

In einer Spirale nach oben

Eine Arbeitshilfe zur Reduktion des eigenen Glücksspielverhaltens

Ingolf Majuntke (Dipl. Sozialarbeiter/-pädagoge (FH))
Fachstelle für Sucht und Suchtprävention DROBS Leer
Tel.: 0491 / 22 12
E-Mail: i.majuntke@drops.info

Das Hellfeld

- 149.000 bis 340.000 Menschen mit*
problematischem Spielverhalten
- 100.000 bis 290.000 Menschen mit¹
pathologischem Spielverhalten

*G. Meyer, Jahrbuch Sucht 2010

Das Dunkelfeld

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

Das Dunkelfeld

Mechanismen wie strafrechtliche Verfolgung im Drogenmilieu oder verwaltungsrechtliche Sanktionen wie Fahrverbote bei Substanzkonsum, die dafür sorgen, dass regelmäßig (un)freiwillige Wechsel vom Dunkel- ins Hellfeld stattfinden sind kaum vorhanden.

Das derzeitige Angebot

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

Zugangsprobleme

Menschen mit problematischem oder pathologischem Glücksspielverhalten werden durch das professionelle Hilfesystem bislang nur marginal erreicht (3% – 10 %)¹.

Dunkelfeld ?!?

¹Laging, M.: Die Inanspruchnahme formeller Hilfen durch Menschen mit problematischem oder pathologischem Glücksspielverhalten. Suchttherapie 2009 (10), S. 68-74).

Zugangsprobleme

Nicht für alle pathologischen Spieler ist das
Behandlungsziel Abstinenz passend²

²Ladouceur, 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

In mehreren Studien in Australien wurde kontrolliertes Spielen als alternatives Behandlungsziel angeboten und von einem Drittel der Betroffenen ausgewählt³.

³Ladouceur, 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 zu meistern, angegeben.

Kontrolliertes Glücksspielen

Das Behandlungsziel „Kontrolliertes Spielen“ zieht pathologische Glücksspieler/innen an, die (anfänglich) daran zweifeln, dass sie zu einer Abstinenz in der Lage sind.

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.

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.⁴**

⁴Weber, 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

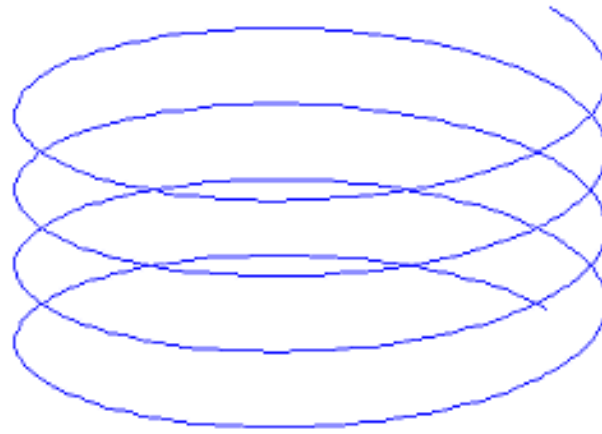
In einer Spirale nach oben

Arbeitshilfe zur Reduktion des
eigenen Glücksspielverhaltens



Das Ziel

Lebensqualität auf höherem Niveau



Lebensqualität auf niedrigem Niveau

Die Spirale nach oben

- 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

- Sorglosigkeit
- Bewusstwerdung
- Vorbereitung
- Handlung
- Aufrechterhaltung
- Andauernde Aufrechterhaltung

	Seite		Seite
Einleitung	4	Schritt 5: Willst du es versuchen oder (noch) nicht?	22
Für wen ist dieses Arbeitsheft gedacht?	4	Schritt 6: Die Vorbereitung	25
Was will das Arbeitsheft erreichen?	4	6.1 Deine Lebenssituation	25
Ein ganz normaler Fall	5	6.2 Struktur in dein Leben bringen	29
Von einer Runde in die nächste	9	Schritt 7: Ein Vertrag mit dir selbst	31
Schritt 1: Wähle den richtigen Zeitpunkt	10	Schritt 8: Auf schwierige Situationen vorbereitet sein	32
Schritt 2: Der Stand der Dinge	11	Schritt 9: Anpassung der Regeln und Absprachen mit dir selbst	35
2.1 Dein Spielverhalten	11	Schritt 10: In einer Spirale nach oben	36
2.2 Die Probleme	12	10.1 Hinfallen, aufstehen, weitermachen	36
2.3 Dein Glücksspielverhalten im Laufe der Jahre	13	10.2 Ab und zu eine Atempause	37
Schritt 3: Die Vor- und Nachteile	17	10.3 Aus der Spur	38
Schritt 4: Ein Blick auf dein Glücksspielverhalten	19	10.4 Am Ziel	42
4.1 Regeln und Absprachen	19	Kopiervorlage: Wochenplan	43
4.2 Tage, Glücksspiele und Geld	20		

