

**Ursula Buchner  
Annalena Koytek**

# **Deine Spielsucht betrifft auch mich**

Ein Ratgeber für Familienmitglieder und  
Freunde von Glücksspielsüchtigen

# Inhaltsverzeichnis

Danksagung .....	7
<b>1 Einführung .....</b>	<b>8</b>
<b>2 Glücksspiele .....</b>	<b>17</b>
2.1 Was sind Glücksspiele? .....	17
2.2 Wie sind Glücksspiele in Deutschland rechtlich geregelt? .....	19
2.3 Wer spielt Glücksspiele? .....	21
<b>3 Was ist Glücksspielsucht? .....</b>	<b>23</b>
3.1 Erste Anzeichen: Probleme durch Glücksspielen .....	23
3.2 Was ist Sucht? .....	25
3.3 Merkmale der Glücksspielsucht .....	27
3.4 Unterschiedliche Spielertypen .....	28
3.5 Wie viele Betroffene gibt es? .....	29
3.6 Unterschiede zwischen Männern und Frauen .....	30
3.7 Häufige begleitende Erkrankungen .....	31
3.8 Behandlungsaussichten .....	32
<b>4 Wie entsteht Glücksspielsucht? .....</b>	<b>34</b>
4.1 Risikofaktoren der Entwicklung von Glücksspielsucht .....	34
4.1.1 Individuelle Risikofaktoren .....	35
4.1.2 Gesellschaftliche Risikofaktoren .....	35
4.1.3 Merkmale von Glücksspielangeboten .....	37
4.2 Phasen der Glücksspielsucht .....	44
<b>5 Welche Auswirkungen hat Glücksspielsucht? .....</b>	<b>47</b>
5.1 Auswirkungen auf Glücksspielerinnen und Glücksspieler .....	47
5.2 Auswirkungen auf Familienmitglieder, Freundinnen und Freunde .....	54

<b>6</b>	<b>Spezielle Problembereiche bei Familienmitgliedern, Freundinnen und Freunden</b> . . . . .	65
6.1	Vertrauen und Misstrauen . . . . .	65
6.2	Verantwortung und Verantwortungsübernahme . . . . .	68
6.3	Schuldgefühle und Schuldzuweisungen . . . . .	76
6.4	„Co-Abhängigkeit“? . . . . .	79
6.5	Stigmatisierung und Scham . . . . .	80
<b>7</b>	<b>Handlungsmöglichkeiten: Was kann ich tun?</b> . . . . .	83
7.1	Stress und Stressbewältigung . . . . .	85
7.1.1	Was ist Stress? . . . . .	85
7.1.2	Strategien zum Umgang mit Stress . . . . .	91
7.2	Strategien zum Umgang mit Belastungen durch Glücksspielprobleme . . . . .	100
7.3	Kommunikation . . . . .	105
7.4	Soziale Unterstützung . . . . .	115
7.5	Umgang mit Spielphasen und Rückfällen . . . . .	124
<b>8</b>	<b>Fazit: Wie kann es weitergehen?</b> . . . . .	131
8.1	Möglichkeiten der Veränderung . . . . .	131
8.2	„Goldene Regeln“ für Familienmitglieder, Freundinnen und Freunde . . . . .	133
8.3	Wo finde ich weiterführende Hilfen? . . . . .	134
8.4	Mein Wunsch für die Zukunft . . . . .	137
<b>Anhang</b>		
	Literatur . . . . .	141
	Literaturempfehlungen . . . . .	149
	Wichtige Begriffe rund um Beratung, Behandlung und Therapie . . . . .	150
	Hilfsangebote und hilfreiche Adressen . . . . .	155