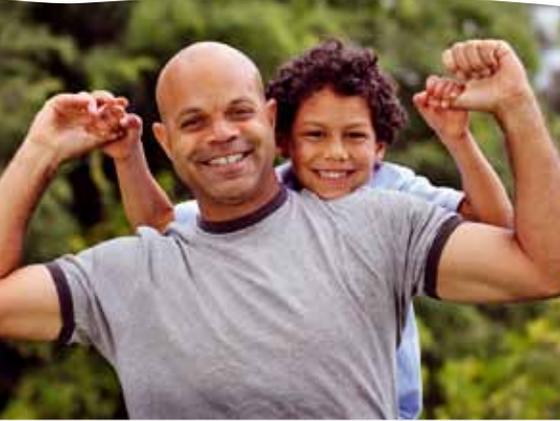


# Computer-, Internet- und Glücksspielsucht

Ursachen – Prävention – Therapie



Ein Wegweiser für Migrantinnen und Migranten in Niedersachsen  
Erhältlich in 3 Sprachen



Das Gesundheitsprojekt  
Mit Migranten  
für Migranten

*Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.*



**Computer-, Internet- und Glücksspielsucht  
Ursachen – Prävention – Therapie  
Mehrsprachiger Wegweiser**

**Auftraggeber:**

Niedersächsisches Ministerium für Soziales,  
Gesundheit und Gleichstellung  
Hinrich-Wilhelm-Kopf-Platz 2, 30159 Hannover  
www.ms.niedersachsen.de

**Herausgeber, Konzeption, Inhalt und Erstellung:**

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
Königstraße 6  
30175 Hannover

**Redaktion:** David Brinkmann, Ahmet Kimil, Ramazan Salman,  
Martin Müller, Klara Starikow

**Layout und Satz:** Eindruck

**Übersetzung:**

Dolmetscherdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

**Bildquellen:** Fotolia © 2004–2014

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch die Herausgeber.

Dieser Wegweiser ist in folgenden Sprachen erhältlich:  
Deutsch, Russisch, Türkisch.

2. Auflage (Februar 2016)

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Nutzung von Computer und Internet ist in der heutigen Zeit selbstverständlich geworden und kaum mehr aus Arbeitsleben und Freizeit wegzudenken. Durch die Verbreitung von Smartphones und Tablets ist das Internet auch unterwegs ständig verfügbar, jeder ist im Alltag online: Ob in der Bahn und beim Frühstück. Wird die Computer- oder Internetnutzung jedoch maßlos und unkontrolliert betrieben, so kann dies auf ein süchtiges Verhalten hinweisen. Ein übermäßiger bis exzessiver Gebrauch von Computer und Internet kann zu einer Gefährdung der Persönlichkeit und Gesundheit führen, vor allem wenn Anforderungen des alltäglichen Lebens vernachlässigt werden und das soziale, schulische und berufliche Leben unfreiwillig in den Hintergrund rückt.

Beim in unserer Gesellschaft weitverbreiteten Glücksspiel wird Geld auf einen unkalkulierbaren Sieg in Spielhallen, Spielbanken, Lotterien und Internet gesetzt. Dabei sind ein stetig wachsendes Angebot an Glücksspielprodukten und deren ständige Verfügbarkeit zu beobachten. Die Unfähigkeit das Spielverhalten zu kontrollieren kann zu einer Abhängigkeit führen, die negative Folgen in finanzieller, privater und beruflicher Hinsicht mit sich bringen kann. Denn genauso wie die Computer- und Internetnutzung birgt auch das Glücksspiel das Potential für die Entwicklung einer Sucht.

Es gibt Hinweise darauf, dass MigrantInnen von den beschriebenen Problemen überdurchschnittlich häufig betroffen sind. Daher richten sich die in diesem Wegweiser enthaltenen Informationen in besonderer Weise an sie.

Dieser vorliegende Wegweiser möchte dazu beitragen, die Entstehung und die Ursachen der Computer- und Internetsucht und der Glücksspielsucht in den Grundzügen zu verstehen. Dabei liegt uns das Thema Prävention ganz besonders am Herzen: Mit dieser Broschüre möchten wir Betroffene, aber insbesondere auch Angehörige ansprechen und ihnen Wege aufzeigen, ein problematisches Verhalten frühzeitig zu erkennen – bevor es zu einer Erkrankung mit all ihren negativen Folgen kommen kann.

Ich freue mich, Ihnen die vorliegende Broschüre empfehlen zu dürfen, und möchte an dieser Stelle allen Partnern und Unterstützern für ihren Beitrag zur Entstehung und Verbreitung herzlich danken.



Ihr Ramazan Salman

# Inhalt

## Einleitung

### Computer- und Internetsucht

Was ist eine Computer- und Internetsucht? .....	6
Wie entsteht eine Computer- und Internetsucht? .....	7
Wie erkennt man eine Computer- und Internetsucht? .....	9
Wie kann eine Computer- und Internetsucht behandelt werden? .....	12
Was können Angehörige, Freunde und Bekannte tun? .....	13
Wie kann man einer Computer- und Internetsucht vorbeugen? .....	14

### Glücksspielsucht

Was ist Glücksspielsucht? .....	15
Wie entsteht eine Glücksspielsucht? .....	17
Wie erkennt man eine Glücksspielsucht? .....	18
Wie kann eine Glücksspielsucht behandelt werden? .....	20
Was können Angehörige, Freunde und Bekannte tun? .....	21
Wie kann man einer Glücksspielsucht vorbeugen? .....	22

### Wichtige Adressen

Adressen zum Thema Computer- und Internetsucht .....	23
Adressen zum Thema Glücksspielsucht .....	25

### Glossar der wichtigen Begriffe

# Einleitung

Die meisten Menschen suchen in ihrer Freizeit nach Entspannung und Erholung. Viele schalten den Fernseher ein, gehen *online*, um zu spielen, zu *chatten* oder in *sozialen Netzwerken*, wie z. B. „facebook“ mit Freunden zu kommunizieren. Andere finden Zerstreuung in der Spielhalle, suchen den „Kick“ bei Sportwetten oder versuchen ihr Glück am Spielautomaten im Imbiss um die Ecke. All diese Tätigkeiten können Entspannung und Ablenkung verschaffen: Man kann „einfach mal abschalten“, die Sorgen und den Alltag vergessen, man „fühlt sich einfach gut“ dabei. Aus verschiedenen Gründen kann es passieren, dass Menschen die Kontrolle darüber verlieren, wie oft sie spielen, im Internet unterwegs sind oder den Fernseher anschalten. Sie verbringen immer mehr Zeit mit ihrem „Hobby“, ziehen sich zurück und haben immer weniger Zeit für Familie und Freunde. Sie bekommen Schwierigkeiten im Beruf oder geraten in Geldprobleme. Der gelegentliche Spaß wird schließlich zum Zwang, er wird zur „Sucht“. Eine Sucht bezeichnet im allgemeinen Sprachgebrauch einerseits eine krankhafte Abhängigkeit von einem bestimmten Genuss- oder Rauschmittel. Sehr bekannte Beispiele hierfür sind etwa Alkoholsucht, Nikotinsucht (vor allem bei Zigaretten), *Cannabissucht* (Marihuana) oder die Sucht nach anderen, sogenannten „harten Drogen“ wie *Heroin*, *Kokain* usw. Wenn sich die krankhafte Abhängigkeit andererseits aber nicht auf eine bestimmte Substanz wie Alkohol oder Heroin bezieht, sondern, wie am Anfang dieser Einleitung bereits angedeutet wurde, auf ein bestimmtes Verhalten, so spricht man von einer Verhaltenssucht oder stoffungebundenen Suchterkrankung. Das bedeutet, dass – wie bei einer Droge –

ein sehr starkes Verlangen danach entstehen kann, eine anfangs vielleicht nur gelegentlich durchgeführte Tätigkeit immer häufiger auszuführen. Die betroffene Person verliert zunehmend die Kontrolle über das eigene Handeln und kann schließlich nicht mehr damit aufhören. Nach und nach dreht sich das ganze Leben nur um die Tätigkeit – mit oftmals sehr negativen Folgen für die eigene Person und für Familie und Freunde. Beispiele für substanzungebundene Süchte sind: Arbeitssucht, Sexsucht, Kaufsucht oder Sportsucht.

Dieser Wegweiser möchte über zwei besonders bedeutende Verhaltenssüchte informieren: Einerseits beschäftigt er sich mit dem Thema Computer- und Internetsucht, andererseits geht es um das Thema Glücksspielsucht. Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass Menschen mit Migrationshintergrund überdurchschnittlich häufig von Glücksspielsucht betroffen sind und es gibt Hinweise darauf, dass auch die Computer- und Internetsucht in dieser Gruppe besonders weit verbreitet ist. Angehörige sind – neben den Betroffenen selbst – diejenigen, die am meisten unter den Folgen leiden. Sie sind häufig aber auch die ersten, die ein problematisches Verhalten bemerken. Diese Broschüre richtet sich daher besonders an die Angehörigen und soll ihnen dabei helfen, diese Erkrankungen früher zu erkennen und zeigen, wie und wo man Hilfe bekommt. Außerdem soll sie auf Möglichkeiten hinweisen, wie man diesen Erkrankungen vorbeugen kann.

