

# laut & leise

Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich  
Nr. 3, Oktober 2014, erscheint dreimal jährlich, Jahresabonnement Fr. 20.–



Glücksspielsucht

Sucht beginnt im Alltag.  
Prävention auch.

Die Stellen für Suchtprävention  
im  Kanton Zürich





## Spielerische Bildwelt

Stephan Bundi, der die Illustrationen gestaltete, ist Grafiker mit eigenem Atelier. Er sagt von sich: «Ich bin spielresistent. Das Leben als Spiel, mit seiner Unberechenbarkeit von Glück und Unglück ist mir ausreichend spannend.» Inspiriert haben ihn die Pop-Ästhetik in den Bildwelten, die Zeichen und Symbole der Casinospiele und der Spielkarten. ([www.bundi.eu](http://www.bundi.eu))

# Faszination Spielen

**F**riedrich Schillers «Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt» ist in unseren Breitengraden bestimmt das häufigste Zitat im Zusammenhang mit dem Spielen. Und es lässt sich erweitern, indem feststeht, dass kein Mensch ohne das Spielen überhaupt lebensfähig wird. Von Geburt an lernen Kinder spielend das, was sie zum Leben brauchen. Wer mit Phantasie spielt, sprengt die engen Grenzen der Wirklichkeit und verleiht seiner Seele Flügel. Der spielende Mensch kann sich innert Sekunden in eine Astronautin oder einen Brontosaurier verwandeln.

Das Spielen ist in dreifacher Hinsicht ein (Über-)Lebenstraining. Erstens erleben wir als Spielende intensiv die Gegenwart und uns selber. Zweitens können wir in manchen Spiel- und Coachingformen Vergangenes bedenken, verarbeiten und daraus lernen. Und drittens bereiten Spiele auf die Zukunft vor. Vom Spielen zum wissenschaftlichen Experimentieren etwa besteht ein fließender Übergang. Erfolgreiche Forscher und Manager sind auf ihrem Gebiet exzellente Spieler.

Besonders Gesellschaftsspiele sind immer auch Zeugen einer Epoche. Das gilt für das Schach als Königin der Spiele genauso wie für die unterschiedlichsten Leiterlspiele und Monopolykreationen. Ein aktuelles Beispiel ist «Basar von Istanbul», welches als Kennerspiel des Jahres gewählt wurde. Beim Handel mit Waren geht es ums Geldverdienen. Jeder ist sich selbst der Nächste und Kooperation ist ein Fremdwort.

Das Spielen vermittelt Lebenstüchtigkeit und Lebensfreude. Es gibt jedoch Formen, wo es bedrohlich und existenzgefährdend wird. Bereits die mittelalterlichen Zürcher Sittenmandate

mit den Verboten von Würfel- und Kartenspielen zeigen, dass das Suchtpotenzial und die Ablenkungsgefahr Angst auslösten. Massloses Spiel kann sowohl krank machen als auch Existenzen gefährden und Gemeinschaften zerstören. Und dies nicht erst,

## Bereits die mittelalterlichen Zürcher Sittenmandate mit den Verboten von Würfel- und Kartenspielen zeigen, dass das Suchtpotenzial und die Ablenkungsgefahr Angst auslösten.

seit es das Internet gibt. Spielen ist hier pathologisch statt Entwicklungshilfe. Vielseitiges Spielen mit zwischenmenschlichen Kontakten und Gesprächen ist wohl die wirkungsvollste Spiel-suchtprävention.



Hans Fluri betreibt in Brienz am See eine Akademie für Spiel und Kommunikation: [www.spielakademie.ch](http://www.spielakademie.ch)

## IMPRESSUM

laut & leise Nr. 3, Oktober 2014

**Herausgeber:** Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

**Zuschriften:** [info@suchtpraevention-zh.ch](mailto:info@suchtpraevention-zh.ch)

**Redaktions- und Produktionsleitung:** Brigitte Müller, [www.muellertext.ch](http://www.muellertext.ch)

**Redaktionsteam:** Chantal Bourlout, Renate Büchi, Cathy Caviezel (Vorsitz), Christian Ingold, Joseph Oggier

**Redaktion Meldungen aus der Suchtprävention:** Annett Niklaus

**Mitarbeiter/innen dieser Nummer:** Ines Bodmer, Andreas Canziani, Hans Fluri, Franz Eidenbenz, Christian Ingold

**Illustrationen:** Stephan Bundi, Boll

**Gestaltung:** Fabian Brunner, [fabian.brunner@bluewin.ch](mailto:fabian.brunner@bluewin.ch)

**Druck:** FO-Fotorotar, 8132 Egg

**Bezug von weiteren Exemplaren:** Sekretariat FO-Fotorotar, 8132 Egg, Tel. 044 986 35 10

**Abonnement:** Fr. 20.– jährlich (freiwillig). Bestellen bei: Sekretariat FO-Fotorotar, 8132 Egg, Tel. 044 986 35 10

**Adressänderung und Abbestellung:** FO-Fotorotar, Gewerbestrasse 18, 8132 Egg, oder [info@fo-fotorotar.ch](mailto:info@fo-fotorotar.ch)

*Die Beiträge und die Fotos in diesem «laut & leise» geben die Meinung der Autorinnen und Autoren wieder. Diese muss nicht mit der Meinung des Herausgebers, den Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich, übereinstimmen.*

## INHALT

### Von Rubbellosen, Sportwetten und Razzien

Prävention der Glücksspielsucht ..... Seite 5

### Die Sehnsucht nach mehr

Interview mit Franz Eidenbenz ..... Seite 9

### Das individuelle Risiko erkennen

Wenn Glücksspieler süchtig werden ..... Seite 11

### Heimliche Liaison mit dem Spiel

Therapie ..... Seite 12

Meldungen aus der Suchtprävention ..... Seiten 14 und 15

### Adressen

Das komplette Verzeichnis der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich ..... Seite 16





# Von Rubbellosen, Sportwetten und Razzien

**Exzessives Glücksspiel zeigt sich nicht nur bei Casino-Crashfällen mit hohen Busszahlungen oder am Beispiel des Börsenzockers Uli Hoeness. Unspektakuläre Schicksale mit vermeintlich harmlosen Produkten wie Lotterien oder Rubbellosen können ebenso grossen Schaden anrichten. Glücksspielsucht hat viele Gesichter.**

Text: Christian Ingold

**E**inen leicht verwahrlosten Eindruck macht die Pensionärin am Montagmorgen. Sie hat ein ganzes Bündel von zerfledderten, fahrig aufgekrazten Rubbellosen in den Händen und will die vereinzelt Gewinne einlösen. Kleine Beträge, oft unter einem Franken. Das Total liegt weit unter dem hohen zweistelligen Betrag, den sie anschliessend wieder für neue Lose ausgibt, die sie sich nach ihren präzisen Vorstellungen von der Verkäuferin zusammenstellen lässt. Die Warteschlange hinter ihr bemerkt sie gar nicht, und die Verkäuferin schafft es nicht, die besitzergreifende Dame kurz zu unterbrechen, um die ungeduldrigen Kunden zu bedienen. Die betagte Dame hat schon ihre ganze Altersvorsorge, inklusive geerbten Hauses, verspielt – heute lebt sie von Sozial- und Ergänzungsleistungen. Sie befindet sich in Therapie, die sie immerhin stabilisiert: Sich von der Sucht zu befreien, ist jedoch schwierig, weil dieses schädliche Verhalten ihr eine Tagesstruktur gibt.

Personen wie sie melden sich im Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte. Oder Angehörige wenden sich mit ihren Sorgen an unsere Fachleute. Exzessive Losspielerinnen entsprechen zwar nicht dem Durchschnitt der Klienten, die illegal oder legal online spielen, wetten oder ins Casino gehen. Aber die tragischen Schicksale gleichen sich.

## Risiko- und Schutzfaktoren

Bei der älteren Rubbellosspielerin ist nicht nur Therapie gefragt, sondern ebenso die geeignete Prävention, damit gefährdete Menschen ihr Verhalten nicht so lan-

ge aus dem Ruder laufen lassen, bis eine entsprechend intensivere Therapie unausweichlich ist. In der Verhaltenssucht «Glücksspielsucht» sind die Risiko- und Schutzfaktoren zwar ähnlich, jedoch qualitativ anders als bei stofflichen Abhängigkeiten. Sie lassen sich gut mit dem bekannten Suchtdreieck\* (Drei-Faktoren-Modell) erklären, dessen drei Eckpunkte

passte Bewältigungsstrategien oder erbliche Voraussetzungen ungünstig auf das Verhalten aus.

## «Umfeld» und «Mittel»

Das «Mittel» Glücksspiel stellt für solche Menschen ein Risiko dar, wenn das Angebot zeitlich und örtlich niederschwellig

**Ein Umfeld fördert ein problematisches Spielverhalten dann, wenn die soziale Unterstützung durch Angehörige schwach, die Werbung für die Angebote aggressiv und die Konsumnorm liberal ist. Zudem kennt unsere Gesellschaft je länger, je weniger eine Tabuisierung von Glücksspielen.**

«Mensch», «Umfeld» und «Mittel» das Spannungsfeld der Kräfte markieren, die auf das Individuum einwirken.

