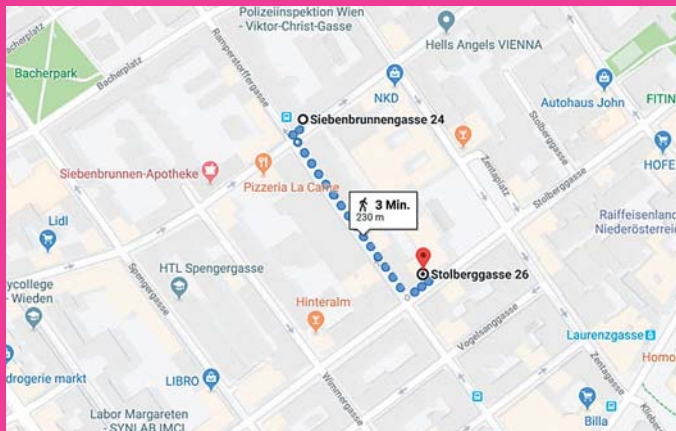


## SO FINDEN SIE UNS



- 26 A-1050 Wien, Stolberggasse 26/III Stock
- 24 Gruppenraum, Siebenbrunnengasse 24/EG
- \* U-Bahn: U4 Station Pilgramgasse
- \* Bus: 12A, 13A, 14A, 59A (von/bis U1)
- \* Straßenbahn: 62, 65
- \* S-Bahn: Station Matzleinsdorfer Platz

### TELEFONZEITEN

Montag bis Freitag von 11.00-13.00 Uhr  
Persönliche Beratung nur nach Terminvereinbarung  
Telefon: **(1) 544 13 57**  
Informationsstelle für alle Bundesländer

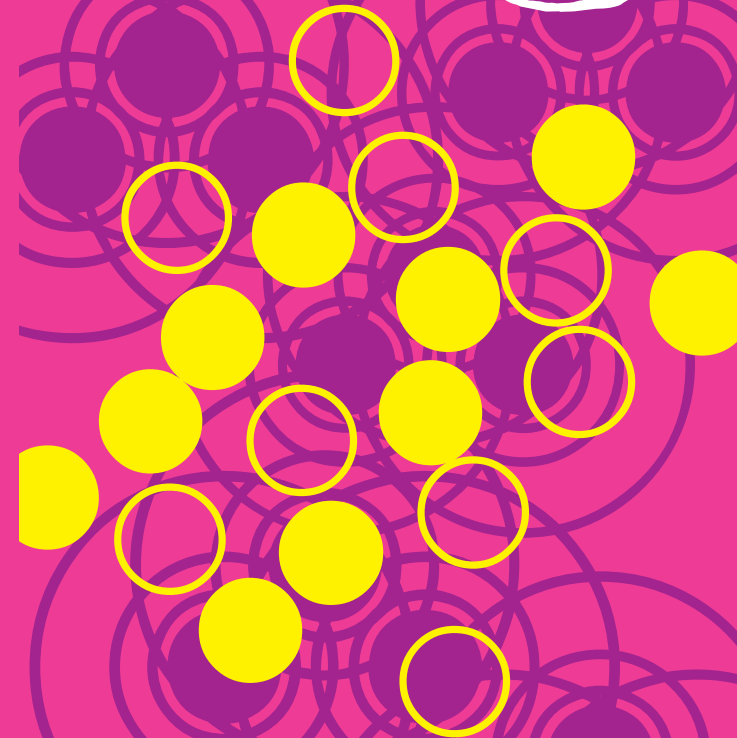
ÖFFENTLICH GEFÖRDERT DURCH:



### UNTERSTÜTZEN SIE UNSERE ARBEIT DURCH IHRE SPENDE!

Ihre Spende an uns ist steuerlich absetzbar (Register Nummer SO 1550), Gemeinnütziger Verein Spielsuchthilfe, ZVR-Zahl: 913693296, Bankverbindung: BAWAG P.S.K., BIC: BAWAATWW, IBAN: AT921400001910665126

# Spielsucht?



WIR HELFEN SEIT 1982

**spielsuchthilfe.at**

beratung • therapie • betreuung • prävention  
für glücksspielabhängige und angehörige  
helpline: **(1) 544 13 57**, fax: (1) 544 61 92  
therapie@spielsuchthilfe.at  
A-1050 Wien, Stolberggasse 26/III Stock

### WAS ERWARTET SIE BEI UNS?

Im **Erstgespräch** haben Sie die Möglichkeit - vielleicht zum ersten Mal – offen und ausführlich über Ihr Spielproblem und dessen Folgen in Ihrer aktuellen Lebenssituation zu sprechen. Gemeinsam mit Ihrer Beraterin oder Ihrem Berater können Sie überlegen, welche unserer Beratungsangebote Sie in Anspruch nehmen wollen.