Wichtige Fachbegriffe, die im Text kursiv erscheinen, werden im Glossar erläutert. Zudem erhalten die Leser eine Auflistung von Einrichtungen in Niedersachsen für weitere Informationen und Beratung.

# Computer- und Internetsucht

## Was ist eine Computer- und Internetspielsucht?

### Medien in unserem Alltag

Moderne Medien wie Fernsehen, Handys, *Smartphones*, Computer und vor allem das Internet sind mittlerweile ein wichtiger Bestandteil unseres alltäglichen Lebens. Kinder wachsen heutzutage mit diesen Medien auf, Jugendliche gehen wie selbstverständlich mit ihnen um, aber auch ältere Menschen verbringen immer mehr Zeit online. Das Internet bietet scheinbar unendliche Möglichkeiten: zum *Online-Spielen*, um in *Chatrooms* (oder *chats*) und über soziale Netzwerke wie „facebook“ oder „Xing“ etc. zu kommunizieren, für die Lösung von vielfältigen Aufgaben in Schule und Beruf, um einzukaufen usw.

Die Medien erfüllen in unserem Leben also vielfältige Aufgaben und nehmen dabei immer mehr Zeit in Anspruch: alle Haushalte mit Jugendlichen im Alter von 12–19 Jahren in Deutschland verfügen mittlerweile über einen Computer oder Laptop, 98 % davon sind auch an das Internet angeschlossen. Kinder und Jugendliche verbringen teilweise mehrere Stunden täglich im Netz. Neun von zehn Jugendlichen empfinden die Nutzung des Internets als sehr wichtig für sich. Während männliche Jugendliche vor allem Online-Spiele, insbesondere Online-Rollenspiele oder *Massen-Mehrspieler-Online-Rollenspiele* (bekanntestes Beispiel ist „World of Warcraft“) spielen, konzentriert sich die Internet-Aktivität der weiblichen Nutzer vor allem auf soziale Netzwerke und die Kommunikation in Chatrooms. Dort werden Kontakte zu anderen NutzernInnen hergestellt und Beziehungen gepflegt.

Medien erfüllen also eine ganze Reihe von wichtigen Funktionen. Ein bewusster Umgang mit ihnen bietet viele Vorteile:

- Kontakte können schneller und leichter geknüpft werden
- neue Rollen können eingenommen, Verhaltensweisen und Identitäten ausprobiert werden
- starkes Zusammengehörigkeitsgefühl beim Spielen mit mehreren TeilnehmerInnen



Manchmal kann die große Aufmerksamkeit, die den Online-Aktivitäten gewidmet wird, zum Problem werden. Die scheinbar unendlichen Weiten und Möglichkeiten des Internets bergen auch immer die Gefahr des „Versinkens“ in der *virtuellen Realität*, die Welt drum herum wird mehr und mehr ausgeblendet. Es wird *gesurft*, *gechattet*, gespielt, um Problemen im wirklichen Leben (Ärger in der Schule, mit der Familie usw.) aus dem Weg zu gehen. Beziehungen zu FreundInnen und zur Familie bleiben auf der Strecke, die Computer- und Internetaktivität wird zum Lebensmittelpunkt, bis es ohne sie gar nicht mehr geht.

Die Verbreitung von Computer- und Internetsucht ist noch wenig erforscht, Schätzungen gehen aber davon aus, dass ca. 3% der Bevölkerung betroffen sind, Tendenz steigend. Obwohl sich unter den Betroffenen auch immer mehr Erwachsene finden, gelten Kinder und Jugendliche als besonders gefährdet, da sie sich noch inmitten der körperlichen und geistigen Entwicklungsphase befinden. Die Angaben in diesem Wegweiser beziehen sich daher vor allem auf diese Gruppe.

Auch wenn sich nicht alle sog. Medienabhängigkeiten auf das Internet beschränken (wie z. B. Fernsehen oder das Spielen ohne Internetanschluss an Spielkonsolen wie der *Xbox*), finden heutzutage immer mehr Aktivitäten online statt. Dabei gibt es nicht die eine Computer- und Internetabhängigkeit, sondern man unterscheidet je nach Aktivität verschiedene Formen problematischen

Verhaltens: so gibt es Onlinespiel-Sucht oder Chat-Sucht. Eine Sonderform stellt die Internet-Glücksspielsucht dar, genauere Informationen hierzu finden sich im zweiten Abschnitt „Glücksspielsucht“ dieses Wegweisers.

Zu beachten ist aber immer: Süchtig machen nicht der Computer oder das Internet, sondern es sind bestimmte Eigenschaften bestimmter Medienangebote, verbunden mit anderen Auslösern, die entscheidend sind. Genauere Erklärungen hierzu finden sich im folgenden Kapitel.

## Wie entsteht eine Computer- und Glücksspielsucht?

### Risikofaktoren

Die Entstehung einer Computer- und Internetsucht ist komplex und im Gegensatz zu anderen Süchten wie Alkohol-, Drogen- oder Glücksspielsucht noch wenig erforscht. Ähnlich wie bei diesen geht man aber davon aus, dass es von vielen verschiedenen Faktoren abhängt, ob jemand eine Computer- und Internetsucht entwickelt oder nicht. Man unterscheidet zwischen persönlichen Faktoren, Einflüssen aus dem Umfeld und Eigenschaften des Internetangebots selbst. Diese Faktoren beeinflussen sich wechselseitig.



### **Persönliche Faktoren**

Man geht davon aus, dass sowohl *neurobiologische Vorgänge* wie auch bestimmte Persönlichkeitsmerkmale und psychische Vorbelastungen eine Rolle spielen. Depressive und ängstliche Menschen entwickeln häufiger ein Problem mit ihrer Computerspiel- und Internetnutzung. Als eher anfällig gelten beispielsweise auch Menschen, die generell schlecht mit Stress umgehen können und Konflikten lieber aus dem Weg gehen als sie aktiv zu lösen. Auch bei Menschen, die Schwierigkeiten haben, Beziehungen mit Anderen einzugehen, sich eher zurückziehen und vielleicht ein schwaches Selbstwertgefühl haben, geht man davon aus, dass sie besonders anfällig sind. Auch sind impulsivere Menschen gefährdeter, also Personen, die häufiger unüberlegt handeln und weniger besonnen über ihr Verhalten nachdenken.

### **Umfeld**

Auch die Situation im Umfeld der Betroffenen kann Einfluss darauf haben, ob diese Person besonders anfällig für eine Computer- und Internetsucht ist. Sich häufende, negative Erfahrungen durch Konflikte in der Familie, durch Misserfolg in der Schule oder auf der Arbeit können dann einen Rückzug in virtuelle Welten fördern. Betroffene Jugendliche fühlen sich häufig in der Schule weniger anerkannt und weisen ein eingeschränktes Freizeitverhalten auf. Weiterhin sind gerade Jugendliche gefährdet, die in Ein-Eltern-Familien leben oder deren Eltern selbst ein exzessives Mediennutzungsverhalten aufweisen. Der Computer und das Internet bieten eine Möglichkeit, um Probleme auszublenden und stattdessen positive Erfahrungen in Online-Aktivitäten zu suchen.

### **Eigenschaften des Internets und der Spiele**

Manche Angebote im Internet fesseln die NutzerInnen besonders stark und erfordern einen großen Aufwand an Zeit und Aufmerksamkeit. Das Internet ist durch *Flatrates* kostengünstig und Tag und Nacht verfügbar. Dortige Angebote sind damit für jedermann zugänglich. Diese grenzenlosen Möglichkeiten üben einen starken „Sog“ aus. Sogenannte Mehrspieler-Online-Rollenspiele haben ein besonders hohes Suchtpotential, d.h. sie können besonders leicht abhängig machen. Diese Spiele enden theoretisch niemals; die SpielerInnen sind zudem stark in eine Gemeinschaft von Mitspielenden eingebunden welcher

sie sich sehr verpflichtet fühlen. Dadurch entsteht ein Zusammengehörigkeitsgefühl, man erfährt Anerkennung und identifiziert sich zunehmend mit der Gruppe und der Spielfigur (dem sog. *Avatar*). Aber auch *Strategiespiele* (z.B. Warcraft, League of Legends) und *Shooterspiele* (z.B. „Battlefield“, „Call of Duty“) führen häufig zu einer problematischen Nutzung. Soziale Netzwerke verlangen, dass man sich ständig mit ihnen auseinandersetzt und viel Zeit in sie investiert, um immer „am Ball zu bleiben“.

Beziehungen zu anderen Menschen können hier leicht und unverbindlich geknüpft werden; ganz anders als im richtigen Leben, wo dies vielen Menschen nicht so leicht fällt.

