MHFA
ERSTHELFER
Kurse für psychische Gesundheit

Richtlinien zum Umgang mit problematischem Glücksspiel

Was ist problematisches Glücksspiel?

Problematisches Glücksspiel ist dadurch gekennzeichnet, dass eine Person über einen längeren Zeitraum Probleme hat, ihr Geld und ihre Zeit für ihre Glücksspielaktivitäten zu begrenzen. Das kann zu nachteiligen Auswirkungen für sie oder ihr soziales Umfeld führen. Die Bezeichnung „Problematisches Glücksspiel" schließt sowohl Personen ein, die schwerwiegende Folgeprobleme durch das Glücksspiel haben, so dass die Diagnose „Pathologisches Spielen" umgangssprachlich auch Spielsucht) vergeben werden kann, als auch Personen mit nur geringen Folgeproblemen.

Problematisches Glücksspiel ist ein psychisches Gesundheitsproblem. Personen, die Probleme mit Glücksspielen haben, leiden oft auch anderen psychischen Störungen, z.B. Depressionen, Angststörungen oder Substanzmissbrauch und -abhängigkeit.

Beweggründe für problematisches Glücksspiel

Die Motivationen für das Glücksspiel sind unterschiedlich. Manche Personen spielen, um Geld zu gewinnen, andere sehen darin Spaß und Unterhaltung oder eine Gelegenheit zur Kontaktaufnahme. Wenn Glücksspiel allerdings zum Problem wird, kann diese Motivation sich ändern. Eine Person, zeigt eher problematisches Glücksspiel, um:

- Probleme oder negative Gefühle zu vermeiden
- Selbstwertgefühl aufzubauen
- Glücksspiel- oder andere finanzielle Verluste auszugleichen.

Personen, mit problematischem Glücksspiel haben oft falsche Vorstellungen über ihre Chancen auf einen Gewinn (z.B. Aberglaube über Glück oder sie glauben, das System schlagen zu können). Sie können aber auch das Bedürfnis haben, mit immer größeren Geldsummen zu spielen, um die gleiche Spannung und Aufregung zu erleben, die sie bei Beginn des Glücksspiels hatten. Jede Form des Glücksspiels kann zum Problem

werden. Allerdings können bestimmte Formen (z.B. Spielautomaten) größere Probleme als andere verursachen.

Wie kann ich einschätzen, ob eine Person Probleme mit Glücksspiel hat?

Es ist wichtig, Risikofaktoren und Warnzeichen für problematisches Glücksspielverhalten zu kennen. Bei einer Person können einige dieser Anzeichen vorliegen, ohne dass sie Glücksspielprobleme hat, es kann aber auch nur ein Anzeichen vorliegen und die Person hat große Probleme. Die Anzeichen sind also nur ein Hinweis darauf, dass Probleme vorliegen könnten. Allerdings gilt: Je mehr Anzeichen eine Person hat, desto wahrscheinlicher ist, dass es sich um roblematisches Glücksspielverhalten handelt.

Risikofaktoren für problematisches Glücksspiel

Personen haben ein höheres Risiko, Glücksspielprobleme zu bekommen, wenn sie:

- Einen sehr großen Gewinn haben (was zu einer falschen Vorstellung über zukünftige Gewinne führt)
- Einen einfachen Zugang zu ihrer bevorzugten Form des Glücksspiels haben
- Falsche oder unrealistische Vorstellungen über die Chance zu gewinnen haben, z. B. „Ich bin an der Reihe, einen hohen Gewinn zu bekommen“ oder „Wenn ich heute nicht spiele, wird meine Glückszahl gezogen und ich werde einen Gewinn verpassen“.
- Ihre Gewinne und Verluste nicht kontrollieren
- Vor Kurzem ein negatives Lebensereignis oder eine Veränderung erlebten (z.B. Scheidung, Verlust der Arbeitsstelle oder Tod einer nahestehenden Person)
- Sich häufig langweilen oder einsam fühlen
- Eine Vorgeschichte in Bezug auf Risikoverhalten oder impulsives Verhalten haben
- Finanzielle Probleme haben
- Wenige Interessen oder Hobbies haben oder orientierungslos sind
- Bereits psychische Probleme hatten, z. B. Depression, Angststörungen, Konsum von Alkohol oder anderen Substanzen
- Sexualisierte Gewalt erfahren haben oder traumatisiert sind
- Das Glücksspiel in der Adoleszenz oder im jungen Erwachsenenalter begonnen hat
- Eine familiäre Belastung mit Glücksspiel haben

