Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern

BAS Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen

# GlücksKIT– Kurzintervention für Angehörige von Menschen mit Glücksspielproblemen

## Manual

KIT

**Eine Initiative der Bayerischen Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen BAS**

**für die Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern**

*Version: 12.12.2023*

Freie Wohlfahrtspflege
Landesarbeitsgemeinschaft Bayern

BAS Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen

IFT Mental Health & Addiction Research

## 1. Rahmenbedingungen

Zeitlicher Rahmen:

| | |
|---|---|
| Sitzung 0 | Erstgespräch |
| GlücksKIT Sitzung 1 | Belastungsexploration, Erwartungs- und Zielklärung |
| GlücksKIT Sitzung 2 | Ausgewählter Themenbaustein 1 |
| GlücksKIT Sitzung 3 | Ausgewählter Themenbaustein 2<br>Abschluss |

In einem klassischen Erstgespräch, welches Sie so durchführen können, wie Sie es gewohnt sind, stellen Sie im Laufe des Termins GlücksKIT vor. Möchte der/die Angehörige teilnehmen, folgen drei Termine à 50 Minuten im Abstand von 2 Wochen.

Falls dieser zeitliche Rahmen für Sie aufgrund von fixen institutionellen Bedingungen nicht umsetzbar oder für die Angehörige/den Angehörigen nicht möglich sein sollte, können Sie davon abweichen. Ebenso ist es natürlich möglich, wenn gewünscht, weitere Termine mit den Themenbausteinen der Kurzintervention durchzuführen.

## 2. Durchführung

Für alle Termine gibt es ein Ablaufschema. Für den zweiten und den dritten Termin, in denen die inhaltliche Arbeit mit den Themenbausteinen stattfindet, gilt das gleiche Schema.

Für jede Sitzung, also jeden ausgewählten Themenbaustein, gibt es eine ausgearbeitete Struktur zur Durchführung. Es handelt sich hierbei um Angebote und Vorschläge, die Themen zu erklären und zu behandeln, Ihre Erfahrung und Ihre Basisfertigkeiten, wie z.B. Motivational Interviewing bilden selbstverständlich den Rahmen. Sie entscheiden, ob Ihnen die Durchführung einer Übung mit einer Person als passend erscheint oder Sie auf eine andere Übung zum jeweiligen Thema aus Ihrem eigenen Repertoire zurückgreifen möchten.

Kursiv gedruckte Textpassagen stellen Inhalte dar, die der/dem Angehörigen vermittelt werden sollen. Dies sollte in Ihren eigenen Worten passieren. Alle nicht kursiv gedruckten Texte richten sich an Sie als Beraterin oder Berater.

Bei jedem Themenbaustein finden Sie farblich markiert, welche Arbeitsunterlagen aus dem Anhang für die Durchführung genutzt werden können.

Um den Themenbaustein sinnvoll auswählen zu können, sollten Sie sich bereits vorab mit den Inhalten vertraut machen.

Folgende Themenbausteine stehen zur Auswahl:

A. Was bedeutet „süchtig“ und warum wird man abhängig vom Glücksspielen?
B. Wie soll ich mich gegenüber dem Spieler bzw. der Spielerin verhalten?
C. Wie kann ich mich gut um mich selbst kümmern?
D. Wie kann ich mit Schulden und Geld umgehen und wie kann ich meine Existenz sichern?
E. Wie kann ich mit meinen Gefühlen umgehen?
F. Wie kann ich dem Spieler bzw. der Spielerin die Verantwortung für Geld und Alltagsangelegenheiten zurückgeben?


© BAS

G. Wo bekommt der Spieler bzw. die Spielerin Hilfe und wo kann ich selbst Unterstützung finden?

Je nach individuellem Anliegen und Situation der oder des Angehörigen kann der zweite Termin auch nicht der richtige Zeitpunkt sein, um an einem konkreten Thema zu arbeiten. In diesem Fall kann darauf auch verzichtet werden und die/der Angehörige kann sich erst einmal alles von der Seele reden, bevor sie oder er sich auf ein Thema festlegen kann.


© BAS

## 3. Ablauf

### Sitzung 1 (S1)

**S1-1. Kennenlernen und Organisatorisches** (fällt weg falls bereits in Sitzung 0 stattgefunden**):**
Stellen Sie sich als Person vor. Vielleicht haben Sie für die erste Begegnung bereits eine Routine für sich entwickelt. Falls nicht, können Sie Ihren Namen, Ihren Beruf und Ihre Schwerpunkte in der Beratungsstelle nennen. Je nachdem, wieviel Sie von sich persönlich erzählen möchten, können Sie auch von Ihrem Alter oder Ihrer Berufserfahrung berichten.

> **S1-1.1 Schweigepflicht, Dokumentation und Datenschutz** (fällt weg falls bereits in Sitzung 0 stattgefunden):
> Erklären Sie, dass Sie der Schweigepflicht unterliegen und diese ernst nehmen. Einzige Ausnahme wäre eine Gefahr für Leib und Leben. Berichten Sie auch, dass Sie sich im Team untereinander austauschen und die Gespräche dokumentieren, je nachdem, was in Ihrer Beratungsstelle Usus ist. Falls das in Ihrer Beratungsstelle vorgegeben wird, bitten Sie an dieser Stelle um eine Unterschrift zum schriftlichen Einverständnis.
>
> **S1-1.2 Vorstellung des GlücksKITs:**
> *Das GlücksKIT umfasst 3 Termine à 50 Minuten im Abstand von 2 Wochen. Heute im ersten Termin interessiert mich vor allem, wie es dazu gekommen ist, dass Sie heute hier sind. Dazu möchte ich gerne erfahren, was Sie aktuell belastet. Dann schauen wir, ob Sie konkrete Erwartungen an die Beratung haben oder wir gemeinsam die Themen sortieren. Am Ende der heutigen Sitzung finden wir ein Ziel für die Kurzintervention und legen die beiden Themenbausteine fest, die wir in den folgenden beiden Sitzungen bearbeiten möchten.*

**S1-2. Belastungsexploration** (siehe auch Punkt **S2S3-2)**
In diesem Baustein geht es darum, was den/die Angehörige/n aktuell am meisten beschäftigt. Die folgenden Fragen können Sie hierfür nutzen. Sollten Sie Erfahrung mit bestimmten Techniken haben, können Sie auch gerne dieses Vorgehen nutzen.

- *Was belastet Sie?*
  Hat der oder die Angehörige Schwierigkeiten, diese Frage zu beantworten oder Sie haben das Gefühl, dass tabuisierte Themen nicht genannt werden, können Sie Themenvorschläge machen: *Viele Angehörige berichten von Geldsorgen, weiteren Suchtproblemen beim Spieler/der Spielerin oder Ihnen selbst, von Gewalt in der Beziehung oder gegenüber den Kindern, von anderen psychischen Problemen und vielem mehr. Kommen Ihnen manche dieser Themen bekannt vor?*

  → Falls Gewalt ein Thema in der Familie ist und/oder Kinder mitbetroffen sind, sollten Sie diesen Themen Vorrang gewähren. Bei einer akuten Gefährdungssituation sollten Sie den weiteren Ablauf von GlücksKIT unterbrechen und den/die Angehörige zunächst bei der Schaffung eines sicheren Umfelds unterstützen.

- *Was belastet Sie im Moment am meisten?*
- *Wie groß ist diese Belastung auf einer Skala von 1 bis 10?*
- *Wie könnten Sie die Belastung um einen Punkt auf der Skala senken?*


© BAS

- *Wann ist es am schlimmsten?*
- *Wann ist es am wenigsten schlimm?*
- *Was haben Sie schon probiert?*
- *Fällt Ihnen etwas ein, was Sie noch versuchen könnten?*
- *Mit wem können/könnten Sie außer mir darüber sprechen?*

**S1-3. Erwartungsklärung:**
Fragen Sie den/die Angehörige, mit welcher Erwartung sie/er in die Beratung kommt, beispielsweise so:
*So wie ich Sie verstanden habe, ist die Beratung für Sie noch Neuland und Sie wissen noch gar nicht so recht, was hier auf Sie zukommt, haben aber sicher auch selbst bestimmte Erwartungen. Vielleicht bringen Sie ganz konkrete Fragen mit, wie z.B. „Soll ich meinem Sohn die Miete zahlen?", „Ist Glücksspiel tatsächlich eine Krankheit?". Falls Sie konkrete Fragen haben, sammeln wir sie am besten direkt, damit wir am Ende keine vergessen. Für viele ist es zu Beginn aber auch noch schwer konkrete Themen zu benennen. Dann können wir gemeinsam versuchen zunächst einmal Ihre Themen zu sortieren und uns einen Überblick zu verschaffen.*

Gemeinsam mit dem/der Angehörigen überprüfen Sie, ob die Erwartungen innerhalb der Kurzintervention erfüllt werden können. Benennen Sie klar und offen, welche Erwartungen im Rahmen von GlücksKIT nicht erfüllt werden können. GlücksKIT kann Informationen, Anregungen und Entlastung bieten, aber keine mittel- oder längerfristige Beratung, die Teilnahme an einer (Selbsthilfe-)Gruppe oder eine Paar- oder Psychotherapie ersetzen.

**S1-4. Zieldefinition:**
*Was müsste passieren, damit Sie nach den drei Sitzungen des GlücksKITs sagen, das hat sich gelohnt?*
Erfahrungsgemäß tun sich viele Angehörige schwer mit der Aufgabe der Zielfindung bzw. mit der Priorisierung ihrer Themen, vor allem wenn Sie noch keine/wenig Erfahrung mit Beratung haben. Seien Sie in diesem Fall etwas direktiver als sonst. Beispiel:
*Durch das, was Sie mir eben erzählt haben, denke ich, dass … wichtige Themen für Sie sind. Themenbaustein xy beinhaltet in Ihrem Fall … (Bezug zum Erzählten nehmen), Themenbaustein xy bedeutet hier … (Bezug zum Erzählten nehmen). Habe ich Sie richtig verstanden? Ist es für Sie in Ordnung, wenn wir diese beiden Themenbausteine in den beiden folgenden Sitzungen bearbeiten?*

**Sitzung 2 S2 und Sitzung 3 S3**

**S2S3-1. Beziehungsgestaltung**
Hat sich an der Erwartung an die Beratung etwas verändert? Wenn ja, was?

1. *Ist Ihnen von der letzten Sitzung noch etwas durch den Kopf gegangen? Waren Sie mit der letzten Sitzung bei irgendetwas unzufrieden? Wenn ja, bei was? Was können wir daran verändern?*
2. *Gibt es noch inhaltliche offene Fragen der letzten Stunde?*

**S2S3-2. Belastungsexploration**

Siehe Sitzung 1 S1-2.


© BAS

**S2S3-3. Themenbaustein**

Sie als Berater/-in wählen nach der Belastungsexploration einen oder zwei Themenbausteine aus, die nach Ihrer Ansicht für die Sitzungen in Frage kommen und holen sich das Feedback der/s Angehörigen ein, beispielsweise so:

*Sie haben gerade berichtet, dass …*

*Wenn ich Sie richtig verstanden habe, war ein weiteres Thema, dass …*

*Beide Themen, die Sie angesprochen haben, sind typische belastende Themen für Angehörige. Sie sind mit diesen Themen also nicht allein. Wenn Sie wollen, könnten wir uns jetzt mit einem der Themen genauer beschäftigen und gemeinsam überlegen, wie es für Sie weitergehen kann.*

Um den Themenbaustein sinnvoll auswählen zu können, sollten Sie sich bereits vorab mit den Inhalten vertraut machen.

A. Was bedeutet „süchtig“ und warum wird man abhängig vom Glücksspielen?
B. Wie soll ich mich gegenüber dem Spieler bzw. der Spielerin verhalten?
C. Wie kann ich mich gut um mich selbst kümmern?
D. Wie kann ich mit Schulden und Geld umgehen und wie kann ich meine Existenz sichern?
E. Wie kann ich mit meinen Gefühlen umgehen?
F. Wie kann ich dem Spieler bzw. der Spielerin die Verantwortung für Geld und Alltagsangelegenheiten zurückgeben?
G. Wo bekommt der Spieler bzw. die Spielerin Hilfe und wo kann ich selbst Unterstützung finden?

H. Ich konnte bisher mit niemandem über das Glücksspielproblem sprechen und möchte mir erst einmal alles von der Seele reden, bevor ich mich auf ein Thema festlegen kann.

**S2S3-4. Blitzlicht und weitere Planung**

*Wie geht es Ihnen jetzt?*

*Was nehmen Sie aus der heutigen Sitzung mit?*
Fällt der oder dem Angehörigen die Beantwortung dieser Frage schwer, können Sie selbst die Sitzungsinhalte kurz zusammenfassen.