Welche dieser Bedingungen im Einzelfall dazu führen, dass eine Computer- und Internetsucht entsteht, ist nicht einfach zu sagen. Es ist davon auszugehen, dass es sich um ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren handelt. Computer- und Internetsüchtige sind in vielen Fällen nicht mehr fähig, alltägliche Probleme aktiv zu lösen und fliehen vor diesen in die virtuellen Aktivitäten.

## Wie erkennt man eine Computer- und Internetsucht?

### **Merkmale einer Computer- und Internetsucht**

Es gibt bislang keine einheitliche Definition für eine Computer- und Internetsucht. Zu bestimmen, wann die Nutzung eines Mediums noch normal ist und wann man von einer problematischen Nutzung sprechen kann, ist schwierig. Auch unter ExpertInnen ist dies noch nicht abschließend geklärt. Der Übergang von normalem über problematisches zu krankhaftem oder süchtigem Verhalten ist fließend und verläuft in der Regel über einen längeren Zeitraum.

Es gibt aber bestimmte Merkmale, die auf ein süchtiges Verhalten hinweisen:

### **Starke gedankliche Beschäftigung mit der Medienaktivität**

Auch wenn anderen Beschäftigungen nachgegangen wird, kreisen die Gedanken meist um das Online-Spiel, den Chat usw. Dadurch kann sich die Person kaum noch auf andere Aufgaben konzentrieren.

### **Kontrollverlust**

Es wird häufig längere Zeit online oder mit dem Spiel verbracht, als ursprünglich geplant oder vereinbart war. Versuche, das Verhalten zu ändern, schlagen wiederholt fehl.

### **Toleranzentwicklung**

Es muss immer mehr Zeit damit verbracht werden, den Computer zu benutzen, um sich „gut zu fühlen“.

### **Entzugserscheinungen**

Die Betroffenen sind oft gereizt, schlecht gelaunt, gelangweilt oder niedergeschlagen, wenn der Computer nicht genutzt werden kann und reagieren aggressiv, wenn von Angehörigen versucht wird, die Nutzung einzuschränken.

### **Zunehmende Vernachlässigung anderer Aktivitäten**

Die Betroffenen ziehen sich immer mehr in ihre virtuellen Welten zurück und verlassen das Zimmer kaum. Sie zeigen nur noch wenig Interesse an anderen Hobbies oder Aktivitäten, die ihnen früher noch Spaß gemacht haben.

### **Fortsetzung trotz negativer Folgen**

Die Fehlzeiten in der Schule oder auf der Arbeit häufen sich. Die Leistungen lassen nach, die Noten werden schlechter, Konflikte mit Familie und Freunden häufen sich.

### **Flucht vor Problemen**

Es wird gerade dann gespielt, wenn es im echten Leben gerade nicht so gut läuft oder wenn Probleme bestehen. Unangenehme Gefühle wie Ängste oder Sorgen verstärken die Mediennutzung.

### **Lügen**

Die Betroffenen belügen ihr Umfeld über ihr Computerspiel- oder Internetverhalten oder versuchen, dieses vor Familie und Freunden zu verheimlichen.

### **Konkrete Gefährdungen**

In Extremfällen können sogar Jobs oder Beziehungen zu anderen Personen aufs Spiel gesetzt werden. So können ArbeitnehmerInnen wegen zunehmender Fehlzeiten eine Abmahnung oder sogar die Kündigung bekommen, SchülerInnen nicht versetzt werden, oder es kann in Partnerschaften zu Trennungen kommen.

### **Ab wann wird es gefährlich?**

Die zeitweise intensive Beschäftigung mit dem Computer und dem Internet ist gerade bei Heranwachsenden nicht unbedingt ungewöhnlich, etwa, wenn gerade ein neues Spiel, ein Chat etc. neu entdeckt und ausprobiert werden. Häufig verfliegt der Reiz des Neuen jedoch recht schnell und das Verhalten normalisiert sich wieder.

Bemerkt man aber bei sich selbst oder bei Angehörigen eines oder mehrere der oben genannten Anzeichen über mehrere Monate hinweg, so könnte dies darauf hinweisen, dass eine ernsthafte Gefährdung



oder sogar schon eine Sucht besteht. Die Beschäftigung mit dem Internet ist dann nicht selten zum Mittelpunkt des Lebens geworden und eine Ausstiegshilfe von außen kann notwendig werden.

Viele Computer- bzw. Internetsüchtige sind gleichzeitig von weiteren psychischen Erkrankungen, wie z. B. einer *Depression* betroffen.

### **Die Folgen einer Computer- und Internetsucht – ein Teufelskreis**

Eine Computer- und Internetsucht hat weitreichende Folgen für die Betroffenen aber meist auch deren Angehörige, wie Familie und Freunde.

Oft entstehen auch gesundheitliche Probleme wie etwa Rücken- und Spannungskopfschmerzen (durch ständiges Sitzen), Schlafstörungen (gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus), körperliche Verwahrlosung oder Über- aber auch Untergewicht (durch schlechte Ernährung).

Durch eine Vernachlässigung sozialer Beziehungen und Pflichten entstehen Konflikte mit den Angehörigen. Die Folge sind erhebliche Spannungen und Auseinandersetzungen, beispielsweise mit den Eltern. Es kommt zum Verlust von Freundschaften und Bekanntschaften in realen Lebensbezügen und die Vereinsamung nimmt immer mehr zu.



Durch das süchtige Medienverhalten werden auch andere Lebensbereiche wie Schule, Ausbildung oder Beruf vernachlässigt, was zu erheblichen schulischen und beruflichen Konsequenzen führen kann. Die schulischen Leistungen lassen nach, durch Fehlzeiten drohen der Abbruch der Schule oder der Berufsausbildung und es kann zum Verlust des Arbeitsplatzes kommen.

Die mit der Internet- und Computersucht auftretenden Probleme führen in vielen Fällen dazu, dass die Betroffenen sich im Gefolge dieser Probleme noch stärker in die virtuelle Welt zurückziehen. Dies wiederum verschlimmert die beschriebenen Folgen. Es entwickelt sich ein *Teufelskreis*, aus dem man irgendwann ohne Unterstützung nur schwer oder überhaupt nicht mehr herauskommt.

## Wie kann eine Computer- und Internetsucht behandelt werden?

### **Beraten und Behandeln**

Es sind immer mehr Menschen von einer Computer- und Internetsucht betroffen und in Fachkreisen ist sie schon länger als schwerwiegendes Problem bekannt. Als Erkrankung ist sie allerdings in Deutschland erst seit kurzem offiziell anerkannt. Es gibt daher noch nicht so viele spezialisierte Hilfsangebote wie für andere Suchterkrankungen, wie z. B. Drogen- oder Glücksspielsucht. Das Netzwerk der Beratungsstellen und spezieller Therapieangebote wird jedoch immer größer. Beratungsstellen helfen kostenlos weiter und vermitteln je nach individuellem Bedarf *ambulante* und *stationäre Psychotherapien*.

Zu Beginn der Behandlung wird zunächst untersucht, wie stark das süchtige Verhalten ausgeprägt ist und vielleicht weitere psychische Erkrankungen vorliegen. Gemeinsam mit den Betroffenen werden dann die Gründe für das problematische Verhalten genauer untersucht und es wird überlegt, welche Form der Behandlung am besten geeignet ist. Nach und nach soll erreicht werden, dass wieder verstärkt am „realen“ Leben teilgenommen wird.

Besonders wichtig für die Beratung und Behandlung ist es, die Betroffenen zur Annahme der Hilfe zu motivieren und ein entsprechendes Problembewusstsein zu schaffen. Dafür kann versucht werden, die Vor- und Nachteile des Mediennutzungsverhaltens mit den Betroffenen zu besprechen. Dabei sollte vermittelt werden, dass er oder sie durch professionelle Hilfe erlernen kann, das Nutzungsverhalten so zu kontrollieren, dass es nicht mehr schädlich ist.

### **Entwicklung einer Medienkompetenz**

Auch wenn es während der Behandlung notwendig ist, dass die Betroffenen zeitweise keinen Computer benutzen, muss dies nicht bedeuten, dass für immer auf dessen Nutzung verzichtet werden muss. Sie sind ein wichtiger Bestandteil unseres heutigen Lebens: In Beruf und in der Schule wird zunehmend vorausgesetzt, dass man sich mit dem Computer und dem Internet auskennt und diese zielführend einzusetzen weiß. Für das Leben nach der Sucht soll deshalb eine *Medienkompetenz* entwickelt werden. Das bedeutet, dass man Computer und Internet in Maßen sinnvoll gebraucht, sich der Gefahren bei der Nutzung stets bewusst ist und sich zugleich den Verpflichtungen von Realität und Beziehungen nicht verschließt. Die virtuelle Welt soll sinnvoll in die reale Welt integriert werden.