- Ihr Selbstwertgefühl an ihre Glücksspielgewinne und –verluste koppeln

Anzeichen für problematisches Glücksspiel

Verhaltensauffälligkeiten, die die Person zeigt:

- Denkt häufig an Glücksspiel und spricht darüber
- Spielt fast täglich und spielt typischerweise länger als sie sich vorgenommen hat
- Hat einen starken Drang oder Verlangen nach Glücksspiel
- Klagt über Langeweile oder Unruhe, wenn sie sich nicht mit Glücksspielen beschäftigt
- Spielt lieber, als Dinge zu tun, die sie vorher gerne gemacht hat
- Versucht wiederholt ohne Erfolg, ihr Glücksspielverhalten zu kontrollieren, einzuschränken oder zu beenden
- Spielt, um nicht mit Problemen konfrontiert zu werden
- Gewinne führen zu noch mehr Glücksspielen (als „Belohnung“)
- Zeigt ein Verhaltensmuster mit wiederholtem Spielen, um Verluste auszugleichen
- Reagiert ausweichend, wenn sie auf Verluste durch Spielen angesprochen wird
- Lügt zur Vertuschung oder Finanzierung des Glücksspiels
- Begeht Straftaten zur Finanzierung des Glücksspiels (z. B. Veruntreuung oder Betrug)
- Wird abwehrend oder ärgerlich, wenn sie auf ihr Spielverhalten angesprochen wird
- Macht andere für ihr Glücksspielverhalten oder dessen Konsequenzen verantwortlich
- Zeigt nach dem Glücksspiel typischerweise Schuldgefühle, depressive Stimmung, Hoffnungslosigkeit und Angst, dass andere Personen davon erfahren können
- Macht sich Gedanken, wo sie Geld für den Lebensunterhalt beschaffen soll
- Ärgert sich über sich selbst, über die Familie oder Freunde.

Anzeichen, die beim Glücksspiel auftreten können

Die Person:

- Hat keine Kontrolle über die Zeitdauer ihres Spielens, spielt intensiv über mehrere Stunden
- Fokussiert sich so intensiv auf das Glücksspiel, dass sie nicht darauf reagiert, was um sie herum geschieht
- Hat Probleme, das Glücksspiel zu beenden

- Beginnt regelmäßig mit dem Glücksspiel, sobald das Spiellokal öffnet und hört erst auf, wenn es schließt
- Freunde oder Verwandte rufen im Spiellokal an oder gehen dorthin, um zu erfahren, ob die Person dort ist
- Hebt mehrmals am Spielort Bargeld ab oder leiht sich Geld von anderen
- Verlässt das Spiellokal, um Geld zu organisieren, damit sie das Spielen fortsetzen kann
- Bittet um Geld im Spiellokal oder leiht sich Geld bei anderen Personen im Spiellokal
- Spielt so lange, bis ihr Geld verbraucht ist
- Zeigt deutliche Stimmungsveränderungen nach dem Glücksspiel, z.B. niedergeschlagene Stimmung, Reizbarkeit
- Zeigt Ärger (z.B. Fluchen oder Treten des Spielautomats)
- Gibt dem Spiellokal oder –automat die Schuld für die Verluste.

