

Geldspielsucht:

Tipps für Betroffene und Angehörige

In diesem Dokument finden Sie:

- Informationen zu Spielproblemen
- einen Selbst-Test für Betroffene
- Tipps, wie sich Angehörige verhalten können



Inhalt

1	Wann sind Geldspiele problematisch?	3
1.1	Was sind Geldspiele?	3
1.2	Wie erkennt man eine Geldspielsucht?	4
1.3	Suchtentwicklung in 3 Phasen	5
1.4	Die Folgen.....	6
2	Welche Behandlungsangebote gibt es?	7
2.1	Prävention.....	7
2.2	Behandlung.....	8
3	Was können Betroffene tun?	9
3.1	Selbsttest	9
3.2	Auswertung	10
3.3	Tipps für Betroffene.....	12
4	Was können Angehörige tun?	12
4.1	Tipps für Angehörige	13
5	Kontakt.....	14
5.1	Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte	14
5.2	Weitere Beratungsstellen	15
5.3	Impressum	15

1 Wann sind Geldspiele problematisch?

1.1 Was sind Geldspiele?

Geldspiele oder Glücksspiele sind zum Beispiel:

- Lotto
- Casino-Spiele
- Subito
- Bingo
- Sportwetten
- Geldspiel-Automaten
- Würfelspiele und Kartenspiele

Viele dieser Spiele sind online einfach zugänglich und man kann sie jederzeit spielen.

Am Anfang können viele Menschen noch kontrollieren, wie viel sie spielen. Bei manchen Menschen entwickelt sich aber eine Sucht. Sie verlieren die Kontrolle über ihr Spielverhalten. Und obwohl sie negative Folgen bemerken, können sie nur schwer oder **gar nicht** aufhören, zu spielen.

Die gute Nachricht ist: Geldspielsucht ist eine Krankheit, die man behandeln kann. Weiter unten informieren wir über unsere Behandlungsangebote (Punkt 2).

1.2 Wie erkennt man eine Geldspielsucht?

Manche Betroffene gestehen sich **nicht** ein, dass sie süchtig sind. Andere schämen sich und holen sich deshalb **nicht** frühzeitig Hilfe.

Es kann helfen, wenn Angehörige die Sucht erkennen und die Person darauf ansprechen. Eine Geldspielsucht merkt man einem Menschen zwar äusserlich meistens **nicht** an. Trotzdem gibt es ein paar Punkte, auf die Angehörige oder Fachpersonen achten können:

- Verspielt die betroffene Person mehr Geld, als sie sich leisten kann?
- Hat die Person Geldsorgen?
- Spielt sie länger und häufiger, als sie sich vorgenommen hat?
- Ist die Person der Meinung, dass ihr Spielverhalten **nicht** problematisch ist?
- Reagiert die Person abweisend oder aggressiv, wenn Sie ihr Spielverhalten ansprechen? Sieht sie **nicht** ein, dass sie weniger spielen sollte?
- Lügt die Person die Familie und andere Personen in ihrem Umfeld an?

Krankhaftes Spielen um Geld ist eine psychische Erkrankung, **keine** Willensschwäche.

1.3 Suchtentwicklung in 3 Phasen

Phase 1 – der Anfang

Am Anfang spielt man aus Spass, oft auch mit anderen zusammen. Das Spiel ist spannend, weil man jederzeit viel Geld gewinnen kann. Manchmal steht auch ein grosser Gewinn am Anfang. Ein Gewinn ist bei Geldspielen immer Zufall. Trotzdem denkt die Person, dass sie den Gewinn mit ihrem Können beeinflusst hat.

Phase 2 – problematisches Spielverhalten

Die Person hat bereits Geld verloren, aber sie spielt es herunter. Sie glaubt weiterhin daran, zu gewinnen. Sie erhöht ihren Einsatz, weil sie denkt, dass sie dann eher gewinnt. Und weil sie den Verlust wieder ausgleichen will. Die Person lügt, damit sie weiterspielen kann. Sie verteidigt ihr Spielverhalten.

