angehörigen und Fachpersonen helfen, ein problematisches Spielverhalten zu erkennen.

Die betroffene Person

- spielt grössere Summen, als sie sich leisten kann.
- hat Geldsorgen.
- spielt länger und häufiger, als sie es sich vorgenommen hat.
- verharmlost das Problem.
- reagiert bei Spieleinschränkungen oder Ansprechen des Spielverhaltens uneinsichtig, abweisend oder aggressiv.
- Verdreht die Wahrheit vor der Familie und dem Umfeld.

Pathologisches Glückspielen ist eine psychische Erkrankung, keine Willensschwäche.

1.3 Suchtentwicklung in drei Phasen

Zu Beginn

Das Spiel ist geprägt von Spass und Unterhaltung oft mit Freunden zusammen. Der jederzeit mögliche hohe Gewinn sorgt für Spannung. Am Anfang einer Spielerkarriere steht manchmal ein grosser Gewinn, der das Selbstwertgefühl stärken kann. Obwohl dieser zufällig passiert, wird er als Folge des eigenen Handelns und Könnens interpretiert.

Problematisches Spielverhalten

Tatsächliche Verluste werden beschönigt und der Spieler oder die Spielerin glauben weiterhin daran, zu gewinnen. Der Einsatz wird gesteigert, um die Gewinnwahrscheinlichkeit vermeintlich zu erhöhen und vorangehende Verluste zu decken. Um weiterspielen zu können wird gelogen und das Spielen wird gerechtfertigt und verteidigt.

Der Spieler oder die Spielerin entfernt sich zusehends von Familie und Freunden, um den Vorwürfen und Problemen auszuweichen und weil sie sich schämen und Schuldgefühle haben.

Pathologisches Spielverhalten

Die Überzeugung, mit dem Spielen aufzuhören, sobald die Schulden zurückbezahlt sind, wird aufrechterhalten. Sie ist so stark, dass Betroffene Straffällig werden, um an Geld für das Glücksspiel zu kommen. Das Spielen kann nicht mehr kontrolliert werden und wird zum Mittelpunkt des Lebens. Abgelöschtheit und Überaktivität sowie physische Erschöpfung bis zu Suizidalität prägen diese Phase. Der Verlust von Beziehungen, Arbeit, Wohnung und sozialer Anerkennung sind die Folge. Diese Krise kann durch professionelle Unterstützung überwunden werden.

1.4 Die Folgen

Folgen exzessiven Glücksspielens:

- Ruin, Verschuldung, z.T. Beschaffungskriminalität
- Konflikte in Partnerschaft, Familie und an der Arbeit bis zur sozialen Isolation
- Realitätsverlust, depressive Verstimmung, Ängste, Gereiztheit, steigender Konsum von Alkohol, Tabak und Medikamenten
- Entwicklung einer Abhängigkeit
- Erhöhtes Suizidrisiko

Wenn Suizid Thema wird

Anrufen unter Tel. 143. Mehr Infos für Menschen in der Krise oder wenn Sie sich Sorgen um jemanden machen hier:
reden-kann-retten.ch

Die Krise kann durch professionelle Unterstützung überwunden werden.

2. Behandlung

Glücksspielsucht ist eine nicht zu bagatellisierende **psychische Erkrankung** mit schwerwiegenden finanziellen und sozialen Folgeerscheinungen.

Glücksspielsucht ist aber mit guten Erfolgschancen therapierbar.

2.1 Angebot

Egal ob Sie selber über Ihr Spielverhalten nachdenken oder jemanden kennen, der oder die dies tun sollte: Das „Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte“ bietet **Unterstützung für Glücksspielsüchtige, deren Angehörige und Fachpersonen**.

Die Fachexperten der Abteilung Prävention bieten zielgruppenspezifische Sensibilisierung von Betroffenen, Angehörigen, Anbietern von Geldspielen, Behörden, Schulen und Betrieben sowie Schulungen oder Fachberatungen von Multiplikatoren, Organisationen und Fachstellen.

Die Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten der Abteilung Behandlung bieten **niederschwellige** Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppentherapien unter Wahrung der **Schweigepflicht** und auf Wunsch anonym an. Ebenso sind fallbezogene Beratungen von Therapeuten, Arbeitgebern, Behörden und Schuldenberatungsstellen möglich. Neben der Glücksspielsucht werden auch weitere Verhaltenssüchte wie Kauf-, Pornografie- und risikoreicher Bildschirmnutzung abgeklärt. Alle 14 Tage treffen sich unter psychotherapeutischer Leitung zwei Kleingruppen zu rund acht Personen, um sich über ihr problematisches Spielverhalten, die Erscheinungsformen und Hintergründe auszutauschen. Es wird sehr viel Wert auf Diskretion und Schweigepflicht gelegt, Abstinenz hingegen ist keine Teilnahmebedingung.