*Möchten Sie zu einem weiteren Gespräch kommen?*
Falls ja, Terminvereinbarung

**S3-5. Abschluss (nur Sitzung 3)**

*Welche Punkte nehmen Sie für sich aus den vergangenen 3 Sitzungen mit?*

*Was denken Sie wird schwierig umzusetzen? Wie können Sie damit umgehen?*

*Wie geht es nun weiter? Möchten Sie weiterhin zur Beratung kommen? Möchten Sie andere Angebote nutzen?*

Unterstützen Sie den/die Angehörige dabei, Anschluss an weitere Hilfen zu finden (siehe auch Anlage G1). Ideal ist es, wenn Sie gemeinsam dort anrufen und gleich einen ersten Termin vereinbaren.


© BAS

## Themenbaustein A. Was bedeutet „süchtig“ und warum wird man es vom Glücksspielen?

| Themen in diesem Baustein | Ziel | Umsetzung | Materialien |
|---|---|---|---|
| Wie entsteht eine Glücksspielsucht - Vulnerabilitäts-Stress-Modell; Prävalenzen von Glücksspiel und Glücksspielsucht; Diagnose-kriterien einer Glücksspielsucht; Verlauf der Sucht aus der Perspektive Betroffene/r und Angehörige/r | Der/die Angehörige versteht, was eine Glücksspielsucht ausmacht und kann sein/ihr Wissen über Glücksspielsucht vergrößern. | Sie als Berater/in wählen mindestens zwei der vier Bereiche aus, die Sie mit dem Angehörigen/der Angehörigen durchgehen. Sie nutzen die jeweiligen Fragen und Übungen, um mit dem Klienten/der Klientin in die Reflexion über die eigene Situation zu gehen. | A1. Ursachenmodell<br>Und/oder<br>A2. Lebenszeitprävalenzen<br>Und/oder<br>A3. Allianz-Arena<br>Und/oder<br>A4. Diagnose-Kriterien<br>Und/oder<br>A5. Phasen-Modell für Betroffene und Angehörige |

In diesem Baustein geht es um eine psychoedukative Einheit zum Thema pathologisches Glücksspielen. Bitte wählen Sie aus den vier Themenbereichen (Entstehung, Prävalenzen, Diagnose-Kriterien und Verlauf der Glücksspielsucht) zwei oder mehr Bereiche aus, die Sie für den oder die jeweilige/n Angehörige/n am bedeutsamsten halten.

### 1. Wie entsteht eine Glücksspielsucht?

Ursachenmodell A1. (Kann ausgedruckt und laminiert oder auf Flipchart vorbereitet präsentiert werden)
*Auf die Frage, warum eine Glücksspielsucht entsteht, gibt es keine einfache Antwort, auch wenn wir uns diese wünschen würden. Glücksspielsucht entsteht immer im Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Ähnlich wie bei einem Puzzlespiel, ergibt sich das Gesamtbild erst durch das Zusammenfügen der verschiedenen Puzzleteile. Im folgenden Modell können Sie sehen, welche Faktoren bei der Entstehung einer Glücksspielsucht eine Rolle spielen können.*

***Vulnerabilitäts-Stress-Modell***

*Jeder Mensch hat zu jedem Zeitpunkt im Leben eine bestimmte Verletzlichkeit oder Anfälligkeit für eine psychische Erkrankung. Wenn Sie beispielsweise mit einem Vater aufgewachsen sind, der alkoholabhängig war, dann ist ihre Anfälligkeit dafür, selbst süchtig zu werden, höher. Auch wenn Sie in Ihrer Kindheit nicht gelernt haben, mit Stress und negativen Gefühlen umzugehen, kann das Ihre Verletzlichkeit erhöhen. Verletzlichkeiten sind alle Faktoren, die über einen längeren Zeitraum konstant sind, also*


© BAS

*Dinge, die Sie erlebt und geprägt haben. Stressoren sind im Gegensatz dazu kurze, meist einmalige stressreiche Ereignisse, wie beispielsweise ein Umzug, eine Trennung oder der Verlust des Arbeitsplatzes.*

*Sie können sich dieses Modell anhand eines Wasserglases vorstellen. Jeder Mensch bringt bestimmte Verletzlichkeiten mit. Wenn jemand beispielsweise ein genetisch erhöhtes Risiko zur Entwicklung einer Sucht in Kombination mit einer psychischen Erkrankung hat, ist das Wasserglas voller als bei jemandem, der oder die kein genetisch erhöhtes Risiko zur Entwicklung einer Sucht und keine psychische Erkrankung hat. Dazu kommen dann noch aktuelle Stressfaktoren, die das Wasserglas zum Überlaufen bringen können und die Folge ist dann beispielsweise die Entwicklung einer Glücksspielsucht.*

(Zur Verdeutlichung können Sie ein Wasserglas nehmen und für jeden genannten Vulnerabilitätsfaktor einen Schluck Wasser in das Glas gießen. Wenn Sie bereits einiges über ihre Klientin oder ihren Klienten wissen, dann bietet es sich an, Faktoren zu wählen, die auf sie oder ihn zutreffen. Wenn Sie bisher wenig über sie oder ihn wissen, dann arbeiten Sie mit Beispielen und fragen immer wieder nach, was davon der Klientin oder dem Klienten bekannt vorkommt. Fragen Sie auch nach, ob das Modell verstanden wurde oder ob es Fragen gibt.)

*Wichtig ist, dass immer das Zusammenspiel aus Verletzlichkeit und Stressor entscheidet, wann das Glas überläuft. So kann ein stressreiches Ereignis, wie z.B. ein Arbeitsplatzverlust, für zwei Personen ein unterschiedliches Ergebnis haben. Bei Person A, die z.B. aufgrund negativer Kindheitserfahrungen bereits einen hohen Wasserstand hat, führt der hinzukommende Stress dazu, dass das Glas überläuft. Bei Person B steigt durch das Ereignis der Wasserpegel zwar deutlich an, aber sie hat noch genügend Ressourcen, um mit der Situation umzugehen, ohne dass das Glas überläuft.*

(Die beiden Konstellationen können Sie mithilfe von zwei Wassergläsern mit unterschiedlich hohem Wasserstand verdeutlichen, in das sie zusätzlich dieselbe Menge Wasser kippen.)

*Die Verletzlichkeit kann erst einmal nach einem Ereignis bleiben, geht aber oft mit der Zeit zurück. So können Sie beispielsweise kurz nach einem Umzug in eine neue Stadt eine höhere Verletzlichkeit haben, da sie noch wenig soziale Unterstützung in Ihrer neuen Umgebung haben. Je mehr sie in Ihr Umfeld eingebunden sind, desto geringer wird Ihre Verletzlichkeit. Oder Sie lernen im Laufe des Lebens durch Gespräche mit Freunden und Freundinnen neue Strategien, um mit Stress und Rückschlägen umzugehen. Vielleicht beginnen Sie auch ein neues Hobby, das Ihnen Halt gibt. Sie sehen, Verletzlichkeiten können sich im Laufe des Lebens deutlich verändern.*

➔ *Was ist Ihre Idee, weshalb Ihr Familienmitglied Probleme mit dem Glücksspielen entwickelt hat?*
*Viele Angehörige machen sich selbst Vorwürfe und denken, dass Sie an der Sucht mit Schuld haben. Haben Sie auch solche Gedanken? Man kann hier nicht oft genug sagen: Sie sind nur verantwortlich für Ihr eigenes Verhalten und nicht für die Sucht Ihres Familienmitglieds!*

## 2. Prävalenzen von Glücksspielen und Glücksspielsucht

Erläutern Sie mithilfe der Tabelle (Lebenszeitprävalenzen A2. - Tabelle kann ausgedruckt und laminiert oder auf Flipchart vorbereitet präsentiert werden), wie viele Menschen in


© BAS

Ihrem Leben an Glücksspielen teilnehmen (Zur Einordnung: So geht es nicht nur Ihrem Familienmitglied).

Allianz-Arena A3. (Sie können dieses Bild ausdrucken und in laminierter Form zur Veranschaulichung der Prävalenzzahlen zeigen)
*Deutschlandweit kann man davon ausgehen, dass etwa 0,7 % der Menschen in der allgemeinen Bevölkerung ein problematisches oder pathologisches Glücksspielverhalten aufweisen (Banz; BZgA 2019). Was das genau bedeutet, berichte ich später noch. Auf jeden Fall gibt es noch viele andere Menschen in Deutschland, denen es ähnlich geht wie Ihnen! Für Bayern sind das etwa 67.000 Menschen (IFT 2017). Das sind ungefähr so viele wie in der Allianz-Arena sitzen können (Sitzplätze 70000).*

*Viele Spielerinnen und Spieler haben neben der Glücksspielsucht noch eine andere psychische Erkrankung. Sie haben z.B. eine Depression oder eine Substanzabhängigkeit oder auch eine Angststörung (DHS-Broschüre Pathologisches Glücksspielen). Außerdem hat man herausgefunden, dass Menschen mit Glücksspielproblemen häufiger gewalttätig sind als Menschen ohne solche Probleme (Roberts et al 2016).*

*Pro Spieler oder Spielerin sind meist einige Angehörige betroffen. Je nach Definition, ob man nur die Familie oder auch den Freundeskreis und Arbeitskolleg/-innen mit einrechnet, kann man von 6 bis 15 Angehörigen pro Spieler oder Spielerin ausgehen (Lesieur & Custer 1984; Lobsinger & Beckett 1996).*

*Sie sind also nicht allein. Es gibt viele Menschen, denen es ähnlich geht wie Ihnen. Sie können sich überlegen, ob Sie gerne mit anderen Familienmitgliedern von Spielern und Spielerinnen sprechen möchten. Wenn Sie daran Interesse haben, gibt es einige Möglichkeiten. Es gibt Selbsthilfe-Gruppen oder angeleitete Gruppen. Ich helfe Ihnen gerne bei der Suche nach einem passenden Angebot für Sie.*

- ➔ *Bitte machen Sie sich bis zur nächsten Sitzung dazu Gedanken und sagen mir Bescheid, ob Sie Interesse an einem solchen Angebot haben. Vielen Menschen tut es gut, sich mit anderen auszutauschen, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind.*

**3. Diagnostik-Kriterien (mit Bildern; Welche Erfahrungen haben Sie mit den einzelnen Verhaltensweisen?)**

Diagnose-Kriterien A4. (Jedes Kriterium auf DINA4 ausdrucken und laminieren oder an Flipchart o.Ä. befestigen)

*Um klar festzulegen, ob jemand unter einer Glücksspielsucht leidet, gibt es verschiedene Merkmale, die erfüllt sein müssen, damit man von einer Glücksspielsucht sprechen kann. Die genaue Diagnose heißt „Pathologisches Glücksspielen“. Die Merkmale werden in sogenannten Diagnose-Manualen festgelegt. Eines davon ist das ICD-10 (Diagnostic an Statistical Manual of Mental Disorders). Die Kriterien für die Glücksspielsucht möchte ich mit Ihnen gleich besprechen. Sie selbst oder der/die Betroffene können keine gesicherte Diagnose stellen, aber Sie haben dann schon mal eine Orientierung.*


© BAS

## 4. Verlauf der Sucht aus der Perspektive Betroffene/r und Angehörige/r

*Eine Sucht verläuft bei jedem anders, jedoch kann man Phasen erkennen, die sehr ähnlich sein können. Genauso können Sie als Angehörige sich in verschiedenen Phasen befinden. Ein Modell dafür möchte ich Ihnen vorstellen.*

Phasen-Modell A5. (ausgedruckt und laminiert oder auf Flipchart o.Ä. aufgeklebt)

- ➔ *Finden Sie das Modell für sich und den Spieler bzw. die Spielerin passend?*
- ➔ *Was denken Sie, in welcher Phase Sie sich aktuell befinden?*

- ➔ Info-Broschüren der DHS mitgeben oder auf digitale Version verweisen, können bis zur nächsten Sitzung gelesen werden

  „Ein Angebot an alle, die einem nahestehenden Menschen helfen möchten“:
  https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Ein_Angebot_an_alle.pdf

  „Pathologisches Glücksspielen“:
  https://www.dhs.de/infomaterial/pathologisches-gluecksspielen

  oder alternativ „Glücksspiele sind riskant“ in leichter Sprache:
  https://www.dhs.de/infomaterial/gluecksspiele-sind-riskant

  LSG-Broschüre für Angehörige (auf Deutsch oder Türkisch)


© BAS

## Themenbaustein B. Wie soll ich mich gegenüber dem Spieler bzw. der Spielerin verhalten?

| Themen in diesem Baustein | Ziel | Umsetzung | Materialien |
|---|---|---|---|
| Verhalten gegenüber dem Spieler/der Spielerin | Das Verhalten gegenüber dem Betroffenen/der Betroffenen soll reflektiert werden. Veränderungswünsche in Bezug auf das eigene Verhalten und die Kommunikation sollen erkannt, formuliert und umgesetzt werden. | Option 1: Sie besprechen das Arbeitsblatt zur Verhaltensänderung und füllen es gemeinsam aus.<br><br>Option 2: Der/die Angehörige probiert in einem Rollenspiel verschiedene Verhaltensweisen aus und reflektiert mit Ihnen seine/ihre Kommunikationsmuster. | Anhang B1. Wie soll ich mich gegenüber dem Spieler bzw. der Spielerin verhalten?<br><br>Ablauf steht unten erklärt<br><br>LSG-Broschüre „Verspiel nicht mein Leben – Hilfe für Angehörige“ |

Seien Sie bei diesem Thema besonders behutsam: Angehörige fühlen sich hierbei schnell überrumpelt und sind zu manchen Schritten vielleicht noch nicht bereit. Holen Sie die Angehörigen in ihrer aktuellen Situation ab, überfordern Sie nicht und versuchen Sie, Impulse oder alternative Perspektiven aufzuzeigen, ohne zu beurteilen. Es besteht auch die Möglichkeit, Kommunikationsmuster zwischen Angehörigem/r und Betroffenem/r aufzudecken und als Berater/Beraterin dazu vorsichtig eine Rückmeldung zu geben.