## «Mensch»

Risikant sind die Angebote der Glücksspielindustrie entgegen dem Einstiegsbeispiel der alten Dame vor allem für junge Männer, die starke Umweltreize suchen (sensation seeking), eine teilweise verzerrte Wahrnehmung ihrer Einflussmöglichkeiten haben und allenfalls nur über eine schwache soziale Unterstützung (wenig sozioökonomische Ressourcen) verfügen oder schlecht integriert sind. Ferner wirken sich weitere Abhängigkeiten wie Nikotin und Alkohol oder psychische Störungen wie ADHS, fehlange-

verfügbar ist. Ebenso kritisch sind ein einfacher Konsumzugang und Spielcharakteristiken wie hohe Ereignisfrequenz (Spielautomat), vielfältige Einsatz- und Spielgelegenheiten oder wenn das Verhältnis von Einsatz und Gewinn eine hohe Ausschüttungsquote verspricht. Weiter machen ein hoher Grad an Interaktivität (Möglichkeit, Spiele parallel zu spielen), anonyme Online-Spielgelegenheiten und verwirrende Punkte- oder Jetonsysteme ein Glücksspielangebot gefährlich.

Ein Umfeld fördert ein problematisches Spielverhalten dann, wenn die soziale Unterstützung durch Angehörige schwach, die Werbung für die Angebote aggressiv und die Konsumnorm liberal ist. Zudem kennt unsere Gesellschaft je länger, je weniger eine Tabuisierung von Glücksspielen. Modeströmungen wie der Pokerhype vor dem Verbot ausserhalb

\* Kielholz, Paul; Ladewig, Dieter: Die Abhängigkeit von Drogen. München, 1973

der Casinos, Gratisspiele auf dem Smartphone oder die Bereitschaft, Kredite zu geben, charakterisieren ein Umfeld, welches wenig Unterstützung für ein verantwortungsvolles Spiel bietet.

### **Solide Schutzfaktoren helfen**

Obwohl die Risikofaktoren zahlreich sind, können wenige, jedoch solide Schutzfaktoren ein riskantes Spielverhal-

ten verhindern. Die Schutzfaktoren sind mit jenen bei den stofflichen Abhängigkeiten vergleichbar. Menschen mit durchschnittlicher oder hoher Sozialkompetenz und regelmässigen beruflichen oder schulischen Erfolgserlebnissen können einen Spielimpuls besser kontrollieren. Alternative Freizeitaktivitäten unterstützen einen zeitlichen und emotionalen Ausgleich zum Glücksspiel. Das Umfeld wirkt schützend, wenn intakte familiäre oder soziale Strukturen und Beziehungen bestehen. Ein erschwerter Zugang zu verfügbarem Bargeld und Klein-

### **Prävention per Gesetz**

Glücksspielsucht-Prävention zu betreiben, heisst primär, diese teilweise noch stark tabuisierte Verhaltenssucht zu thematisieren und auf ihre Symptome hinzuweisen. Die Massnahmen des Zentrums für Glücksspielsucht setzen haupt-

## **Obwohl die Risikofaktoren zahlreich sind, können wenige, jedoch solide Schutzfaktoren ein riskantes Spielverhalten verhindern. Die Schutzfaktoren sind mit jenen bei den stofflichen Abhängigkeiten vergleichbar.**

sächlich bei den oben beschriebenen Schutz- und Risikofaktoren der Verhaltensprävention, aber auch punktuell bei den Verhältnissen an. So lassen sich die Konsumenten mit strukturellen Massnahmen, wie beispielsweise dem neuen Geldspielgesetz, gezielt steuern. Das Zentrum hat in den letzten Jahren intensiv am neuen Gesetzesentwurf mitgearbeitet, die Vernehmlassung ist soeben abgeschlossen.

Im Gesetz wird unter anderem definiert, welche Spielcharakteristiken von den Zulassungsbehörden (comlot und

ESBK) akzeptiert und welche präventiven Begleitmassnahmen vorgeschrieben werden. So soll beim Tactilo (den automatisierten Lotterieterminals in Gastrobetrieben der Romandie) keine Sitzgelegenheit erlaubt sein, Abstellmöglichkeiten für Getränke und Aschenbecher fehlen. Damit die soziale Kontrolle wirken kann, muss der Spielort öffentlich gut einsehbar sein. Auch Regelungen wie das Verbot von Privatkrediten durch Verkäufer/innen (Swisslos) und Personalausbildung durch die Anbieter (Casinos), beispielsweise zur Früherkennung, sind der strukturellen Prävention zuzurechnen.

Die Einflussmöglichkeiten sind allerdings beschränkt. Die Produktwerbung beeinflusst ebenfalls die Verhältnisse, wird im neuen Gesetzesentwurf hingegen nur wenig eingeschränkt. Dies ist gemäss dem Schweizer Ansatz der Glücksspielmarktregulierung beschränkt zielführend, weil die legalen Angebote zwar so wenig gefährdend wie möglich sein sollen, aber dennoch attraktiv genug, damit Spieler und Spielerinnen nicht illegal oder im Ausland spielen.

### **Damit Spielen ein Spass bleibt**

Das Zentrum für Spielsucht hat eine Palette von mehrheitlich verhaltenspräventiven Massnahmen entwickelt, die mit passenden Ansätzen die unterschiedli-

## **Das Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte**

Das in der Stadt Zürich lokalisierte kantonale Zentrum wurde im April 2011 eröffnet. Seine Aufgabe ist primär die Prävention und Behandlung von Glücksspielsucht, insbesondere von problematischem Lotteriespiel und Wetten. Es besteht aus je einer Abteilung für Prävention und Behandlung. Finanziert wird das Zentrum aus der dem Kanton zufließenden Spielsuchtabgabe der Swisslos Interkantonalen Landeslotterie. Die Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX betreibt das Zentrum im Auftrag des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich.

Einmalig in der Schweiz ist das auf die Glücksspielthematik spezialisierte Angebot des Zentrums mit den beiden Abteilungen Prävention und Behandlung unter einem Dach. Die beiden Abteilungen sind personell getrennt mit jeweils spe-

zialisierten Fachkräften besetzt. Konzeptionelle Basis bildet das «Konzept zur Prävention und Behandlung von Glücksspielsucht, insbesondere Lotteriespielsucht, im Kanton Zürich» vom März 2011. Die Abteilung Prävention gehört zum Verbund der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich.

Die bisherige gut dreijährige Tätigkeit zeigt, dass die Angebote des Zentrums auf Resonanz stossen und ein grosser Bedarf an glücksspielspezifischer Information und Beratung besteht. So verzeichnete das Zentrum im letzten Jahr über 750 Online- und Telefonanfragen. 105 Personen wurden in Einzel-, Paar- oder Familiensitzungen sowie in Gruppentherapien beraten.

Die Schnittstelle der beiden Abteilungen Prävention und Behandlung kann insbesondere für die Früherkennung

und Frühintervention optimal genutzt werden. Im Fokus stehen dabei Multiplikatoren/-innen, welche in anderen thematischen Zusammenhängen mit potenziell exzessiv Spielenden zu tun haben: Schuldenberatung, Arbeitsvermittlung oder Sozialhilfe.

### **Für weitere Informationen**

Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte, RADIX  
Stampfenbachstrasse 161, 8006 Zürich,  
[www.spielsucht-radix.ch](http://www.spielsucht-radix.ch)  
Prävention: 044 360 41 18,  
[spielsucht-praevention@radix.ch](mailto:spielsucht-praevention@radix.ch)  
Behandlung: 044 202 30 00,  
[spielsucht-behandlung@radix.ch](mailto:spielsucht-behandlung@radix.ch)

Der Bericht kann auf der Homepage [www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention](http://www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention) unter «Grundlagen» heruntergeladen werden.



chen Zielgruppen zu erreichen versuchen. Das Präventions-Los ist von Umfang, Aufwand und geplanter Wirkung her das gewichtigste Projekt und steht kurz vor der Umsetzung.

An den Kiosken des Kantons Zürich wird der Swisslos-Kundschaft gratis ein «Präventions-Los» abgegeben: Absender ist das Zentrum für Spielsucht. In Form einer attraktiven Taschenapotheke gibt es einen potenziellen Sofortgewinn, der direkt am Kiosk eingelöst werden kann. Visuell gleicht das «Präventions-Los» den Rubbellosen von Swisslos sehr stark, was erst auf den zweiten Blick auffällt. Neben der Gewinnmöglichkeit und dem Claim «Damit Spielen ein Spass bleibt» befinden sich in diesem Los ein Selbsttest inklusive einer Auswertung sowie die Kontaktinformationen über das Zentrum für Spielsucht.

Die Gewinnaussicht des «Präventions-Loses» dient als Lockvogel und soll den Kunden motivieren, sich auf den Selbsttest einzulassen. Der Selbsttest besteht aus zwei Ja-Nein-Fragen: «Haben Sie beim Spielen manchmal das Bedürfnis, immer mehr Geld einzusetzen? Haben Sie Ihr Spielverhalten gegenüber anderen Menschen schon verheimlicht?» Das «Präventions-Los» vermittelt die Botschaft, dass verantwortungsvolles Spielen Freude machen, aber riskantes Spielen Probleme verursachen kann.