## Was können Angehörige, Freunde und Bekannte tun?

Es ist für Angehörige, insbesondere Eltern, nicht leicht zu beurteilen, wann das Medienverhalten des Kindes noch normal ist und ab wann es zum Problem wird. Die Betroffenen sind sich ihres schädlichen Verhaltens oft nicht bewusst und empfinden dieses nicht als negativ; für sie macht es vielleicht sogar Sinn. Die Sorgen der Angehörigen, wie z.B. der Eltern verstehen sie häufig nicht. Andere wiederum schämen sich für ihr Verhalten und ziehen sich dadurch noch weiter zurück.

Das süchtige Verhalten kann für die Angehörigen sehr frustrierend sein. Die Betroffenen sind kaum noch erreichbar und nehmen nicht mehr am Familienleben teil. Eltern fühlen sich von der Situation überfordert, denn häufig sind ihnen die genutzten Medienangebote (z.B. Computerspiele oder Chats) fremd. Sie fühlen sich ohnmächtig und hilflos. Das Problem anzusprechen kann dann sehr schwierig sein. In vielen Fällen ist ein normales Gespräch über die Problematik mit den Betroffenen nicht möglich. Im schlimmsten Fall enden Diskussionen in heftigen, manchmal sogar körperlichen Auseinandersetzungen.

## Das Problem ansprechen

Trotz dieser Schwierigkeiten ist es wichtig, das Problem nicht zu verschweigen, sondern den Betroffenen seine Besorgnis offen mitzuteilen und ihnen zu zeigen, dass man gemeinsam eine Lösung suchen möchte. Eltern sollten hierbei möglichst eine gemeinsame Position vertreten. Weiß man selbst keinen Rat mehr, so ist es ratsam, professionelle Unterstützung zu suchen. Hierzu können sich Angehörige an Beratungs- und Anlaufstellen wenden.

## Selbsthilfegruppen

Darüber hinaus kann es hilfreich sein, Kontakt zu einer *Selbsthilfegruppe* aufzunehmen. Es kann beruhigend wirken zu wissen, dass man nicht allein mit seinem Problem ist. Überdies kann man sich mit anderen Menschen austauschen und sich gegenseitig Tipps geben.



Eine Liste mit Adressen solcher Angebote findet sich im Anhang dieses Wegweisers. Zusätzlich sollte man sich auch selbständig über die Erkrankung und ihre Folgen informieren (Broschüren oder im Internet). Im Anhang finden sich Hinweise auf entsprechende Internetseiten.

## Wie kann man einer Computer- und Internetsucht vorbeugen?

### Sensibilisieren

Die beste Vorsorge ist es, einen bewussten, vorsichtigen und kritischen Umgang mit Medien allgemein und mit dem Internet im Besonderen zu erlernen. Dazu ist es unerlässlich, dass man sich ausreichend über mögliche Gefahren bei der Nutzung informiert. Eltern sollten mit ihren Kindern über das Medienverhalten sprechen und auf Gefahren hinweisen. Sie sollten sich für den Umgang ihrer Kinder mit dem Medium interessieren. Ein absolutes Verbot ist dabei aber wenig sinnvoll.

### Klare Regelungen

Es sollten klare Regelungen zur Art der genutzten Angebote und zu den Nutzungszeiten vereinbart werden. Dabei ist es wichtig, dass jeder sich an diese gemeinsam aufgestellten Regeln hält und Erwachsene nicht unerwünschtes Verhalten selbst vorleben. Es sollte darauf geachtet werden, dass genügend Zeit für die Verpflichtungen in Schule, Ausbildung oder Beruf bleibt. Insbesondere bei Kindern ist es sinnvoll, dass der Computer nicht im Kinderzimmer, sondern an einem zentralen Ort wie z. B. dem Wohnzimmer steht, damit eine gewisse Kontrolle darüber besteht, wann und wie das Gerät genutzt wird.

### Alternative Beschäftigungen

Wichtig ist es auch, dass es alternative Beschäftigungen gibt, z. B. Sportvereine, Unternehmungen mit FreundInnen und der Familie, Ausflüge, gemeinsames Spielen oder gemeinsam eingenommene Mahlzeiten. Sinnvoll kann es sein, regelmäßige Zeiten zu vereinbaren, in denen gemeinsame Aktivitäten erfolgen.



# Glücksspielsucht

## Was ist Glücksspielsucht?

Spielen ist eine uralte menschliche Tätigkeit und kommt in allen Gesellschaften der Welt in irgendeiner Form vor. Menschen spielen vor allem zum Vergnügen und zur Entspannung. Gemeinsames Spiel verbindet die Menschen. Für Kinder ist das Spiel wichtiger Bestandteil ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung. Das Spiel erfüllt somit wichtige Funktionen in der menschlichen Gesellschaft.

### **Glücksspiel – ein besonderes Spiel!**

Glücksspiel ist auf den ersten Blick ein Spiel wie viele andere auch. Es dient zunächst einmal der Unterhaltung und Entspannung. Durch einige Besonderheiten unterscheidet es sich jedoch von anderen Spielen: Glücksspiel ist ein Spiel, bei dem es vor allem vom Zufall abhängt, ob man gewinnt oder verliert – und nicht vom Können und Geschick der Spielenden. Ein weiteres bedeutendes Merkmal von Glücksspielen ist, dass um Geld oder andere materielle Einsätze gespielt wird. Für viele Menschen macht gerade das den besonderen Reiz aus. Das Risiko viel Geld zu gewinnen oder zu verlieren, verschafft vielen einen ganz besonderen „Kick“.

### **Gesetzliche Regelungen und Formen des Glücksspiels**

Die Durchführung von und die Teilnahme an Glücksspielen sind in Deutschland in den Bundesländern im sog. *Glücksspielstaatsvertrag (GlüStV)* und im Ersten Glücksspieländerungsstaatsvertrag (Erster GlüAndStV) gesetzlich geregelt. In Paragraph Drei des Staatsvertrages (GlüStV – § 3 (1)) wird Glücksspiel wie folgt definiert:

„Ein Glücksspiel liegt vor, wenn im Rahmen eines Spiels für den Erwerb einer Gewinnchance ein Entgelt verlangt wird und die Entscheidung über den Gewinn ganz oder überwiegend vom Zufall abhängt.“





Es gibt unterschiedliche Formen von Glücksspiel. Besonders beliebt sind staatliche Lotterien, das Spiel an Automaten in der Spielbank oder in der Gastronomie, Roulette und Kartenspiele, Sportwetten und zunehmend auch Internetglücksspiele (z. B. Online-Poker, Online-Wetten oder Online-Automatenspiele). Die Liberalisierung von Sportwetten (Erster Glücksspieländerungsstaatsvertrag, § 21) und der damit verbundenen Ausweitung von Sportwettlizenzen für private Anbieter zeigen bereits jetzt eine deutliche Zunahme an gefährdeten Spielern.

Man unterscheidet dabei zwischen legalem und illegalem Glücksspiel. Der deutsche Staat besitzt das sog. *Glücksspielmonopol*. Verboten sind öffentliche Glücksspiele privater AnbieterInnen, beispielsweise privat betriebene Wettbüros oder private Angebote im Internet wie etwa Internet-Poker. Legal hingegen sind die Teilnahme an staatlichen Lotterien (Lotto) oder das Spiel in Spielbanken mit entsprechender Erlaubnis. Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren dürfen nur in Ausnahmefällen (z. B. auf Jahrmärkten) überhaupt an Glücksspielen (ohne Geldgewinn) teilnehmen. Sie dürfen Spielhallen und -banken generell nicht betreten.

### **Vom Spaß zur Krankheit**

Viele Menschen in Deutschland spielen. Aktuelle Studien zeigen, dass ca. 86 % der Menschen in ihrem Leben schon einmal an Glücksspielen teilgenommen haben, 51 % innerhalb des letzten Jahres. Bei den meisten Menschen ist das Spielverhalten unproblematisch. Sie spielen maßvoll und hören auf, bevor sie zu viel Geld verloren haben. Es gibt aber Menschen, bei denen das Spielen nach und nach für sie selbst und für ihre Umgebung zum Problem wird, da sie die Kontrolle über ihr Handeln verlieren.

In Deutschland gibt es ca. 264.000 gefährdete und ca. 275.000 süchtige Spielende. Für Niedersachsen ist von jeweils ca. 20-25.000 Betroffenen auszugehen.

## Wie entsteht eine Glücksspielsucht?

Für das Entstehen einer Glücksspielsucht sind mehrere Risikofaktoren von Bedeutung. Sie betreffen die Persönlichkeit der SpielerInnen, das Lebensumfeld und die Eigenschaften des Glücksspielangebots.

### Risikofaktoren

#### **Persönliche und demografische Faktoren**

Man geht davon aus, dass bestimmte Persönlichkeitsmerkmale eine Glücksspielsucht begünstigen können. So scheinen Menschen, die besonders risikobereit sind und zugleich mit Stress nicht gut umgehen können in stärkerem Maße zu einem süchtigen Spielverhalten zu neigen. Weiterhin scheinen Geschlecht und Alter eine Rolle zu spielen. So sind etwa junge Männer besonders häufig betroffen. Das gleiche gilt für Menschen mit Migrationshintergrund. Unter ihnen gibt es vergleichsweise viele Glücksspielsüchtige: Ca. 65 % der Gefährdeten und Süchtigen sind MigrantInnen.