*In welchen Situationen wissen Sie nicht, wie Sie sich dem Betroffenen gegenüber verhalten sollen?*
Bitten Sie die oder den Angehörigen, eine dieser Situationen genau zu beschreiben.

1. **Option:**
   Besprechung der Vor- und Nachteile einer Änderung des Verhaltens (Wie soll ich mich gegenüber dem Spieler bzw. der Spielerin verhalten? B1.)
2. **Option:**
   Rollenspiel und der/die Angehörige probiert verschiedene Verhaltensweisen aus. Hier geht es darum, die eigenen Kommunikationsmuster zu reflektieren.

   1. Eruierung der beschriebenen Beispielsituation:


© BAS

*Was haben Sie gesagt, was hat der Spieler/die Spielerin gesagt? Wie haben Sie den Inhalt rübergebracht? Wie waren Gestik und Mimik?*

2. Die Antworten werden auf Kärtchen notiert und dienen im Rollenspiel als Anhaltspunkte. Sie übernehmen die Rolle der/s Betroffenen.

3. Spielen Sie die Situation mit verteilten Rollen durch.
   Am besten zeichnen Sie das Rollenspiel auf. Aus Datenschutzgründen bitten Sie am besten die/den Angehörigen sein oder ihr eigenes Handy zu verwenden. Schauen Sie sich das Rollenspiel dann gemeinsam an.
   *Wie fühlt sich das an? Was haben Sie gut gemacht? Was möchten Sie verändern?*
   Sollte es dem/der Angehörigen schwerfallen, übernehmen Sie selbst das Lob.

4. Notieren Sie Ideen zur Veränderung des Verhaltens ebenfalls auf Kärtchen.

5. Spielen Sie die Situation dann ein weiteres Mal, aber diesmal mit den neuen Strategien durch.
   Am besten zeichnen Sie auch dieses Rollenspiel auf. Schauen Sie sich das Rollenspiel dann wieder gemeinsam an.
   *Wie fühlt sich das an? Was haben Sie gut gemacht?*

   Sollte es dem/der Angehörigen schwerfallen, übernehmen Sie wiederum selbst das Lob.

Die Videoaufnahmen helfen den Angehörigen, selbst einen realistischen Eindruck von ihrem Verhalten und ihrer Wirkung auf andere zu bekommen. Feedback wird so glaubhafter, da das Feedback von Berater/-innen-Seite häufig weniger überzeugend ist: Er/sie „muss ja nett sein“.

**Im Anschluss an beide Optionen:** Händigen Sie dem/r Angehörigen die LSG-Broschüre „Verspiel nicht mein Leben – Hilfe für Angehörige“ aus und weisen Sie auf die „Tipps – Was können Sie tun?“ hin. Diese können Sie auch noch mit dem/r Angehörigen besprechen: *Für wie realistisch halten Sie diese Tipps für sich selbst? Ist etwas dabei, dass Sie sich vorstellen können umzusetzen? Wann und in welcher konkreten Situation möchten Sie diesen Tipp umsetzen?*


© BAS

## Themenbaustein C. Wie kann ich mich gut um mich selbst kümmern?

| Themen in diesem Baustein | Ziel | Umsetzung | Materialien |
|---|---|---|---|
| Selbstfürsorge; Entspannungsverfahren | Der/die Angehörige erarbeitet Strategien für die eigene Selbstfürsorge<br><br>oder<br><br>lernt ein Entspannungs-verfahren kennen, hier als Vorschlag, die progressive Muskelentspannung. | Option 1: Sie bearbeiten gemeinsam die vorgegebenen Fragen auf einem Flipchart oder mithilfe von Papierkarten. Das Arbeitsblatt kann anschließend gemeinsam oder als Hausaufgabe ausgefüllt werden. Kurze Atemübung als Abschluss möglich.<br><br>Option 2: Sie führen eine Entspannungsübung durch, z.B. die beigefügte progressive Muskelentspannung. | Anhang C1. Strategien - Wie kann ich mich gut um mich selbst kümmern?<br><br>C2. Anleitung für kurze Progressive Muskelent-spannung |

Option 1: In dieser Sitzung soll es voll und ganz um den/die Angehörige/n und sein/ihr Wohlbefinden gehen. Das können Sie so einleiten:

*In letzter Zeit haben Sie sich sehr viel mit der Sucht, dem Geld und den Sorgen beschäftigt. Heute soll es nur um Sie gehen, damit es Ihnen bald besser geht. Wenn Sie sich wieder mehr um sich kümmern und nicht mehr alles für den Spieler/die Spielerin tun, übernimmt oft auch der Spieler bzw. die Spielerin wieder mehr Verantwortung für sich selbst. Das kann sehr hilfreich für den Ausstieg aus der Sucht sein.*

Nutzen Sie die folgenden Fragen, um Strategien zur Selbstfürsorge zu erarbeiten. Unter Umständen kann es vorkommen, dass ein Genussverbot besteht und die/der Angehörige beispielsweise der Meinung ist, es selbst nicht wert zu sein, sich etwas Gutes zu tun. Eruieren und bearbeiten Sie mögliche hinderliche Annahmen, falls die Sitzung stockend verläuft.

Die Ergebnisse der folgenden Fragen können Sie zunächst auf Flipchart oder Kärtchen festhalten und am Ende der Sitzung das Arbeitsblatt (Strategien – Wie kann ich mich gut um mich selbst kümmern? C1.) ausfüllen. Das Arbeitsblatt kann alternativ


© BAS

auch mit nach Hause gegeben werden. Hier sollen eine jederzeit anwendbare Strategie und eine besondere Wohltat für sich selbst festgehalten werden.

- *Was tut Ihnen gut?*
- *Was können Sie für sich tun?*
- *Wann können Sie sich Zeit für sich nehmen?*
- *Wem können Sie sich anvertrauen?*
- *Was können Sie in genau den Momenten tun, in denen Ihnen alles über den Kopf wächst?*

An dieser Stelle könnten Sie zum Abschluss eine kurze Atemübung durchführen. Kurze Atemübungen bieten sich an, wenn Personen noch nie Kontakt zu Entspannungs- bzw. Achtsamkeitsübungen hatten.

Mögliche Anleitung:
*Bei der folgenden Atemübung geht es darum länger aus als einzuatmen. Ich werde Sie gleich bitten, auf vier Zählzeiten einzuatmen, halten Sie dann drei Zählzeiten die Luft an und atmen Sie dann auf acht aus. Ich werde zählen. Setzen Sie sich gemütlich auf ihren Stuhl. Schließen Sie die Augen oder fixieren Sie einen Punkt vor sich. Kommen Sie langsam bei sich an. Spüren Sie wie ihre Füße fest auf dem Boden stehen, wie Ihr Rücken die Lehne berührt und Ihr Gesäß sicher auf dem Stuhl ruht. Kommen Sie dann mit ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Atem. Und beobachten Sie zunächst einfach wie Ihr Atem fließt. Sie können sich auf den Punkt fokussieren, wo Sie den Atem am stärksten spüren. Vielleicht ist das die Brust, die sich hebt und senkt, oder die Nasenspitze, an der die kalte Luft ein und die warme Luft ausströmt. (Geben Sie dem/der Angehörigen Zeit bei sich anzukommen und ca. eine Minute den Atem zu beobachten). Atmen Sie jetzt auf vier ein. Eins. Zwei. Drei. Vier. Anhalten auf fünf, sechs, sieben und jetzt ausatmen auf eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben, acht und wieder ein (ca. 4x wiederholen).*

Durch eine kurze Selbsterfahrung kann das Bewusstsein für Anspannungs- und Entspannungserleben geschärft werden. Im Optimalfall erfährt die Person, dass sie ihre eigene Anspannung/Entspannung zu einem Teil selbst beeinflussen kann.

Option 2: Führen Sie die beiliegende Progressive Muskelentspannung (Kurze Anleitung für Progressive Muskelentspannung C2.) mit der/m Angehörigen durch. Bieten Sie dem/der Angehörigen an, die PMR direkt als Sprachaufnahme aufzuzeichnen, so dass er/sie diese auch zu Hause für sich durchführen kann. Geben Sie die Anleitung mit nach Hause. Weisen Sie darauf hin, dass der/die Angehörige sich die Anleitung auch später selbst auf dem Handy aufnehmen und dann immer wieder abspielen kann oder sich eine entsprechende Anleitung aus dem Internet als MP3 downloaden kann.


© BAS

## Themenbaustein D. Wie kann ich mit Schulden und Geld umgehen und wie kann ich meine Existenz sichern?

| Themen in diesem Baustein | Ziel | Umsetzung | Materialien |
|---|---|---|---|
| Schulden;<br>Schutz der eigenen Existenz;<br>Geldmanagement | Der/die Angehörige bekommt wichtige Informationen und Tipps zum Thema Schulden und Geldmanagement. Er/sie erfährt bei Bedarf, welche weiteren Hilfsangebote es in diesem Bereich gibt. | Optionale Punkte:<br>1. Schulden:<br>Sie gehen auf die Punkte ein, die für sie/ihn relevant sind.<br><br>2. Sie sensibilisieren für die Absicherung der eigenen Existenz.<br><br>3. Erarbeiten Sie gemeinsam einen Haushaltsplan und planen das weitere Vorgehen. | D1. Haushaltsplan<br>D2. Weiteres Vorgehen beim Geldmanagement |

Dieser Themenbaustein ist unterteilt in die Bereiche **Schulden, Schutz der eigenen Existenz und Geldmanagement**. Meist hängen diese drei Bereiche eng zusammen, doch sollten nur die Punkte angesprochen werden, die aktuell für die/den Angehörigen relevant sind, um ihn/sie nicht zu überfordern. Bei 1. Schulden werden Informationen über die verschiedenen Schuldenarten gegeben. Erläutern Sie nur die, die relevant sind. Bei 2. Schutz der eigenen Existenz geht es darum, den/die Angehörige/n dazu zu sensibilisieren, sich finanziell möglichst unabhängig vom Spieler/der Spielerin zu machen. Bei 3. Geldmanagement können Sie gemeinsam mit dem Klienten/der Klientin erarbeiten, wie er/sie jetzt vorgehen möchte. Die Bearbeitung des Haushaltsplans können Sie z.B. auch als Aufgabe für zu Hause mitgeben.

### 1. Schulden

*Für das Thema Schulden gibt es eigene Schuldnerberatungsstellen. Dort helfen Ihnen Spezialistinnen und Spezialisten dabei, wie Sie mit den Schulden umgehen können. Adressen für eine regionale Beratungsstelle oder Möglichkeiten zur Online-Schuldenberatung finden Sie unter https://meine-schulden.de .*

➔ Halten Sie eine Liste mit regionalen Schuldnerberatungsstellen bereit (siehe auch Themenbaustein G zu den weiterführenden Hilfen).