**Wenn Ihr Spielproblem erst seit kurzem besteht**, Ihr Entschluss, Ihr Spielverhalten ändern zu wollen, bereits gefestigt ist und Sie zudem ausreichend emotionale Unterstützung in Ihrer Familie und Ihrem Freundeskreis finden, können einige Beratungssitzungen ausreichend sein, Ihrem Leben wieder eine positive Richtung zu geben.

**Wenn Ihr Spielproblem Sie bereits seit Jahren belastet** und bereits gravierende Folgen in Ihrer Lebensqualität deutlich geworden sind, ist es sinnvoll, sich mit dem Gedanken an eine mittel- oder längerfristige Psychotherapie vertraut zu machen.

### WAS GESCHIEHT IN DER PSYCHOTHERAPIE?

In regelmäßigen psychotherapeutischen Sitzungen werden Sie im Gespräch mit Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten nicht nur darüber nachdenken, wie Sie Ihr Spielverhalten ändern und mit den Folgen zurecht kommen können, sondern auch gemeinsam der Frage nachgehen, welche Faktoren in ihrer Lebensgeschichte Ihre aktuellen Probleme ausgelöst haben mögen, warum gerade Sie dafür „anfällig“ waren und welche Umstände einer Besserung bisher im Weg standen. Und vor allem: Wofür es sich lohnen wird, auf das Spielen zu verzichten und welche Ziele Sie in Ihrem Leben verwirklichen wollen.

Dieser Prozess braucht Zeit. Sie werden rascher an Ihr Ziel kommen, wenn Sie Ihre Sitzungen kontinuierlich wahrnehmen und sich auch zwischen den Sitzungen mit den Therapieinhalten auseinandersetzen.

Die **Dauer der Therapie** ist abhängig von der individuellen Ausgangslage und den Erfordernissen Ihrer Lebenssituation. Psychotherapie soll, auch bei Spielsucht, so kurz wie möglich - und so lang wie nötig dauern!

### BEI GLÜCKSSPIELABHÄNGIGEN

#### ● Bewältigung der Folgen des Glücksspiels:

Schuldgefühle, Angst, Hoffnungslosigkeit, Isolation, Kommunikationsverlust, Trauer (um verlorene Zeit, eigene Entwicklungsmöglichkeiten, verlorene Beziehungen, verlorenes Geld), Persönlichkeitsveränderungen infolge des Glücksspiels, Folgen für die Partnerschaft und Familie, Verlust des Bezuges zum Geld u.ä.

#### ● Herausarbeiten der aktuell wichtigen Ziele

#### ● Entwurf eines spielfreien Lebens

#### ● Erkennen des Suchtcharakters des Spielens und der individuellen Auslösefaktoren

● **Rückfallprophylaxe:** Stress- und Konfliktmanagement (z.B. Umgang mit Spannungen ohne Fluchtmöglichkeit in das Spielen, alternatives Freizeitverhalten), Rückfallbesprechung und Aufarbeitung, Umgang mit Geld.

#### ● (Wieder-) Entdecken der eigenen Fähigkeiten/Stärken

● **Aufarbeitung der individuellen Problembereiche:** Herausarbeiten der Zusammenhänge zwischen individuellen Problembereichen (aktuell und in der Vergangenheit) und dem Spielverhalten (z.B. Selbstwertprobleme, Rollenkonflikte, Ablösungsproblematik, mangelnde soziale Kompetenz, Umgang mit Stress, Freizeitgestaltung, berufliche Situation).

