

26. Vernetzungstreffen der Spielerselbsthilfe- gruppen in NRW

Samstag, den 09.11.2024 in Neuss

Fachstelle Glücksspielsucht der
Caritas im Rhein-Kreis Neuss

In Kooperation mit:

**dem Arbeitskreis der
Gruppenleiter:innen der
Spielerselbsthilfegruppen NRW**



Caritas
im Rhein-Kreis Neuss

Vorwort	3
1. Begrüßung und Programmübersicht	4
Verena Verhoeven , Dipl. Soz. Arb. Leiterin der Fachstelle Glücksspielsucht, Caritas Neuss	
Grußwort	6
Philipp Alfken Leiter der Suchtkrankenhilfe, Neuss	
2. Wir für uns	7
Erfahrungsbericht von Peer Gruppenleiter der Spielerselbsthilfegruppe Wingert, Bonn	
3. Selbsthilfe macht Politik	8
Stefan Bömer Bundesverband Glücksspielfrei e.V.	
4. Vortrag	9
„Spielfrei und (un)glücklich?“ Michael Knothe Fachstelle Glücksspielsucht Psychotherapeut (HPG) und Personal Coach	
5. Kulturprogramm	14
„Freude an Bewegung - Erlebnissport“ Mara Heitmann und Ben Fisch , SporttherapeutInnen der salus Klinik Hürth	
6. Berichte aus den Arbeitsgruppen	16
1. Gruppe: Nachbesprechung und Vertiefung des Vormittagsthemas „Spielfrei, und (un)glücklich?“ 16	
2. Gruppe: „Exklusiv für Angehörige“ 16 Eva Veith , Fachstelle Glücksspielsucht, Neuss Birgit Gilges , Gesundheitspädagogin, Neuss	

3. Gruppe:

„Freispielkultur“ – Eine literarische und musikalische Reise mit 17
Liedern, Texten und Gedichten aus 14 Jahren Spielfreiheit

Michael Knothe,

Psychotherapie (HPG) Personal Coach

7. Abschlussplenum 21

Anhang 22

Impressum 29

Vorwort

Am 09.11.2024 fand das 26. Vernetzungstreffen der Spielerselbsthilfegruppen aus NRW in Neuss statt.

Organisiert und durchgeführt wurde die eintägige Veranstaltung durch die Fachstelle Glücksspielsucht der Caritas Sozialdienste Rhein-Kreis Neuss GmbH in Kooperation mit der Selbsthilfegruppe dem Gruppenleiter:innen Treffen der Spielerselbsthilfe NRW. Zum Vernetzungstreffen haben wir alle uns bekannten Spielerselbsthilfegruppen in NRW und deren Angehörige eingeladen. In diesem Jahr nahmen wieder viele Interessierte der verschiedenen Selbsthilfegruppen und -organisationen teil.

In den Räumlichkeiten des Café Ons Zentrum im Caritas Suchthilfezentrum war die Tagungsatmosphäre von Beginn an durch Erfahrungsaustausch, angeregte Diskussionen und viel aktive Teilnahme geprägt. Auch in diesem Jahr besuchten viele Teilnehmer zum wiederholten Mal das regelmäßige Forum der Spielerselbsthilfe in NRW.

Im Mittelpunkt des diesjährigen Treffens stand das Thema: „Spielfrei – und (un)glücklich?“, das sich aus dem Austausch des Gruppenleitertreffens ergeben hatte. Bezugnehmend auf das Thema vom letzten Jahr „Spielfrei – was nun?“ wurde eine Vertiefung dieser Frage gewünscht.

Verena Verhoeven, Leiterin der Neusser Fachstelle Glücksspielsucht, führte in ihrer Begrüßung kurz in das Thema ein und anschließend die Teilnehmenden durch den Tag. Zunächst stellte sich Philipp Alfken, Leiter der Suchtkrankenhilfe Neuss vor.

Im Anschluss blickte Peer, Leiter der Selbsthilfegruppe Wingert in Bonn auf seine Spielerkarriere und seinen Weg in das spielfreie Leben zurück.

Stefan Bömer aus Halle vom Bundesverband Glücksspielfrei e.V. brachte uns bezüglich der Arbeit des Bundesverbandes auf den neuesten Stand.