Psychische und körperliche Gesundheitsanzeichen

Die Person:

- Kümmert sich wegen der Glücksspielaktivitäten nicht um ihre Gesundheit (z.B. nimmt keine Medikamente oder ernährt sich ungesund)
- Erlebt negative Gefühle als Folge des Glücksspiels (z. B. Traurigkeit, Reizbarkeit, Angst oder Wut).

Finanzielle Anzeichen

Die Person:

- Gibt ihr Geld nur noch für Glücksspiele aus
- Verwendet vermehrt Kreditkarten oder legt sich neue zu
- Beklagt sich über finanzielle Schwierigkeiten und wachsende Schulden
- Nimmt zusätzliche Jobs an oder macht Überstunden zur Finanzierung des Glücksspiels
- Macht falsche Versprechungen über Rückzahlungen an Familie und Freunde
- Zahlt Rechnungen regelmäßig zu spät oder überhaupt nicht
- Hat Schulden bei einem unseriösen Kreditgeber oder nimmt hochverzinste Kleinkredite auf
- Glaubt, dass Glücksspiel finanzielle Probleme lösen wird oder materiellen Reichtum bringt
- Gerät durch das Glücksspiel in finanzielle Not

- Hat keine Erklärungen für das Fehlen von Geldsummen auf dem Konto
- Vermeidet es, Aussagen über ihre finanzielle Situation zu machen
- Leiht sich Geld für das Glücksspiel oder zahlt mit dem geliehenen Geld seine Spielschulden
- Gibt im Laufe der Zeit immer größere Geldbeträge für Glücksspiele aus.

Anzeichen in sozialen Kontakten

Die Person:

- Nimmt in Kauf, dass ihr soziales Leben und ihre Beziehungen durch das Glücksspiel negativ beeinflusst werden
- Isoliert sich immer mehr von anderen durch das Glücksspiel
- Ist in sozialen Situationen emotional abwesend oder wenig involviert, weil sie in Gedanken mit dem Glücksspiel beschäftigt ist
- Hat Konflikte mit anderen wegen ihrer Geldausgaben
- Wird von anderen für das Glücksspielverhalten kritisiert

Anzeichen in der Familie

Die Person:

- Vernachlässigt die Versorgung ihrer Kinder oder hält Versprechungen nicht ein (z. B. Zeit miteinander zu verbringen)
- Stiehlt Geld von Familie oder Freunden zur Finanzierung des Glücksspiels

Die Familienmitglieder:

- Finden Belege für regelmäßige Glücksspielaktivitäten (z. B. Quittungen, Verlauf des Internetbrowsers, Kontoauszüge)
- Verstecken Geld vor der Person, um die Lebenshaltungskosten zu sichern
- Glauben, dass sie der Person mit Geld nicht trauen können
- Werden häufig von Gläubigern wie Inkassounternehmen kontaktiert
- Erleben negative Gefühle der Person als Folge des Glücksspiels (z.B. Traurigkeit, Angst, Ärger)
- Drohen damit, die Person wegen des Glücksspiels zu verlassen
- Haben finanzielle Probleme durch das Glücksspiel der Person.

Anzeichen am Arbeitsplatz

Die Person:

- Spielt Glücksspiele während der Arbeitszeit
- Erlebt negative Auswirkungen auf die Arbeits- oder Leistungsfähigkeit als Folge des Glücksspiels
- Stiehlt Gegenstände am Arbeitsplatz zum Weiterverkauf
- Verletzt wiederholt Arbeitsplatzrichtlinien in Bezug auf das Glücksspiel

Der Person begegnen und sie auf ihre Schwierigkeiten ansprechen

Gehe nicht davon aus, dass Probleme mit Glücksspiel lediglich eine Phase sind, die die Person durchläuft. Wenn du vermutest, dass jemand, den du kennst, Probleme mit Glücksspielen hat, ist es wichtig, dieser Person zu helfen, weil problematisches Glücksspiel schwerwiegende Folgen haben kann. Zu diesen Folgen kann gehören, dass Beziehungen in die Brüche gehen, finanzielle oder rechtliche Probleme auftreten, es zu Gewalt in der Familie kommt, die Person ihren Arbeitsplatz verliert oder psychische Probleme (bis hin zum Suizid) auftreten.