#### **Das Umfeld**

Ein negatives soziales Umfeld fördert die Entstehung einer Glücksspielsucht. So wirkt sich ein stabiles Umfeld mit einem starken familiären Zusammenhalt schützend aus, während schwache, von vielen Konflikten geprägte familiäre Bindungen eher zu abhängigem Verhalten führen können. Auch Arbeitslosigkeit, Perspektivlosigkeit oder finanzielle Sorgen können eine Glücksspielsucht begünstigen. Es ist auch

von Bedeutung, welche Einstellung die Gesellschaft gegenüber Glücksspielen hat, d. h., wie sehr Glücksspiele akzeptiert sind, wie der rechtliche Rahmen ist und ob Werbung für Glücksspiele gemacht wird.

#### **Merkmale des Glücksspielangebots**

Glücksspiel ist nicht gleich Glücksspiel. Untersuchungen zeigen, dass insbesondere Spiele mit hoher *Ereignisfrequenz*, wie z. B. Automaten Spiele, besonders schnell abhängig machen können. Bei diesen Spielen ist die Zeit, die zwischen Geldeinsatz und Gewinn- bzw. Verlustmeldung vergeht, besonders kurz, wodurch man in kurzer Zeit an einer Vielzahl von Einzelspielen teilnehmen kann. Dadurch kann ein besonders intensiver und risikoreicher Spielrausch ausgelöst werden. Auch die Ton- und Lichteffekte regen zum Weiterspielen an. Zudem spielt auch die Zugänglichkeit des Spielangebots eine wichtige Rolle. Die Hürden (insbesondere für Minderjährige), ein Internet-Glücksspiel zu spielen, sind viel niedriger, als z. B. bei einem Roulettespiel in einer Spielbank. Sogenannte *Fastgewinne* sorgen bei z. B. bei Spielautomaten dafür, dass besonders häufig 4 der 5 Drehscheiben beim selben Symbol stehenbleiben und dann nur die fünfte Scheibe das falsche Symbol anzeigt. Dies erzeugt bei Spielenden das Gefühl, dem großen Gewinn stets ganz nahe zu sein und bestärkt so das Weiterspielen.

Was genau im Einzelfall eine Glücksspiel-sucht auslöst, lässt sich nur schwer sagen. Es ist ein Zusammenwirken der verschiedenen genannten Bedingungen, das ausschlaggebend für eine Suchtentwicklung ist.

## Wie erkennt man eine Glücksspielsucht?

### Phasen und Merkmale einer Glücksspielsucht:

Nicht alle Menschen, die ab und zu spielen, sind sofort gefährdet oder werden automatisch süchtig. Eine Glücksspielsucht entwickelt sich über längere Zeit und in mehreren Phasen.

#### Anfangsphase, „Gewinnphase“

- Es wird ab und zu zum Vergnügen und zur Entspannung gespielt.
- Es werden nur geringe Geldbeträge eingesetzt.
- SpielerInnen setzen sich bewusst Grenzen und haben das Spielen stets unter Kontrolle.

#### Gewöhnungs- oder Übergangsphase

- Es kommt zum Einsetzen und Verlust größerer Geldbeträge.
- Es gibt zunehmend Versuche, verlorenes Geld durch wiederholtes Spielen zurückzuholen (*chasing*).
- Es kommt zum Verlust der Kontrolle über die Häufigkeit des Spiels und die Höhe des Einsatzes.

- Es werden Kredite bei der Bank aufgenommen oder Geld bei Bekannten geliehen.
- Kontakte zu Familienangehörigen und FreundInnen werden vermehrt in Mitleidenschaft gezogen.

#### Suchtphase, krankhaftes Spiel

- Das Spielen ist zum hauptsächlichen Lebensinhalt geworden und es strukturiert den Lebensalltag.
- Es besteht ein sehr starkes Verlangen danach, zu spielen (*craving*).
- Es findet eine starke gedankliche Beschäftigung mit dem Spielen statt.
- Es kommt zum Kontrollverlust. Es kann nicht mehr mit dem Spielen aufgehört werden. Es wird gespielt, bis auch das letzte Geld verspielt ist.
- Es muss immer häufiger und riskanter gespielt werden, um Befriedigung zu verspüren (z. B. an mehreren Automaten gleichzeitig).
- Es treten *Entzugerscheinungen* wie Gereiztheit und Nervosität, Schwitzen und Kopfschmerzen auf, wenn nicht gespielt werden kann.
- Es wird versucht, mit allen Mitteln an Geld zu kommen, auch auf illegalem Weg.
- Es kommt zu Konflikten in der Familie, mit FreundInnen, in der Schule und im Beruf.
- Es wird gespielt, um Konflikte und Probleme zu verdrängen. Das Spiel wird zur Flucht.
- Es wird gegenüber Bekannten und Angehörigen gelogen, um die Sucht zu verbergen.

Nach neueren Erkenntnissen verlaufen längst nicht alle „Spielerkarrieren“ nach diesem Schema. Auch kann sich das Spielverhalten im Laufe der Zeit verändern. Manche SpielerInnen spielen z.B. eine Zeit lang gar nicht und erleben dann plötzliche Rückfälle, in denen sie übermäßig spielen. Es kann auch zu einer Verlagerung des Suchtverhaltens kommen, wenn die Betroffenen etwa „ersatzweise“ Online-Spiele ohne Geldeinsatz spielen.

Für glücksspielsüchtige Personen oder „Zocker“, wie sich Spielende auch selbst häufig nennen, ist das Glücksspiel zentraler Lebensinhalt geworden. Der ganze Alltag ist darauf ausgerichtet, das Spielen zu ermöglichen. Andere Tätigkeiten und Pflichten treten hinter den Drang zurück, möglichst schnell wieder in die Spielhalle, ins Kasino, in die Kneipe oder in die Teestube gelangen zu können. Dann geht es nicht mehr nur um Spaß und Unterhaltung. Das Spielen ist längst zu einem „Muss“ geworden – mit teils schwerwiegenden Folgen.

### **Die Folgen einer Glücksspielsucht**

Die Folgen einer Glücksspielsucht sind für die Betroffenen aber auch für die Angehörigen gravierend. Selbst wenn es immer wieder fantastische Geschichten über einzelne SpielerInnen gibt, die plötzlich reich geworden sind, sieht die Realität für die Mehrheit der „Zocker“ ganz anders aus. Viele süchtige SpielerInnen entwickeln die Vorstellung, dass sie einen Einfluss darauf haben, wie das Spiel ausgeht und dass sie den Automaten irgendwann überlisten können.

Leider haben Sie in Wirklichkeit gar keinen Einfluss darauf, wie das Spiel ausgeht. Die Automaten sind immer so programmiert, dass sie wesentlich mehr Geld einnehmen als ausschütten.

Ausschweifendes Glücksspiel führt in vielen Fällen zum finanziellen Ruin der Spielenden (und ihrer Familien). Am Ende des Monats ist das Geld für Miete, Kleidung und Lebensmittel häufig schon längst verspielt und es hat sich nicht selten sogar ein Schuldenberg angesammelt.

Fast alle Spielsüchtigen vernachlässigen ihre sozialen Kontakte für den „Kick“ beim Glücksspiel. Zeit für FreundInnen und Familie haben sie kaum noch. Durch vermehrte Abwesenheit und zunehmende Geldprobleme entstehen Konflikte in der Familie, die bis zum Zerbrechen des familiären Zusammenhalts führen können. Außerdem droht der Verlust von Arbeitsplatz oder Ausbildungsstelle.



Durch den Druck, immer Geld zum Spielen zur Verfügung haben zu müssen, kommen viele Spielende in Konflikt mit dem Gesetz. Denn aus der Not heraus versuchen sie, auf illegalem Wege an Geld zu kommen, etwa durch Diebstahl, Betrug o.ä.

Das schlechte Gewissen und die dramatischen Folgen ihrer Sucht (für sich und die Angehörigen) stürzen viele Süchtige in tiefe Verzweiflung. Depressionen und Selbstmordgedanken sind unter ihnen weit verbreitet. Eine Glücksspielsucht geht außerdem häufig einher mit einem Konsum schädlich großer Mengen an Zigaretten, Kaffee und Alkohol mit den entsprechenden negativen gesundheitlichen Konsequenzen.

## Wie kann eine Glücksspielsucht behandelt werden?

Glücksspielsucht ist seit 2001 durch die deutschen Renten- und Krankenversicherungen als psychische Erkrankung anerkannt. Es handelt sich um eine ernstzunehmende Krankheit und nicht etwa um eine „Charakterschwäche“, wie viele Menschen annehmen.