Die Chancen, sich aus der Suchtspirale zu befreien stehen gut und sind nicht vom Zufall abhängig!

3. Betroffene

Bin ich betroffen?

Setzen Sie mehr Geld ein, als Sie sich leisten können?
 Ist mit dem Geldspiel aufhören schwer oder nicht mehr möglich?
 Riskieren sie mehr Geld als geplant oder Sie sich leisten können?
 Schämen Sie sich für Ihr Verhalten und verschweigen das wahre Ausmass Ihrer Verstrickung?
 Versuchen Sie das Verlorene zurückzugewinnen und geraten immer tiefer in den Strudel des Verlierens und der Suchtentwicklung?

3.1 Jetzt Selbsttest machen!

Im Folgenden finden Sie **9 Fragen**, die sich auf verschiedene Aspekte Ihres jetzigen oder früheren Spielverhaltens beziehen. Bitte beantworten Sie jede Frage spontan mit „Ja“ oder „Nein“. Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Im Anschluss erhalten Sie eine Rückmeldung auf Ihre Angaben.

	Ja	Nein
1. Meine Einsätze haben zugenommen.		
2. Wenn ich versucht habe, weniger zu spielen, habe ich mich unruhig und gereizt gefühlt.		
3. Ich habe wiederholt erfolglos versucht, mein Spielen einzuschränken oder aufzugeben.		
4. Ich habe häufig an vergangene Spiele gedacht oder zukünftige Spielaktivitäten geplant.		
5. Ich habe oft gespielt, wenn es mir schlecht ging.		
6. Oft habe ich versucht, einen Verlust durch Weiterspielen auszugleichen.		
7. Ich habe gelogen, um mein Spielen zu verheimlichen.		
8. Wegen dem Spielen habe ich wichtige berufliche oder private Beziehungen gefährdet oder verloren.		
9. Zur Lösung meiner finanziellen Probleme habe ich mich auf andere abgestützt.		
TOTAL		

3.2 Auswertung

Selbsttests geben nur Hinweise!

Ob jemand süchtig ist oder nicht, kann nicht ausschliesslich mit diesem oder ähnlichen Tests beurteilt werden. Im Gespräch mit einer Fachperson kann eine Diagnose gestellt und mögliche Wege für das weitere Vorgehen aufgezeigt werden.

Sie spielen im grünen Bereich (bis 2 Ja-Antworten)

Das Glücksspiel scheint für Sie eine reizvolle Freizeitbeschäftigung zu sein, die Sie gut mit Ihren sozialen und beruflichen Verpflichtungen in Einklang bringen. Sie kennen Ihre Grenzen und haben die Kontrolle über Ihre finanziellen und zeitlichen Investitionen. Natürlich freuen Sie sich über Gewinne, aber Sie nehmen auch Verluste als einkalkuliertes Risiko gelassen hin. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Spass und Spannung im Spiel. Wenn Sie Ihr Spielverhalten im Auge behalten wollen, dann wiederholen Sie den Test von Zeit zu Zeit!

Sie spielen im kritischen Bereich (3 Ja-Antworten)

Es ist Zeit, Ihr Spielverhalten kritisch zu überdenken. Stehen Häufigkeit, Spieldauer und Einsätze wirklich noch im Verhältnis zu Ihren Möglichkeiten? Spielen Sie nicht intensiver als früher? Mal ehrlich: Kommt es nicht immer öfters vor, dass Sie länger, häufiger oder mit grösseren Einsätzen spielen, als Sie sich vorgenommen haben? Beschäftigen Sie sich immer mehr mit dem Spiel oder plagen Sie Verluste weit über die Zeit des Spiels hinaus? Haben Sie Geldsorgen? Sind Sie nervös und reizbar? Sind Sie deswegen von nahestehenden Menschen schon kritisiert worden? Nehmen Sie Kontakt mit einer Beratungsstelle auf, wenn es Ihnen nicht gelingt, Ihr Spiel einzuschränken!