#### ● Schuldenregulierung, Existenzsicherung

### BEI ANGEHÖRIGEN:

#### ● Verstehen der Abhängigkeitsdynamik und der Auswirkungen auf die Bezugspersonen

#### ● Erkennen der eigenen Rolle im Suchtgeschehen

#### ● Ressourcensuche

#### ● Umgang mit: Hilflosigkeit, Misstrauen, Vertrauen, Angst, Kontrolle, Verantwortung, Grenzen, eigenem Geld

#### ● Schuldenregulierung, Existenzsicherung

**Hinweis für Angehörige:** Beratung kann für Angehörige auch dann hilfreich und sinnvoll sein, wenn der Betroffene (noch) nicht bereit ist mitzukommen.

- Spielen = Geld weg! Kein Spielen = Geld da!
- Das Glücksspiel hat mein Leben verändert. Negativ!
- Spielen ist Sklaverei, ich spiele nicht mehr, ich bin frei.
- Ich lebe wieder! Diese Enge will ich nicht mehr erleben.
- Wenn ich nicht spiele, habe ich den Jackpot.
- So ein schlechtes S...gefühl wie beim Spielen hatte ich nicht einmal im Krieg (Bosnier)
- Sag 100 Mal: Ich schaffe es, statt 100 Mal: Ist eh egal.
- Man riskiert viel, um wenig zu gewinnen.
- Bin verzweifelt, weil ich nicht weiß, wie ich es schaffen soll und kein Vertrauen mehr in mich selber hab!
- 5 Worte, bevor ich hierher kam: ich fühlte mich richtig besch...., 5 Worte, seitdem ich hierher komme: Ich fühle: mich richtig gut!
- Bin seit 5 Jahren spielfrei, es geht mir gut! Wichtig war für mich eine andere Beschäftigung zu finden. Bei mir waren es die Arbeit und die Kinder!
- Ich genieße es, nicht zu spielen, es befreit total im Kopf! Es hilft, wenn die Eltern fragen, was ich mit dem Geld mache. Früher haben sie es nicht getan.
- Die Motivationsgruppe, die ich manchmal gehasst habe, liebe ich noch immer. Im Kopf bin ich jeden Donnerstag da, weil es mir geholfen hat.
- Ich bin kein reicher, aber ein zufriedener Mensch geworden.
- Jeder Tag ohne Spielen ist ein schöner Tag!
- Die Leute hier sind sehr lieb und helfen Euch bestimmt weiter!
- Danke für diese Beratungsstelle und für die Arbeit, die hier geleistet wird. Ich finde hier den Halt und die Zuversicht, um weiter zu machen und in mir selbst wieder Stärke und Klarheit zu finden.
- Wer nicht spricht, zerbricht. Diese Gespräche sind Balsam für die Seele.
- Glaub an Euch! Jeder schafft es! Mit dem Spielen aufzuhören, mit seinem eigenen Willen und mit Hilfe, wenn man sich helfen lässt!

## WAS IST SPIELSUCHT?

Viele Menschen nehmen gelegentlich an Glücksspielen teil. Bei einigen von ihnen wird das Glücksspielen zum Problem. Die Gedanken kreisen immer häufiger um das Glücksspiel, allmählich geht die Kontrolle verloren, die Häufigkeit des Spielens und die Einsätze steigen.

Im weiteren Verlauf wird das Spielverlangen unbeherrschbar. Die Verluste werden vor den Angehörigen verheimlicht und der/die Betroffene versucht verzweifelt, die Verluste durch weiteres Spielen auszugleichen. Aber sogar Gewinne verschlimmern die Situation, indem sie den Spieldrang und den Wunsch noch mehr zu gewinnen verstärken, wodurch es zwangsweise zu weiteren Verlusten kommt.

Das Glücksspiel wird zunehmend das Wichtigste im Leben, alles andere tritt allmählich in den Hintergrund. Die Betroffenen sind nicht mehr in der Lage, das Glücksspielen nur durch Willensanstrengung zu unterbrechen. Es entstehen Folgeprobleme (psychische, familiäre, finanzielle, berufliche, in der Ausbildung), die sich immer mehr zuspitzen und bis zum psychischen und/oder existenziellen Zusammenbruch führen können.

## WER KANN SICH AN UNS WENDEN?

- Glücksspieler/innen (alle Glücksspielarten)
- Angehörige und Nahestehende (Familie, Partner/innen, Freunde/innen, Arbeitskollegen/innen) auch dann, wenn der/die Betroffene dazu noch nicht bereit ist.