### Früherkennung & Frühintervention

Nebst dem «Präventions-Los» bilden die Früherkennung und Frühintervention (F&F) einen zweiten Schwerpunkt der Präventionsarbeit. Hier sind mehrere Kontakte und Kooperationen aufgebaut worden:

- Mit der Kantonspolizei und den Stadtpolizeien Winterthur und Zürich ist ein Flyer in Entwicklung, der anlässlich von Razzien bei illegalen Spielangeboten an die Spieler/innen abgegeben werden kann. Dieser wird mit Bildern und Piktogrammen gestaltet, um der Zielgruppe, die mehrheitlich Migrationshintergrund aufweist, möglichst gerecht zu werden.
- Die Berater/innen der Arbeitsvermittlung und Sozialhilfe erhalten einen Fachinput, damit sie allfällige Betroffene erkennen und entsprechend beraten können.
- Mit den Schuldenberatungsstellen wurde ein Factsheet mit Hinweisen zur

Haltung gegenüber Betroffenen, Erkennungsmerkmalen und Handlungsanweisungen entwickelt und getestet.

- Die im Glücksspielbereich sehr zentralen Multiplikatorinnen und Multiplikatoren im Migrationsbereich werden eben-

- Das «Präventions-Los» wird für Migranten/-innen adaptiert, weil diese über alternative Kanäle (Kulturklubs, religiöse Einrichtungen, Socialmedia) auf angepasste Art und Weise angesprochen werden müssen. Für ihre Behandlung wer-

---

## Das Zentrum für Spielsucht hat eine Palette von mehrheitlich verhaltenspräventiven Massnahmen entwickelt, die mit passenden Ansätzen die unterschiedlichen Zielgruppen zu erreichen versuchen.

---

falls mit einem Fachinput sensibilisiert und können für ihre Veranstaltungen (femmesTISCHE, Väter Forum Zürich) Unterlagen beziehen.

- Für die Zielgruppe Jugendliche stehen wir für eine wirksame F&F in Kontakt mit der Jugendarbeit des Kantons Zürich. Konkret besteht ein Präventionsprojekt mit dem Fussballclub Winterthur, denn die Forschung\* besagt, dass Junioren im Vereinssport häufiger und unkontrollierter Wetten tätigen als ihre Vergleichsgruppe.

Zusätzlich zum «Präventions-Los» und zu dem Bereich F&F runden zielgruppenspezifische Informationsmaterialien das Angebot des Zentrums für Spielsucht ab:

- Neben Factsheets zum Glücksspiel allgemein für Fachpersonen und Tipps für Betroffene und Angehörige kann eine gedruckte Broschüre mit Informationen rund ums Glücksspiel in Deutsch und Türkisch bestellt werden. Diese enthält einen Selbsttest mit zehn Fragen, der auch online zur Verfügung steht.
- Für Jugendliche und Multiplikatoren entsteht auf der Website feel-ok.ch eine Sektion «Neue Medien» mit einem Modul zum Glücksspiel. Darin werden Artikel zu den Spielangeboten, dem Gefährdungspotenzial, Tipps zum verantwortungsvollen Spiel usw. publiziert. Vier ausgewählte, geprüfte und adaptierte Unterrichtsmodule zur direkten Anwendung in der Schule sind bereits jetzt auf der Zentrumswebsite zum herunterladen (Glücksspielsucht > Downloads) vorhanden.

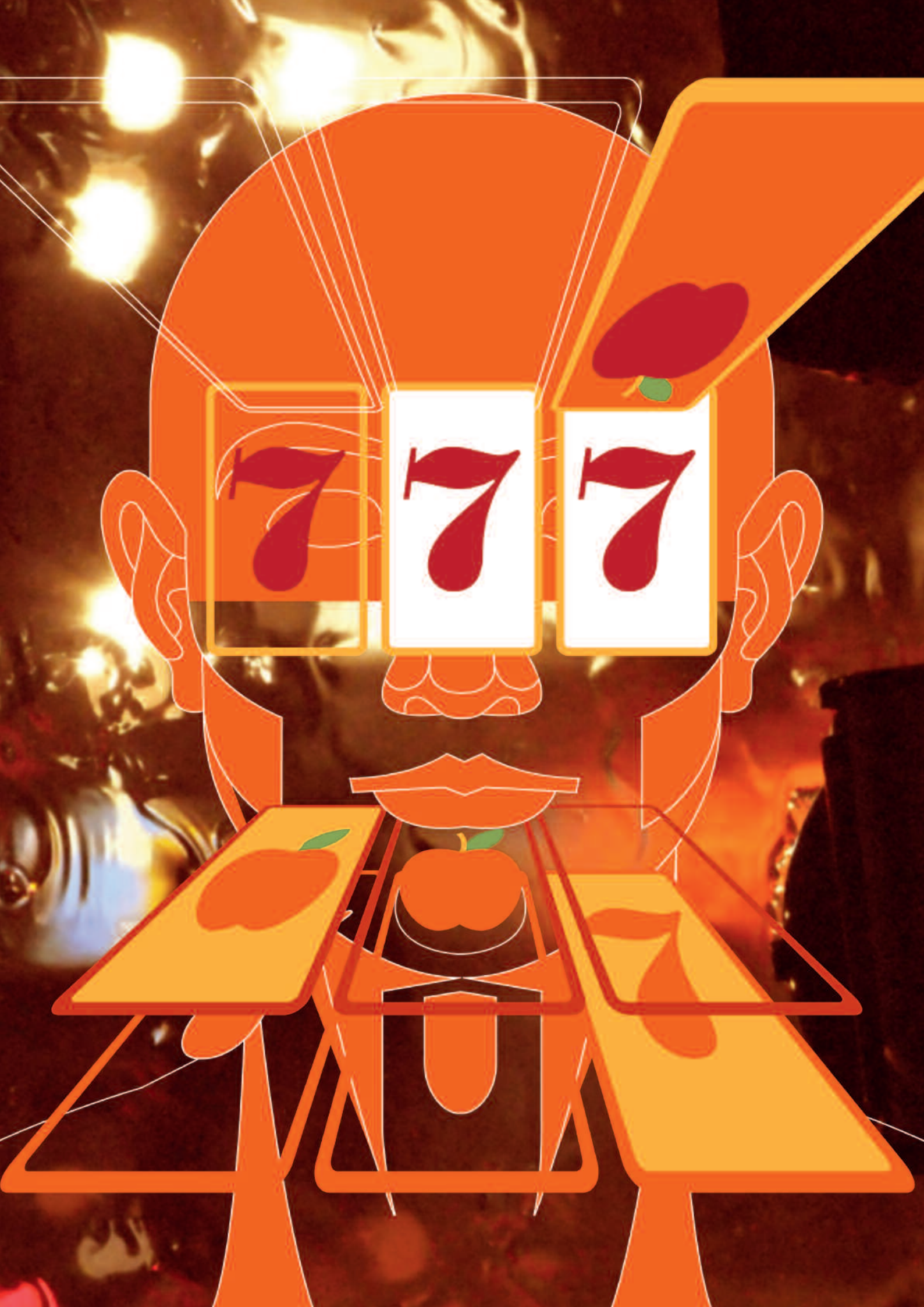
den die Angebote erweitert: Kulturvermittlung, alternative Behandlungskonzepte, Übersetzungen und Kooperation mit Fachpersonen aus den Migrationskulturen.

Sämtliche Massnahmen basieren auf der intensiven und kooperativen Zusammenarbeit sowohl mit den Anbietern Swisslos und Swiss Casinos Zürich, den Verbänden und Fachstellen sowie den spezialisierten Fachpersonen. Das Zentrum für Spielsucht ist der Überzeugung, dass die Massnahmen umso wirkungsvoller sind, je besser sie auf die Bedürfnisse und Situationen zugeschnitten sind.

■ **Christian Ingold** ist Fachexperte für Glücksspiel-suchtprävention am Zentrum für Spielsucht in Zürich, hat das «Präventions-Los» entwickelt und ist Projektleiter der Bereiche F&F sowie Informationsmaterialien.

---

\* Gerhard Meyer, Johanna Meyer, Manfred Zielke, Tobias Hayer: Verbreitung von Sportwetten und glücksspielbezogenem Suchtverhalten in Sportvereinen – Eine Pilotstudie. Praxis – Klinische Verhaltensmedizin und Rehabilitation 92 (2013) S. 189–196





# Die Sehnsucht nach mehr

**Glücksspiele versprechen das schnelle Geld, um sich endlich Träume erfüllen und Luxus leisten zu können. Eine Illusion, die nur zu oft ins Verderben führt und Schulden anhäuft. Ein exzessives Spielen mit dem Glück kann süchtig machen. Warum und wie, erklärt Franz Eidenbenz, Leiter Behandlung des Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte.**

Text: Brigitte Müller

**laut & leise:** Welche Glücksspiele werden in der Schweiz legal angeboten?

**Franz Eidenbenz:** Offiziell gibt es zwei Anbieter: Swisslos und die Loterie Romande sind die Monopolveranstalter von legalen Lotterien und Wetten. Casinospiele werden in den 21 konzessionierten Spielbanken angeboten. Über das Internet kann man via PC oder Smartphone an Sportwetten, Casinospiele und anderen Glücksspielen teilnehmen. Neben dem legalen besteht ein erhebliches illegales Glücksspiel-Angebot, vor allem in Bars und Internetcafés.