Die Spirale nach oben

- ist ein Selbsthilfeprogramm 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 darzustellen und entsprechend ihrer Gefühle und Ideen eine eigene, persönliche Reduktionsstrategie zu entwickeln.

Die Spirale nach oben

- verfolgt einen prozessorientierten Ansatz, indem die Klienten in einer experimentellen Annäherung zum reduzierten und kontrollierten Glücksspielen inspiriert und zu entsprechenden Lernerfahrungen motiviert werden.

Die Spirale nach oben

- ist eine auf Verhaltensänderung angelegte Selbsthilfebroschüre, in der am Beispiel eines Glücksspielers die Abhängigkeit als ein beeinflussbarer Lebensprozess erklärt wird - eben als eine Spirale nach oben.

Die Spirale nach oben

- ist als ein insgesamt offener Prozess angelegt, der den Nutzern eine persönliche Zielsetzung erlaubt.

Erste Erfahrungen in Niedersachsen

- Ø große Akzeptanz seitens der Berater und Klienten (n = 35)**
- Ø knapp die Hälfte der Klienten entschieden sich nach zwei bzw. drei Monaten für ein Abstinenzangebot**
- Ø einige Klienten arbeiten mit Unterstützung der Arbeitshilfe an einer Veränderung und halten Kontakt zur Selbsthilfe**
- Ø einige Klienten haben nach einer Veränderung an verschiedenen Parametern ihrer Lebensführung soweit die Kontrolle wiedererlangt, dass sie mit dem Ergebnis zufrieden sind**
- Ø die Arbeitshilfe befördert die Entscheidungsfindung und Änderungsbereitschaft bei bestehenden Ambivalenzen (z.B. in Orientierungsgruppen)**
- Ø bei abstinenten Spielern unterstützen und befördern ausgewählte Teile der Arbeitshilfe den Beratungsprozess.**
- Ø Einsatz in der Einzelbetreuung und in Kleingruppen**
- Ø bei Rückfällen von bis dahin abstinenten Spielern hat die Arbeitshilfe den Prozess der Wiederaufnahme der Beratung unterstützt.**

Für Ihre Aufmerksamkeit bedankt sich

Ingolf Majuntke (Dipl. Sozialarbeiter/-pädagoge (FH))
Fachstelle für Sucht und Suchtprävention DROBS Leer
Tel.: 0491 / 22 12
E-Mail: i.majuntke@drops.info

Wer sich für den Erwerb des Manuals interessiert möge sich bitte wenden an:

Martina Kuhnt

Referentin und Koordinatorin für Glücksspielsucht

- Prävention und Beratung -

Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen

Podbielskistraße 162

30177 Hannover

Tel.: 0511 - 62 62 66 -14

Fax: 0511 - 62 62 66 -22

E-Mail: kuhnt@nls-online.de

Einige Arbeitsblätter

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

- Ich spiele nicht täglich
- Ich spiele Glücksspiele nie in meiner Wohnung
- Ich spiele nicht, wenn ich wichtige Dinge erledigen muss
- Ich spiele nicht mit Unbekannten
- Ich höre auf, sobald ich mich gut fühle
- Ich spiele nicht mit bestimmten Leuten
- Ich höre auf, sobald ich mich schlecht fühle
- Ich lege vorher fest, wie viel Geld ich für mein Glücksspielen ausgeben will
- Ich spiele nur an bestimmten Wochentagen
- Ich lege vorher fest, wie viel Zeit ich für mein Glücksspielen aufwenden will
- Ich spiele nie alleine
- Ich spiele keine illegalen Glücksspiele

Ich spiele nur in einer bestimmten Spielstätte

Ich stehle nicht, um an Geld für mein Glücksspielen zu kommen

Ich _____

Ich _____

Ich _____

Ich _____

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“, „Einsätze“ und „Regeln“ zusammen und trage die Summen unten in der Spalte ein.

Wochenplan

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

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: _____