

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 unangenehme 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



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

FOTO: MARKUS SCHOLZ/DPA-MAG

und Schuldgefühle nehmen zu. Auch Verschuldung ist ein häufiges 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 behandelbar. 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 (BIOG) 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)

Nicht allzu warm!

Vorhersage

Das Wetter bleibt auch in den nächsten Tagen abwechslungsreich und dichtere Wolken bringen daher auch einzelne Regenschauer mit. Sonnige Phasen gibt es nur zwischendurch. Die Temperaturen könnten außerdem zu dieser Jahreszeit bereits höher sein.

Biowetter

Die Witterung verursacht vor allem bei Menschen mit bereits zu hohem Blutdruck mehr Probleme als sonst üblich. Weiters könnte das Wetter auch für rheumatische Schmerzen in Gelenken oder an Narben mitverantwortlich sein.

Bauernregel

Wie St. Berthold gesonnen, so der Frühling wird kommen. (29.3.)

Das Wochenwetter wird präsentiert von

Sonntag