Wenn du dir Sorgen um das Glücksspielverhalten einer Person machst, wähle eine angemessene Zeit und einen angemessenen Ort zum Reden. Stelle sicher, dass ihr genügend Zeit habt und an einem privaten Ort seid, an dem es keine Ablenkungen oder Unterbrechungen gibt. Ebenso wichtig ist es, Informationen zu Hilfsangeboten bei problematischem Glücksspiel vorzubereiten. Wenn du ein Treffen mit der Person ausgemacht hast und diese nicht wie vereinbart kommt, nimm es nicht persönlich. Verabrede dich stattdessen für ein anderes Mal mit ihr.

Wenn du mit der Person über ihre Probleme mit Glücksspiel redest, versuche ruhig und sachlich mit ihr zu sprechen. Nenne zuerst einige positive Dinge über die Person und deine Beziehung zu ihr. Es ist wichtig, dass du mit ihr über Verhaltensweisen redest, die dir aufgefallen sind, fokussiere dich nicht auf die Person, sondern auf das Problem. Vermeide Aussagen, die beinhalten, dass du die Person beurteilst. Erkläre der Person, dass du sie nicht negativ bewerten möchtest und sie dir Bescheid geben soll, wenn sie es doch so wahrnimmt.

Außerdem solltest du:

- „Ich"-Botschaften statt „Du"-Aussagen benutzen (z. B. „Ich mache mir Sorgen um dich, wenn ich nicht weiß, wann du nach Hause kommst und wie viel Geld du ausgegeben hast." „Du machst mich wütend, wenn du zu spät kommst und das ganze Geld ausgegeben hast.").
- Vorschläge machen, statt der Person zu sagen, was sie tun sollte (z.B. „Könntest du dir vorstellen, mit einer Fachperson darüber zu reden?" statt „Du musst zu einem Psychologen!")

- Die Person zu Ihrer Perspektive befragen und ihr Erleben und ihre Gefühle anerkennen (z.B. „Ich verstehe, dass dir das Glücksspiel wichtig ist.“).
- Der Person genug Zeit geben, ihre Geschichte zu erzählen, da dies der Person dabei hilft, sich zu öffnen und dir zu vertrauen.

Was nicht zielführend ist

- Erzähle der Person nicht, sie soll das Glücksspiel „einfach aufhören“.
- Belehre und verhöre die Person nicht und streite auch nicht mit ihr über ihre Probleme mit Glücksspiel.
- Versuche nicht, die Person zu kontrollieren, indem du sie bedrohst, bestichst, nörgelst oder sie emotional unter Druck setzt.
- Verursache keine Scham- oder Schuldgefühle bei der Person, um sie dazu zu bringen, sich zu ändern.
- Greife die Person weder mit Worten noch körperlich an.

Wenn du das Gefühl hast, dass du zu negativ über das Glücksspielverhalten der Person denkst und dies dazu führen könnte, dass du ihr nicht gut helfen kannst, dann solltest du ihr vorschlagen, mit jemand anderem darüber zu reden.

Umgang mit negativen Reaktionen

Wenn du mit der Person sprichst, sei auf jede Reaktion (von Erleichterung bis Wut) vorbereitet. Es kann sein, dass die Person ihre Glückspielprobleme leugnet, herunterspielt oder versucht, sie „logisch“ zu erklären. Gegebenenfalls lügt sie auch oder macht andere Personen dafür verantwortlich. Sei außerdem darauf vorbereitet, dass die Person sich vielleicht schämt und nicht reden möchte. Wenn du emphatisch reagierst und Mitgefühl zeigst, kannst du es vielleicht schaffen, dass sie sich weniger schämt und mit dir über ihre Probleme spricht.