*Hier in der Suchtberatung kann ich Ihnen weder eine Schuldnerberatung noch eine Rechtsberatung bieten. Dennoch möchte ich Ihnen einige Hinweise mitgeben.*


© BAS

- ➔ Wählen Sie aus den folgenden Informationen diejenigen aus, die aus Ihrer Sicht für den/die Angehörige/n relevant sind. Lässt sich keine Auswahl treffen, stellen Sie alle Aspekte vor.
- ➔ Quellen der folgenden Informationen: Wegweiser Schulden der Landesarbeitsgemeinschaft Schuldner- und Insolvenzberatung Berlin e.V. (https://www.schuldnerberatung-berlin.de/fur-ratsuchende/unsere-ratgeber) sowie die Informationsblätter der Landesarbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung Hessen (https://www.schuldnerberatung-hessen.de/informationsblaetter/)

### 1.1 Mietschulden

*Ihre Miete sollten Sie immer als erstes zahlen. Selbst wenn andere Gläubiger Druck machen und auf Zahlung drängen, denken Sie zuerst an Ihre Miete! Ist Ihr Konto leer oder sogar überzogen, achten Sie darauf, ob die Mietüberweisung ausgeführt wurde. Der Vermieter kann Ihre Wohnung fristlos kündigen, wenn Sie die Miete zwei Mal hintereinander nicht gezahlt haben (§ 543 in Verbindung mit § 569 Bürgerliches Gesetzbuch - BGB). Selbst wenn Sie nur eine Monatsmiete und einen Euro der vorherigen nicht gezahlt haben, kann man Ihnen kündigen. Gleiches gilt, wenn Sie über einen längeren Zeitraum mit Teilbeträgen im Rückstand sind, die insgesamt zwei Monatsmieten betragen. Sind Sie trotz fristloser Kündigung und nach Ablauf der Ihnen gesetzten Frist nicht ausgezogen, kann der Vermieter bei Gericht eine Räumungsklage einreichen. Die Schonfrist beträgt zwei Monate, beginnend mit dem Tag der Zustellung (Niederlegung) der Klageschrift. Begleichen Sie innerhalb dieser Frist den gesamten Mietrückstand – selbstverständlich zusammen mit der laufenden Miete – ist die Kündigung automatisch unwirksam und das Mietverhältnis bleibt weiterhin bestehen. Achtung: Das gilt nur wenn es sich um die erste fristlose Kündigung handelt! Wenn Sie nicht aus eigener Kraft die rückständige Miete bezahlen können, besteht die Möglichkeit, beim Jobcenter/ Sozialamt die Übernahme der Mietrückstände zu beantragen.*

### 1.2 Energieschulden

*Auch die Energiekosten sollten Sie regelmäßig und pünktlich bezahlen. Ansonsten kann Ihnen die Energiezufuhr gesperrt werden. Das heißt: Sie sitzen dann möglicherweise im Dunkeln und verfügen auch über keine Koch- oder Heizmöglichkeit mehr. Kommen Sie Ihren Zahlungsverpflichtungen trotz Mahnung nicht nach, kann Ihnen das Energieunternehmen fristlos kündigen und Strom und Gas abstellen. Das muss Ihnen vier Wochen vorher und nochmals 8 Werktage im Voraus angekündigt werden. Der Rückstand muss mindestens doppelt so hoch wie der monatliche Abschlag und mindestens in Höhe von 100 Euro sein.*

### 1.3 Geldstrafen

*Werden Sie vom Gericht zu einer Geldstrafe verurteilt, dürfen und sollten Sie die Angelegenheit nicht auf sich beruhen lassen – auch dann, wenn Sie aufgrund Ihres geringen Einkommens (z. B. Grundsicherung oder Arbeitslosengeld II) die Geldstrafe nicht bezahlen können. Sollten Sie zu einer Geldstrafe verurteilt worden sein, reagieren Sie sofort. Legen Sie nach der Zahlungsaufforderung durch die Staatsanwaltschaft Ihre wirtschaftlichen Verhältnisse offen und beantragen Sie bei der Vollstreckungsbehörde eine angemessene Ratenzahlung. Bei Zahlungsunfähigkeit können Sie auf Antrag die Strafe auch „abarbeiten", (sog. freie Arbeit). Dafür müssen Sie unentgeltliche Arbeit bei einer gemeinnützigen Einrichtung leisten. Die Staatsanwaltschaft kann diesem Antrag zustimmen und die Einrichtung muss dafür anerkannt sein. Wenn Sie gar nicht reagieren, erhalten Sie eine Ladung zum Strafantritt und sitzen die Strafe mit den entsprechenden Tagen (Anzahl der*


© BAS

*Tagessätze) im Gefängnis ab. Das verursacht gravierende Folgeschäden (z. B. Verlust des Arbeitsplatzes).*

### 1.4 Bußgelder

*Bei nicht bezahltem Bußgeld wird die Behörde nach einiger Zeit versuchen, die Forderung einzutreiben. Gelingt dies nicht, droht Ihnen Erzwingungshaft, also ein Gefängnisaufenthalt. Anders als bei der Geldstrafe ist das Bußgeld nach der Erzwingungshaft immer noch in voller Höhe zu zahlen.*

## 2. Schutz der eigenen Existenz

Wichtige Hinweise zum Schutz der eigenen Existenzgrundlagen:

*Es ist ganz zentral, sich bestmöglich finanziell abzusichern und vorhandene eigene Ersparnisse und Wertsachen zu schützen! Spieler/-innen schrecken häufig nicht davor zurück, Vermögenswerte der eigenen Familie ohne Rücksprache zum Glücksspielen zu verwenden. Beachten Sie, dass es zu Rückfällen kommen kann, auch wenn der Spieler/die Spielerin aktuell spielfrei ist.*

*Getrennte Konten: Verwahren Sie die Zugangsdaten für EC-Karte und Onlinebanking sorgfältig. Löschen Sie die Verfügungsberechtigung des Spielers/der Spielerin aus dem Konto. Achtung: auch ohne EC-Karte kann der Kontoinhaber/die Kontoinhaberin bei der Bank am Schalter mit einem Personaldokument Geld abheben.*

➔ *Haben Sie bereits getrennte Konten? Wo liegt ihr Geld? Wohin wird Ihr Gehalt überwiesen? Wie stellen Sie sicher, dass genügend Geld für Sie (und Ihre Kinder) verfügbar ist, um alle wichtigen Ausgaben (Miete, Lebensmittel, Mietnebenkosten, Bedarfe der Kinder) abzudecken?*

## 3. Geldmanagement

*Eine vorübergehende Abgabe der Verantwortung für die Finanzen ist für Spieler/-innen häufig hilfreich. Dies muss aber in weitere Schritte wie Beratung oder Therapie eingebettet sein. Zudem ist die Abgabe der Verantwortung ein Einschnitt in die Autonomie des Spielers/der Spielerin und verändert die Beziehung.*

- *Vereinbarungen gemeinsam treffen*
- *Einzelne Schritte besprechen*
- *Zeitliche Befristung*
- *Beide Seiten müssen sich an die Vereinbarungen halten*

➔ Erarbeiten Sie gemeinsam mit dem Spieler/der Spielerin einen Haushaltsplan, der alle monatlichen fixen Einnahmen und Ausgaben enthält. Beziehen Sie auch nicht monatlich fällige Ausgaben, wie z.B. jährlich zu bezahlende Versicherungsbeiträge mit ein. Achten Sie auch darauf, Ratenzahlungen aufzunehmen. Eine Vorlage finden Sie im Anhang (Haushaltsplan D1.).

*Ein Überblick über die monatliche finanzielle Situation kann sehr hilfreich sein, deshalb möchte ich mit Ihnen einen Haushaltsplan mit allen Einnahmen und Ausgaben innerhalb eines Monats erarbeiten. Führen Sie außerdem ein Haushaltsbuch, in das jede Ausgabe eingetragen wird. Hierfür können Sie einen Schreibblock, eine Excel-Tabelle oder eine App nutzen. Wichtig ist, dass Sie jeweils Datum, Höhe der Ausgabe und was Sie gekauft*


© BAS

*haben, eintragen. Es müssen sich alle Mitglieder des Haushalts beteiligen, um zu sehen, wohin das Geld monatlich fließt und Einsparmöglichkeiten zu finden.*

- ➔ Arbeiten Sie mit den Kärtchen zur weiteren Vorgehensweise im Anhang (Weiteres Vorgehen beim Geldmanagement D2.)
- ➔ Lassen Sie den/die Angehörige/n nächste Schritte beim Geldmanagement sammeln, dabei sollen sowohl die ausgewählten Vorgehensweisen auf den Kärtchen genutzt als auch weitere Schritte gesammelt werden. Diese Sammlung soll sich die/der Angehörige am Ende der Sitzung abfotografieren.


© BAS

## Themenbaustein E. Wie kann ich mit meinen Gefühlen umgehen?

| Themen in diesem Baustein | Ziel | Umsetzung | Materialien |
|---|---|---|---|
| Die emotionale Belastung durch die Glücksspielsucht und der Umgang mit Gefühlen | Der/die Angehörige spricht über seine/ihre belastenden Gefühle. Er/Sie erkennt aber auch Ressourcen, die er/sie nutzen kann. Ansprache der Möglichkeit zur Psychotherapie. | Nutzen Sie die Zitate, um mit dem Angehörigen über typische Gefühle zu sprechen, die viele Angehörige von Glücksspielenden haben. So fällt es ihm/ihr leichter über die eigenen Gefühle zu sprechen. Sprechen Sie anschließend über Situationen, die er/sie in der Vergangenheit gemeistert hat, um Ressourcen zu entdecken. | Zitate |

Hier geht es darum, den/die Angehörige/n zu ermutigen, über ihre/seine belastenden Gefühle in Bezug auf die Glücksspielsucht und sein/ihr süchtiges Familienmitglied zu sprechen. Ziel ist es, die Gefühle zu normalisieren, eine tiefergehende emotionale Arbeit ist in diesem Rahmen natürlich nicht möglich. Um die Scham zu überwinden und zu fühlen, dass die eigenen Gefühle in dieser Situation völlig angebracht und normal sind, sind hier einige Beispiele samt Zitaten von anderen Angehörigen aufgeführt. Die im Folgenden angeführten Zitate können Sie in der Vorbereitung auf Kärtchen schreiben und für den/die Angehörige/n sichtbar auf den Tisch legen.

*Für die meisten Angehörigen ist es eine sehr schwierige Situation, wenn sie mitbekommen, dass ein geliebtes Familienmitglied glücksspielsüchtig ist. Oft will man das zu Beginn gar nicht wahrhaben. Eine Angehörige sagte beispielsweise:*

*„Manchmal frage ich mich, ob ich nicht früher hätte merken müssen, was los ist. Es waren so viele Zeichen da, aber ich habe sie nicht gesehen… Eigentlich konnte ich sie auch gar nicht sehen, ich wusste ja nicht, worum es geht. Und jetzt stehen wir vor diesem Scherbenhaufen…“*

*Man leugnet vielleicht, dass es sich wirklich um eine Sucht handelt. Man glaubt dem spielsüchtigen Familienmitglied, wenn er oder sie sagt, alles unter Kontrolle zu haben. Die Mutter eines jungen Mannes mit Glücksspielsucht sagte beispielsweise:*

*„Ich hätte nie gedacht, dass das Glücksspiel für meinen Sohn mal so ein Problem wird. Am Anfang war er öfter mit Freunden beim Spielen. Ich dachte, das ist halt gerade Mode. Jetzt mache ich mir solche Vorwürfe, dass ich nichts gemerkt habe. Er hat sich so verändert, ich erkenne ihn gar nicht wieder. Ich weiß einfach nicht mehr, was ich tun soll…“*


© BAS

*Vielleicht findet man selbst auch irgendwelche schlüssigen Erklärungen, wenn beispielsweise Geld fehlt. Es kann auch sein, dass man hofft, das Problem würde sich von selbst lösen. Vielleicht haben auch Sie als Reaktion auf das Spielen versucht, dem Spieler oder der Spielerin viel Verantwortung abzunehmen und hoffen, dass so weniger Stress da ist und das Spielen weniger wird. Die Mutter eines spielsüchtigen jungen Mannes meinte dazu:*

*„Irgendwann ist mir aufgefallen, dass ich für meinen Sohn viele Sachen mache, die ich für meine Tochter nicht tue. Zum Beispiel bringt er mir immer noch seine Wäsche vorbei, obwohl er schon lange ausgezogen ist. Und er hätte sogar eine Waschmaschine im Haus. Aber irgendwie hab ich einfach nie aufgehört, für ihn etwas zu erledigen."*

*Warum verhält man sich so? Für viele Angehörige spielen die Gefühle eine wichtige Rolle. Wenn ein Familienmitglied süchtig ist, löst das oft Scham oder Schuld bei den Angehörigen aus. Die Tochter eines Mannes mit Spielsucht sagte beispielsweise:*

*„Ich hab mich so geschämt, weil mein Vater gespielt hat. Wir hatten nie Geld, manchmal auch kein Essen oder keinen Strom. Ich wusste nie, was als nächstes kommt: Wenn er gewonnen hat, war er so gut drauf, wenn er verloren hat, hatte ich richtig Angst. Manchmal hab ich überlegt, was ich falsch gemacht habe, weil ich nicht geschafft habe, dass er für mich mit dem Spielen aufhört."*

*Scham ist deshalb ein Thema, weil es einem vor anderen unangenehm ist, dass ein Familienmitglied glücksspielsüchtig ist. Man schämt sich für den oder die Spielsüchtige, vielleicht auch weil Nachbarn oder Freundinnen mitbekommen, dass er oder sie häufig in die Spielhalle geht. Oder weil aufgrund der Schulden das Auto verkauft werden muss. In solchen Situationen haben wir häufig das Gefühl, unsere Familie vor anderen schützen zu müssen. Sodass nicht schlecht geredet wird über den spielsüchtigen Partner oder Sohn. Der Bruder eines jungen Mannes mit Glücksspielsucht erzählte hierzu:*

*„Irgendwann habe ich aufgehört, Freunde nach Hause einzuladen. Wie hätte ich Ihnen denn erklären sollen, dass sie ihre Jacken oder Taschen nicht im Flur lassen können? Ich selbst habe meine Sachen immer versteckt und eingesperrt. Meine Mutter hat mir dann einen Schlüssel für mein Zimmer gegeben, da hab ich immer zugesperrt, wenn ich gegangen bin. Mein Geld und mein Sparbuch hab ich aber nochmal extra eingesperrt, da hat einfach zu oft was gefehlt."*

