



Tipps für Betroffene und Angehörige

Je früher Sie Hilfe in Anspruch nehmen, desto leichter wird es Ihnen fallen, einen Weg aus Ihrer Situation zu finden.

Der beste Zeitpunkt, das Thema in Angriff zu nehmen, ist deshalb – JETZT.



Safer

Gambling

Inhalt

1. Anzeichen eines problematischen Spielverhaltens	2
1.1 Erkennungsmerkmale	2
1.2 Suchtentwicklung in drei Phasen	3
1.3 Die Folgen	3
2. Behandlung	4
2.1 Angebot	4
3. Betroffene	5
3.1 Selbsttest	5
3.2 Auswertung	6
3.3 Tipps für Betroffene	6
4. Angehörige	7
4.1 Tipps für Angehörige	7
5. Angebot / Kontakt	8
5.1 Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte	8
5.2 Links und weitere Angebote	8
5.3 Impressum	8

1. Anzeichen eines problematischen Spielverhaltens

1.1 Erkennungsmerkmale

Pathologisches Glücksspielen:
Eine psychische Erkrankung,
kein Schicksalsschlag.

Für viele ist Glücksspielen ein Freizeitvergnügen, welches sie im Griff haben. Andere hat umgekehrt das Glücksspiel im Griff: Sie werden abhängig und ruinieren sich und ihre Familien.

Lotto, Euromillions, Casinospiele, kurzfristige Börsenspekulationen, Sportwetten, Poker, Geldspielautomaten, Würfel- und Kartenspiele, Subito, Bingo, TV-Shows... - Die vielfältigen Angebote (grösstenteils auch online verfügbar) sind einfach zugänglich, unübersichtlich und die Süchtigen kaum zu erkennen, weil sie keine „Alkoholfahne“ oder körperliche Zerfallerscheinungen verraten. Betroffene und Angehörige täuschen sich oft zu lange über die wahre Situation hinweg, anstatt frühzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Erkennungsmerkmale

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

Die betroffene Person

- spielt grössere Summen, als sie sich zu verlieren leisten kann.
- hat Geldsorgen.
- spielt länger und häufiger, als sie es sich leisten kann.
- verharmlost das Problem.
- reagiert bei Spieleinschränkungen oder Ansprechen des Spielverhaltens uneinsichtig bis aggressiv.
- belügt die Familie und andere Personen im Umfeld.

1.2 Suchtentwicklung in drei Phasen

Spiel mit Genuss

Das Spiel ist geprägt von Spass und Unterhaltung - der jederzeit mögliche hohe Gewinn sorgt für Spannung und Genuss.

Am Anfang einer Spielerkarriere steht manchmal ein grosser Gewinn, der das Selbstwertgefühl stärken kann. Obwohl dieser zufällig passiert, wird er als Folge des eignen 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. Lügen und Rechtfertigungen bis zur Straffälligkeit dienen zur Mittelbeschaffung, die meist nur dem Zweck dient: Weiterspielen zu können.

Der Spieler oder die Spielerin entfernt sich zusehends von Familie und Freunden, um den Vorwürfen und seinem Schuldbewusstsein auszuweichen.

Pathologisches Spielverhalten

Die Überzeugung, mit dem Spielen aufzuhören, sobald die Schulden zurückbezahlt sind, wird aufrechterhalten. Das Spielen kann nicht mehr kontrolliert werden und wird zum alleinigen Lebensinhalt. Abgelöscht-heit und Überaktivität sowie physische Erschöpfung bis zu Suizidalität prägen diese Phase. Der Verlust von Beziehungen, Arbeit, Wohnung und sozialer Anerkennung sind die Folge.

1.3 Die Folgen

Folgen exzessiven Glücksspielens:

- Ruin, Verschuldung, 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

2. Behandlung

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

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 helfen weiter für zielgruppenspezifische Sensibilisierung von Anbietern, Behörden, Schulen und Betrieben sowie Schulungen oder Fachberatungen von Multiplikatoren, Organisationen und Fachstellen.