Eine Glücksspielsucht ist aber bei sachgerechter Behandlung heilbar und niemals aussichtslos.

### **Beraten und Behandeln**

Vielen Spielsüchtigen fällt es schwer, sich ihre Sucht einzugestehen oder sich ihren Angehörigen oder dem Freundeskreis gegenüber zu öffnen und um Hilfe zu bitten. Aus Scham versuchen sie zumeist, ihre Sucht zu verbergen.

Es gibt aber viele Möglichkeiten, sich anonym beraten zu lassen und sich über Behandlungsmöglichkeiten zu informieren, z.B. über Telefonhotlines, Broschüren wie diese oder mittels der zahlreichen Internetseiten zu diesem Thema (Hinweise dazu befinden sich im Anhang).

Darüber hinaus gibt es in Niedersachsen verschiedene Beratungsstellen, die geeignete ambulante oder auch stationäre Therapieangebote vermitteln und an weiterführende Beratungsangebote weiterleiten. Die Beratungen sind kostenfrei, anonym und stets vertraulich!

In der Therapie sollen die Betroffenen dazu motiviert werden, ihr Verhalten und entsprechende Einstellungen zu ändern sowie Gefühle zu reflektieren. Dazu muss den Betroffenen klar werden, dass die Spielsucht sowohl im eigenen Leben als auch in dem Leben der Angehörigen sehr großen Schaden anrichtet.

In Selbsthilfegruppen erfahren Süchtige Gemeinschaft und erleben, dass noch viele andere Menschen betroffen sind. Die bekannteste dieser Gruppen sind etwa die „Anonymen Spieler“, die in vielen Städten bundesweit vertreten sind.

Da viele Spielende und ihre Familien durch die Spielschulden in finanzieller Not sind, gibt es eine spezielle Schuldnerberatung, die hilft, die Finanzen wieder in den Griff zu bekommen. Bei Jugendlichen hilft das Jugendamt mit Beratung aus und begleitet den Weg aus den Schulden. Viele süchtige SpielerInnen sind darüber hinaus durch das illegale Beschaffen von Geld in Konflikt mit dem Gesetz geraten. Hier ist eine rechtliche Beratung sinnvoll.



Meistens erfolgen Beratung und Behandlung unter enger Einbeziehung der Angehörigen. Denn diese haben erheblich unter der Situation leiden müssen, wodurch häufig der familiäre Zusammenhalt nachhaltig gestört wurde.

### **Ein Leben mit der Sucht – ohne Glücksspiel**

Ziel der Behandlung ist es, dass die Spielenden wieder ein normales Leben führen können und die Sucht nicht mehr ihr Leben bestimmt.

Was für eine Alkohol- und Drogensucht gilt, gilt auch für eine Glücksspielsucht: Einmal süchtig bedeutet immer gefährdet. Deshalb ist es notwendig, sich dem Glücksspiel im weiteren Leben fern zu halten. Rückfälle sind aber, insbesondere in schwierigen Lebensphasen, nicht selten. Es ist daher sehr wichtig, dass die Betroffenen auch nach Ende der Behandlung in engem Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe bleiben, um Rückfällen vorzubeugen.

### **Was können Angehörige, Freunde und Bekannte tun?**

Die Angehörigen der Glücksspielsüchtigen leiden häufig mit. Neben der enormen emotionalen Belastung durch den Vertrauensverlust sind es auch finanzielle Schäden, die mitgetragen werden müssen, wenn z. B. das Geld für die nächste Miete, den Einkauf oder den nächsten Urlaub verspielt wurde. Gleichzeitig sind die Angehörigen auch die ersten, die bemerken, wenn etwas nicht stimmt. Häufig benötigen auch sie Hilfe und Unterstützung durch die Beratungsangebote vor Ort.

Fällt den Angehörigen oder Freunden auf, dass sich Betroffene seit längerer Zeit auffällig verhalten, etwa, dass diese immer häufiger „keine Zeit“ haben, sich wiederholt Geld leihen und ständig nervös oder gereizt sind, sollten sie sie direkt darauf ansprechen. In einem ruhigen Gespräch sollte auf das Verhalten hingewiesen und Sorgen mitgeteilt werden. Womöglich ist auch zu raten, sich professionelle Hilfe zu suchen und sich ggf. für bestimmte Glücksspielangebote *sperr*en zu lassen.

Die Betroffenen sind für ihre Situation selbst verantwortlich, Angehörige sollten sich niemals die Schuld am Verhalten der Betroffenen geben. Auch wenn es schwer fällt, sollten die Betroffenen keinesfalls weiter in ihrem Verhalten unterstützt werden, indem man diesen Geld leiht oder ihnen durch Lügen hilft, das Problem vor Anderen zu verbergen.

Es ist wichtig, dass sie sich selbst und insbesondere auch die Kinder schützen und sich an eine Beratungsstelle wenden. Darüber hinaus gibt es spezielle Selbsthilfegruppen für Angehörige von Glücksspielsüchtigen, in denen man seine Sorgen mit anderen teilen, sich austauschen und gegenseitig unterstützen kann.

## Wie kann man einer Glücksspielsucht vorbeugen?

Da es sehr viele verschiedene Gründe für die Entwicklung einer Spielsucht gibt, gibt es auch nicht eine Lösung wie man eine solche verhindern könnte. Erst gar nicht an Glücksspielen teilzunehmen, ist sicherlich die effektivste Maßnahme gegen eine Glücksspielsucht.

Generell sollte man aber auf folgende Punkte besonders achten:

- Das Glücksspiel sollte – wenn überhaupt – nur eine Freizeitbeschäftigung unter anderen sein.
- Spiele mit besonders hohem Suchtpotential wie Automaten Spiele oder Online-Angebote sollte man meiden.
- Es sollte unbedingt vorher festgelegt werden, wie viel Geld gesetzt werden soll und verloren werden darf und wie lange gespielt wird. Diese Vereinbarungen dürfen auf keinen Fall nachträglich „aufgeweicht“ werden.
- Es sollte niemals Geld verspielt werden, welches für andere Zwecke gedacht ist (etwa für Miete, Lebensunterhalt etc.).
- Es sollte kein Geld zum Spielen bei anderen Personen geliehen werden.
- Es sollte niemals versucht werden, das in einem Spiel verlorene Geld durch ein erneutes Spiel wieder zurückzugewinnen.
- Es sollten niemals Minderjährige zum Glücksspiel animiert werden. Dies bedeutet auch, dass Eltern keinesfalls ihre Kinder für sich spielen lassen sollten.

Es ist wichtig, sich selbst und seinen Angehörigen gegenüber aufmerksam zu sein und sich über die Gefahren des Glücksspiels zu informieren – z.B. mittels Broschüren oder auch im Internet. Bemerkt man an sich oder seinen Angehörigen Anzeichen einer Glücksspielsucht, sollte man sein Spielverhalten dringend überdenken und sich beraten lassen.

# Wichtige Adressen

## Adressen zum Thema Computer- und Internetsucht

### 1. Beratung, Therapie

#### Return–Fachstelle für exzessiven Medienkonsum

(Träger: Diakoniewerk Kirchröder Turm e. V. in Hannover)

Kirchröder Straße 46 · 30559 Hannover

Tel.: 0511 95498 30

Fax: 0511 95 49 8-32

E-Mail: return@dw-kt.de

Internet: www.return-mediensucht.de

Fachstelle, die umfangreiche Informationen und Beratung rund um das Thema Medien-sucht bietet. Die Beratung erfolgt auf Wunsch anonym, die Mitarbeiter unterstehen der Schweigepflicht.

#### Mediensprechstunde der MHH (Medizinische Hochschule Hannover)

Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und Psychotherapie

Carl-Neuberg-Straße 1 · 30625 Hannover

Tel.: 0511 532 9190

Offene Sprechstunde:

Mo., Mi. und Fr., 9:00–10:00 Uhr

Die Suchtsprechstunde ist ein offenes Beratungs- und Gesprächsangebot.

Im Rahmen der Sprechstunde werden Patienten und ggf. ihre Angehörigen ausführlich und individuell beraten.

Die Sprechstunde erfolgt ohne Termin.

Betroffene melden sich mit Überweisungsschein in der Abhängigenambulanz (ABAM, Gebäude K9 Ebene S) an.

#### DROBS Hannover

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

Odeonstraße 14 · 30159 Hannover

Tel.: 0511 70146 0 · Fax: 0511 70146 39

Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr., 9:00–17:00 Uhr

Offene Sprechstunden:

Mo. bis Fr., 14:00–17:00 Uhr

E-Mail: drobs.hannover@step-hannover.de

Umfangreiches Beratungs- und Behandlungsangebot auch in russischer und türkischer Sprache. Online-Beratung ist ebenfalls möglich.

#### Diakonisches Werk der Ev.-Luth. Landeskirche Hannovers

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

im Diakonischen Werk Hannover

Burgstraße 8/10 · 30159 Hannover

Ansprechpartner: Randolph Pleske

Tel.: 0511 3687 143/148

Fax: 0511 3687 180

E-Mail: medien@suchtberatung-hannover.de

Vertrauliche Beratung durch Fachkräfte.