*Dieses geheim halten führt gleichzeitig dazu, dass sich Angehörige nur wenigen Menschen oder niemandem anvertrauen können, obwohl das Spielproblem so viele Sorgen und negative Gedanken auslöst. Hinzu kommt, dass Sucht in unserer Gesellschaft manchmal nicht als Krankheit gesehen wird, sondern vermutet wird, dass die Person doch selbst schuld sei am Suchtproblem und doch einfach aufhören könnte mit dem Spielen. Solche Schuldgefühle kennen Sie vielleicht auch von sich selbst. Die Mutter eines glücksspielsüchtigen jungen Mannes sagte beispielsweise:*

*„Manchmal habe ich das Gefühl, andere geben mir die Schuld daran, dass mein Sohn spielt. Als wäre es nicht schlimm genug, dass er glücksspielsüchtig ist und ich mir selbst Vorwürfe mache…"*

*Dass Sie sich Vorwürfe machen und denken, Sie hätten die Spielerin oder den Spieler gestresst oder Streit angefangen und deshalb ist er oder sie wieder spielen gegangen. Wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter spielsüchtig ist, haben Sie vielleicht manchmal den Gedanken, in der Erziehung etwas falsch gemacht zu haben und damit zur Spielsucht beigetragen zu haben. Solche negativen Gedanken und Gefühle können extrem belastend sein.*


© BAS

➔ *Überlegen Sie: Welche schwierigen Situationen haben Sie in Ihrem Leben gut gemeistert? Was hat Ihnen dabei geholfen?* (Beispielsweise Charaktereigenschaften, Familienmitglieder/Freunde, Einstellungen/Haltungen,…)
Wenn dem/der Angehörigen keine Situation einfällt: vielleicht können Sie an eine Situation erinnern, die in der Belastungsexploration genannt wurde. Wenn es auch hier nichts gibt, können Sie den Schritt, sich zu Ihnen in die Beratung begeben zu haben, als Teil des konstruktiven Problemlösungsprozesses betrachten. Was hat dem/der Angehörigen geholfen, die Beratungsstelle aufzusuchen? Wie konnte sie oder er den Mut und die Tatkraft dafür zusammennehmen? Wie kann dieser Mut und diese Tatkraft genutzt werden, um mit der Sucht des Familienmitglieds umzugehen?

➔ Falls Sie denken, dass eine Psychotherapie für den oder die Angehörige wichtig wäre, sprechen Sie dies an der Stelle an.

*In so belastenden Situationen kann eine therapeutische Unterstützung oft helfen. Wenn Sie möchten, unterstütze ich Sie sehr gerne bei der Suche nach einem Therapieplatz. Die Kosten für eine Therapie werden von der Krankenkasse übernommen und ist für Sie kostenfrei. Sie können dort, ähnlich wie hier, von Ihren Problemen erzählen. Der Therapeut oder die Therapeutin wird Sie dabei unterstützen, mit Ihren Gefühlen umzugehen und zu einem höheren Wohlbefinden zu kommen.*


© BAS

## Themenbaustein F. Wie kann ich dem Spieler bzw. der Spielerin die Verantwortung für Geld und Alltagsangelegenheiten zurückgeben?

| Themen in diesem Baustein | Ziel | Umsetzung | Materialien |
|---|---|---|---|
| Verantwortungsbereiche in der Familie definieren; Erkennen, welche Aufgaben beim Angehörigen liegen; Entscheiden, welche Verantwortung gern abgegeben werden möchte | Der/die Angehörige reflektiert, wieviel Verantwortung er/sie zu Hause übernimmt und entscheidet in welchen Verantwortungsbereichen er/sie gern kürzertreten würde, um Entlastung zu finden. | Sprechen Sie mit dem/der Angehörigen über die Verantwortugsbereiche in der Familie und welche Aufgaben er/sie übernimmt. Gehen Sie mit ihm/ihr in die Reflexion, was er/sie gern daran ändern würde. Anschließend gemeinsam das Arbeitsblatt F1 ausfüllen oder für zu Hause mitgeben. | F1. Wie kann ich dem Spieler bzw. der Spielerin die Verantwortung für Geld und Alltagsangelegenheiten zurückgeben? |

*Wenn ein Familienmitglied eine Suchterkrankung entwickelt, verändert das die ganze Familie. Bei vielen Angehörigen von Glücksspielern oder Glücksspielerinnen ist es so, dass sie mit der Zeit immer mehr Verantwortung übernehmen. Vor allem auch im finanziellen Bereich. Als erstes möchte ich mit Ihnen schauen, wer in Ihrer Familie welchen Verantwortungsbereich übernimmt.*

Arbeiten Sie, wenn möglich, mit Bauklötzen. Auch Duplo- oder Legosteine können verwendet werden; alternativ können Sie mit Wassergläsern arbeiten. Bereiten Sie außerdem Kärtchen vor, die mit folgenden Begriffen beschriftet sind: Haushalt, Sicherung des Familieneinkommens, finanzielle Verantwortung (Miete, Versicherungen, Fixkosten), Freizeitgestaltung, Pflege von sozialen Kontakten, Kinderbetreuung sowie einige leere Kärtchen, die gemeinsam mit dem/r Angehörigen beschriftet werden können.

1. *Welche Verantwortungsbereiche (auch Teile davon) in Ihrer Familie liegen bei Ihnen? Stapeln Sie bei jedem Bereich einen Turm, der die jeweilige Verantwortungslast und Belastung darstellt (bzw. bei Verwendung von Wassergläsern: Füllen Sie in das Glas so viel Wasser, wie schwer sich die Verantwortungslast für Sie anfühlt).*
2. *Welche Verantwortungsbereiche (auch Teile davon) in Ihrer Familie liegen beim Spieler bzw. der Spielerin? Stapeln Sie bei jedem Bereich einen Turm, der die jeweilige Verantwortungslast und Belastung darstellt (bzw. bei Verwendung von Wassergläsern: Füllen Sie in das Glas so viel Wasser, wie schwer sich die Verantwortungslast aus Ihrer Sicht anfühlt).*


© BAS

*Bei geteilten Verantwortungsbereichen ergänzen Sie den Turm/das Wasserglas beim jeweiligen Bereich aus der ersten Runde.*

3. *Wie geht es Ihnen mit dieser Situation?*
4. *Bauen Sie die Situation nun so um, wie Sie sie gerne hätten. Lassen Sie Ihrer Wunschvorstellung freien Lauf. Wie geht es Ihnen mit dieser Situation?*
5. *Finden Sie nun einen ersten Schritt, um sich zu diesem Ideal-Zustand auf den Weg zu machen. Welche Verantwortung möchten Sie als erstes abgeben?*

→ Arbeitsblatt im Anhang (Wie kann ich dem Spieler bzw. der Spielerin die Verantwortung für Geld und Alltagsangelegenheiten zurückgeben? F1.) gemeinsam ausfüllen oder als Aufgabenstellung für zu Hause


© BAS

## Themenbaustein G. Wo bekommt der Spieler bzw. die Spielerin Hilfe und wo kann ich selbst Unterstützung finden?

| Themen in diesem Baustein | Ziel | Umsetzung | Materialien |
|---|---|---|---|
| Weitere Hilfsangebote; Thema Gewalt; Thema Kinder/weitere Familienangehörige; Thema Komorbiditäten | Herausfinden, welche Hilfsangebote wichtig für den/die Angehörige sind und konkrete Anlaufstellen mitgeben. | Falls Sie das Gefühl haben den konkreten Bedarf des Angehörigen/der Angehörigen zu kennen, sprechen Sie noch einmal verschiedene, wichtige Themen (z.B. siehe erste Spalte) an. Besprechen Sie die benötigten Hilfsangebote und geben ihm/ihr mithilfe von G1 konkrete Anlaufstellen in der Nähe mit bzw. rufen bereits zusammen an und vereinbaren Termine. | G1. Wo bekommt der Spieler bzw. die Spielerin Hilfe und wo kann ich selbst Unterstützung finden? |

Sie als Beratende/r sind über die Angebote in Ihrer Gegend am besten informiert. Suchen Sie bitte die relevanten Hilfsangebote für Angehörige in Ihrer Nähe heraus und tragen Sie diese im pdf-Dokument (Wo bekommt der Spieler bzw. die Spielerin Hilfe und wo kann ich selbst Unterstützung finden? G1.) ein, bevor Sie es für den Klienten/die Klientin ausdrucken. In der Sitzung besprechen Sie dann mit dem Angehörigen die für ihn relevantesten Angebote auf der Übersicht und markieren sie direkt für sie/ihn auf dem Ausdruck. Sprechen Sie hier noch einmal das Thema Gewalt an und erklären, wo die Angehörigen Hilfe finden, wenn sie zu Hause Gewalt erfahren oder sich bedroht fühlen. Sind Kinder involviert, gehen Sie hier noch einmal die Angebote für Kinder in von Sucht betroffenen Familien durch. Es könnte auch wichtig sein, an dieser Stelle mögliche Komorbiditäten der spielenden Person anzusprechen, um herauszufinden, welche anderen Unterstützungsmöglichkeiten für die Familie wichtig sein könnten.
Bei Bedarf können Sie gemeinsam bei den entsprechenden Anlaufstellen einen Termin vereinbaren. Auf jeden Fall sollten dem/r Angehörigen Online-Hilfe-Programme vorgestellt werden und die Möglichkeit, selbst regelmäßig zur Beratung zu kommen und/oder eine Therapie zu machen und/oder eine Angehörigengruppe zu besuchen, nahegelegt werden. Auch bei der Suche nach einer Psychotherapie oder einer Angehörigengruppe können Sie den/die Angehörige/n direkt unterstützen.


© BAS

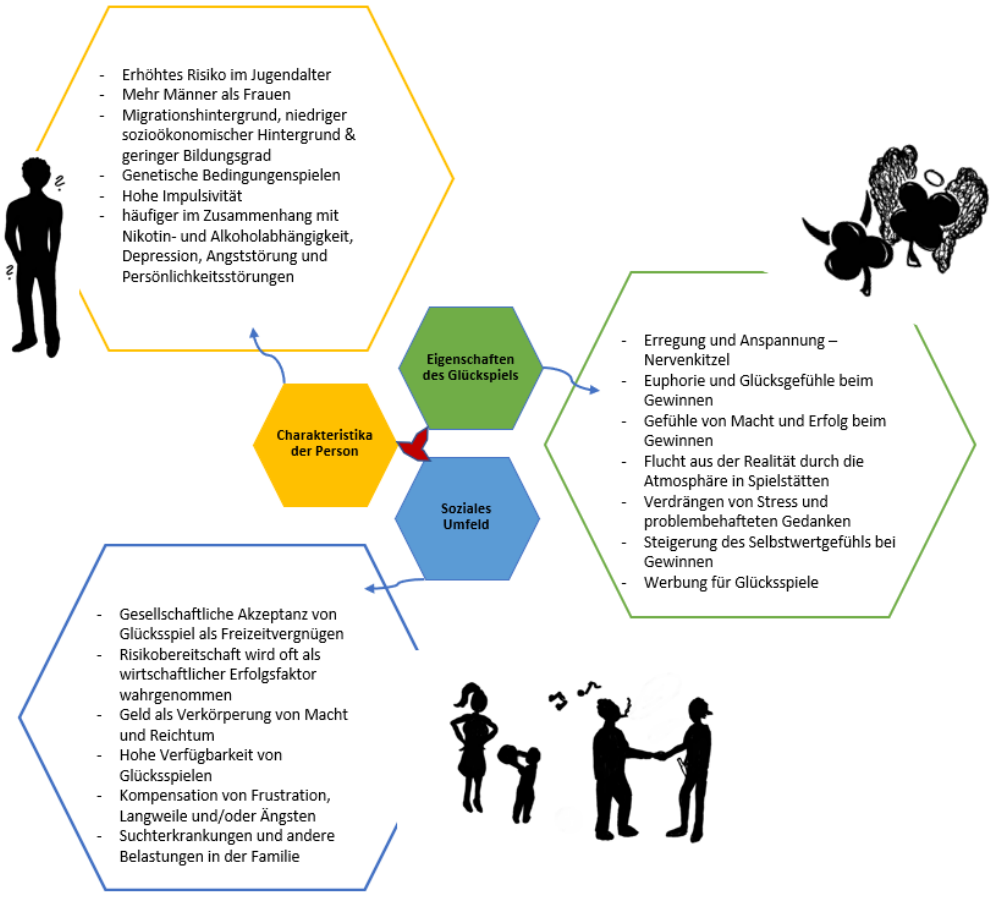
## Anhang

A1. Ursachenmodell
A2. Lebenszeitprävalenzen
A3. Allianz-Arena
A4. Diagnose-Kriterien
A5. Phasen-Modell für Betroffene und Angehörige
B1. Wie soll ich mich gegenüber dem Spieler bzw. der Spielerin verhalten?
C1. Strategien - Wie kann ich mich gut um mich selbst kümmern?
C2. Kurz-PMR
D1. Haushaltsplan
D2. Weiteres Vorgehen beim Geldmanagement
F1. Wie kann ich dem Spieler bzw. der Spielerin die Verantwortung für Geld und Alltagsangelegenheiten zurückgeben?
G1. Wo bekommt der Spieler bzw. die Spielerin Hilfe und wo kann ich selbst Unterstützung finden?


