

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Einleitung | 1 |
| 2 | Theoretischer Überblick | 5 |
| 2.1 | Spieler in Behandlung | 9 |
| 2.2 | Erklärungsmodelle | 10 |
| 2.2.1 | Das Teufelskreismodell | 10 |
| 2.2.2 | Intrapsychische Erklärung | 11 |
| 2.2.3 | Suchtthese: ungünstiger (dysfunktionaler) Umgang mit Gefühlen | 12 |
| 2.2.4 | Verhaltens-/Konditionierungsmodell | 13 |
| 2.3 | Das Suchtmodell | 14 |
| 2.3.1 | Phase des Einstiegs | 15 |
| 2.3.2 | Phase der Sucht | 16 |
| 2.4 | Therapeutische Schlussfolgerungen aus dem Suchtmodell | 16 |
| 2.4.1 | Motivation | 18 |
| 2.4.2 | Krankheitseinsicht und Abstinenz | 19 |
| 2.4.3 | Psychotherapie der Ursachen | 20 |
| 2.4.4 | Umgang mit Geld | 22 |
| 2.4.5 | Alternativen zum Glücksspielen | 23 |
| 2.4.6 | Rückfallverhütung | 26 |
| 2.4.7 | Umgang mit Gefühlen | 28 |
| 2.4.8 | Konfliktbewältigung | 30 |
| 2.4.9 | Spielsucht und Familie | 31 |
| 2.4.10 | Suchtformel | 33 |
| 2.5 | Gruppentherapie | 34 |
| 2.5.1 | Effektives, kooperatives Lernen unter Einbeziehung von Kleingruppen | 35 |
| 2.6 | Übergeordnete therapeutische Grundhaltung | 36 |
| 2.6.1 | Wirkfaktor – als ob das Potenzial schon existent sei | 37 |
| 2.7 | Perspektive nach der Behandlung | 38 |
| | Literatur | 39 |
| 3 | Therapiebeginn | 43 |
| | Einführung | 44 |
| 3.1 | Die erste Zeit des Entzugs und der Entwöhnung | 44 |
| | Arbeitsblatt 3.1: Hilfreiche Aktivitäten im Entzug – Nähe zum Suchtverhalten vermeiden | 46 |
| | Arbeitsblatt 3.2: Veränderte Einstellung zum Verlangen | 47 |
| | Arbeitsblatt 3.3: Veränderte Einstellung zu Suchtmitteln | 48 |
| | Arbeitsblatt 3.4: Liste von Ideen und Gründen zum Spielen | 49 |
| | Arbeitsblatt 3.5: Konsequenzen des Glücksspiels | 50 |
| | Arbeitsblatt 3.6: Das Suchtverhalten verändert Prozesse im Gehirn | 52 |
| 3.2 | Therapieabbruchgefahr | 55 |
| | Einführung | 55 |
| | Arbeitsblatt 3.7: Therapieabbruchgefahr (TAG)/Selbsteinschätzung | 56 |
| 3.3 | Therapieplanung | 63 |
| | Einführung | 63 |
| | Arbeitsblatt 3.8: Therapieplanung – eigene Ziele benennen | 64 |
| 3.3.1 | Ziele verwirklicht? | 67 |
| | Literatur | 69 |

| | | |
|------------|---|------------|
| 4 | Therapieüberblick | 71 |
| | Einführung | 72 |
| 4.1 | Weg in die Sucht: Stationen der Suchtentwicklung und des Therapieprozesses | 73 |
| | Arbeitsblatt 4.1: Die Einstiegs- und Suchtphase | 73 |
| 4.2 | Selbsteinschätzungsskalen: Therapieschritte und Fragestellungen | 77 |
| | Arbeitsblatt 4.2: Therapiemotivation (TMO) | 77 |
| | Arbeitsblatt 4.3: Krankheitseinsicht (KE) | 82 |
| | Arbeitsblatt 4.4: Therapie der Ursachen (TdU)/Was soll zukünftig anders sein? | 87 |
| 5 | Geld zum Thema machen | 95 |
| | Einführung | 96 |
| | Arbeitsblatt 5.1: Die persönliche Geldgeschichte | 97 |
| | Arbeitsblatt 5.2: Bewertungen und Einstellungen zum Thema Geld | 98 |
| | Infoblatt: Geld zum Thema machen | 103 |
| | Arbeitsblatt 5.3: Was möchte ich im Umgang mit dem Geld konkret verbessern? | 104 |
| | Arbeitsblatt 5.4: Schuldenbilanz und Regulierung | 105 |
| | Arbeitsblatt 5.5: Den Überblick behalten/Tagesausgabenprotokoll und Monatshaushaltsplan | 106 |
| 6 | Abergläubische Ideen zum Glücksspielen und sich zu sehr in ein PC- oder Internet-(Rollen-)Spiel hineinsteigern | 109 |
| | Einführung | 110 |
| | Arbeitsblatt 6.1: Auseinandersetzung mit den abergläubischen Ideen zu Glücksspielen | 111 |
| | Arbeitsblatt 6.2: Sich zu sehr in ein PC-(Rollen-)Spiel hineinsteigern | 116 |
| 7 | Beziehungen und soziale Kompetenzen | 125 |
| | Einführung | 126 |
| 7.1 | Beziehungen: Wie können wir die Beziehungen zu anderen Menschen gestalten? | 126 |
| | Arbeitsblatt 7.1: Fünf Voraussetzungen für eine gute Beziehung | 127 |
| 7.2 | Konfliktbewältigung – Keine Gewinner und Verlierer | 132 |
| | Arbeitsblatt 7.2: Wo Konflikte häufig auftreten | 133 |
| | Arbeitsblatt 7.3: Fragen zur Konfliktbewältigung: GEHT DAS? | 135 |
| | Arbeitsblatt 7.4: Konfliktbewältigung | 139 |
| 7.3 | Partnerschaft | 140 |
| | Arbeitsblatt 7.5: Alleinstehende mit Interesse an einer Partnerschaft | 140 |
| | Arbeitsblatt 7.6: Fünf Auslöser für Streit in der Partnerschaft | 146 |
| | Arbeitsblatt 7.7: Patient/Partner-Übereinstimmungsbogen | 147 |
| 7.4 | Rollenspiele | 154 |
| | Arbeitsblatt 7.8: Rollenspiele | 155 |
| 8 | Gefühle zeigen – »Gefühlskiste« | 161 |
| | Einführung | 162 |
| | Arbeitsblatt 8.1: Wirkung des Suchtverhaltens (1. Sitzung) | 163 |
| | Arbeitsblatt 8.2: Folgeerscheinungen (2. Sitzung) | 165 |
| | Arbeitsblatt 8.3: Verbesserung des Umgangs mit Gefühlen (3. Sitzung) | 167 |
| | Arbeitsblätter 8.4: Einschätzung der Gefühle in bestimmten Situationen (4. Sitzung) | 169 |
| 8.1 | Gefühle regulieren | 176 |
| | Infoblatt 8.1: Gefühle regulieren | 176 |
| 8.2 | Bedeutung der Gefühle und ihrer Ausprägung | 177 |
| | Arbeitsblatt 8.5: Bedeutung der Gefühle und ihrer Ausprägung | 178 |
| | Infoblatt 8.2: Wie eine Situation bewertet wird, so fühlt man sich | 181 |

| | | |
|-------------|---|------------|
| 8.3 | Stressabbau und Entspannungstechniken | 185 |
| | Arbeitsblatt 8.6: Selbsteinschätzungsbogen | 187 |
| | Arbeitsblatt 8.7: Auswertung Ihrer Einschätzungen zu den Stressbewältigungsstrategien | 190 |
| | Arbeitsblatt 8.8: Persönliche Stresssituationen und Maßnahmen zur Bewältigung | 191 |
| | Literatur | 192 |
| 9 | Rückfallverhütung | 193 |
| | Einführung | 194 |
| 9.1 | Rückfallmodell: Möglicher Verlauf bei einer Rückfallgefährdung (Marlatt 1985) | 194 |
| | Arbeitsblatt 9.1: Ausgewogener Lebensstil | 196 |
| 9.2 | Rückfall um »sechs Ecken« | 200 |
| | Arbeitsblatt 9.2: Scheinbar unbedeutende Entscheidungen | 200 |
| 9.3 | Rückfallmodell fehlende Krankheitseinsicht/Wachsamkeit (Bachmann 1993) | 202 |
| | Arbeitsblatt 9.3: Krankheitseinsicht und Wachsamkeit | 202 |
| 9.4 | Entscheidungssituation bei Rückfälligkeit | 204 |
| | Arbeitsblatt 9.4: Vorteile der Abstinenz in die Waagschale legen | 204 |
| 9.5 | Erkenntnisse und Gedanken zur Rückfallprävention (Lindenmeyer 2005; Meyer u. Bachmann 2011) | 208 |
| | Arbeitsblatt 9.5: Wie kann man einem Rückfall vorbeugen? | 208 |
| 9.6 | Rückfallauslöser | 210 |
| 9.7 | Rückfallrisiken und ihre Bewältigung | 210 |
| | Arbeitsblatt 9.6: Was sind persönliche Rückfallrisiken? | 211 |
| | Arbeitsblatt 9.7: Wie sind Risiken zu bewältigen? | 213 |
| 9.8 | Rückfallanalyse | 216 |
| | Arbeitsblatt 9.8: Analyse der Rückfallgeschichte | 219 |
| 9.9 | Zusammenfassung: Rückfallgefährdung/Bewältigungsstrategien | 220 |
| | Arbeitsblatt 9.9: Abschließende Ergebnisse | 220 |
| 9.10 | Planung und Ausarbeitung einer Notfallkarte | 221 |
| | Arbeitsblatt 9.10: Kurzfristiges Auffangen gefährlicher Situationen (1. Sitzung) | 222 |
| | Arbeitsblatt 9.11: Längerfristige Stabilisierung und Behebung der Ursachen (2. Sitzung) | 223 |
| | Infoblatt 9.1: Gestaltung der Notfallkarten und praktische Beispiele | 224 |
| | Literatur | 228 |
| 10 | Alternativen zum Suchtverhalten: Struktur und Aktivitätsplan | 229 |
| | Einführung | 231 |
| 10.1 | Ausblick | 231 |
| 10.2 | Info- und Arbeitsblätter mit Beispielen | 233 |
| | Infoblatt 10.1: Alternativen zum Suchtverhalten – Struktur- und Aktivitätsplan | 233 |
| | Arbeitsblatt 10.1: Alternativen, die es schon vor dem Suchtverhalten gab | 235 |
| | Arbeitsblatt 10.2: Auflistung von neuen Alternativen | 236 |
| | Arbeitsblatt 10.3: Entwöhnung bedeutet, Abstand zum Suchtverhalten zu gewinnen | 237 |
| | Infoblatt 10.2: Auflistung von alltäglichen Aktivitäten (Beispiele) | 238 |
| | Infoblatt 10.3: Auflistung von Highlights (Beispiele) | 241 |
| | Arbeitsblatt 10.4: Viele Dinge tun, die wenig mit dem Suchtverhalten vereinbar sind oder wenig Ähnlichkeit damit haben | 242 |
| 10.3 | Zwischenbilanz und Eintragung in die Wochenpläne | 244 |
| | Arbeitsblatt 10.5: Eine Zwischenbilanz | 244 |
| 10.4 | Struktur- und Aktivitätsplan | 245 |
| | Arbeitsblatt 10.6: Wochenplan | 246 |
| 10.5 | »Idealbeispiel« für einen Struktur- und Aktivitätsplan | 248 |

| | | |
|--------------|---|------------|
| 10.6 | Gute Vorsätze verwirklichen – wo ein Wille ist, da ist noch kein Weg | 252 |
| | Einführung | 252 |