Bei Bedarf Weitervermittlung an geeignete Therapieangebote

#### „Teen Spirit Island“

Kinder- und Jugendkrankenhaus

AUF DER BULT

Janusz-Korczak-Allee 12 · 30173 Hannover

Tel.: 0511 8115 5566 oder 5562

Fax: 0511 8115 5569

Internet: www.tsi-hannover.de

Erstes, auf Medienabhängigkeiten spezialisiertes, stationäres Therapieangebot des Kinderkrankenhauses „Auf der Bult“ in Hannover.

Ambulante Suchtsprechstunde jeden Donnerstag ab 15:00 Uhr (ohne Voranmeldung und mit Überweisung von der Hausärztin oder dem Hausarzt).

## 2. Selbsthilfegruppen

### Angehörigen-Selbsthilfegruppe Mediensucht Hannover

Freizeitheim Lister Turm

Walderseestraße 100, Raum 23

30177 Hannover

Internet: [www.return-mediensucht.de/test](http://www.return-mediensucht.de/test)

Tel.: 0511 6028 16 oder 0176 52812866

Ansprechpartner/in:

Martha Reitmayr, Silke Sander

E-Mail: [reitmayr@yahoo.de](mailto:reitmayr@yahoo.de)

Selbsthilfegruppe, die sich jeden 2. Donnerstag im Monat um 19:30 Uhr im Freizeitheim Lister Turm, Hannover trifft.

## 3. Landesstellen und Fachverbände

### Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen

Podbielskistr. 162 · 30177 Hannover

Tel.: 0511 626266 0

Fax: 0511 626266 22

E-Mail: [info@nls-online.de](mailto:info@nls-online.de)

Internet: [www.nls-online.de](http://www.nls-online.de)

Bietet Informationen zu Suchtfragen mit Kontaktadressen von Hilfeangeboten in Niedersachsen. Viele Informationen auch im Internet abrufbar.

### Fachverband Medienabhängigkeit

[www.fv-medienabhaengigkeit.de](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de)

Webseite des Fachverbandes Medienabhängigkeit mit vielen Informationen zum Thema Medienabhängigkeit und deutschlandweiten Kontaktadressen von Hilfsangeboten.

## 4. Internetseiten, Informationsportale

[www.arztauskunft-niedersachsen.de](http://www.arztauskunft-niedersachsen.de)

Verzeichnis von Ärzten, Krankenhäusern, Selbsthilfegruppen und Bereitschaftspraxen der Kassenärztlichen Vereinigung und der Ärztekammer Niedersachsen. Hier kann man gezielt nach Ort, Fachgebiet und gesprochener Sprache suchen.

[www.internetsucht-hilfe.de](http://www.internetsucht-hilfe.de)

Informationsportal mit zahlreichen wissenschaftlichen Fachinformationen.

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Plattform für Medienkompetenz, gefördert durch die europäische Kommission mit Tipps zum kompetenten Umgang mit Medien und vielen Informationen insb. für Eltern.

[www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)

Informationsseite für Kinder und Jugendliche der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

[www.aktiv-gegen-mediensucht.de](http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de)

Webportal mit Informationen und deutschlandweiten Adressen von Anlaufstellen.

[www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de)

Internetseite des Vereins „Hilfe zur Selbsthilfe bei Online-Sucht“ mit vielen Informationen und einer Online-Selbsthilfegruppe.

[www.rollenspielsucht.de](http://www.rollenspielsucht.de)

Selbsthilfeportal für Eltern von computer- und internetsüchtigen Kindern.

# Adressen zum Thema Glücksspielsucht

## 1. Beratung, Therapie

### Beratungstelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Tel.: 0800 1372700

Telefonische Sprechzeiten:

Mo.–Do. 10:00–22:00 Uhr,

Fr.–So. 10:00–18:00 Uhr

Kostenfreie und anonyme telefonische Beratung.

### Telefonhotline der Landesfachstelle Glücksspielsucht Nordrhein-Westfalen

Tel.: 0800 0776611

Telefonische Sprechzeiten:

Mo.–Fr. 10:00–18:00 Uhr

Türkisch: Tel.: 0800 3264762

Telefonische Sprechzeiten:

Mo. 18:00–20:00 Uhr, Di. 20:00–

22:00 Uhr, Do. 20–22:00 Uhr

Kostenfreie und anonyme telefonische Beratung auch in türkischer Sprache.

### Jugend- und Suchtberatungszentrum Drobs Hannover

Natalia Schnurka

Odeonstraße 14 · 30159 Hannover

Tel.: 0511 70146 0

Öffnungszeiten:

Mo.–Fr. 9:00–17:00 Uhr

E-Mail: natalia.schnurka@step-hannover.de

Anonyme und kostenfreie Beratung, auf Wunsch auch in russischer und türkischer Sprache.

### Russischsprachige Beratung und Hilfe bei Problemen mit Glücksspielen

#### STEP Hannover

Tel.: 0511 70146 64

Öffnungszeiten: täglich außer Mo.

16:00–18:00 Uhr.

Beratung und Psychologische Hilfe in russischer Sprache.

### Ambulante Suchtberatung der Medizinischen Hochschule Hannover

Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und Psychotherapie

Carl-Neuberg-Straße 1 · 30625 Hannover

Tel.: 0511 532 0

Offene Sprechstunde: Mo., Mi. und Fr.

Anmeldung vor Ort von 9:00–10:00 Uhr

(Anmeldebereich der Tagesklinik zur Behandlung von Suchterkrankungen (TaBS/51b).

Vermittlung von ambulanten und stationären Therapieangeboten.

### Fachstelle Sucht und Suchtprävention Diakonisches Werk Hannover

Silke Quast

Burgstraße 10 · 30159 Hannover

Tel.: 0511 368714 2

(Mi. 17:00–18:00 Uhr)

Terminvereinbarung: 0511 368714 8

Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung.

Offene Sprechstunde:

Mo. bis Fr. 14:00 bis 17:00 Uhr.

Offene Gruppe für Glücksspieler:

Di. 17:00–18:00 Uhr

## 2. Selbsthilfegruppen

### **Spielfrei leben e.V.**

Selbsthilfeverein für Glücksspielsüchtige  
und deren Angehörige

c/o Eckhard Graf

Berckhusenstraße 7 · 30625 Hannover

Tel.: 0174 6540465 oder 0511 7900193

Telefonische Sprechzeiten: Mo.–Fr.

17:00–20:00 Uhr, Sa. 10:00–13:00 Uhr

Notfallnummer: 0176 27157298

E-Mail: [info@spielfrei-leben.de](mailto:info@spielfrei-leben.de)

Verein zur Information von Glücksspielsüchtigen und ihren Angehörigen und Angebot mehrerer Selbsthilfekreise (neuerdings auch Frauengruppe, jeden 2. Und 4. Freitag im Monat). Ansprechpartnerin: Monika Lumack  
Tel.: 01637 769074

### **Anonyme Spieler**

#### **(Gamblers Anonymus)**

Neugründung GA Hannover (04.10.2012)

Diakonisches Werk

Burgstraße 8–10, Erdgeschoss

30159 Hannover (Nähe Ballhof)

Offene Gruppe: Do. 20:00–21:30 Uhr

E-Mail: [hannover@anonyme-spieler.org](mailto:hannover@anonyme-spieler.org)

Glücksspieler-Selbsthilfegruppe

## 3. Landesstellen und Fachverbände

### **Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen**

Podbielskistraße 162 · 30177 Hannover

Tel.: 0511 626266 0

Fax: 0511 626266 22

E-Mail: [Info@nls-online.de](mailto:Info@nls-online.de)

Internet: [www.nls.de](http://www.nls.de)

Bietet eine Fülle von Informationen zu allen Themen rund um Sucht und Adressen zu Hilfsangeboten.

## 4. Internetseiten, Informationsportale

[www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de)

[www.spielen-mit-verantwortung.de](http://www.spielen-mit-verantwortung.de)

Zwei große Informationsportale der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung inklusive Selbsttests und überregionalem Adressverzeichnis von Hilfsangeboten.

[www.verspiel-nicht-dein-leben.de](http://www.verspiel-nicht-dein-leben.de)

Informationsportal einer Initiative der Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern, teilweise in türkischer Sprache.

# Glossar der wichtigen Begriffe

## **Avatar**

Spielcharakter, dessen Identität der Spieler in einem Massen-Mehrspieler-Online-Rollenspiel einnimmt.

## **Cannabis**

Die getrockneten, zerkleinerten Blätter der weiblichen Cannabis-Pflanze (umgangssprachlich „Marihuana“ oder „Gras“). Cannabisprodukte gehören zu den illegalen Drogen.

## **Chasing**

Verhaltensmuster vieler Spielenden, verlorenes Geld durch nochmaliges Spiel „wieder zurückholen zu wollen“.