© BAS

## A1: Ursachenmodell

Kann ausgedruckt und laminiert oder auf Flipchart vorbereitet präsentiert werden




(eigene Darstellung nach Meyer/Bachmann 2017: 78-130)


© BAS

**A2: Lebenszeitprävalenzen**

Tabelle kann ausgedruckt und laminiert oder auf Flipchart vorbereitet präsentiert werden

**TABELLE 15:** Lebenszeitprävalenzen von einzelnen Glücksspielen und Glücksspielkategorien nach Geschlecht in der Befragung 2019

| | % gesamt | % männlich | % weiblich |
|---|---|---|---|
| **Alle Glücksspiele** | **75,3%** | **79,9%*** | **70,7%** |
| Gewerbliches Glücksspiel | 73,6% | 77,6%* | 69,5% |
| Privates Glücksspiel | 20,2% | 28,8%* | 11,5% |
| **Alle Automaten und Casinospiele** | **30,0%** | **37,9%*** | **22,0%** |
| Geldspielautomaten | 17,6% | 22,7%* | 12,6% |
| Casinospiele im Internet[1] | 5,8% | 9,3%* | 2,4% |
| „Kleines Spiel" in der Spielbank | 6,7% | 8,1%* | 5,5% |
| „Großes Spiel" in der Spielbank | 12,9% | 15,1%* | 10,9% |
| **Alle Sportwetten** | **6,6%** | **10,0%*** | **3,1%** |
| Sportwetten mit festen Quoten | 4,4% | 7,5%* | 1,2% |
| Toto Fußballwetten | 2,9% | 4,9%* | 0,8% |
| Live-Wetten | 1,9% | 3,2%* | 0,7% |
| Pferdewetten | 1,4% | 1,3% | 1,6% |
| Andere Sportwetten | 1,0% | 1,8%* | 0,1% |
| **Alle Lotterien** | **68,4%** | **71,0%*** | **65,9%** |
| Lotto „6 aus 49" | 54,3% | 56,9%* | 51,7% |
| Lotterie Bingo | 2,6% | 2,2% | 2,9% |
| Lotterie Keno | 1,3% | 1,3% | 1,2% |
| Zusatzlotterie Plus 5 | 0,3% | 0,2% | 0,3% |
| Glücksspirale | 13,1% | 15,8%* | 10,3% |
| Zusatz-Lotterie Sieger-Chance | 1,2% | 1,8%* | 0,6% |
| Eurojackpot | 16,1% | 20,9%* | 11,2% |
| Sofortlotterien, Rubbellose | 34,0% | 34,2% | 33,8% |
| Klassenlotterien | 4,9% | 6,2%* | 3,6% |
| Soziallotterien | 14,2% | 13,1% | 15,3% |
| Sonstige Lotterien | 3,3% | 2,9% | 3,8% |
| Lotto Zusatzlotterie Spiel 77, Super 6 | 24,7% | 28,1%* | 21,2% |
| Sonstige Glücksspiele | 2,5% | 3,1%* | 1,8% |

Basis: Personen mit gültigen Angaben zur Lebenszeitprävalenz;
n (abs.): gesamt n = 11. 088 bis n = 11.503; männlich n = 5.398 bis n = 5,633; weiblich n = 5.690 bis n = 5.870;
*) statistisch signifikanter Unterschied zwischen männlichen und weiblichen Befragten (Test mit binär-logistischer Regression; Referenzkategorie: weiblich; Kovariate: Alter);
1) inkl. Spielen um Spielgeld oder Punkte.

(BZgA: Banz, 2019)


© BAS

**A3: Prävalenz in Bayern (Allianz Arena)**

In Bayern gibt es ca. 33 000 Personen mit pathologischem Spielverhalten und 35 000 Problemspieler/ innen, dies entspricht in etwa der Anzahl an Personen, die in die Allianz Arena passen (ca. 75 000). Sie können dieses Bild ausdrucken und in laminierter Form zur Veranschaulichung der Prävalenzzahlen zeigen.

© BAS

**A4: Diagnosekriterien**

Sie können die einzelnen Bilder ausdrucken und laminieren.

A. Wiederholte (zwei oder mehr) Episoden von Glücksspiel über einen Zeitraum von mindestens einem Jahr.

B. Diese Episoden bringen den Betroffenen keinen Gewinn, sondern werden trotz subjektivem Leidensdruck und Störung der Funktionsfähigkeit im täglichen Leben fortgesetzt.

© BAS

C. Die Betroffenen beschreiben einen intensiven Drang zu spielen, der nur schwer kontrolliert werden kann. Sie schildern, dass sie nicht in der Lage sind, das Glücksspiel durch Willensanstrengung zu unterbrechen.

D. Die Betroffenen sind ständig mit Gedanken oder Vorstellungen vom Glücksspiel oder mit dem Umfeld des Glücksspiels beschäftigt.


© BAS

**A5: Phasen-Modell für Betroffene und Angehörige**

Sie können das Modell ausdrucken und laminieren.

Spielsucht entwickelt sich in verschiedenen Phasen:

Wichtig: Phasen folgen nicht zwingend aufeinander, z.B. sind auch Rückschritte in frühere Phasen möglich

**Gewinnphase (Spieler*in):** Gelegentliches Spielen, Gewinnfantasien, Spannung vor und während des Spiels

**Verleugnungsphase (Angehörige*r):** Vermehrtes Spielen/Erklärung des Spielens wird noch akzeptiert, gelegentliche Sorgen

**Verlustphase (Spieler*in):** Gedanken kreisen um Spielen, Lügen, Verluste, Vernachlässigung von Familie, Freunden und Hobbys

**Belastungsphase (Angehörige*r):** Vorwürfe, Schuldgefühle, Verunsicherung, Glauben an die Versprechungen des Spielers

**Verzweiflungsphase (Spieler*in):** Glücksspiel beherrscht das Leben, legale/illegale Geldbeschaffung, Persönlichkeitsveränderungen: Reizbarkeit,

Ruhelosigkeit, sozialer Rückzug, Panik

**Erschöpfungsphase (Angehörige*r):** Verwirrung, Ohnmachtsgefühle, psychosomatische Beschweren, Selbstzweifel, Schuldenübernahme


© BAS

**Hoffnungslosigkeit (Spieler*in):** Hoffnungslosigkeit, psychischer Zusammenbruch, Selbstmordgedanken/-versuche, Entzugssymptome

**Hoffnungslosigkeit (Angehörige*r):** Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Wut, Angst, emotionaler Zusammenbruch

**Wunsch nach Hilfe (Spieler*in):** Problembewusstsein, Bedürfnis nach Hilfe, Interesse an der Umgebung wächst wieder

**Erkennungsphase (Angehörige*r):** Hilfesuche, Spielen wird als Krankheit erkannt, Schuldgefühle nehmen ab, Misstrauen gegenüber dem Spieler

**Abstinenz (Spieler*in):** Gedankliche Beschäftigung mit dem Spielen geht zurück, Hilfesuche: Psychotherapie, Rückkehr zur Arbeit, Hoffnung

**Selbstfindungsphase (Angehörige*r):** Bessere Selbsteinschätzung/Kommunikation, Wahrnehmen eigener Bedürfnisse, Misstrauen

**Wiederaufbauphase (Spieler*in):** Neue Ziele werden angestrebt, alte Hobbies wieder aufgenommen, Rechnungen bezahlt, rechtliche Probleme gelöst, Selbstachtung steigt

**Wiederaufbauphase (Angehörige*r):** Selbstvertrauen kehrt zurück, realistische Pläne, Rücksicht auf eigene Bedürfnisse, neue Rollenaufteilung in der Familie

**Wachstumsphase (Spieler*in):** Probleme werden direkt in Angriff genommen, mehr Verständnis für sich selbst/andere, Familie wird wichtiger, Phasen der Entspannung

**Wachstumsphase (Angehörige*r):** Guter Familienzusammenhalt, Probleme werden lösbar, mehr Vertrauen, Teilen der Verantwortung

**Neue Lebensführung (beide):** Entspannung, Gelassenheit, Zukunftspläne, Erfolgserlebnisse, Persönlichkeitsentwicklung, Selbstachtung, Verwirklichung von Wünschen

Darstellung für Spieler*in und Angehörige gemeinsam, modifiziert nach der deutschen Adaption von Custer (1987; deutsch von Horodecki, 2009)


© BAS

**B1. Wie soll ich mich gegenüber dem Spieler bzw. der Spielerin verhalten?**

Sie können das Arbeitsblatt ausdrucken oder ein Flipchart vorbereiten und die Fragen gemeinsam mit der/dem Klienten/in bearbeiten.

Überlegen Sie: Welche Situation mit dem Spieler bzw. der Spielerin fällt Ihnen ein, in der Sie sich unsicher waren, wie Sie sich verhalten sollen?

Beispielsituation in Stichpunkten:

_____

_____

_____

Was haben Sie in dieser Situation gedacht?

_____

_____

Wie haben Sie sich gefühlt?

_____

_____

Welche körperlichen Veränderungen haben Sie in dieser Situation an sich bemerkt?

_____

_____

Wie haben Sie sich in dieser Situation verhalten?

_____

_____

Was hätten Sie alternativ tun können?

Mögliches anderes Verhalten:

_____

_____

| Nachteile des Status quo | Nachteile der Veränderung |
|---|---|
| Vorteile des Status quo | Vorteile der Veränderung |


© BAS

**Beispielhaft ausgefülltes Arbeitsblatt zur Veranschaulichung**

Überlegen Sie: Welche Situation mit dem Spieler bzw. der Spielerin fällt Ihnen ein, in der Sie sich unsicher waren, wie Sie sich verhalten sollen?

Beispielsituation in Stichpunkten:

*Mein Sohn ruft mich an und fragt mich, ob ich ihm noch 100 Euro überweisen kann, es sei ja fast Ende des Monats und das Geld sei knapp geworden.*

Was haben Sie in dieser Situation gedacht?

*Nicht schon wieder, das kann doch nicht sein, er hat bestimmt gespielt. Ich sollte ihm kein Geld mehr geben. Wie soll ich die Rechnung für die Autoreparatur zahlen?*

Wie haben Sie sich gefühlt?

*hilflos, ausgenutzt, besorgt*

Welche körperlichen Veränderungen haben Sie in dieser Situation an sich bemerkt?

*Schweißausbruch, Herz schlägt schneller, Kopfweh*

Wie haben Sie sich in dieser Situation verhalten?

*Ich frage ihn zunächst, was denn mit dem Geld passiert sei, dass ich ihm am Anfang des Monats überwiesen habe und überweise ihm dann das Geld.*

Was hätten Sie alternativ tun können?

Mögliches anderes Verhalten:

*Ich könnte meinem Sohn sagen, dass ich mit ihm Lebensmittel einkaufen gehe und ihm ab nächstem Monat kein Geld mehr geben werde.*

| Nachteile des Status quo | Nachteile der Veränderung |
|---|---|
| *Eigene finanzielle Sorgen*<br>*Angst, die Spielsucht zu unterstützen*<br>*Zukunftsängste, wo das alles hinführen soll* | *Streit mit meinem Sohn*<br>*Schlechtes Gewissen, dass ich ihm nicht mehr helfe, als Mutter muss ich das doch* |
| Vorteile des Status quo | Vorteile der Veränderung |
| *Ich helfe meinem Sohn und er ist mir dankbar dafür*<br>*Gute Stimmung und kein Streit mit meinem Sohn* | *Wieder mehr Geld für mich und meine Angelegenheiten*<br>*Gutes Gefühl, die Sucht nicht zu unterstützen*<br>*Wieder mehr auf mich selbst schauen und für meine Bedürfnisse eintreten* |


© BAS

**C1. Strategien - Wie kann ich mich gut um mich selbst kümmern?**

Sie können das Arbeitsblatt ausdrucken und entweder gemeinsam mit der/dem Angehörigen bearbeiten oder es ihm/ihr mitgeben.

Das ist meine Entspannungsstrategie, die ich jederzeit anwenden kann:

(Beispiele: Faust in der Hosentasche ballen und wieder locker lassen, kurzer Spaziergang an der frischen Luft, tief durchatmen und rückwärts von 10 runterzählen, uvm.)

_____
_____
_____

Diese Strategie möchte ich anwenden, wenn:

_____
_____
_____

Zum Üben wende ich diese Strategie täglich um _____ Uhr bzw. in der folgenden Alltagssituation an (Beispiel Zähne putzen)

_____

---

Das ist meine Wohltat für mich selbst:

(Beispiele: Kinobesuch, Kaffeekränzchen mit der besten Freundin, Bergwanderung, Fahrradtour, uvm.)