Sie spielen im roten Bereich (4 und mehr Ja-Antworten)

Das Spiel hat Sie im Griff. Sie haben die Kontrolle darüber verloren. Sie spielen nicht mehr zum Spass, sondern kämpfen verzweifelt darum, vorangegangene Verluste wett zu machen. Dabei laufen Sie Gefahr, immer tiefer in die roten Zahlen zu geraten. Es geht aber nicht mehr nur um materielle Verluste. Auch familiäre, soziale und berufliche Perspektiven stehen auf dem Spiel oder sind bereits verloren. Vielleicht denken Sie, Sie hätten nichts mehr zu verlieren und setzen aufs Ganze? Lassen Sie sich unterstützen. Dabei können Sie nur gewinnen. Nehmen Sie Kontakt mit einer Beratungsstelle auf!

3.3 Tipps für Betroffene

- Ich stelle mich meinen Problemen.
- Ich hole mir professionelle Hilfe.
- Ich besuche eine geleitete Therapiegruppe.
- Ich spreche über meinen Spieldruck.
- Ich pflege meine Freundschaften, Hobbies und bin körperlich aktiv.
- Ich besinne mich auf meine Qualitäten - auf Dinge, die ich gut kann.

4. Angehörige

4.1 Tipps für Angehörige

Sie können helfen, die Situation zu verbessern. Denken Sie dabei an sich selber und Ihre Grenzen. Es geht vielen Angehörigen gleich. Bleiben Sie nicht alleine. Wir sind für Sie da.

Geben Sie die Beschützerrolle auf und die **Verantwortung zurück**. Stärken Sie Ihre Gesundheit, Ihre Interessen und Freunde, Ihren Beruf. Suchen Sie sich Hilfe für sich selbst. Es bringt viel **Entlastung**, offen und ohne Angst mit professionellen Aussenstehenden zu sprechen.

Wie soll ich mich verhalten?

Wenn Suizid Thema wird

Anrufen unter Tel. 143. Mehr Infos für Menschen in der Krise oder wenn Sie sich Sorgen um jemanden machen hier: reden-kann-retten.ch

- Ich akzeptiere, dass ich die Person nicht heilen kann.
- Ich gebe die Verantwortung an die Person zurück.
- Ich bleibe selber im **Gleichgewicht** mit Freunden, Hobbies und bin körperlich aktiv.
- Ich setze Grenzen und formuliere Konsequenzen, die ich auch umsetzen kann.
- Ich hole mir professionelle **Hilfe**.
- Ich schütze mich und meine Familie vor existenziellen Nöten: Veranlassen Sie ein separates Konto oder eine Gütertrennung.
- Veranlassen der Abklärung zur Spielsperre in dem Casino oder der Lotterie, in der am meisten gespielt wird.

Was sollte ich möglichst **nicht machen**?

- Spielenden Person in irgendwelcher Form **Geld leihen**.
- Für die spielende Person **lügen**, vertuschen und Belastungen bagatellisieren.
- Kontrolle und **Vorwürfe** gegenüber Person, die spielt. Diese macht sich die spielende Person selber schon.
- **Verantwortung** für sein oder ihr Spielverhalten **übernehmen**. Ich kann ihn/sie nicht heilen.

5. Angebot / Kontakt

5.1 Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltensüchte

Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltensüchte, RADIX
Pfingstweidstrasse 10
8005 Zürich

www.spielsucht-radix.ch

Behandlung : 044 202 30 00 / spielsucht-behandlung@radix.ch
Prävention 044 360 41 18 / spielsucht-praevention@radix.ch

Öffentliche Verkehrsmittel:
ab Hauptbahnhof Tram 4, 8 Richtung Zürich Altstetten bzw. Hardplatz, Haltestelle "Schiffbau"

S-Bahn bis „Zürich Hardbrücke“

Bus 33, 72, 83 bis Haltestelle „Schiffbau“.

Privatverkehr:
Parkhaus Pfingstweid Pfingstweidstr. 1

5.2 Links weitere Angebote

- Nordwestschweizer Kantone
www.sos-spielsucht.ch Helpline: 0800 040 080
- Schaffhausen: Verein für Jugendfragen, Prävention und Suchthilfe, vjps www.vjps.ch
- Suchtpräventionsstellen im Kanton Zürich: www.suchtpraevention-zh.ch
- Fachstelle für Schuldenberatung des Kantons Zürich: www.schulden-zh.ch
- Schuldenberatung Caritas:
www.caritas-schuldenberatung.ch

5.3 Impressum

Herausgeber und ©:
Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltensüchte
RADIX | Pfingstweidstrasse 10 | 8006 Zürich

Verantwortlich Britta Thelitz, Fachexpertin RADIX

Datum: 15. Juni 2024