## WANN KÖNNEN SIE SICH AN UNS WENDEN?

Sie können sich an uns wenden sowohl bei ersten als auch bei schwerwiegenden Problemen mit allen Arten von Glücksspielen und bei Folgeproblemen süchtigen Glücksspielens.

## SIND SIE MIT IHREM PROBLEM ALLEINE?

Nein, Sie sind nicht alleine.

Betroffen sind 1,1 % der Erwachsenen (d. h. in Österreich mindestens 64.000 Menschen, Angehörige nicht miteingerechnet!). Wir beraten jährlich in persönlichen, online- und telefonischen Beratungen rund 1200 Menschen: Glücksspieler/innen, und Angehörige Spielsüchtiger.

## WAS BIETEN WIR AN?

### HILFSANGEBOTE

#### für Glücks- Spieler/innen und Angehörige Spielsüchtiger

- Onlineberatung
- Telefonische Beratung
- Persönliche Erstberatung (bei Psychotherapeuten/innen)
- Weiterführende psychotherapeutische Beratung
- Psychiatrische Konsultation/Behandlung
- Sozialberatung
- Schuldnerberatung
- Geldmanagementhilfe
- Psychotherapie (Einzel-/Paar-/Familientherapie)  
Methoden: Systemische Therapie, Verhaltenstherapie, Gestalttherapie, Hypnotherapie, Traumatherapie
- Musiktherapie - Gruppe (Spieler/innen/Angehörige)
- Therapeutisch geleitete Gruppen für Glücksspieler/innen
- Therapeutisch geleitete Gruppen für Angehörige
- Vermittlung in stationäre Therapie für Spieler/innen
- Zusendung von Infomaterial per Email und Post
- Information über Beratungsangebote in Österreich
- Begleitete Freizeitangebote

**Terminvereinbarungen: (01) 544 13 57**  
**Beratung/Info per Email: [therapie@spielsuchthilfe.at](mailto:therapie@spielsuchthilfe.at)**

- kostenfrei ● vertraulich ● auf Wunsch anonym ●  
● in mehreren Sprachen ● österreichweit ●

Falls die Behandlung von einer Institution angeordnet wird, werden die Kosten mit dieser Institution entsprechend verrechnet.

### INFORMATIONSVORANSTALTUNGEN

Auf Anfrage bieten wir Vorträge/Seminare an für Schulen, Jugendeinrichtungen, Multiplikatoren/innen, Fachleute und alle, die in ihrem beruflichen Umfeld mit Spielsucht konfrontiert sind.

## UNSER TEAM

### Vorstände:

**Ass. Prof. OA Dr. Peter Berger**

Vereinspräsident,  
ärztliche Leitung  
Facharzt für Psychiatrie  
und Neurologie



**Mag<sup>a</sup>. Dr<sup>in</sup>. MBA Izabela Horodecki**

Vereinspräsidentin,  
Fachleitung, Gesundheits- und  
klinische Psychologin, Psycho-  
therapeutin SF, Hypnotherapie



- **Dr<sup>in</sup>. Christine Brugger**  
Psychotherapeutin i. A. u. S.(SF)