_____
_____
_____

Diese Wohltat gönne ich mir zu folgendem Zeitpunkt:

_____
_____
_____


© BAS

**C2. Kurz-PMR - Wie kann ich mich gut um mich selbst kümmern?**

Neben der folgenden Sprechanleitung finden Sie eine Tonaufnahme mit der Anleitung zu einer progressiven Muskelentspannung im LSG-Forum **(https://forum.lsgbayern.de/).**

Progressive Muskelentspannung im Sitzen Text - Sprechanleitung

Hinweise für den Sprecher: Die Stimme sollte ruhig und möglichst monoton sein. Drei kurze Punkte bedeuten eine recht kurze Pause, vielleicht 2 Sekunden, der Hinweis „--- kurze Pause ---“ ist aber auch nur ein kleines Weilchen länger, ca. 4 Sekunden. Beides kann nach Gefühl variiert werden. Der Übende sollte die Anspannungen durchführen und die jeweiligen inneren Sätze ohne Hast sprechen können.

Zum Start: Angenehmen Gong ertönen lassen.

Herzliche Willkommen zur Progressiven Muskelentspannung.

In den nächsten Minuten gibt es für dich nichts zu tun, außer dich zu entspannen. Ich werde dich Schritt für Schritt durch die Entspannungsübung führen.

Bitte setze dich auf einen Stuhl. Du sitzt ganz entspannt. Dein Rücken lehnt locker an der Lehne des Stuhles. Deine Haltung ist aufrecht. Die Füße stehen sicher und bequem auf dem Boden. Die Hände liegen entspannt auf den Beinen.

Oder du liegst auf einer bequemen, aber nicht zu weichen Unterlage. Wenn du liegst, dann fallen die Beine locker nach außen und haben etwas Abstand zueinander. . Die Arme liegen mit den Handflächen nach oben und berühren den Körper nicht. Egal ob du sitzt oder liegst, lasse jetzt alle Anspannung los. Kein Muskel ist angespannt ... gehe in Gedanken durch deinen Körper, spüre jeder Verspannung nach und versuche dich völlig fallen zu lassen ... korrigiere eventuell noch einmal deine Sitz- oder Liege-Position … können alle Körperteile so in ihrer jetzigen Position entspannen?

**--- 20 Sekunden Pause ---**

Atme einige Male tief in den Bauch ein und aus ... spüre den Atem in die Nase einströmen ... fühl, wie sich beim Einatmen die Bauchdecke hebt ...und sich beim Ausatmen die Bauchdecke senkt…beim Einatmen strömt die Luft tief in den Bauch…und beim Ausatmen wieder heraus…bei jedem Ausatmen lässt du dich etwas tiefer in die Entspannung fallen.

**--- 20 Sekunden Pause ---**

Sage dir: Ich lasse jetzt alles los. Ich habe jetzt Zeit dafür. Ich habe nun Zeit, mich zu entspannen.


© BAS

**--- 15 Sekunden Pause ---**

Jetzt beginnen wir damit, die Muskeln abwechselnd anzuspannen und wieder zu entspannen. Bitte spanne deine Muskeln nicht so stark an, dass es weh tut. Spanne die Muskeln nur so fest an, wie es dir guttut. Es darf anstrengend sein.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf den rechten Arm ... wie fühlt sich der rechte Arm im Vergleich zum linken Arm an ... wie fühlt sich die rechte Hand im Vergleich zur linken Hand an?

**--- 5 Sekunden Pause ---**

Nun balle deine rechte Hand zur Faust und spanne gleichzeitig alle Muskeln des rechten Armes an. Beuge dazu den rechten Arm ein wenig ... halte die Anspannung ... spüre die Anspannung im ganzen Arm. Atme normal weiter. Ein und Aus.

**--- 5 Sekunden Pause ---**

Mit der nächsten Ausatmung löse die Anspannung im rechten Arm und der rechten Hand ... und lasse Arm und Hand wieder sinken. Fühle die Entspannung in deinem ganzen Arm und jedem Finger ... genieße diesen Zustand... gehe mit deiner Aufmerksamkeit durch den ganzen rechten Arm bis in die Fingerspitzen hinein ... was fühlst du in der Entspannung? Ein Kribbeln? Wärme? Leichtigkeit? Schwere? Kälte? Es ist auch gut möglich, dass du gar nichts fühlst…dein rechter Arm ist jetzt ganz entspannt.

**--- 10 Sekunden Pause ---**

Gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit zum linken Arm. Wie fühlt sich dieser im Vergleich zum rechten Arm an?

**--- 5 Sekunden Pause ---**

Nun ballst du die linke Hand zur Faust und spannst gleichzeitig alle Muskeln des linken Armes an. Beuge dazu den Arm ein wenig ... halte die Anspannung ... der Rest des Körpers ist nicht angespannt. Atme normal weiter. Ein und Aus.

**--- 5 Sekunden Pause ---**


© BAS

Mit der nächsten Ausatmung löst du die Anspannung in Arm und Hand ... fühle die Entspannung in deinem ganzen Arm und den Fingern… Spüre den Unterschied zur Phase der Anspannung ... gehe mit deiner Aufmerksamkeit durch den ganzen linken Arm bis in die Fingerkuppen hinein ... fühle die Ruhe, die sich in deinem linken Arm ausbreitet ... beide Arme sind jetzt ganz entspannt.

**--- 10 Sekunden Pause ---**

Wandere nun mit deiner Aufmerksamkeit zum Kopf ... wie fühlt sich dein Gesicht an?

**--- 10 Sekunden Pause ---**

Fühle die Stirn ... Kopfhaut ... Nase ... Wangen ... Lippen ... Zähne ... Kiefer.

**--- 5 Sekunden Pause ---**

Nun spannst du dein ganzes Gesicht an: Runzele die Stirn, kneif die Augen zusammen, krümm die Nase, zieh den Mund auseinander und drück die Zähne aufeinander ... halte die Anspannung im ganzen Gesicht ... spüre in die Anspannung hinein.

**--- 5 Sekunden Pause ---**

Mit der nächsten Ausatmung entspannst du dein ganzes Gesicht ... deine Stirn ... deine Nase ... deine Lippen ... deinen Unterkiefer ... spüre, wie sich die Entspannung im ganzen Gesicht ausbreitet ... dein Gesicht wird frisch durchblutet... fühle auch, wie sich die ganze Kopfhaut entspannt ...dein ganzer Kopf ist vollkommen entspannt.

**--- 10 Sekunden Pause ---**

Du kannst nun mit deiner Aufmerksamkeit abwärts zu Nacken, Schultern und Brust wandern ... fühlst du dich hier schon entspannt oder kannst du irgendwo noch Verspannungen ausmachen? Fühlst du Unterschiede zu den anderen den Körperregionen?

**--- 5 Sekunden Pause ---**


© BAS

Dreh nun den Kopf nach rechts bis du ein Ziehen im Nacken spürst und neige das Kinn zur Schulter ... spüre die Anspannung in Hals und Nacken ... halte die Anspannung.

**--- 10 Sekunden Pause ---**

Mit dem nächsten Ausatmen kommst du langsam mit dem Kopf wieder zur Mitte zurück ... bleibe hier einen Moment.

**--- 5 Sekunden Pause ---**

Nun drehst du den Kopf ganz nach links und neigst wieder das Kinn zur Schulter ... halte und spüre die Anspannung.

**--- 10 Sekunden Pause ---**

Komme nun langsam mit dem Kopf wieder zur Mitte zurück ... die Entspannung strömt in deinen Hals und Nacken ... fühle das sich ausbreitende, angenehme Gefühl.

**--- 10 Sekunden Pause ---**

Jetzt kommen wir zu Schulter und Brust ... zieh deine Schultern nach unten und nach hinten und spanne gleichzeitig Schultermuskulatur und Brustmuskulatur an ... halte die Anspannung, streng dich ruhig ein wenig an.

**--- 10 Sekunden Pause ---**

Dann lass wieder los und entspanne Schulter- und Brustbereich ... lasse die Schultern einfach fallen ... wandere mit deiner Aufmerksamkeit durch deine rechte Schulter ... zu deiner linken Schulter ... zu deiner Brust ... fühle das wohlige Gefühl der Entspannung ... mit jedem Ausatmen sinkst du tiefer in diese Entspannung

**--- 10 Sekunden Pause ---**

Nun gehst du weiter zum Rücken ... fühle die Wirbelsäule … spüre die Rückenwirbel ... nehme deinen unteren Rücken wahr.


© BAS

**--- 5 Sekunden Pause ---**

Nun ziehst du die Schulterblätter zurück, bis ein Hohlkreuz entsteht, spannst den Rücken an und überträgst die Anspannung auch auf den unteren Rücken und den Bauch ... halte die Anspannung ... Atme trotzdem langsam ein - und aus.

**--- 10 Sekunden Pause ---**

Dann entspannst du Rücken und Bauch wieder … genieße das wohlige Gefühl ... bleibe achtsam … wandere konzentriert mit deiner Aufmerksamkeit durch deine Rücken- und Bauchregion und erspüre, ob sich noch irgendwo Anspannung finden lässt ... mit jedem Ausatmen vertieft sich deine Entspannung.

**--- 10 Sekunden Pause ---**

Nun wandere weiter runter zum Gesäß und zum Becken. Wie fühlen sich die Muskeln hier an?

**--- 5 Sekunden Pause ---**

Dann spanne kräftig deine Gesäß- und Beckenmuskeln an ... Halte die Anspannung.

**--- 10 Sekunden Pause ---**

Jetzt lässt du los ... entspanne dein gesamtes Gesäß und Becken ... löse auch die letzte Anspannung auf … entspanne mit jeder Ausatmung etwas tiefer.

**--- 10 Sekunden Pause ---**

Wandere nun mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Beinen und Füßen. Spüre zunächst wieder, wie sich deine Beine und Füße anfühlen ... vergleiche das rechte Bein mit dem Linken. Lassen sich Unterschiede feststellen? … Wie fühlen sich Ihre Füße an? Die Fußsohlen, die Zehen…

**--- 5 Sekunden Pause ---**


© BAS

Du beginnst wieder mit der Anspannung im rechten Bein und im rechten Fuß. Spanne den rechten Oberschenkel stark an, deinen Unterschenkel und auch deinen rechten Fuß. Dazu krümmst du deine Zehen nach vorne und presst den Fuß in den Boden. Je nachdem, ob du sitzt oder liegst, sieht die Ausführung etwas verschieden aus. Wichtig ist nur, dass du deinen kompletten Fuß stark angespannt hast... halte die Anspannung ... lasse die Anspannung mit der nächsten Ausatmung komplett los ... Lasse vom Oberschenkel bis zu den Fußspitzen komplett los ... dein rechtes Bein wird ganz schwer und sinkt bei jeder Ausatmung etwas tiefer.

**--- 10 Sekunden Pause ---**

Nun spannst du dein gesamtes linkes Bein an ... den linken Oberschenkel, Unterschenkel ... krümme die Füße ... halte und spüre die Anspannung.

**--- 10 Sekunden Pause ---**

Löse die Anspannung mit der nächsten Ausatmung wieder völlig auf ... in deinem linken Bein breitet sich eine angenehme Entspannung aus ... dein linkes Bein ist bis in die Fußspitzen hinein wohlig warm und schwer ... mit jeder Ausatmung vertieft sich dieses Gefühl.

**--- 10 Sekunden Pause ---**

Dein ganzer Körper ist nun vollkommen entspannt ... mit jeder Ausatmung gleitest du tiefer in die Entspannung hinein ... spüre diesem wohligen Gefühl nach ... in deinen Füßen ... deinen Waden... deinen Oberschenkeln... dem Beckenbereich ... dem Bauch ... dem Rücken ... den Händen ... den Unterarmen ... den Oberarmen ... der Brust ... der Schulter ... dem Nacken ... dem Hinterkopf ... der Stirn ... den Augen ... der Nase ... den Lippen ... der Kieferpartie ...

Fühle nun die tiefe Entspannung in deinem ganzen Körper ... bleibe aufmerksam für alles, was du gerade wahrnimmst, seien es Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen …bleibe mit deiner Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt und genieße diesen angenehmen Zustand.

**--- 3 Minuten Pause ---**

Die Übung ist nun zu Ende.... Atme etwas tiefer ein ...und fange an, deine Arme und Beine zu strecken ... sage dir: »Ich bin nun viel erholter und bereit für den weiteren Tag.


© BAS

## D1. Haushaltsplan und Haushaltsbuch

Haushaltsplan und Haushaltsbuch finden Sie im LSG-Forum (https://forum.lsgbayern.de/) zum Download als Excel-Datei. Sie können beides ausdrucken und mit dem/der Angehörigen durchgehen. Anschließend kann das Dokument zu Hause weiter bearbeitet werden.

| **Haushaltsplan** | | Summe | | | | Summe | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Einnahmen: | Lohn/Gehalt | | | Fixe Ausgaben: | Miete/Rate für Eigenheim | | | |
| | ALG I | | | | Heizkosten | | | |
| | ALG II | | | | Strom | | | |
| | Krankengeld | | | | Unterhalt | | | |
| | Sozialhilfe | | | | Versicherungen | | | |
| | Grundsicherung | | | | Auto/öffentlicher Nahverkehr/Verkehrsmittel | | | |
| | Rente | | | | GEZ/Kabelgebühr | | | |
| | Kindergeld | | | | Zeitungsabos | | | |
| | Elterngeld | | | | Mitgliedschaftsbeiträge | | | |
| | Wohngeld | | | | Gewerkschaftsbeiträge | | | |
| | Beihilfen | | | | Kindergarten/Kita/Hort | | | |
| | Unterhalt | | | | Haustier | | | |
| | Unterhaltsvorschuss | | | | Telefon/Internet | | | |
| | Sonstige Einnahmen | | | | Handy | | | |
| | | | | | Ratenzahlungen | | | |
| | Gesamtsumme Einnahmen | | | | Sonstiges: | | | |
| | | | | | _____ | | | |
| | | | | | _____ | | | |
| | | | | | Gesamtsumme fixe Ausgaben: | | | Monatliches Saldo: |
| | | | | | Lebensmittel und täglicher Bedarf | | | |
| | | | | | Gesamtsumme Ausgaben: | | | |

Rechnen Sie bei Kosten, die Sie nicht monatlich bezahlen müssen, den monatlichen Kosten-Anteil aus und tragen Sie diesen ein.
Beispiele hierfür sind eine jährlich zu zahlende Autoversicherung, die quartalsweise fällige GEZ oder der halbjährliche Vereinsmitgliedschaftsbeitrag.


© BAS

Haushaltsplan und Haushaltsbuch finden Sie im LSG-Forum (https://forum.lsgbayern.de/) zum Download als excel-Datei.

| **Haushaltsbuch** | | Datum | Geschäft | Art des Einkaufs | Summe |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | Gesamtsumme Ausgaben | |
| | Monatlich verfügbar für Lebensmittel und täglichen Bedarf | | | | |
| | | | | Saldo | |


© BAS

**D2. Weiteres Vorgehen beim Geldmanagement**
Sie können die Kärtchen ausdrucken, laminieren und zuschneiden.

| | | |
|---|---|---|
| Ich suche eine Schuldenberatungsstelle auf. | Wir listen gemeinsam alle Schulden genau auf. | Wir erstellen einen Haushaltsplan mit den monatlich zur Verfügung stehenden Einnahmen und anfallenden Ausgaben, inklusive Schuldenrückzahlungen. |
| Ich vereinbare mit dem Spieler/der Spielerin ein festes Taschengeld. | Ich bewahre Wertgegenstände in einem sicheren Schließfach auf. | Ich sorge für getrennte Konten und bewahre Karte und PIN an einem sicheren Ort auf. |
| Ich verwalte das Konto des Spielers/der Spielerin. | Bei einem Verstoß gegen die Vereinbarungen werde ich den Zugriff weiter einschränken. | |

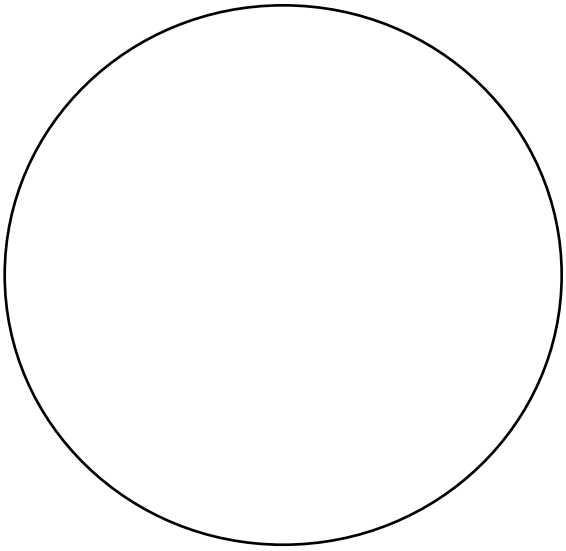

© BAS

**F1. Wie kann ich dem Spieler bzw. der Spielerin die Verantwortung für Geld und Alltagsangelegenheiten zurückgeben?**

Sie können das Arbeitsblatt ausdrucken und gemeinsam mit dem/der Angehörigen bearbeiten.

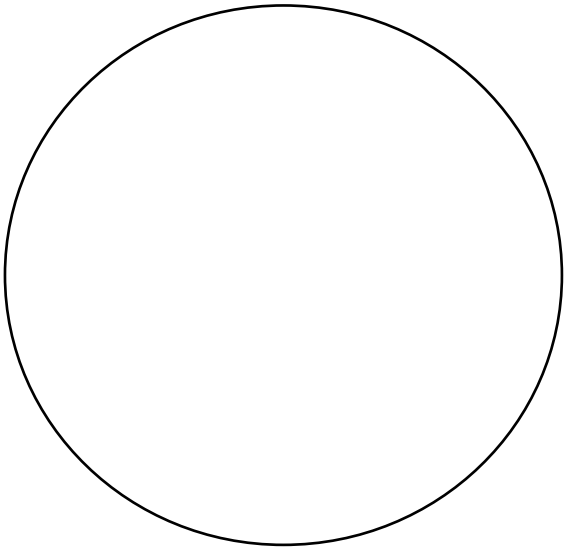
So sieht meine *aktuelle Zeitverteilung* aus:

Gehen Sie von einem typischen Tag in Ihrem Alltag aus. Wieviel Ihrer Zeit haben Sie für den einzelnen Lebensbereich zur Verfügung? Zeichnen Sie die Anteile wie Tortenstücke in das folgende Diagramm ein und beschriften Sie die einzelnen Anteile. Gehen Sie von 24 Stunden aus. Mögliche Lebensbereiche sind: Schlafen, Haushalt (inklusive Kochen und Essen), Arbeit, Sport, Pflege von sozialen Kontakten, Kinderbetreuung, …



So sieht meine *ideale Zeitverteilung* aus:

Wieviel Ihrer Zeit möchten Sie idealerweise für den einzelnen Lebensbereich zur Verfügung haben? Zeichnen Sie die Anteile (analog zu oben) wie Tortenstücke in das folgende Diagramm ein und beschriften Sie die einzelnen Anteile.




© BAS

Das muss sich ändern, damit ich meine ideale Zeitverteilung erreiche:

_____
_____
_____
_____

Mein erster kleiner Schritt ist:

_____
_____
_____
_____

Diesen ersten kleinen Schritt möchte ich gemacht haben bis zum:

_____
_____

So setze ich meinen ersten kleinen Schritt um:


© BAS

**G1. Wo bekommt der Spieler bzw. die Spielerin Hilfe und wo kann ich selbst Unterstützung finden?**

Sie können das Informationsblatt am PC mit relevanten Anlaufstellen in Ihrer Nähe ergänzen und den KlientInnen als Ausdruck zur Verfügung stellen.

Eine Übersicht über bundesweite Hilfsangebote bei Glücksspielsucht finden Sie hier:

https://www.bundesweit-gegen-glueckssspielsucht.de/

**Angebote für Angehörige:**

**Informationen und Beratungsangebote**

- https://www.spielen-mit-verantwortung.de/hilfe-fuer-angehoerige/hilfe-fuer-sich-selbst/
- https://www.automatisch-verloren.de/de/hilfe/tipps-fuer-angehoerige.html
- https://www.glueckszone.de/phasen-der-angehoerigen-bei-spielsucht/
- https://www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-angehoerige/
- https://www.verspiel-nicht-mein-leben.de/startseite

**Hilfe für Eltern**

- Das Beratungsprogramm ELSA (Elternberatung bei Suchtgefährdung und Abhängigkeit von Kindern und Jugendlichen) unterstützt die Eltern dabei, mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Sohn / Ihrer Tochter zu gewinnen und konstruktive Lösungen für bestehende Konflikte zu entwickeln. https://www.elternberatung-sucht.de/
- Info-Broschüre „Was Eltern über Glücksspiele wissen sollten“ https://automatisch-verloren.de/de/hilfe/informationsmaterialien.html
- Eine weitere allgemeine Anlaufstelle bei Erziehungsfragen kann das „Elterntelefon“ sein, auch genannt „Nummer gegen Kummer e.V.“: Tel.: **0800 111 0 550**
- Familienberatungsstellen: https://www.bke.de

**Online-Programme**

- https://www.verspiel-nicht-mein-leben.de/online-programm-efa/hintergrund
- www.playchange.de

**Foren, in denen sich auch Angehörige austauschen**

- Forum Glücksspielsucht (fags) http://www.forum-glueckssspielsucht.de/forum/index.php

- Spielsucht Soforthilfe Forum SSF (privat) https://www.spielsucht-soforthilfe.de/


© BAS

**Online-Selbsthilfegruppen**

- https://www.selbsthilfe-interaktiv.de/
- Blog Glücksspielsucht Selbsthilfe:
  http://www.glueckksspielsucht-selbsthilfe.de

**Selbsthilfe**

- Selbsthilfegruppe suchen:
  https://www.bundesweit-gegen-glueckksspielsucht.de/selbsthilfe
- Selbsthilfegruppen in der Nähe:
  _____

**Schuldnerberatung**

- Bundesarbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung (Informationen rund um das Thema Schuldnerberatung, Rechtsprechung, Politik u.ä. sowie Adressen der Schuldnerberatungen Deutschlandweit)
  http://www.bag-sb.de
- Anonyme Online-Beratung der Bundesarbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung
  http://www.meine-schuldnerberatung.de
- Forum Schuldnerberatung e.V. (Diskussionsforum und Adressen der Schuldnerberatungsstellen)
  http://www.forum-schuldnerberatung.de
- Schuldnerberatungen.org (Adressen von staatlich anerkannten Schuldnerberatungsstellen bundesweit)
  http://www.schuldnerberatungen.org
- Schuldnerberatungsstellen in der Nähe:
  _____

**Therapie**

Wenn Sie bemerken, dass Ihnen die Termine in der Beratungsstelle nicht reichen und sie therapeutische Unterstützung brauchen, können Sie sich über eine Psychotherapie Gedanken machen. In der Beratungsstelle wird Ihnen dabei geholfen, einen Platz zu finden.

Auf der Seite der PTK Bayern können Sie anhand Ihrer Postleitzahl Therapeutinnen und Therapeuten in Ihrer Nähe suchen:

https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html

Falls in Ihrer Region die Wartezeiten sehr lang sind, können Ausbildungsinstitute eine Möglichkeit sein, um schnell Hilfe zu bekommen. Bundesweite Ausbildungsinstitute sind z.B. das DGVT oder avm. Ansonsten können Sie einfach Ausbildungsinstitut Psychotherapie und ihren Standort googeln.

Ausbildungsinstitute/ Anlaufstellen in der Nähe


© BAS

**Angebote für Betroffene**

Neben der Möglichkeit hier in die Beratungsstelle oder zu einer anderen zu gehen, gibt es noch weitere unterstützende Angebote für Betroffene.

**Online-Beratung per E-Mail, per Chat**

- Informations- und Hilfeportal der BZgA
  www.spielen-mit-verantwortung.de
- www.playchange.de

**Türkischsprachige Onlineberatung**

- https://playchange.de/beratung/tuerkische-beratung

**Online-Programme:**

- https://www.verspiel-nicht-dein-leben.de/hilfe/digitale-helfer
- https://www.check-dein-spiel.de/cds/program/start.do

**Apps**

- https://www.caritas.de/magazin/kampagne/sozial-braucht-digital/projekte/cari-app-unterstuetzung-ambulanter-sucht
- PlayOff: https://www.verspiel-nicht-dein-leben.de/playoff

**Beratungs- und Therapiemöglichkeiten für Betroffene**

- Ambulant: https://www.bundesweit-gegen-glueckssspielsucht.de/vor-ort-beratung
- Stationär: In der Regel sollten Sie eine stationäre Behandlung im Rahmen einer Beratung oder Therapie einleiten. Falls Sie sich selbst einen Überblick verschaffen möchten, finden sie hier Infos:
  https://www.lsgbayern.de/beratung-und-behandlung/klinikexplorer
  https://www.rehakliniken.de/krankheiten/spielsucht
  https://www.spielsucht-therapie.de/kliniken/

**Kliniken in der Nähe**

---

**Selbsthilfe**

- Gamblers Anonymous
  http://www.anonyme-spieler.org/
- Selbsthilfegruppen suchen
  https://www.glueckssspielsucht.de/adr/index.php


© BAS

---

## Foren für Betroffene

- Forum Glücksspielsucht (fags)
  http://www.forum-glueckssspielsucht.de/forum/index.php

- Spielsucht Soforthilfe Forum SSF (privat)
  https://www.spielsucht-soforthilfe.de/

- Die Spielsucht Forum (privat)
  http://www.die-spielsucht.de/


© BAS

**Herausgeber:**

Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen
BAS Unternehmergesellschaft (haftungsbeschränkt)

Landwehrstr. 60-62

80336 München

für die Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern

**Vertreten durch:**

Dr. med. Beate Erbas

Geschäftsführung

Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen

BAS Unternehmergesellschaft (haftungsbeschränkt)

**Kontakt:**

Telefon: +49 (0) 89 530730-0

Telefax: +49 (0) 89 530730-19

E-Mail: bas@bas-muenchen.de

**Herausgegeben im Rahmen der Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern**

Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern

Geschäftsführung: Konrad Landgraf

Edelsbergstr. 10

80686 München

**Kontakt:**

Telefon: 089/ 55 27 359 0

Fax: 089/ 55 27 359 22

info@lsgbayern.de


© BAS