**I & I:** Warum hat man Pech, wenn man bei Glücksspielen gewinnt?

**Eidenbenz:** Es beeindruckt, wenn man mit einem scheinbar kleinen Aufwand plötzlich zu viel Geld kommt. Bei einem Teil der Leute kann solch ein Gewinn den Drang, die Lust und die Gier nach weiteren Glücksspielen auslösen. Gefährdete Menschen erliegen der Illusion, dass sie über das Glücksspiel endlich das bekommen, was sie im realen Leben nie erreicht haben, oder das, was ihnen schon seit langem zustehen würde. Der Wunsch und der Traum, endlich erfolgreich zu sein und nun eine Möglichkeit gefunden zu haben, schnell viel Geld zu «verdienen», verführt die Spieler zu Risiken, die sie schon bald nicht mehr kontrollieren können. Das System Glücksspiel ist aber gnadenlos – die Anbieter gewinnen letztlich immer, die Spieler verlieren laufend – und es ist oft viel Geld im Spiel. Deshalb sagen selbst Betroffene, die dieses System durchschaut haben, dass es Pech ist, wenn man gewinnt.

**I & I:** Wann ist Spielen problematisch?

**Eidenbenz:** Wenn in zunehmendem Masse die offensichtlichen Folgen betreffend Finanzen und das Umfeld ignoriert werden und das Glücksspiel in den Mittelpunkt des Lebens rückt. Süchtige Spieler und Spielerinnen spielen nicht mehr zum Spass, sondern weil sie nicht anders können. Wie bei stoffgebundenen Süchtigen beherrscht das Glücksspiel den persönlichen Alltag. Grundsätzlich verläuft die Suchtentwicklung bei den stoffunge-

bundenen Verhaltenssuchten, wozu die Glücksspielsucht gehört, ähnlich wie bei einer stoffgebundenen Suchtentwicklung, also bei Alkohol, Tabak oder illegalen Substanzen. Glücksspieler mit Vermögen können jedoch länger ihrer Sucht fröhnen. Bei reichen Leuten kommt es aber auch vor, dass sie beim Glücksspiel alles verlieren und schliesslich bei der Fürsorge landen.

**I & I:** Welche sind die Folgen eines extensiven Spielens?

**Eidenbenz:** Schulden, Privatkredite, die ebenso wenig innert nützlicher Frist zurückbezahlt werden können wie Darlehen von Freunden. Glücksspieler verfallen oft der Phantasie und Illusion, dass sie mit einem grossen Gewinn ihre Schulden bezahlen könnten. Im Englischen nennt man dieses Phänomen «chasing the losses», also Jagd der Verluste. Ein Teufels-

**Eidenbenz:** Lottospielen einmal im Monat ist weniger risikoreich als das Spielen an einem Automaten, wo innert Minuten – gar Sekunden – Gewinne und Verluste realisiert werden. Bei Glücksspielen mit einer hohen Ereignisfrequenz und mit niederschweligen Spielmöglichkeiten ist das Risiko eindeutig höher. Neben dem Umfeld und den Mitteln ist auch die Persönlichkeit mit entscheidend, ob jemand spielsüchtig wird. Risikofaktoren sind beispielsweise persönliche Belastungen, ein instabiles soziales Umfeld oder mangelnde Konfliktfähigkeit und die Frustrationstoleranz.

**I & I:** Inwieweit begünstigt unsere wettbewerbs- und leistungsorientierte Gesellschaft die Spielsucht?

**Eidenbenz:** Der Wunsch, möglichst schnell viel Geld und Güter zu besitzen, ist eine verbreitete Haltung in unserer

**Gefährdete Menschen erliegen der Illusion, dass sie über das Glücksspiel endlich das bekommen, was sie im realen Leben nie erreicht haben, oder das, was ihnen schon seit langem zustehen würde. Der Traum, endlich eine Möglichkeit gefunden zu haben, schnell viel Geld zu verdienen, verführt die Spieler zu Risiken, die sie bald nicht mehr kontrollieren können.**

kreis: Glücksspieler sind gezwungen, zu lügen und ihre Schulden und vieles mehr zu verheimlichen. Sie beschäftigen sich sowohl zeitlich wie auch gedanklich immer mehr mit dem Glücksspiel. Es kommt zu einem inneren und äusseren Rückzug im privaten Umfeld, was wiederum zu Konflikten in der Familie und an der Arbeitsstelle führt.

**I & I:** Schulden und Konflikte bedeuten doch Stress?

**Eidenbenz:** Ja, genau. Stress und Ängste können zudem einen steigenden Konsum von Alkohol, Tabak und Medikamenten zur Folge haben.

**I & I:** Gibt es Glücksspiele, bei denen das Risiko grösser ist, der Spielsucht zu verfallen?

Gesellschaft. Ich gehe davon aus, dass dieses gesellschaftliche konsumorientierte Umfeld die Glücksspielsucht begünstigt. Doch Glücksspiele gab es, soweit wir die Menschheitsgeschichte zurückverfolgen können.

**I & I:** Warum sind gewisse Immigrantengruppen eher Spielsuchtgefährdet?

**Eidenbenz:** Immigranten müssen sich in einem neuen sozialen Umfeld zurechtfinden und neue Vernetzungen aufbauen. Oft besteht eine innere Notwendigkeit, besonders erfolgreich zu sein, weil sie ihre Verwandten im Herkunftsland unterstützen möchten oder müssen. Sie verfügen aber oft über wenig Geld, da sie sich beim Ausüben einer Arbeit am unteren Ende des Lohngefüges befinden. In diesem Spannungsfeld ist die Aussicht, über ein

Glücksspiel schnell und einfach viel Geld zu verdienen, sehr verlockend. Erschwerend ist, dass in einigen Kulturen das Glücksspiel sehr verbreitet ist.

**I & I:** Ist das illegale Spielen in den «Hinterzimmern» eine Gefahr?

**Eidenbenz:** Ja, weil hier mit vermeintlichen Freunden die Hemmungen sinken und keine Präventionsmassnahmen bestehen. Oft spielen Glücksspieler an illegalen Orten weiter, nachdem sie in den legalen Casinos gesperrt wurden. Im Gegensatz zum Casino, wo man keine Schulden machen kann, sind an illegalen Orten Schulden möglich. Und diese Schulden müssen beim illegalen Anbieter

sich selber überschätzen, sich von emotionalen Impulsen leiten lassen und zu hohe Risiken eingehen. In den letzten Jahren lasen wir in der Presse über diverse Vorfälle, wie Börsenhändler sogar ihre Firmen in arge Bedrängnis brachten. Ähnliche Fälle sahen wir bei uns im Zentrum. Die Betroffenen zeigten eindrücklich auf, wie exzessiver Börsenhandel zur Sucht werden kann.

**I & I:** Wie erkennt man eine Glücksspielsucht?

**Eidenbenz:** Angehörige sollten hellhörig werden, wenn unerklärliche Auszahlungen auf dem Bankkonto vorgenommen werden oder Bargeld fehlt. Folgen

bewegen, dass er eine Therapie beginnt?

**Eidenbenz:** Ein erster Schritt ist, dass sich Angehörige bei uns über Behandlungsmöglichkeiten informieren. Idealerweise melden sich in der Folge Betroffene selber bei uns. Erstgespräche können auch mit Angehörigen zusammen stattfinden. Dabei sollte die Person aus dem Umfeld ihre Sorgen mitteilen und die Behandlung unterstützen. Wir bieten den Betroffenen nach einer Abklärung niederschwellig Therapiemöglichkeiten an und ermutigen sie, die ersten wichtigen Schritte weiterzuführen. Meist verändert sich die Situation so, dass trotz Rückfällen eine günstige Entwicklung möglich wird.

**I & I:** Was aber, wenn Betroffene sich nicht beteiligen wollen?

**Eidenbenz:** Bei einer Ablehnung unterstützen wir Angehörige, sich zu schützen und Betroffene zu konfrontieren – bis hin zur Aussage, dass es zu einer Trennung kommen wird, falls sich nichts ändert. Zudem raten wir, Geld vor dem Zugriff des Spielers abzusichern. Es braucht also neben dem Angebot der Hilfe auch die Konfrontation mit den Konsequenzen und dann die Bereitschaft, diese tatsächlich umzusetzen.

**I & I:** Hilft eine Therapie überhaupt?

**Eidenbenz:** Das Glücksspiel birgt ein erhebliches Suchtpotenzial: Die Abhängigkeit ist hartnäckig und nicht einfach zu bekämpfen. Die Chancen, bei entsprechender Motivation mit Einzel- oder Paartherapien und vor allem auch in der Gruppentherapie über kurz oder lang einen Weg aus der Sucht zu finden, sind jedoch gut.

**Franz Eidenbenz**, lic. phil., ist Leiter Behandlung des Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte sowie Fachexperte und Psychotherapeut für Verhaltenssuchte.

**Weitere Informationen:** [www.spielsucht-radix.ch](http://www.spielsucht-radix.ch)

**Brigitte Müller**, Texterin und Redaktionsleiterin «laut & leise», stellte die Fragen.

---

### Angehörige sollten hellhörig werden, wenn unerklärliche Auszahlungen auf dem Bankkonto vorgenommen werden oder Bargeld fehlt. Folgen auf die Frage, was mit diesem Geld passiert sei, alle möglichen Erklärungen, die wenig Sinn machen, dann ist es Zeit, sich beispielsweise bei uns beraten zu lassen.