- **Mag<sup>a</sup>. Barbara Fritz**  
Psychotherapeutin SF

- **MMag<sup>a</sup>. Ingrid Gruber**  
Psychologin, Psychotherapeutin VT

- **Maria Grundschober - Trojan**  
Psychotherapeutin SF

- **Dipl.-Soz. Heidi Mark**  
Dipl.-Soz., Sozial- und Schuldnerberatung

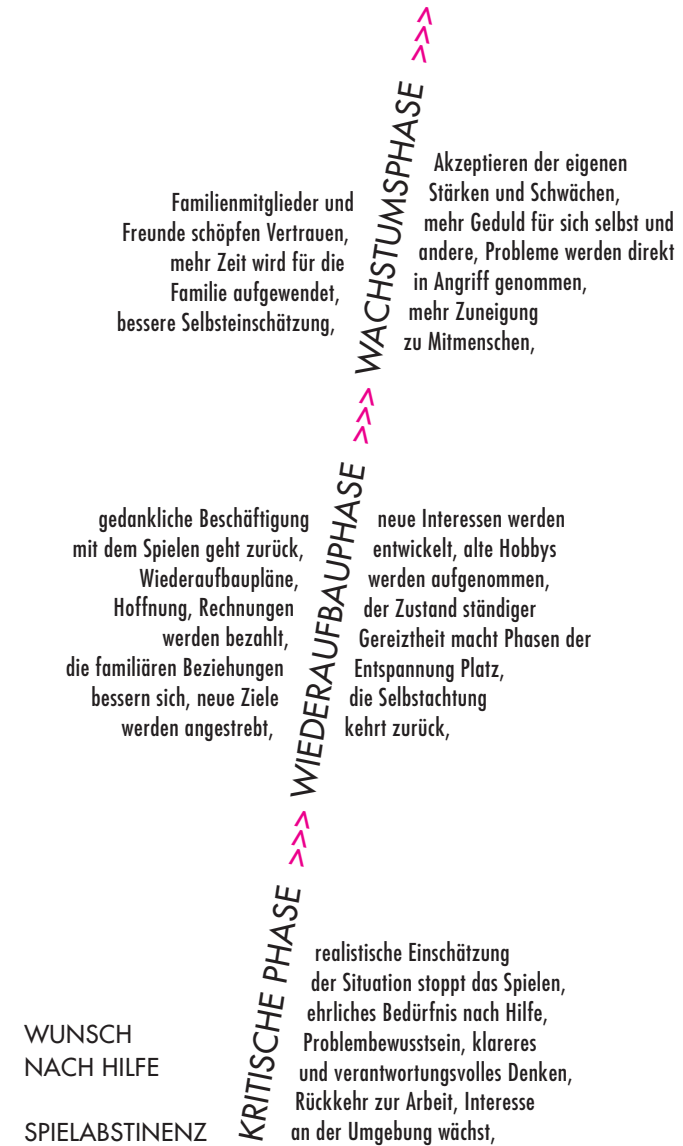
- **Mag<sup>a</sup>. Natalie Reiter**  
Klinische Psychologin & Psychotherapeutin VT



- **Machen Sie eine ehrliche Bestandsaufnahme!**  
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben?
- **Wie beeinflusst das Glücksspielen Ihr Leben?**  
Was tut es Gutes? Welche Folgeverluste gibt es?
- **Anerkennen Sie das Spielen als Ihr Problem!**
- **Warum wollen Sie mit dem Spielen aufhören?**  
Suchen Sie nach Ihren Aufhörgründen!
- **Setzen Sie sich klare Ziele und verfolgen Sie diese!**  
(z.B.: „Endlich wieder in den Spiegel schauen können“)
- **Suchen Sie Aussprache** über Ihr Spielverhalten - mit Ihren Angehörigen, Freund/innen oder in der Beratung.
- **Werden Sie aktiv!** Nützen Sie alle Hilfsmöglichkeiten: Spielsuchtberatung/-therapie, stationäre Entwöhnung. **Sie müssen es nicht alleine schaffen!**
- **Finden Sie Ihre persönlichen Strategien** für den Umgang mit dem Spielverlangen.
- **Lernen Sie** (wieder oder neu) mit Geld umzugehen! Lassen Sie sich dabei helfen.
- **Regulieren Sie Ihre Schulden!** Alleine oder mit Hilfe einer professionellen Schuldnerberatung.
- **Schließen Sie alle „Hintertüren“!** Überlegen Sie, wo Sie immer noch „an Geld kommen“ konnten?
- **Bitten Sie Ihre Familie, Freunde, Bekannte Ihnen kein Geld mehr zu geben,** oder zu borgen.
- **Tun Sie etwas Gutes für sich selbst!** Tun Sie etwas, das Ihnen Spaß macht. Achten Sie auf Ihre Erholung.
- **Entwickeln und pflegen Sie Ihre Geduld.** Zeit ist notwendig, um eine Spielsucht zu „überwinden“, die sich über mehrere Jahre entwickelte. Schenken Sie sich diese Zeit!
- **Seien Sie zuversichtlich!** Mit der Zeit wird es Ihnen immer leichter fallen, spielfrei zu bleiben.