Wenn die Person nicht über ihre Probleme mit Glücksspiel reden möchte, kannst du sie über Hilfsangebote informieren und ihr anbieten, dass du bereit bist, mit ihr zu reden, wenn sie reden möchte. Wenn das Gespräch unergiebig oder aggressiv verläuft, solltest du es beenden und es zu einem anderen Zeitpunkt erneut versuchen.

Ermutige zu professioneller Hilfe

Es gibt wirksame professionelle Hilfe bei problematischem Glücksspiel. Allerdings braucht oder will nicht jede Person professionelle Hilfe. Die Ziele einer Behandlung können komplette Abstinenz von Glücksspiel oder aber Glücksspiel innerhalb bestimmter Grenzen sein. Mache dich mit den wirksamen Behandlungsmethoden von problematischem Glücksspiel vertraut und ermutige die Person, die Art von Hilfe aufzusuchen, die für sie am passendsten ist.

Mache dich auch mit den lokalen Angeboten zur Hilfe bei problematischem Glücksspiel vertraut und informiere die Person darüber.

Da finanzielle Probleme ein großer Teil von problematischem Glücksspiel sein können, solltest du Anlaufstellen kennen, die der Person bei ihren finanziellen Schwierigkeiten helfen können. Die Person benötigt eventuell zusätzlich andere Hilfsangebote, die mit ihrem problematischen Glücksspielverhalten in Verbindung stehen (wie medizinische, rechtliche oder psychologische Hilfe, finanzielle Beratung oder Sozialhilfe).

Du kannst die Person dazu ermutigen, sich professionelle Hilfe zu suchen, indem du

darauf hinweist, dass:

- Problematisches Glücksspielverhalten erfolgreich behandelt werden kann. Viele Personen problematischem Glücksspiel profitieren von professioneller Hilfe, Selbsthilfegruppen und Selbsthilfestrategien.
- Es sinnvoll ist, sich professionelle Hilfe zu suchen und kein Zeichen von Schwäche.
- Es einfacher ist, das Problem zu beheben, je früher es angegangen wird.
- Jede Art der Inanspruchnahme von professioneller Hilfe vertraulich behandelt wird.

Die Person zur Veränderung ermutigen

Als Ersthelfer bist du nicht persönlich dafür verantwortlich, die Glücksspielprobleme einer Person zu lösen. Dennoch kannst du die Person dazu ermutigen und sie dabei unterstützen, ihr Verhalten zu ändern. Erwarte nicht von der Person, dass sie sich in Bezug auf ihr Glücksspielverhalten logisch verhält oder ihr Verhalten sofort ändert. Einige dich mit der Person auf akzeptables Verhalten (z. B. mit Fachleuten reden oder nur festgelegte Geldsummen auszugeben). Formuliere klar, was du bereit bist, zu tun,

um der Person zu helfen und welches Verhalten du tolerierst. Diese Grenzen können im Laufe der Zeit neu definiert werden.

Du kannst der Person dabei helfen, eine Liste mit Strategien zu erstellen, die sie nutzen kann. Diese Liste kann folgendes umfassen:

- Mehr darüber herausfinden, welche Strategien Anbieter von Glücksspielen nutzen, damit Personen weiterspielen und sie ihre Gewinne maximieren (z. B sind Glücksspielautomaten so programmiert, dass Menschen weiterspielen und mehr Geld ausgeben).
- Herausfinden, wie man sich selbst Verbot in Spiellokalen erteilen kann und dies dann auch anwenden.
- Vermeiden in Spiellokale zu gehen, auch wenn die Person nicht vorhat, zu spielen (z. B. nicht zum Essen in eine Bar gehen, in der auch Glücksspiele gespielt werden).
- Vermeiden, Zeit mit Personen zu verbringen, von denen man weiß, dass sie auch spielen.
- Bemerken, wenn das Verlangen nach Glücksspielen aufkommt und lernen, damit umzugehen.
- Transparent mit Geld gegenüber dem Partner oder der Familie umgehen (z.B. beidseitiger Zugang zu Konto- oder Kreditkartenauszügen).
- Jemand anderem erlauben, sich um die Finanzen zu kümmern (z. B. dem Partner oder Familienangehörigen).
- Sich darüber Gedanken machen, welche Konten oder Darlehensmöglichkeiten so angelegt werden können, dass eine zweite Unterschrift benötigt wird.
- Einem vertrauenswürdigen Verwandten oder guten Freund übergangsweise die Kontrolle über den Zugang zu Geld geben.
- Organisieren, dass täglich nur eine bestimmte Geldsumme abgehoben werden kann, die die täglichen Ausgaben abdeckt (z.B. Mittagessen oder Kaffee).
- Ein konkretes persönliches Budget bestimmen und sich daran halten.
- Zu Software-Programmen recherchieren, die den Zugang zu Glücksspiel-Webseiten blockieren oder beschränken, und diese auf dem Computer zu installieren.
- Akzeptieren lernen, dass frühere Verluste beim Glücksspiel nicht zurückgewonnen werden können.

Was nicht zielführend ist

- Helfe der betroffenen Person nicht dabei, ihr Glücksspiel zu vertuschen.

- Leugne oder rechtfertige die Probleme der Person nicht vor dir selbst oder vor anderen und spiele die Probleme nicht herunter.
- Akzeptiere es nicht, wenn jemand versucht, dir die Schuld für das problematische Glücksspiel der Person zu geben.
- Spiele keine Glücksspiele mit der Person.
- Bringe die Person nicht zu Glücksspielaktivitäten oder hole sie dort ab.

Gib der Person kein Geld. Wenn die Person dich um Geld bittet, um Rechnungen oder Schulden zu bezahlen, sei dir bewusst, dass es sehr unwahrscheinlich ist, dass du dein Geld zurückbekommst. Anstatt ihr Geld zu geben, verweise die Person besser an eine Schuldnerberatung oder Hilfsorganisation.

Was tun, wenn die Person keine Hilfe will?

Obwohl es vielleicht für das Umfeld der Person offensichtlich ist, sieht die Person selbst ihr Glücksspiel möglicherweise nicht als problematisch an. Manche Personen sehen ihre Probleme auch erst dann, wenn sie in eine Krise kommen, die sie selbst nicht lösen können. Die Person kann auch zwischen Klarheit über ihre Problematik und Verleugnung schwanken.

Wenn die Person ihr problematisches Glücksspielverhalten nicht ändern will, solltest du sie einfühlsam fragen, ob das Glücksspiel und seine Folgen sie nicht daran hindert, das Leben zu führen, das sie gerne möchte. Lass die Person wissen, dass du sie gerne unterstützt, wenn sie bereit ist, ihr Glücksspielverhalten zu ändern.

„Interventionen“, bei denen mehrere Menschen die Person mit ihrem problematischen Glücksspielverhalten konfrontieren, sind nur als letzter Ausweg zu empfehlen. Wenn du beschließt, eine „Intervention“ zu organisieren, dann tue es so, dass die Person sich unterstützt und umsorgt fühlt – und nicht bestraft und bloßgestellt.

Unabhängig davon, ob die Person ihr Verhalten ändern möchte, kannst du der Person helfen, die negativen Folgen von problematischem Glücksspiel zu reduzieren, indem du die Person dazu ermutigst:

- Zeit und Geld für das Glücksspiel einzuschränken
- Nur mit Geld zu spielen, dass sie sich leisten kann zu verlieren
- Bank- oder Kreditkarten zu Hause lassen
- Die Glücksspielaktivitäten auf solche zu beschränken, die sie leichter wieder beenden kann

- Die Zeit, die sie mit Glücksspiel verbringt, im Gleichgewicht mit anderen Aktivitäten zu halten
- Regelmäßig Pausen beim Glücksspiel zu machen
- Dem Glücksspiel nicht nachzugehen, um Geld zu verdienen, Schulden zu bezahlen oder Verluste vom Spielen zurückzugewinnen
- Kein geliehenes Geld oder Erspartes für das Glücksspiel zu verwenden
- Nicht zu spielen, wenn ihre Urteilsfähigkeit durch Alkohol oder andere Substanzen eingeschränkt ist
- Nicht zu spielen, wenn sie wütend oder verärgert ist oder um Probleme oder negative Gefühle zu vermeiden
- Alle Straftaten, die mit dem Glücksspiel zusammenhängen, zu beenden.

Unterstützung der Person

Wenn die Person ihr Interesse bekundet, ihr Glücksspiel zu ändern und dich um Unterstützung bittet, erstelle mit ihr eine Strategieliste, die folgendes enthalten kann:

- Bei Familie und Freunden Unterstützung suchen, um das Glücksspielverhalten zu ändern
- Vermeidung, Zeit mit Personen zu verbringen, von denen man weiß, dass sie auch spielen
- Bemerken, wenn das Verlangen nach Glücksspielen aufkommt und lernen, damit umzugehen
- Ein konkretes persönliches Budget bestimmen und sich daran halten
- Zu Software-Programmen recherchieren, die den Zugang zu Glücksspiel-Webseiten blockieren oder beschränken, und diese auf dem Computer installieren.
- Akzeptieren lernen, dass frühere Verluste beim Glücksspiel nicht zurückgewonnen werden können.

Wenn die Person beschließt, eine dieser oder aber andere Selbsthilfestrategien zu nutzen, biete ihr an, sie dabei zu unterstützen. Nimm jede positive Veränderung ihres Verhaltens wahr und lobe sie dafür. Während die Person versucht, ihr Glücksspielverhalten zu verändern, ist es wichtig, sich auf die Zukunft statt auf vergangene Fehler zu konzentrieren.

Wenn die Person in Betracht zieht, mit dem Glücksspiel aufzuhören oder es einzuschränken, ist sie eventuell darüber besorgt, dass es durch den Wegfall des Glücksspiels eine Lücke in ihrem Leben geben wird, die das Glücksspiel vorher eingenommen hat (z.B. Einschränkung ihrer sozialen Aktivitäten). Du kannst dann Aktivitäten vorschlagen, die kein Glücksspiel beinhalten und die sie der Familie und den Freunden wieder näherbringt (z.B. Kino- oder Restaurantbesuche). Du könntest ihr auch vorschlagen, dass sie sich Unterstützung bei ihrer Familie, Freunden oder anderen Personen sucht, um ihr Glücksspielverhalten zu ändern. Soziale Unterstützung kann auch bei Triggern helfen, die problematisches Glücksspiel verschlimmern (z.B. Angst, Wut, Stress, Depressionen oder Langeweile). Allerdings können nicht alle Familienangehörigen oder Freunde Unterstützung bieten, weil ihnen das problematische Glücksspiel der Person vielleicht gar nicht bewusst ist oder sie sich nicht eingestehen können, dass die Person ein Problem hat.

Wie unterstütze ich die Person bei einem Rückfall?

Sei dir bewusst, dass die Person vielleicht schon mehrfach versucht hat, ihr Glücksspielverhalten zu kontrollieren, es einzuschränken oder ganz damit aufzuhören und ihr dies nicht gelungen ist. Es kann sein, dass die Person auch dir gegenüber Versprechungen macht, die sie nicht halten kann und dass sie einen Rückfall erlebt. Auch wenn das problematisch ist, bedeutet ein Rückfall nicht, dass die Person nicht gesunden kann. Wenn die Person einen Rückfall erlebt, solltest du ihr weiterhin Unterstützung anbieten.

Sage ihr, dass ein Rückfall kein Zeichen dafür ist, dass sie langfristig nicht gesunden kann. Erkläre ihr, dass auch ihr problematisches Glücksspielverhalten sich über längere Zeit entwickelt hat, und dass es genauso Zeit und vielleicht auch mehr als einen Versuch braucht, es zu ändern.