Die Psychotherapeutin und die Psychotherapeuten der Abteilung Behandlung bieten niederschwellige Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppentherapie unter Wahrung der Schweigepflicht und auf Wunsch anonym an. Ebenso sind fallbezogene Beratungen von Therapeuten, Arbeitgebern, Behörden, Schuldenberatungsstellen möglich. Neben der Glücksspielsucht werden auch weitere Verhaltenssüchte wie Kauf-, Sammel- und Onlinesucht 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.

3. Betroffene

Wir spielen alle,
wer es weiss, ist klug.
(Arthur Schnitzler, 1862-1931, ös-
terreichischer Dramatiker und Er-
zähler)

3.1 Selbsttest

Setzen Sie mehr Geld ein, als Sie zu verlieren bereit sind?

Haben Sie zeitweise keine ausreichende Kontrolle mehr über Ihr Spiel-
verhalten?

Riskieren sie mehr Geld als geplant oder Sie sich leisten können?

Schämen Sie sich für Ihr Verhalten und verschweigen das wahre Aus-
mass Ihrer Verstrickung?

Versuchen Sie das Verlorene zurückzugewinnen und geraten immer
tiefer in den Strudel des Verlierens und der Suchtentwicklung?

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

	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 Spie- len einzuschränken oder aufzugeben.		
4. Ich habe häufig an vergangene Spiele gedacht o- der zukünftige Spielaktivitäten geplant.		
5. Ich habe oft gespielt, wenn es mir schlecht ging.		
6. Oft habe ich versucht, einen Verlust durch Weiter- spielen auszugleichen.		
7. Ich habe gelogen, um mein Spielen zu verheimli- chen.		
8. Wegen dem Spielen habe ich wichtige berufliche oder private Beziehungen gefährdet oder verlo- ren.		
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)

Sie spielen aus Vergnügen. Das Glücksspiel stellt für Sie eine reizvolle Freizeitbeschäftigung dar, 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. Und 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 spreche über meinen Spieldruck.
- Ich hole mir Hilfe.
- Ich besuche eine geleitete Selbsthilfegruppe.
- 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

Die Zauberformel für Angehörigen von Suchtkranken heisst: Loslassen!

Geben Sie die Beschützerrolle auf und ihm oder ihr die Verantwortung zurück. Vernachlässigen Sie nicht 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 und nicht alleine zu sein.

Wie soll ich mich verhalten?

- Ich überdenke meine Beschützerrolle.
- 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: Lohnauszahlung auf zugriffssicheres Konto (Kontakt mit Arbeitgeber). Veranlassen der Abklärung zur Spielsperre in den Casinos www.careplay.ch/spielsperren.html

Was sollte ich möglichst unterlassen?

- 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.

Damit Spielen ein Spass bleibt.

Tipps für Personen mit Spielproblemen:

- Ich spreche über mein Spielverhalten.
- Ich hole mir Hilfe.

Tipps für Angehörige:

- Ich leihe einer spielenden Person in keiner Form Geld.
- Ich vermeide, für eine spielende Person zu lügen.



Zentrum für Spielsucht
und andere Verhaltenssüchte

www.spielsucht-radix.ch
Tel. 044 360 41 18

5. Angebot / Kontakt

5.1 Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltensüchte

Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltensüchte, RADIX
Pfungstweidstrasse 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 Richtung Zürich Altstetten, Haltestelle
"Schiffbau"

S-Bahn bis „Zürich Hardbrücke“

Bus 32, 33, 46, 72 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

Verfasser:
Christian Ingold, Fachexperte RADIX
Christina Notter, Administrative Fachperson RADIX

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

Datum: 2. April 2020

Spieler sind in zwei Kategorien einzuteilen. Die einen spielen zum Vergnügen, die anderen, weil sie das Geld brauchen. Zwangsläufig geht irgendwann die erste Kategorie in die zweite Kategorie über.
(Alfred Polgar)