| 10.6.1 | Viele »Wenig machen ein Viel | 252 |
| 10.6.2 | Ziel liegt noch in weiter Ferne | 253 |
| 10.7 | Anlässe zum Aufschieben | 253 |
| | Arbeitsblatt 10.7: Anlässe zum Aufschieben | 254 |
| 10.8 | Kleine Schritte erledigen große Aufgaben | 256 |
| | Arbeitsblatt 10.8: Ursachen für Aufschiebeverhalten | 257 |
| 10.9 | Angebote an schnellen (leicht erreichbar) und kurzfristigen (schnell verpufft) Verführern | 258 |
| | Arbeitsblatt 10.9: Den »inneren Schweinehund« überwinden und ein gewünschtes Verhalten im Belohnungssystem neu etablieren | 259 |
| | Arbeitsblatt 10.10: Vorsätze die Sie gerne umsetzen und im Verhalten verankern möchten | 260 |
| 10.10 | Einführung Suchtformel | 261 |
| | Arbeitsblatt 10.11 zur Suchtformel | 262 |
| | Literatur | 263 |
| 11 | Übergang: Therapieabschluss und Nachsorge | 265 |
| | Einführung | 266 |
| 11.1 | Hilfestellungen für Patienten, die eine (teil-)stationäre Therapie hinter sich haben | 267 |
| | Arbeitsblatt 11.1: Die Zeit nach der Behandlung | 267 |
| 11.2 | Was müssen Sie beachten, wenn die Therapie zu Ende ist? | 271 |
| | Arbeitsblatt 11.2: Stimmungsüberprüfung | 271 |
| | Zusätzliches Arbeitsblatt: Vervielfältigung | 273 |
| | Arbeitsblatt 11.3: Zusätzliche eigene Zielsetzungen | 274 |
| 11.3 | Zusammenfassung: Was nehme ich mir für die Zeit nach der Therapie vor? | 275 |
| | Arbeitsblatt 11.4: Gute Vorsätze für die Zeit nach der Therapie | 275 |
| 11.4 | Selbsthilfe | 276 |
| | Arbeitsblatt 11.5: Selbsthilfegruppe besser gestalten | 278 |
| | Infoblatt 11.1: Gesprächsregeln – eine Zusammenarbeit von Patienten und Therapeuten | 279 |
| | Arbeitsblatt 11.6: Wöchentliches Zufriedenheitsbarometer | 280 |
| | Infoblatt 11.2: Günstige und ungünstige Verhaltensweisen in Selbsthilfegruppen | 281 |
| | Literatur | 282 |
| 12 | Ergänzende Materialien | 283 |
| | Einführung | 284 |
| A.1 | Gruppenleben: Regeln im stationären Bereich – eine Zusammenarbeit von Patienten und Therapeuten | 285 |
| A.2 | Wöchentliches Stimmungsbarometer | 286 |
| A.3 | Spielertherapie: Klinik-Rahmenbedingungen | 287 |
| A.4 | Meine kleine Motivationsgeschichte | 288 |
| A.5 | Mein Weg, mich als suchtkrank zu akzeptieren | 289 |
| A.6 | Wie habe ich mir die Gründe für das Suchtverhalten in der »aktiven« Phase erklärt? | 290 |
| A.7 | PLAKAT: Stationen der Suchtentwicklung und des Therapieprozesses | 291 |
| A.8 | PLAKAT: Belohnungszentrum umstrukturieren | 292 |
| A.9 | PLAKAT: Belohnungssystem: Bedeutung der Alternativen | 293 |
| A.10 | PLAKAT: Innerer Schweinehund: Der oder Ich – Gute Vorsätze umsetzen | 294 |
| 13 | Schlusswort | 295 |
| 13.1 | Schlusswort | 296 |
| | Serviceteil | 297 |
| | Weiterführende Literatur | 298 |