Erinnere dich immer wieder daran, dass es schwierig sein kann, eine Person mit problematischem Glücksspielverhalten zu unterstützen. Du solltest wissen, wie du selbst Unterstützung bekommst (z.B. durch eine Glücksspiel-Hotline oder eine Selbsthilfegruppe, einen Experten oder einen Freund oder Familienangehörigen, dem du vertraust).

Behalte die Gespräche mit der Person für dich, außer du machst dir Sorgen um ihre Sicherheit oder um die Sicherheit anderer Personen.

Im Zusammenhang mit problematischem Glücksspiel können Suizidgedanken und suizidales Verhalten auftreten. Suizidgedanken und suizidales Verhalten treten häufiger auf, wenn eine Person Probleme mit Glücksspiel hat. Die Person sieht einen Suizid möglicherweise als Weg, schwierige Gespräche mit nahestehenden Menschen oder Gläubigern zu vermeiden oder sie sieht in der Auszahlung von Lebensversicherungen nach ihrem Tod eine Lösung für finanzielle Probleme. Mache mit den Richtlinien zum Umgang mit Suizidgedanken und suizidalem Verhalten vertraut.

Wenn Kinder wegen des Glückspiels der Person vernachlässigt werden, solltest du handeln. Wenn du dich sorgst, dass die Person handgreiflich werden könnte, nähere dich der Person mit einer weiteren Person.

Zweck dieser Richtlinien

Diese Richtlinien sind verfasst worden, um Menschen zu helfen, einer Person mit problematischem Glücksspiel Erste Hilfe zu leisten. Der Ersthelfer unterstützt die Person, bis angemessene professionelle Hilfe vor Ort ist und die Krise beigelegt ist.

Entwicklung dieser Richtlinien

Die folgenden Richtlinien basieren auf Expertenmeinungen einer Kommission aus Betroffenen/diesen Nahestehenden und Fachpersonen aus Australien, Neuseeland, Großbritannien, den USA und Kanada wie einer Person mit problematischem Glücksspiel geholfen werden kann.

Details finden sich hier:

Bond, K.S., Jorm, A.F., Miller, H.E., Rodda, S.N., Reavley, N.J., Kelly, C.M., & Kitchener, B.A. (2016). How a concerned family member, friend or member of the public can help someone with gambling problems: A Delphi consenus study. *BMC Psychology, 4*(6).

Verwendung dieser Richtlinien

Diese Richtlinien sind eine allgemeine Zusammenfassung von Empfehlungen für Menschen mit problematischem Glücksspiel. Jeder Mensch ist einzigartig. Es ist wichtig, deine Unterstützung den jeweiligen Bedürfnissen dieses Menschen anzupassen. Diese Empfehlungen sind jedoch nicht für alle Personen mit problematischem Glücksspiel angebracht. Ebenso sind die Richtlinien aufgestellt worden, um Erste Hilfe in entwickelten englischsprachigen Ländern anzuwenden. Sie sind u.U. nicht geeignet für andere gesellschaftliche Gruppen oder Länder mit anderen Gesundheitssystemen.

Diese Richtlinien sind urheberrechtlich geschützt, können jedoch kostenlos für gemeinnützige Zwecke vervielfältigt werden, vorausgesetzt die Herkunft ist anerkannt.

Bitte zitiere diese Richtlinien wie folgt:

MHFA Ersthelfer (2020). Richtlinien zum Umgang mit problematischem Glücksspiel.

Angepasst nach: Mental Health First Aid Australia. *Helping someone with gambling problems: mental health first aid guidelines*. Melbourne: Mental Health First Aid Australia; 2015.

Anfragen bitte an:

MHFA Ersthelfer

E-Mail: info@mhfa.de

Alle MHFA Richtlinien können unter www.mhfa-ersthelfer.de heruntergeladen werden.