Gleichzeitig entfernt sich die Person immer mehr von der Familie und anderen Menschen in ihrem Umfeld. So versucht sie, Vorwürfen und Problemen aus dem Weg zu gehen. Ausserdem schämt sie sich und hat Schuldgefühle.

Phase 3 – krankhaftes Spielverhalten

Die betroffene Person spielt weiter, um Geld zu gewinnen, damit sie ihre Schulden zurückbezahlen kann. Sie sagt: Sie hört auf, sobald sie die Schulden zurückbezahlt hat. Damit sie aber weiterspielen kann, muss sie sich noch mehr verschulden. Es kann auch sein, dass sie Geld stiehlt und so eine Straftat begeht.

Die Person kann das Spielen **nicht** mehr kontrollieren. Es wird zum Mittelpunkt des Lebens. Als Folge davon verliert die Person vielleicht ihre Arbeit, die Wohnung, die Partnerin oder den Partner und die Anerkennung der Menschen in ihrem Umfeld.

In dieser Phase wirken betroffene Personen oft abgelöscht oder auch überaktiv. Manche sind körperlich erschöpft. Es kann auch ein Risiko für Suizid (Selbstmord) bestehen. Mit professioneller Unterstützung kann man eine solche Krise aber überwinden.

Bei Suizid-Risiko:

Rufen Sie die Telefonnummer **143** an. Unter dieser Nummer können Sie mit jemandem reden.

Oder besuchen Sie die Website: **reden-kann-retten.ch**

Dort finden Sie Hilfe, wenn Sie selbst in einer Krise sind oder sich Sorgen um jemanden machen.

1.4 Die Folgen

Das sind mögliche Folgen einer Geldspielsucht:

- Verschuldung, finanzieller Ruin, zum Teil kriminelle Handlungen, um an Geld zu kommen
- Konflikte in der Partnerschaft, in der Familie und bei der Arbeit, bis zur sozialen Isolation
- man kann die Situation **nicht** mehr richtig einschätzen
- depressive Verstimmung, Ängste, Gereiztheit
- steigender Konsum von Alkohol, Tabak und Medikamenten
- erhöhtes Risiko für Suizid

Mit professioneller Unterstützung kann man die Krise überwinden.

2 Welche Behandlungsangebote gibt es?

Geldspielsucht ist eine **psychische Erkrankung**, die man ernst nehmen muss. Sie lässt sich aber therapieren. Die Chancen auf Erfolg sind hoch.

Machen Sie sich selber Gedanken über Ihr Spielverhalten? Oder kennen Sie eine Person, die das tun sollte? Das Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte bietet **Unterstützung**: für **Süchtige, Angehörige** und **Fachpersonen**.

2.1 Prävention

Unsere Fachpersonen in der **Abteilung Prävention** sensibilisieren verschiedene Zielgruppen auf das Problem der Spielsucht. Zum Beispiel:

- Betroffene
- Angehörige
- Anbieter von Geldspielen
- Behörden
- Schulen
- Betriebe

Ausserdem bietet die Abteilung Prävention Schulungen oder Fachberatungen für Bildungseinrichtungen, Organisationen und Fachstellen an.

2.2 Behandlung

Verschiedene Therapieformen

In unserer **Abteilung Behandlung** arbeiten Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Sie bieten verschiedene Formen der Therapie an: für Einzelpersonen, Paare, Familien oder in der Gruppe. Dabei gilt die **Schweigepflicht**. Auf Wunsch kann man auch **anonym** an einer Therapie teilnehmen.

Beratung

Daneben beraten unsere Fachpersonen auch andere Therapeutinnen und Therapeuten, Arbeitgeber, Behörden und Stellen für Schuldenberatung. Zum Beispiel, wenn sie Unterstützung bei einem bestimmten Fall brauchen.

Begleitete Kleingruppen

Alle 14 Tage treffen sich 2 Kleingruppen von ca. 8 Personen. Sie sprechen über ihr problematisches Spielverhalten und die Hintergründe davon. Das Gespräch findet unter der Leitung einer Therapeutin oder eines Therapeuten statt.

Wir legen sehr viel Wert auf die Schweigepflicht und behandeln alle Informationen vertraulich. Man muss **nicht** abstinent sein, um an einer Therapie teilzunehmen.