---

laufend bezahlt werden. Der Spieler setzt sich selber unter den Zwang, ständig frisches Geld fürs Weiterspielen zu besorgen.

**I & I:** Wie schätzen Sie das Risiko einer Sucht bei Online-Glücksspielen ein?

**Eidenbenz:** Online-Glücksspiele sind besonders risikoreich, weil man sie unauffällig, jederzeit und ortsunabhängig spielen kann. Hat man sich auf einer Glücksspiel-Plattform angemeldet, erhält man laufend Werbung, und es werden immer wieder Gratis-Spielmöglichkeiten angeboten. Es ist also schwierig, davon Abstand zu nehmen, weil wir das Internet via PC oder Smartphone im täglichen Leben benötigen.

**I & I:** Der Onlinehandel an der Börse wird auf Ihrer Website auch als Spielsucht aufgeführt: Warum?

**Eidenbenz:** Im Gegensatz zum Roulette oder dem einarmigen Banditen können Leute an der Börse grosse Gewinne realisieren. Seriöse Händler zeichnen sich aus, dass sie die Risiken einschätzen und sich dementsprechend verhalten können. Gefährlich wird es, wenn Börsenhändler

auf die Frage, was mit diesem Geld passiert sei, alle möglichen Erklärungen, die wenig Sinn machen, dann ist es Zeit, sich beispielsweise bei uns beraten zu lassen. Spielsüchtige sind sehr kreativ im Lügen – zudem verheimlichen und verharmlosen sie ihre Probleme. Sie möchten unbedingt vermeiden, dass man sie am Spielen hindert.

**I & I:** Unterstützen Sie Angehörige oder Arbeitgeber in Ihrem Zentrum?

**Eidenbenz:** Angehörige leiden massiv unter der Glücksspielsucht der Betroffenen. Sie sind meist die Ersten, welche realisieren, dass dringend etwas unternommen werden muss. Deshalb bieten wir sehr niederschwellig und kostenlos Informationen und Beratungen an. Auch Arbeitgeber werden von uns unterstützt, weil diese einen wesentlichen Beitrag zur Prävention und Behandlung leisten können. Wenn Arbeitgeber mit Betroffenen Abmachungen treffen, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass sich Betroffene in Behandlung begeben.

**I & I:** Wie kann ein Angehöriger oder ein Arbeitgeber einen Spielsüchtigen dazu



# Das individuelle Risiko erkennen

**Kinder spielen zum Lernen. Erwachsene spielen zum Vergnügen. Aber, wann kippt das spielerische Spielen in ein Bedürfnis, Geld in einem Zufallsspiel zu riskieren und über kurz oder lang davon süchtig zu werden?**

Text: Dr. med. Andreas Canziani

**D**as Bedürfnis nach Risiko ist ein natürliches, schon im Kleinkindalter vorhandenes Bedürfnis, ohne welches eine motorische und emotionale Entwicklung nicht möglich wäre. Wenn Menschen nicht über ein Risikobedürfnis verfügten, würde kein Kind laufen lernen, niemand einen Schulabschluss wagen oder niemand den Mut haben, anders zu sein. Nur wer etwas wagt, kann auch etwas gewinnen.

Aus dem Risikobedürfnis entwickelt sich durch Erfahren von Erfolg und Misserfolg: Eine risikokompetente Person erkennt, welche Risiken eingegangen werden können, ohne dass sie eine existenzielle Gefährdung bedeuten.

Neben dem Risiko ist auch das Bedürfnis oder die Neugier, einen «natürlichen» Rausch erleben zu wollen, eine Erfahrung, die positive Gefühle verursacht: Der zufällig gespielte Lieblingssong am Radio oder das positive Feedback des Vorgesetzten können zu einer positiven Stimmung, ein grosses Konzert oder ein spannender Match können gar zu euphorischen Zuständen führen. Risiko- und Rauschkompetenz sind demnach Fähigkeiten, die sich in Lernprozessen aus Erlebnissen sowie Erfolgs- und Misserfolgserfahrungen, gekoppelt mit Sachverstand, entwickeln.

## Glücksspielsüchtiges Verhalten

Was haben der Musiker Robbie Williams und ein regelmässiger Glücksspieler gemeinsam? Beide verfügen über einen starken Willen, erfolgreich sein zu wollen, und sind risikobereit. Robbie Williams lebt sein Risiko-, Rausch- und Interaktionsbedürfnis im Rahmen von Auftritten, finanziellen Investments für seine Show, und offenbar auch von phasenweisen exzessivem Konsum psychotroper Substanzen aus. Robbie Williams hat das Glück, mit einer gehörigen Portion Talent und Cleverness versehen worden zu sein. Das Publikum eines Künstlers oder Sportlers honoriert den Risikoeinsatz mit emotionalen Reaktionen wie Applaus, Fan-Kult, Konsum von Produkten, was den Star zu noch weiteren Leistungen antreibt.

Der – wohl weniger talentverwöhnte – Spieler hat ebenfalls ein Bedürfnis nach Risiko, Rausch und Interaktion. Er wird

beim Glücksspiel für seinen Risikoeinsatz anstelle von Publikumsapplaus und Anerkennung mit trivialen «emotionalen» Antworten von Gewinn- und Verlustanzeigen honoriert. Dem Star und dem Spieler gemeinsam sind, dass über die Erfahrungen mit Risikoeinsatz die weitere Risikobereitschaft moduliert wird. Lebens-tauglich ist, wer fähig ist, mit Risiko «vernünftig» umzugehen, ohne dabei ein risikoloses Leben führen zu müssen.

Menschen haben das Bedürfnis, ihre Risikokompetenz zu testen, indem sie gleiche oder neue Herausforderungen suchen. Aus diesem Grund ist es nicht abwegig, dass ein Spieler, der in eine Suchtentwicklung gerät, sich nicht mit einem Abstinenzkonzept zufrieden gibt. Zwingende Abstinenz ist gleichbedeutend mit Unfähigkeit zur Risiko- und somit Lebenskompetenz. Sie wird als Einschränkung der Freiheit, als Zensur empfunden, selbst dann, wenn bereits eine Schwächung oder gar ein Verlust der Risikokompetenz besteht und sich eine Spielsuchtdynamik entwickelt.

Es stellt sich die Frage, inwieweit die Entwicklung einer Glücksspielsucht bei häufigem und/oder regelmässigem Spielen um Geld eine logische Entwicklung darstellt. Unter Berücksichtigung der Erkenntnisse bezüglich Risiko- und Rauschkompetenz kann diese Frage verneint werden. Die Praxis liefert den Beweis: Es gibt Spieler, die jahrelang um Geld spielen können, ohne in eine Abhängigkeit zu geraten. Genau so, wie es Alkohol-, Cannabis- und andere Drogenkonsumenten gibt, deren Konsum keine Schädigung der psychischen oder physischen Gesundheit verursachen muss.

## Wer ist schuld an Spielsüchtigen?

In den Fragen nach der Herkunft von Glücksspielsucht finden sich verschiedene Hypothesen. Ein oft bemühtes Modell ist das trivialisierte Ursachen-Wirkungs-Prinzip (je mehr Angebote, desto mehr Süchtige): Je mehr Drogen (hier: Glücksspielangebot) es gibt, desto mehr Süchtige müsste es geben. Diese Hypothese mag in der Theorie unter der Annahme eines abgeschotteten und vollkommen kontrollierten Staatsgebildes eine gewisse Gültigkeit haben. In der Praxis zeigt sich aber:

Nicht Angebot und Markt sind Primärfaktoren von Drogenproblemen, sondern Neugier, Risiko- und Rauschbedürfnisse des Individuums.

## Was schützt vor der Spielsucht?

Der Pädagoge Gerald Koller definierte 2004 Risiko- und Rauschkompetenz. Er entwickelte einen Ansatz zum gesunden Umgang mit dem Thema Risiko und Sucht: Jeder Mensch tendiert dazu, Risiken einzugehen. Zu einem ausgewoge-

---

**Lebenstauglich ist, wer fähig ist, mit Risiko «vernünftig» umzugehen, ohne dabei ein risikoloses Leben führen zu müssen.**

---

nen und gesunden Leben gehören, neben Sicherheit und Geborgenheit, auch das Erleben und Geniessen von aussergewöhnlichen Erlebnissen. Dazu lassen sich folgende Theoreme definieren:

- Rausch- und Risikokompetenz ist die oberste Hierarchiestufe von generellen Lebenskompetenzen.
- Risikokompetente Prävention: Definiert nicht nur Risiken, sondern das Risiko an sich als wesentliche Entwicklungssehnsucht des Menschen.
- Anstatt der Minimierung von Rausch- und Risikosituationen wird versucht, eine Optimierung des Verhaltens zu erreichen.

Risikokompetenz sollte schon beim Kauf eines Rubbelloses oder eines ersten Casinobesuches wirksam sein, und nicht erst mühsam und durch schmerzhaft emotionale sowie materielle Erfahrungen ausgebildet werden. Rausch- und Risikokompetenz sind die besten Schutzfaktoren, um sich nicht im Spiel zu verlieren. Um diese Faktoren zu fördern, bedarf es einer frühen Auseinandersetzung mit dem Thema bereits in Schule und Familie.

■  
Dr. med. Andreas Canziani, ist seit mehr als fünfzehn Jahren als Psychiater, Psychotherapeut, Laufbahnberater und Coach in eigener Praxis tätig.

# Heimliche Liaison mit dem Spiel

**Speziell am Angebot des Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte ist, dass sowohl die Prävention als auch die Behandlung unter einem Dach angeboten werden. Anhand eines fiktiven Fallbeispiels wird in diesem Artikel skizziert, was eine Behandlung leisten kann. Grundsätzlich versucht eine gelingende Therapie, die Versöhnung mit der Vergangenheit zu erlangen.**

Text: Dr. phil. Ines Bodmer

**W**enn du gewinnst, willst du mehr – wenn du verlierst, willst du es zurück! Pränanter lassen sich die Fallstricke, in die sich problematische Spieler verheddern, nicht beschreiben. Bevor Robert (55) zu dieser Formulierung fand, verlor er in mehreren Spielphasen einen mittleren sechsstelligen Betrag und beinahe auch seine Frau. Niemals mehr will er sich an Geldspielautomaten versuchen. Zu oft hat er die Erfahrung gemacht, dass er Gewinne nicht realisieren und Verluste nicht ertragen kann. Nicht alle Spieler, die sich am Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte in Zürich behandeln lassen, wählen derart entschlossen den Weg der Abstinenz.

## Therapeutische Haltung

Therapeuten stehen Veränderungen von Berufs wegen positiv gegenüber. Ein häufiger Kunstfehler ist deshalb, dass sie selber die Veränderungsposition übernehmen. Und ehe sie sich versehen, lehnen

sich die Klienten zurück und nehmen eine Konsumhaltung an, im Stil von: «Ja, dann machen Sie mal!» Insbesondere in angeordneten Therapien lauert diese Gefahr. Mit Klienten, die nur auf Druck der Justiz, des Arbeitgebers oder der Angehörigen kommen, muss erst an der Eigenmotivation gearbeitet werden. Die therapeutische Herausforderung lautet dann: «Wie schaffe ich es, dass die Klienten von sich aus etwas wollen?»

**Suchtgeschichten sind individuelle Entwicklungen. Wir behandeln Menschen, keine Diagnosen. In der Einzeltherapie versuchen wir, die Entgleisung des Spielverhaltens in die persönliche Biografie einzuordnen.**

Das Modell unterscheidet folgende Stufen der Veränderung: die Vorphase des Nachdenkens (precontem-

plation), die Phase des Nachdenkens (contemplation), die Phase der Vorbereitung (preparation). Erst nach diesen drei Stufen kommt die sichtbare Veränderung, die Handlungsphase (action), gefolgt von der Durchhaltephase (maintenance). Die Aufgabe der Therapie ist es zu erkennen, in welcher Phase sich der Klient befindet, und ihr nicht vorzugreifen, ihn also dort abzuholen, wo er sich befindet, statt die Veränderungsmotivation selbst zu übernehmen.

Dem eingangs erwähnten Spieler, Robert, mangelte es nicht an Therapiemotivation. Die Kontaktaufnahme mit dem Zentrum war bereits Teil der Handlungsphase. Sein Anliegen war die Rettung seiner Ehe. Hierfür wollte er alles tun. Gegenüber diesem erklärten Ziel erwies sich die Spielabstinenz als vergleichsweise einfach. Er ergriff die Möglichkeit, sich bei den Schweizer Spielbanken sperren zu lassen, den Onlinecasinos misstraute er ohnehin, die illegalen terrestrischen Angebote waren ihm fremd. Auf Drängen seiner Frau

## Lebensgeschichtliche Einordnung

stellte er sogar das Jassen ein. Die seit Jahren getätigten wöchentlichen Einsätze im Zahlenlotto hingegen schienen beide erstaunlicherweise nicht zu beunruhigen.

Suchtgeschichten sind individuelle Entwicklungen. Wir behandeln Menschen, keine Diagnosen. In der Einzeltherapie versuchen wir, die Entgleisung des Spielverhaltens in die persönliche Biografie einzuordnen. Wir entwickeln Hypothesen, die zum Verständnis beitragen sollen. Verstehen statt Agieren. Die Sinngebung nimmt dem Geschehen die bedrohliche Zufälligkeit. Dabei gilt es vorsichtig zu sein mit kausalen Verknüpfungen. Der

Satz: «Ich habe gespielt, weil ich überfordert war», suggeriert eine irreführende Zwangsläufigkeit. Besser sind Feststellungen der Art: «Vor dem Hintergrund beruflicher Misserfolge spielte ich immer unkontrollierter». Darauf lassen sich Überlegungen anstellen, wie der Klient grundsätzlich mit Schwierigkeiten umgeht und ob andere, weniger selbstschädigende Verhaltensweisen zur Verfügung stehen oder erworben werden können.

Robert etwa befand sich zur Zeit seines ersten und dramatischsten Spielexzesses als junger Mann und frischgebackener Familienvater in einer beruflichen Sackgasse. Im Aussendienst hätte er Artikel verkaufen sollen, die – wie sich später herausstellte – unverkäuflich waren. Selber aus zerrütteten Verhältnissen stammend, mit jähzornigem, gewalttätigem und früh verstorbenem Vater, hat er nie eine gesunde Form von Aggression im Sinne von Selbstdurchsetzung erfahren. Statt bei Arbeitgeber und Ehefrau seinen Mann zu stehen, sich zu wehren, zu erklären, Konsequenzen zu ziehen, entzog er sich in Kneipen und Casinos, den Erfolg im stummen Dialog mit Geldspielautomaten herbeiträumend.

## Einzel-, Paar- und Gruppentherapie

Die Therapie erfolgte in unterschiedlichen Settings. Neben der Einzeltherapie besuchte er die 14-täglichen Gruppensitzungen, in denen er als älterer, rückfallgeprüfter Spieler mit langen Abstinenzphasen bald eine positive väterliche Rolle übernahm. Schwieriger gestaltete sich die Paararbeit. Während Robert an seinen Schuldgefühlen zu ersticken drohte, schmorte seine Frau in bitterem Groll. Die Parthematik ähnelt derjenigen der Untreue. Der Spieler ist eine heimliche Liaison mit dem Spiel eingegangen. Jetzt ist die Affäre aufgefliegen, das Vertrauen gebrochen. Die moralische Schuld wiegt schwer, oft schwerer als die monetäre. «Das Geld könnte ich noch verschmerzen; dass er gelogen hat, kriege ich nicht auf die Reihe», ist die typische Klage be-



trogener Partnerinnen. Soll eine Beziehung auf Augenhöhe wieder möglich werden, wird beiden Seiten eine enorme Leistung abverlangt. Er muss zu seinen Handlungen stehen, seiner Partnerin in die Augen schauen können, gereift an Selbsterkenntnis die Haltung gewinnen: «Ja, das bin ich, das gehört auch zu mir». Sie, auf der anderen Seite, muss Kränkun-

### Einmal süchtig – immer süchtig?

Wie Robert und seine Frau sind Betroffene und ihr Umfeld oft überzeugt, dass ein Rückfall geradlinig zurück in die Suchthölle führt. Das hat etwas von einer selbsterfüllenden Prophezeiung. Wer denkt, nach einem Glas sei sowieso schon alles verloren, der wird die Flasche leeren.

Wahlfreiheit zurückfinden zu können? Wenn sie erkennen, welches Erleben sie mit dem süchtigen Verhalten suchen, und Wege finden, auch ohne das schädigende Suchtmittel wenigstens in die Nähe dieses ersehnten Zustandes zu kommen, dann verlieren die Spielimpulse ihren Cravingcharakter und können als Einladungen erlebt werden. Einladungen lassen sich ablehnen, selbstbestimmt und autonom.

---

### Wer denkt, nach einem Glas sei sowieso schon alles verloren, der wird die Flasche leeren. Wieso dem Rückfall so viel Macht zusprechen? Auch Schadensbegrenzung ist ein Erfolg.

---

gen überwinden und Ansprüche, Vorwürfe sein lassen können. Versöhnen heisst auf eine bessere Vergangenheit verzichten. Das gilt für beide. Daran haben wir in einem guten Dutzend Paarsitzungen gearbeitet.

Wieso dem Rückfall so viel Macht zusprechen? Auch Schadensbegrenzung ist ein Erfolg. Fataler noch ist die Schicksalhaftigkeit, die im Konzept «einmal süchtig – immer süchtig» mitschwingt. Wieso den Klienten die Kompetenz absprechen, zur

■  
Dr. phil. Ines Bodmer, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, arbeitet im Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte in der Abteilung Behandlung.



# MELDUNGEN AUS DER SUCHTPRÄVENTION

Die meisten Adressen der zeichnenden Stellen dieser Beiträge finden Sie auf der Rückseite des Heftes

## WEITERBILDUNG SEK. II

### Kontaktlehrperson

Die Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung startet im Frühling 2015 mit dem Lehrgang 9 der modularen Weiterbildung «Kontaktlehrperson für Suchtprävention und Gesundheitsförderung».

Die verschiedenen Grund- und Wahlmodule werden zwischen März 2015 und November 2017 in Zürich durchgeführt. Zielgruppe sind Lehrpersonen an Mittel- und Berufsfachschulen, die von der Schulleitung den Auftrag und die Kompetenzen haben, Suchtprävention und Gesundheitsförderung an ihrer Schule umzusetzen. Durch zielgerichtete Weiterbildung erlangen die Kontaktlehrpersonen die für ihre suchtpreventive Arbeit erforderlichen zusätzlichen Kompetenzen und Qualifikationen. Das Spektrum der Inhalte der Weiterbildung ist dementsprechend vielfältig.

(Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung)

**Kontakt:** Vigeli Venzin, 043 259 78 59 oder [vigeli.venzin@mba.zh.ch](mailto:vigeli.venzin@mba.zh.ch)

**Mehr Infos:** [www.fs-suchtpraevention.zh.ch](http://www.fs-suchtpraevention.zh.ch)

len und Berufsbildung ein nationales Projekt der Lungenliga und will damit die Jugendlichen während der Lehrzeit mit der Tabakprävention erreichen und von den Vorteilen einer rauchfreien Ausbildungszeit überzeugen.

Ziel ist es in erster Linie, rauchfreie Lernende in ihrer Haltung zu stärken, weiterhin auf Tabakprodukte zu verzichten, und in zweiter Linie, rauchende Lernende für einen Rauchstopp zu motivieren und dabei zu unterstützen. Das Projekt erstreckt sich über alle Lehrjahre.

Im Lehrjahr 2013/2014 haben rund 13 000 Lernende aus der ganzen Schweiz aus 139 Berufsfachschulen und 1618 Ausbildungsbetrieben teilgenommen. Über 90% der teilnehmenden Lernenden finden «Rauchfreie Lehre» eine gute Sache. Anmeldeschluss für den nächsten Wettbewerb ist der 8. Oktober 2014. Als Preise winken Wochenenden im Europapark, Bargeld und anderes mehr. (Züri Rauchfrei)

**Mehr Infos:** [www.rauchfreielehre.ch](http://www.rauchfreielehre.ch)

wäre. In dieser Analyse werden Einschränkungen der Fahrfähigkeit durch Alkohol, wie der Tunnelblick und die Reaktionszeitverzögerung, deutlich erkennbar.

Zudem besteht die Möglichkeit, sich am Stand rund um das Thema Rauchen gezielt zu informieren: Jugendbroschü-



ren, Unterlagen für Lehrpersonen und Lehrlingsverantwortliche sowie Informationsmaterialien für Eltern werden aufliegen. (Züri Rauchfrei & ASN)

## WETTBEWERB

### Rauchfreie Lehre

Mit dem Projekt «Rauchfreie Lehre» unterstützt die kantonale Fachstelle «Züri Rauchfrei» in Zusammenarbeit mit der Fachstelle Suchtprävention Mittelschu-



## BERUFSMESSE

### Präventionsstand

Der Eintritt in die Berufswelt ist ein wichtiger und herausfordernder Schritt. Wenn die Jugendlichen auf mögliche Belastungen mit Suchtmittelkonsum reagieren, so sind Gesundheit, Arbeitsfähigkeit und Arbeitssicherheit gefährdet. Lernende und Lehrbetriebe müssen sich deshalb mit Suchtprävention beschäftigen.

An der diesjährigen Berufsmesse, die vom 18. bis 22. November 2014 in der Messe Zürich stattfindet, ist Züri Rauchfrei mit der Fachstelle Alkohol am Steuer nie (ASN) präsent. Mit Alkohol-Fahrsimulatoren können die Besuchenden Auswirkungen von Alkohol auf die Fahrfähigkeit in nüchternem Zustand erleben. Es werden Gefahrensituationen simuliert, die im täglichen Strassenverkehr auftreten können. Die Fahrenden müssen die Gefahr frühzeitig erkennen und schnell reagieren. Anschliessend zeigt die Simulation, wie dieselbe Situation unter Alkoholeinfluss ausgegangen

## WETTBEWERB FÜR SCHULEN

### Experiment Nichtrauchen

Der Wettbewerb «Experiment Nichtrauchen» ist offen für alle Klassen des 6. bis 9. Schuljahres. Teilnahmebedingung für die Schüler/innen ist, sechs Monate lang Tabak weder zu rauchen noch zu schnupfen oder zu kauen. Neu ist auch jegliche Art von Shisha oder E-Zigaretten-Gebrauch nicht erlaubt. Das Experiment Nichtrauchen zeigt Wirkung: Im letzten Schuljahr haben in der Schweiz 2784 Klassen mit 50125 Schülerinnen und Schülern mitgemacht. Rund 70 Prozent der Teilnehmenden haben die Wettbewerbsbedingungen eingehalten.

Der nächste Wettbewerb startet im November und dauert bis 10. Mai 2015. Anmeldungen sind bis zum 31. Oktober 2014 auf der Homepage der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz AT (s.u.) möglich. Unter allen Klassen, die den Wettbewerb erfolgreich abschliessen, werden hundert Reisegutscheine zu 500 Franken beziehungsweise zu 250 Franken verlost. Im Kanton Zürich ist die Fachstelle für Tabakprävention «Züri Rauchfrei» für den Wettbewerb zustän-



dig und wird dabei von der Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung und den regionalen Suchtpräventionsstellen unterstützt.

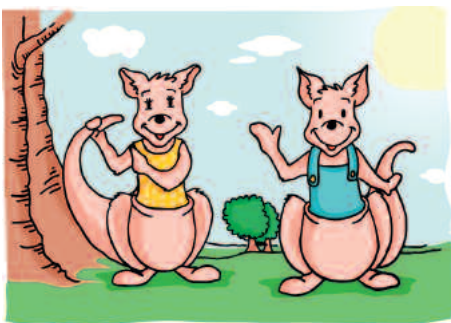
Der Klassenwettbewerb ist niederschwellig angelegt, bietet aber auch Anknüpfungspunkt zur vertieften Behandlung des Themas in der Klasse. Entsprechende Unterlagen sind auf der Webseite von AT zu finden. Die Evaluation des Projektes hat gezeigt, dass vor allem das Wissen und die Einstellung zum Rauchen nachhaltig beeinflusst werden konnten. Deshalb kann davon ausgegangen werden, dass die bisherigen 13 Durchführungen des Projektes einiges zur Verminderung des Probierkonsums und zum Anstieg der Zahl nie rauchender Jugendlicher beigetragen hat. (Züri Rauchfrei)

Info und Anmeldung: [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)

## FRÜHE FÖRDERUNG

### Tina und Toni

Tina und Toni ist ein umfassendes Präventionsprogramm, welches sich an Einrichtungen, die Kinder zwischen 4 und 6 Jahren betreuen, richtet. Anhand von Hörspiel-Geschichten und Aktivitäten lernen die Kinder auf spielerische Art die Welt des Känguru-Zwillingspaars Tina und Toni kennen. Jede Geschichte för-



dert spezifische Lebenskompetenzen, welche die Kinder darin unterstützen, in Zukunft positive Entscheidungen für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu treffen. Die Förderung dieser psychosozialen Kompetenzen trägt aber auch zu

einem wertschätzenden Zusammenleben in der Gruppe bei. Weiter bietet das Programm verschiedene Anknüpfungspunkte für die Zusammenarbeit mit den Eltern. (Sucht Schweiz)

Download: [www.tinatoni.ch](http://www.tinatoni.ch)

Kontakt: Nadia Rimann, [nrimann@suchtschweiz.ch](mailto:nrimann@suchtschweiz.ch)

## STUDIE

### Rauchen verkürzt das Leben

Verzicht auf Zigaretten, Bewegung, gesunde Ernährung und massvoller Alkoholkonsum verlängern das Leben: Eine neue Studie des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich fasst erstmals die Auswirkungen dieser Verhaltensfaktoren und deren Kombinationen auf die Lebenserwartung in Zahlen.

Eigentlich ist es ja schon lange bekannt: Ungesunde Verhaltensweisen wie Tabakkonsum, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel und übermässiger Alkoholkonsum sind wesentliche Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes oder chronische Atemwegserkrankungen. Nur – wie gross sind die Effekte der einzelnen Faktoren auf die Gesundheit in Zahlen? Wie wirken sich Kombinationen der verschiedenen Faktoren aus? Und wie kann das Ausmass dieser Zusammenhänge quantifiziert, dargestellt und kommuniziert werden, sodass sie für ein breiteres Publikum und nicht nur für eingeweihte Wissenschaftler interpretierbar sind?

In einer kürzlich in der Zeitschrift «Preventive Medicine» publizierten Studie (Martin-Diener et al., 2014) wurde diesen Fragen nachgegangen. Die Studie kann die Folgen eines ungesunden Lebenswandels klar aufzeigen: Wer bei Studienbeginn rauchte, viel Alkohol trank, sich kaum bewegte und sich ungesund ernährte (als Indikator wurde der Fruchtkonsum verwendet), hatte ein 2,5-faches Risiko, während der Studiendauer zu sterben – dies gegenüber jemandem, der sich in allen vier Bereichen gesund verhalten hatte. Der Effekt der einzelnen Faktoren auf das Sterberisiko war relativ gross: Raucher hatten gegenüber Nicht-

rauchern ein um 57% erhöhtes Risiko, frühzeitig zu sterben; bei den andern drei Dimensionen war das Sterberisiko bei ungünstigem Verhalten je um etwa 15% erhöht. Der Einfluss des Gesundheitsverhaltens blieb praktisch unverändert, wenn biologische Parameter wie Körpergewicht, Blutdruck oder Cholesterinwerte in den Analysen mitberücksichtigt wurden. (ISPM)

Mehr Infos: Ein ausführlicher Artikel zur Studie erschien im Bulletin «Prävention und Gesundheitsförderung» vom August 2014, siehe auch: [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch) -> Publikationen -> Bulletin P&G

## SCHLAF- UND BERUHIGUNGSMITTEL

### Risiken aufzeigen

Schlaf- und Beruhigungsmittel bergen ein grosses Suchtpotenzial. Vorsichtige Schätzungen gehen davon aus, dass in



der Schweiz knapp drei Prozent der Bevölkerung stark gefährdet sind, medikamentenabhängig zu werden, oder dies bereits sind. Die Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs ZüFAM hat eine zwölfseitige Infobroschüre zum Thema Schlaf- und Beruhigungsmittel aktualisiert. Die Broschüre informiert über die Risiken dieser Medikamente sowie über Warnzeichen einer Abhängigkeit und vermittelt Adressen. (ZüFAM)

Bezug und Download: [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch) -> Publikationen -> Informationsmaterial -> Für alle Zielgruppen

## Regionale Suchtpräventionsstellen

Die acht regionalen Suchtpräventionsstellen (RSPS) sind zuständig für die präventive Grundversorgung in ihrer definierten Region. Sie initiieren die Basisarbeit und unterstützen und koordinieren bestehende Bestrebungen und Aktivitäten im Bereich Suchtprävention. Dabei orientieren sie sich an den jeweiligen lokalen und regionalen Bedürfnissen. Die Arbeit der RSPS zielt sowohl auf Individuen (persönliches Verhalten) wie auch auf die Beeinflussung von Strukturen und Lebensbereichen (gesellschaftliche

Verhältnisse). Die Angebote der Stellen umfassen: Bildung, Informationsarbeit und Beratung von Gruppen, Schulen, Gemeinden usw., Öffentlichkeitsarbeit und strukturelle Arbeit in Gemeinden, Stadtteilen, Quartieren und Firmen. Diese Suchtpräventionsstellen sind generalistisch tätig und werden von den acht spezialisierten, kantonsweit tätigen Fachstellen unterstützt. Die RSPS werden hauptsächlich von den Gemeinden finanziert, der Kanton leistet eine finanzielle Unterstützung bis zu 30%.

### Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon

Grabenstr. 9, 8952 Schlieren  
Tel. 044 733 73 65  
Fax 044 733 73 64  
supad@sd-l.ch  
www.supad.ch  
Leitung: Cathy Caviezel

### Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen

Samowar, Bahnhofstr. 24, 8800 Thalwil  
Tel. 044 723 18 17  
Fax 044 723 18 19  
info@samowar.ch  
www.samowar.ch  
Leitung: Marlies Desarzens

### Suchtpräventionsstelle Winterthur

Technikumstr. 1, Postfach, 8402 Winterthur  
Tel. 052 267 63 80  
Fax 052 267 63 84  
suchtpraevention@win.ch  
www.suchtpraev.winterthur.ch  
Leitung: Beat Furrer

### Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland

(Bezirke Bülach und Dielsdorf)  
Europastr. 11, 8152 Glattbrugg  
Tel. 044 872 77 33  
Fax 044 872 77 37  
info@praevention-zu.ch  
www.praevention-zu.ch  
Leitung: Martin Mennen

### Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen

Landstr. 36  
8450 Andelfingen  
Tel. 052 304 26 61  
Fax 052 304 26 00  
suchtpraevention.andelfingen@ajb.zh.ch  
www.fachbereich-sucht.ch  
Leitung: Christa Gomez

### Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen

Samowar, Hüniweg 12, 8706 Meilen  
Tel. 044 924 40 10  
Fax 044 924 40 11  
meilen@samowar.ch  
www.samowar.ch  
Leitung: Anna Feistle, Tabitha Gassner, Enrico Zoppelli

### Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

(Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster)  
Gerichtsstr. 4, Postfach, 8610 Uster  
Tel. 043 399 10 80  
Fax 043 399 10 81  
info@sucht-praevention.ch  
www.sucht-praevention.ch  
Leitung: Peter Trauffer

### Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich

Röntgenstr. 44, 8005 Zürich  
Tel. 044 412 83 30  
Fax 044 412 83 20  
suchtpraevention@zuerich.ch  
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention  
Leitung: Eveline Winnewisser

[www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)

## Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

Die acht kantonsweit tätigen Fachstellen für Suchtprävention (KFSP) haben unterschiedliche Aufgaben. Sie sind spezialisiert auf eine Zielgruppe, auf eine Suchtart oder sie nehmen übergreifende Aufgaben wahr,

z. B. die Gesamtkoordination oder die Dokumentation. Sie arbeiten eng mit den regionalen Suchtpräventionsstellen zusammen. Die KFSP werden zur Hauptsache vom Kanton finanziert.

### Fachstelle ASN. Alkohol- und Drogenprävention im Strassenverkehr

Hotzestr. 33  
8006 Zürich  
Tel. 044 360 26 00  
Fax 044 360 26 05  
info@fachstelle-asn.ch  
www.fachstelle-asn.ch  
Leitung: Chantal Bourlourd, Paul Gisin

Fachstelle für Alkohol-, Drogen- und Medikamentenprävention im Zusammenhang mit Strassenverkehr. Führt diverse Animationsinstrumente für Schulen, Betriebe, Vereine usw. (z. B. Funky-Bar, Rauschbrillen und Fahrsimulatoren).

### Pädagogische Hochschule Zürich Fachstelle Suchtprävention Volksschule

Lagerstr. 2, 8090 Zürich  
Tel. 043 305 68 00  
Fax 043 305 55 56  
suchtpraevention@phzh.ch  
http://suchtpraevention.phzh.ch  
Leitung: Ariane Koch

Suchtprävention in der Volksschule (einschliesslich Behörden- und Elternarbeit): Verantwortlich für die Lehrer/innenbildung im Bereich Suchtprävention. Erarbeitet Unterrichtshilfen und andere Projekte zur schulischen Suchtprävention. Führt eine Mediothek und Dokumentationsstelle.

### Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung

Ausstellungsstr. 80, Postfach 8090 Zürich  
Tel. 043 259 78 60  
Fax 043 259 78 62  
infosuchtpraevention@mba.zh.ch  
www.fs-suchtpraevention.zh.ch  
Leitung: Vigeli Venzin

Suchtprävention an Berufs- und Mittelschulen (einschliesslich Arbeit mit Behörden, Eltern und Berufsbildnern/-innen): Macht Lehrer/innenbildung in Suchtprävention. Entwickelt Lehrmittel und Projekte zur Suchtprävention in der Sekundarstufe II. Unterhält ein Netz von Kontaktlehrpersonen.

### Radix: Spielsuchtprävention & infoDoc

Stampfenbachstr. 161, 8006 Zürich  
Fax 044 360 41 14  
**Spielsuchtprävention:**  
Tel. 044 360 41 18  
spielsucht-praevention@radix.ch  
www.spielsucht-radix.ch  
Leitung: Christian Jordi  
**infoDoc:**  
Tel. 044 360 41 05, infodoc@radix.ch  
www.infodoc-radix.ch  
Leitung: Diego Morosoli

Spielsuchtprävention: Fachstelle für die Prävention von Spielsucht, insbes. problematischem Lotteriespielen sowie Wetten, und anderen Verhaltenssuchten. Bietet Fachberatung für Multiplikatoren an und entwickelt Informationsmaterialien.

### FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung

Kehlhofstr. 12, 8003 Zürich  
Tel. 043 960 01 60  
Fax 043 960 01 61  
fisp@bluewin.ch  
www.fisp-zh.ch  
Leitung: Claudia Arnold, Joseph Oggier

Fachstelle für Suchtprävention unter der Migrationsbevölkerung. Entwickelt, realisiert und koordiniert Projekte. Unterstützt Fachstellen in der migrationsgerechten Entwicklung ihrer Projekte und Materialien (inkl. Übersetzungen).

### ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs

Langstr. 229, 8031 Zürich  
Tel. 044 271 87 23, Fax 044 271 85 74  
info@zuefam.ch  
www.zuefam.ch  
Leitung: Domenic Schnoz

infoDoc: Öffentliche Dokumentationsstelle für alle Belange der Suchtprävention.

Fachstelle für die Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs. Lanciert und koordiniert Projekte, entwickelt Informationsmaterialien.

### Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Hirschengraben 84, 8001 Zürich  
Tel. 044 634 49 99  
Fax 044 634 49 77  
praev.gf@ifspm.uzh.ch  
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch  
Leitung: Roland Stähli

Das Institut koordiniert und fördert im Auftrag der Gesundheitsdirektion die Aktivitäten der privaten sowie staatlichen Stellen und Akteure im Bereich der Suchtprävention. Es leistet Beiträge an die Entwicklung der Suchtprävention und ist zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit in der Suchtprävention.

### Züri Rauchfrei Fachstelle für Tabakprävention

Zähringerstr. 32, 8001 Zürich  
Tel. 044 262 69 66, Fax 044 262 69 67  
info@zurismokefree.ch  
www.zueri-rauchfrei.ch  
Leitung: Christian Schwendimann

Fachstelle für Tabakprävention. Einzelberatungen (u. a. zu Entwöhnungsmethoden), Beratung von Betrieben. Schaffung von Materialien für Schulen. Expertisen zu Tabakpräventionsprogrammen. Rauchstopp-Programme für Jugendliche.