NEUE LEBENSFÜHRUNG

Persönlichkeitsentwicklung, Erfolgserlebnisse, Entspannung, Gelassenheit, Selbstachtung, Zukunftspläne, Verwirklichung von Wünschen



# TEST: HABEN SIE EIN SPIELPROBLEM?

	Ja	Nein
1. Haben Sie jemals ihre Arbeit versäumt, um spielen zu können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Wurden durch das Spielen bereits familiäre Missstände ausgelöst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Haben Sie nach dem Spielen Gewissensbisse?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Haben Sie schon mit dem Vorsatz gespielt, mit dem Gewinn Schulden zu bezahlen oder andere finanzielle Probleme zu lösen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Versuchen Sie, einen Spielverlust sofort zurückzugewinnen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Spielen Sie nach dem Gewinn weiter, um noch mehr zu gewinnen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Haben Sie schon so lange gespielt, bis Sie kein Geld mehr hatten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Haben Sie sich schon Geld geborgt, um spielen zu können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Haben Sie Kredite "laufen", die mit dem Spielen zusammenhängen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Haben Sie schon eigene Sachen verkauft, um spielen zu können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Geben Sie das Geld widerwillig für andere Sachen als Spielen aus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Merken Sie, dass Ihr Interesse an der Umgebung nachläßt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Haben Sie schon länger gespielt, als Sie vorhat- ten? (Merken Sie, dass Sie beim Spielen zeitliche Vorgaben nicht mehr einhalten?)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Sind Sie unruhig und aggressiv, wenn Sie keine Gelegenheit zum Spielen finden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Haben Sie schon angefangen, gedanklich oder auch real, die Möglichkeiten ungesetzlicher Finanzierung durchzuspielen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Haben Sie schon gespielt, um sich Glücksgefühle zu verschaffen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Haben Sie schon gespielt, um Sorgen, Ärger und Frustrationen zu vergessen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Haben Sie weiter gespielt, obwohl Sie spürten, dass Sie sich selbst und andere schädigen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Sind Sie bereits trotz fester Absichten, nicht zu spielen, oftmals rückfällig geworden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Hatten Sie schon wegen des Spielens Selbstmordgedanken, oder unternahmen Sie bereits Selbstmordversuche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Auswertung:**  
 ≥ 3 "Ja" Antworten, Sie sind ein/eine ProblemspielerIn.  
 ≥ 7 "Ja" Antworten, Sie sind wahrscheinlich bereits spielsüchtig.

# SPIELERKARRIERE\*

## Finden Sie Ihren Standort



\*Ausstieg ist in jeder Phase möglich

# ANZEICHEN FÜR SPIELSUCHT

- Oft in Ihr Spiellokal oder auf die Spielwebsite gehen
- Sparbuch wegen Spielen auflösen
- Mit ausgeborgtem Geld spielen
- Verluste nicht hinnehmen, nicht akzeptieren wollen
- Bei Verlusten weiter spielen, um zurück zu gewinnen
- Geizig sein außer beim Glücksspielen
- Sich Gewinne/Gewinnsituationen vorstellen
- Sich selbst belügen: „Ich probiere eh nur einen Hunderter...“
- Mit unnötig viel Bargeld unterwegs sein
- Das gesamte verfügbare Bargeld bei sich tragen
- Mit Gewinnen Rechnungen/Schulden zahlen wollen
- Das Spielen anderen Interessen vorziehen
- Termine absagen, um Zeit für das Spielen zu haben
- Spielen gehen trotz Stress oder Müdigkeit
- Beim Spielen keine Pausen machen
- Die Freizeit rund um das Spielen organisieren
- Die Einsätze erhöhen
- Persönliche Spiel- und Erfolgssysteme entwickeln
- An mehreren Automaten oder Tischen gleichzeitig spielen
- Problemen aus dem Weg gehen, statt sie zu lösen
- Die „zu teuren“ Ausgaben der Angehörigen kritisieren
- Mit Bankomat- und Kreditkarten spielen gehen
- Familie, Freunde/innen und Bekannte vernachlässigen
- Ausreden erfinden, damit Ihre Angehörigen nichts merken
- Familienangehörige belügen
- An bestimmte Tage, Zahlen, Kleidungsstücke oder andere Vorzeichen als Glücksbringer beim Spielen glauben
- Sich keine privaten und beruflichen Ziele setzen
- Anstehende Lebensentscheidungen hinaus zögern
- Mehrere Stunden hintereinander spielen
- Zu wenig schlafen, Erholung vernachlässigen,