Die Chancen, sich aus der Suchtspirale zu befreien, stehen gut!

3 Was können Betroffene tun?

Wenn Sie sich Gedanken über Ihr Spielverhalten machen, dann machen Sie unseren Selbsttest. Er gibt Ihnen einen ersten Hinweis, ob Ihr Spielverhalten problematisch ist.

3.1 Selbsttest

Im Selbsttest finden Sie **9 Aussagen** zu Ihrem jetzigen oder früheren Spielverhalten. Kreuzen Sie bei jeder Aussage spontan «Ja» oder «Nein» an. Seien Sie ehrlich zu sich selbst. In der Auswertung finden Sie Informationen zu Ihrem Resultat.

	Ja	Nein
1. Ich spiele um immer mehr Geld.		
2. Wenn ich versuche, weniger zu spielen, fühle ich mich unruhig und gereizt.		
3. Ich habe mehrmals versucht, weniger zu spielen oder aufzuhören, aber ich schaffe es nicht .		
4. Ich denke häufig an vergangene Spiele oder plane zukünftige Spiele.		
5. Ich spiele oft, wenn es mir schlecht geht.		
6. Ich versuche oft, verlorenes Geld durch Weiterspielen zurückzugewinnen.		

7. Ich lüge, um zu verheimlichen, dass ich spiele.		
8. Wegen dem Spielen habe ich wichtige berufliche oder private Beziehungen riskiert oder verloren.		
9. Ich leihe mir Geld von anderen, um meine finanziellen Probleme zu lösen.		
TOTAL		

3.2 Auswertung

0 bis 2-mal Ja: Sie spielen im grünen Bereich

Geldspiele oder Glücksspiele sind für Sie eine spannende Freizeitbeschäftigung. Sie kennen Ihre Grenzen. Sie haben die Kontrolle darüber, wie viel Geld und Zeit Sie ins Spielen investieren. Natürlich freuen Sie sich über Gewinne. Aber Sie sind sich auch bewusst, dass Sie manchmal verlieren. Diese Verluste berechnen Sie ein und sie machen Ihnen **nichts** aus. Unser Tipp: Wenn Sie Ihr Spielverhalten im Auge behalten wollen, wiederholen Sie den Test von Zeit zu Zeit! Sie können auch ein Spieltagebuch führen, um den Überblick zu behalten, wieviel Sie gewinnen und verlieren. Meistens bleiben die Gewinne nämlich besser im Gedächtnis als die Verluste.

3-mal Ja: Sie spielen im kritischen Bereich

Sie sollten sich ernsthafte Gedanken über Ihr Spielverhalten machen. Spielen Sie vielleicht mehr als früher? Spielen Sie oft länger, häufiger und um mehr Geld, als Sie sich vorgenommen haben? Denken Sie immer mehr ans Spielen? Haben Sie Geldsorgen? Wurden Sie schon von anderen für Ihr Spielverhalten kritisiert? Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Unser Tipp: Nehmen Sie Kontakt mit einer Beratungsstelle auf!

4- bis 9-mal Ja: Sie spielen im roten Bereich

Sie haben die Kontrolle über das Spielen verloren. Sie spielen **nicht** mehr zum Spass. Sie spielen verzweifelt weiter, weil Sie verlorenes Geld wieder zurückgewinnen wollen. Dabei riskieren Sie, immer mehr Schulden zu machen. Aber auch Ihre Beziehungen zur Familie und zu Freunden sowie Ihre Arbeitsstelle sind in Gefahr. Vielleicht haben Sie sie sogar schon verloren. Lassen Sie sich helfen. Dabei können Sie nur gewinnen! Nehmen Sie Kontakt mit einer Beratungsstelle auf.

Selbsttests geben nur Hinweise!

Ein Selbsttest reicht nicht, um zu beurteilen, ob jemand süchtig ist oder nicht. Sprechen Sie mit einer Fachperson. Diese kann eine Diagnose erstellen und Ihnen mögliche Schritte aufzeigen.

3.3 Tipps für Betroffene

Denken Sie, dass Sie spielsüchtig sind? Das können Sie tun:

- Gestehen Sie sich ein: «Ich stelle mich meinem Problem.»
- Holen Sie sich professionelle **Hilfe**.
- Besuchen Sie eine geleitete Therapiegruppe.
- Sprechen Sie über Ihren Druck, zu spielen.
- Pflegen Sie Ihre **Freundschaften** und **Hobbies**. Seien Sie **körperlich aktiv**.
- Machen Sie sich bewusst, was Sie gut können.

4 Was können Angehörige tun?

Als Angehörige können Sie helfen, die Situation zu verbessern. Wichtig ist aber, dass Sie zuerst an sich selbst denken. Riskieren Sie **nicht** Ihre eigene Gesundheit, weil Sie helfen wollen. Sie sind **nicht** für die süchtige Person **verantwortlich**.

Achten Sie auf Ihre Grenzen. Kümmern Sie sich um Ihre Gesundheit, Ihre Interessen, Ihre Freundschaften und Ihren Beruf. Bleiben Sie **nicht** allein mit Ihren Sorgen, sondern suchen Sie sich Hilfe. Es bringt viel **Entlastung**, wenn Sie offen und ohne Angst mit einer aussenstehenden, professionellen Person sprechen. Wir sind für Sie da!

4.1 Tipps für Angehörige

Wie sollten Sie sich verhalten?

- Akzeptieren Sie, dass Sie die Person **nicht** heilen können.
- Geben Sie die Verantwortung an die Person zurück.
- Bleiben Sie selber im **Gleichgewicht**. Pflegen Sie Freundschaften und Hobbies und seien Sie körperlich aktiv.
- Setzen Sie Grenzen. Überlegen Sie sich Konsequenzen, die Sie auch umsetzen können.
- Holen Sie sich professionelle **Hilfe**.
- Schützen Sie sich und Ihre Familie finanziell: Eröffnen Sie ein separates Konto. In einer Ehe können Sie auch nachträglich eine Gütertrennung vereinbaren.
- Informieren Sie die Spielanbieter über die Situation der Person. Fragen Sie, ob eine Spielsperre ausgesprochen werden kann.
- **Leihen** Sie der Person **kein Geld**, in **keiner** Form.
- **Lügen** Sie **nicht** für die Person und vertuschen Sie das Spielverhalten **nicht**. Verharmlosen Sie **nicht**, wie sehr es Sie belastet.
- Kontrollieren Sie die Person **nicht** und machen Sie ihr **keine Vorwürfe**. Die Person macht sich schon selber Vorwürfe.
- Übernehmen Sie **keine Verantwortung** für das Spielverhalten der Person.

Bei Suizid-Risiko:

Rufen Sie die Telefonnummer **143** an. Unter dieser Nummer können Sie mit jemandem reden.

Oder besuchen Sie die Website: reden-kann-retten.ch

Dort finden Sie Hilfe, wenn Sie selbst in einer Krise sind oder sich Sorgen um jemanden machen.

5 Kontakt

5.1 Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte

Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte, RADIX

Pfingstweidstrasse 10

8005 Zürich

www.spielsucht-radix.ch

Behandlung

Telefon 044 202 30 00

E-Mail spielsucht-behandlung@radix.ch

Prävention

Telefon 044 360 41 18

E-Mail spielsucht-praevention@radix.ch

Anreise

Öffentliche Verkehrsmittel:

- Ab Hauptbahnhof **Tram 4 Richtung Zürich Altstetten** oder **Tram 8 Richtung Hardturm** bis Haltestelle **Schiffbau**
- **S-Bahn** bis Zürich **Hardbrücke**
- **Bus 33, 72 oder 83** bis Haltestelle **Schiffbau**

Auto:

Parkhaus Pfingstweid, Pfingstweidstr. 1

5.2 Weitere Beratungsstellen

- Nordwestschweizer Kantone:
www.sos-spielsucht.ch
- Nationale 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 Urheberrecht:

Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte

RADIX

Pfingstweidstrasse 10

8006 Zürich

Verantwortlich: Britta Thelitz, Fachexpertin RADIX

Datum: 15. Juni 2024