## **Chats, Chatrooms, chatten**

Elektronische, verbale Kommunikation über das Internet in „Echtzeit“ (engl. to chat – plaudern, sich unterhalten). Zum Chatten trifft man sich in der Regel auf speziell dafür eingerichteten Internetseiten in sog. Chatrooms.

## **Craving**

Bezeichnet das extrem starke Verlangen nach einer stimmungsverändernden Droge bzw. einem süchtigen Verhalten.

## **Depression**

Psychische Störung, die sich durch schlechte Stimmung, Verlust von Interesse und Freude sowie eine erhöhte Ermüdbarkeit auszeichnet.

## **Entzugserscheinungen**

Ein Zustand, der eintreten kann, wenn Rauschmittel nicht mehr eingenommen oder einem suchtbedingten Verhalten nicht mehr nachgegangen werden kann. Die Folge sind psychische und/oder körperliche Symptome (Schwitzen, Gereiztheit, Nervosität, Kopfschmerzen usw.).

## **Ereignisfrequenz**

Zeitspanne beim Glücksspiel zwischen dem Einsatz des Geldes und der Mitteilung von Gewinn oder Verlust. Bei Spielautomaten ist dieser Zeitraum sehr kurz, beim Lotto sehr lang.

## **Fastgewinne**

Eigenschaft bestimmter Glücksspielangebote, die dem Spielenden das Gefühl geben sollen, dem Gewinn nur knapp entgangen zu sein, um ihn so zum nochmaligen Spiel anzuregen.

## **Flatrates**

Mittlerweile berechnen die meisten Telefon- und Internetanbieter eine monatliche Pauschale für die Nutzung des Anschlusses, unabhängig davon, wie stark dieser genutzt wird.

### **Glücksspielmonopol, staatliches**

Staatliche Verfügungsgewalt bezüglich öffentlicher Glücksspiele. Gerechtfertigt wird es durch die Eindämmung krimineller Begleiterscheinungen und durch den Auftrag zur Bekämpfung der Glücksspielsucht.

### **Glücksspielstaatsvertrag (Staatsvertrag zum Glücksspielwesen in Deutschland)**

Ein Vertrag zwischen allen Bundesländern, der 2008 geschlossen wurde und seit 2011 in einem Änderungsvertrag (mit Ausnahme von Schleswig-Holstein) fortgeführt wird, der rechtliche Regelungen zum Glücksspiel in den Bundesländern enthält.

### **Heroin**

Ein durch chemische Prozesse aus dem Roh-Opium des Schlafmohns gewonnenes Pulver mit betäubender und zugleich euphorisierender Wirkung. Es gehört zu den „harten“ illegalen Drogen.

### **Kokain**

Weißes kristallartiges Pulver, das mit Hilfe verschiedener chemischer Prozesse aus den Blättern des Kokastrauches gewonnen wird. Es gehört zu den „harten“ illegalen Drogen.

### **Medienkompetenz**

Fähigkeit, Medien und deren Inhalte den eigenen Bedürfnissen und Zielen entsprechend angemessen und verantwortungsvoll zu benutzen.

### **Massen-Mehrspieler-Online-Rollenspiele (engl. Massively Multiplayer Online Role-Playing Game)**

Ausschließlich im Internet spielbares Computerspiel, bei dem oft mehrere Tausend Spielende vernetzt über das Internet gleichzeitig spielen können. Die in sog. „Gilden“, also Zusammenschlüssen organisierten Spielercharaktere nehmen dabei bestimmte Rollen ein und erfüllen in deren Rahmen verschiedene Aufgaben.

### **Neurobiologische Vorgänge**

Biologische Vorgänge in Gehirn und Nervensystem des menschlichen Körpers.

### **Online**

Bedeutet, mit dem Internet verbunden zu sein, um bestimmte Aktivitäten dort (also online) auszuführen.

### **Online-Spiele**

Computerspiele, die über eine Verbindung mit dem Internet (online) gespielt werden, z. B. sog. Massen-Mehrspieler-Online-Rollenspiele. Aber auch andere Spielgenres können inzwischen vielfach online gespielt werden.

### **Psychotherapie**

Behandlung einer psychischen Erkrankung durch therapeutische Gespräche. Diese erfolgt entweder ambulant, d.h. in der Praxis eines niedergelassenen Psychotherapeuten oder stationär, d.h. der Patient befindet sich während der Therapie in einer Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie.

### **Selbsthilfegruppe**

Zusammenschluss und -treffen von Menschen mit demselben Problem, die sich austauschen und gemeinsam etwas gegen dieses Problem tun möchten.

### **Shooterspiele (auch Ego-Shooter oder kurz: Shooter, Wortschöpfung aus dem dt. Sprachraum)**

Computerspiele, bei denen SpielerInnen aus der Ich-Perspektive in einer virtuellen Welt mit Schusswaffen Gegner bekämpfen.

### **Smartphone**

Ein Handy, welches über ähnliche Funktionen wie ein Computer verfügt und mit dem ein Zugang zu Internetangeboten möglich ist.

### **Soziale Netzwerke (engl. social communities)**

Internetseiten, über die man sich digital vernetzt und über ein dort angelegtes „Profil“ (mit Informationen zur eigenen Person) austauschen kann.

### **Spielersperr**

Die Möglichkeit, sich für den Zugang zu Spielhallen oder Spielbanken freiwillig sperren zu lassen oder eine Person (unfreiwillig) sperren zu lassen. Für Spielhallen gibt es gemäß den aktuellen Glücksspielstaatsverträgen in Niedersachsen aber keine gesetzliche Grundlage, dem Wunsch einer Selbstsperr nachzukommen zu müssen. Eine gesetzliche Pflicht gibt es nur für Spielbanken.

### **Strategiespiele**

Spiele, bei denen es auf ein strategisches Handeln ankommt, d.h. das Spiel verlangt eine langfristige Planung des Vorgehens.

### **Surfen**

Auch Internetsurfen genannt. Zielgerichtetes oder auch wahlloses Aufrufen mehrerer Internetseiten nacheinander; durch das Internet navigieren.

### **Teufelskreis**

Bedeutet, dass sich mehrere Faktoren gegenseitig verstärken und auf diese Weise einen Zustand immer weiter verschlechtern.

### **Verhaltensabhängigkeit oder Verhaltenssucht**

Bezeichnet eine Form der Sucht nach einem bestimmten Verhalten im Gegensatz zu den sog. substanzgebundenen Süchten (Kokainsucht, Alkoholsucht usw.).

### **Virtuelle Realität**

Bezeichnet hier die Welt des Computers bzw. Internets als Gegensatz zur nicht-virtuellen, realen Welt.

### **Xbox**

Sehr beliebte und sehr verbreitete Spielkonsole.



**Für die fachliche Unterstützung bei der Entstehung  
des Wegweisers danken wir herzlich:**

**Dr. med. Frank Fischer**

Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie.  
Kinder- und Jugendkrankenhaus „Auf Der Bult“, Hannover

**Dipl. Päd. Jutta Krumbach**

Psychosoziale Beratungsstelle Celle

**Prof. Dr. Torsten Passie**

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie,  
Medizinische Hochschule Hannover

**Dr. Florian Rehbein**

Kriminologisches Forschungsinstitut Niedersachsen,  
Hannover

**Für die Übersetzung des Wegweisers in die jewei-  
ligen Sprachen und das muttersprachliche Fach-  
lektorat waren folgende Fachleute verantwortlich:**

Russisch: **Tatjana Pankratz-Milstein**

Türkisch: **Adil Thomas Seyrek**

# Computer-, Internet- und Glücksspielsucht

Ursachen – Prävention – Therapie

Dieser Wegweiser informiert über zwei Verhaltenssüchte, beziehungsweise Verhaltensabhängigkeiten. Im Einzelnen geht es um die Computer- und Internetsucht sowie die Glücksspielsucht.

In diesem Wegweiser werden speziell Fragen zur Entstehung, Behandlung und der Vorbeugung der beiden Abhängigkeiten beantwortet. Weiterhin richtet sich der Wegweiser besonders an Angehörige von betroffenen Personen und soll dabei behilflich sein, problematisches Verhalten frühzeitig zu erkennen um abhängigen oder süchtigen Personen im Umfeld schneller helfen zu können.

Darüber hinaus liefert der Wegweiser eine Sammlung von Adressen für Beratungs- und Therapieeinrichtungen, Selbsthilfegruppen, Internetseiten und weiteren Anlaufstellen. Der Wegweiser wurde im Rahmen des Drei-Generationen-Projekts Gesundheit mit Migranten für Migranten (MiMi) Niedersachsen – entwickelt. Weitere Informationen zum MiMi-Projekt und zu den anderen Projekten des Ethno-Medizinischen Zentrums finden Sie im Internet unter: [www.ethno-medizinisches-zentrum.de](http://www.ethno-medizinisches-zentrum.de).

Dieser Wegweiser wurde überreicht durch:

Gefördert durch



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung