

Glücksspielsucht erkennen und Hilfe finden

Spielautomaten, Onlinepoker, Sportwetten-Apps: Glücksspiele sind online wie offline leicht zugänglich und beliebt. Das Problem: Glücksspiele können abhängig machen. Glücksspielsucht ist eine Krankheit, die auch in Deutschland viele Menschen betrifft. Welche Warnsignale auf die ernstzunehmende Verhaltenssucht hindeuten und wo es Hilfe gibt.

Warnsignale erkennen und ernst nehmen

Glücksspielsucht entwickelt sich häufig schleichend. Was mit gelegentlichem Spielen startet, führt irgendwann zum Kontrollverlust. Fachportalen zufolge lassen sich Warnhinweise für die Sucht aber schon frühzeitig beobachten. Gefährdet sind zum Beispiel Menschen, die:

- eigene Vorsätze und Vorgaben, nicht mehr oder weniger zu spielen, nicht einhalten können
- Verlusten hinterherjagen und versuchen, verlorenes Geld mit neuen Spielen zurückzugewinnen (auch bekannt als «loss chasing»)
- ihr Spielverhalten verheimlichen
- mehr Geld verspielen als ihnen zur Verfügung steht
- sich Geld beschaffen, um weiterspielen zu können
- spielen, um unangenehmen Situationen entkommen zu können

Je stärker das Spielen in den Lebensmittelpunkt rückt, desto mehr zeigen sich auch die Folgen im Alltag. Etwa, weil soziale Kontakte vernachlässigt werden und Freundschaften oder Beziehungen zerbrechen. Die Gedanken kreisen ständig ums Spiel, Scham und Schuldgefühle nehmen zu. Auch Verschuldung ist ein häufig-



Ein schleichender Prozess: Aus gelegentlichem Spielen kann mit der Zeit ein unkontrollierbarer Spieltrieb werden.

FOTO: MARKUS SCHOLZ/DPA-MAG

ges Problem.

Bei der Einschätzung, ob ein problematisches Verhalten vorliegt, können Selbsttests helfen. Zum Beispiel hier «www.check-dein-spiel.de» oder hier «www.bundesweit-gegen-gluecksspielsucht.de».

Hilfe bei problematischem Spielverhalten finden

Viele Betroffene versuchen zunächst, ihre Probleme selbst in den Griff zu bekommen. Häufig gelingt das nicht. Es gibt aber professionelle und kostenlose Unterstützungsangebote für Menschen mit Glücksspielsucht.

Denn: Spielsucht ist behandel-

bar. Viele der Menschen, die sich in Behandlung begeben, schaffen es, die Sucht hinter sich zu lassen und spielfrei zu leben, so die Landesfachstelle Glücksspielsucht NRW. Der wichtigste erste Schritt dorthin ist in der Regel die Einsicht, dass das Spielverhalten problematisch geworden ist.

Betroffene können die Beratungsstellen oft niedrigschwellig und anonym kontaktieren, etwa per Telefon, Chat oder Mail. Daneben sind persönliche Gespräche in Suchtberatungsstellen vor Ort möglich.

Wie eine Beratung abläuft

Die Fachkräfte der Beratungs-

stellen informieren zum Beispiel über die Sucht, besprechen die individuelle Situation und planen mögliche nächste Schritte. Zentral ist oft, herauszufinden, welche Funktion das Suchtverhalten für Betroffene hat - darauf aufbauend werden dann individuelle Maßnahmen eingeleitet.

Denkbar sind etwa akute Interventionen gegen das Spielen, wie eine Selbstsperre für Online-Casinos oder Spielhallen, Limits für Einsätze oder Einzahlungen und Gespräche mit Angehörigen.

Viele Beratungsstellen vermitteln darüber hinaus eine Schuldnerberatung, psychosoziale Unterstützung sowie Hilfe bei

Behörden- oder Therapieanträgen. Wenn nötig, folgen intensivere Maßnahmen, zu denen etwa eine ambulante Therapie (Verhaltenstherapie), eine stationäre Behandlung in einer Fachklinik oder Selbsthilfegruppen mit anderen Betroffenen gehören kann.

Service: Die Telefonberatung des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) zur Glücksspielsucht ist für Spielende, Angehörige und Interessierte unter der Nummer 0800 1 37 27 00 (kostenfrei) erreichbar. Beratungszeiten: Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr, Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr. (dpa)



HEIMAT OHNE HEKTIK

ZEITUNG, WO DU WILLST.

Unser E-Paper direkt im Web oder als App.
abo.PAZ-online.de/vorteile



Deiner Allgemeine 