Der Diplom-Psychologe Daniel Seitz musste seinen Vortrag aufgrund einer Erkrankung leider kurzfristig absagen. Glücklicherweise erklärte sich Michael Knothe von der Fachstelle Glücksspielsucht bereit, den Vortrag zu übernehmen. Mit seiner offenen Art gestaltete er das Thema lebensnah und mitreißend. Vielen Dank dafür.

Am Nachmittag wurden zur Vertiefung unterschiedliche Arbeitsgruppen angeboten. Ein besonderes Highlight der Veranstaltung stellten gemeinsame erlebnisaktivierende Übungen im Gesamtplenum dar. Hier war für jeden Teilnehmenden etwas dabei.

Unseren herzlichen Dank möchten wir an dieser Stelle den beteiligten ehrenamtlichen MitarbeiterInnen des Café Ons Zentrum aussprechen. Ebenfalls danken möchten wir an dieser Stelle dem Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen für die finanzielle Förderung, ohne die die Vernetzungstreffen der Spielerselbsthilfe-gruppen nicht möglich wären.

Viel Spaß beim Lesen des Tagungsberichts wünscht das Team der Fachstelle Glücksspielsucht in Neuss.

1. Begrüßung und Programmübersicht:

Verena Verhoeven

Leiterin Fachstelle Glücksspielsucht,
Caritas im Rhein-Kreis Neuss



Guten Tag meine sehr geehrten Damen und Herren,

ich heiße Sie ganz herzlich Willkommen zum 26.
Vernetzungstreffen der Spielerselbsthilfegruppen aus
NRW in diesem Jahr mal wieder in Neuss. Schön,
dass Sie/ ihr euch auf den Weg nach Neuss gemacht
habt bei 7°.

Ich sehe viele bekannte Gesichter und auch einige neue.
Wer ist heute zum ersten Mal dabei?

Das V-Treffen der Spielerselbsthilfe findet einmal jährlich statt.

Wichtig ist uns, dass das V-Treffen möglichst jedes Jahr zusammen mit einer Selbsthilfegruppe an einem anderen Stadt, stattfindet. D.h. Dies ist Teil unserer Idee, denn wir wollen, dass über das Treffen die ausrichtende SSHG in den Mittelpunkt und in die Öffentlichkeit gerückt wird. Oft führen die SSHG das Treffen gemeinsam mit einem Träger der beruflichen Spielsuchthilfe durch, um so die Vernetzung von Selbsthilfe und beruflicher Suchthilfe zu fördern und auf Augenhöhe zu halten.

Wenn wir keine ausrichtende Selbsthilfegruppe finden, sind die Treffen in Neuss. Bei welcher Spielerselbsthilfegruppe wir im nächsten Jahr zu Gast sein werden ist heute noch nicht klar.

Leider muss ich mit einer nicht so guten Nachricht beginnen und euch mitteilen, dass unser Hauptreferent Dr. Daniel Seitz aus der salus Klinik Hürth, der sich mit uns zum **Thema Spielunfrei und (un)glücklich** sein auseinandersetzen wollte, gestern Nachmittag krankheitsbedingt abgesagt hat.

Nachdem der erste Schock überwunden war und Herr Seitz uns seine Folien zur Verfügung gestellt hat, sind wir sehr glücklich, dass Michael Knothe (Psychotherapeut HPG in eigener Praxis) sich spontan bereit erklärt hat, den Vortrag zu übernehmen. Herzlichen Dank dafür.

Das Thema der heutigen Veranstaltung **Spielfrei und (un)glücklich** hat sich aus den Treffen der Gruppenleiter- und Leiterinnen in diesem Jahr herauskristallisiert. Es entstand der Wunsch, sich mit der Erfahrung vieler auseinanderzusetzen, was emotional genau passiert, wenn das Glücksspiel und die damit verbundene ganztägige Beschäftigung, als eine Art „Lebenssinn“ wegfällt. Wenn also die Glücksspielfreiheit als erstes wichtiges positives Ziel erreicht ist, sich aber im Leben der Betroffenen keine Zufriedenheit oder Entlastung einstellt. Sondern, im Gegenteil, die Lebenssituation aufgrund des Fehlens der betäubenden Wirkung des Glücksspiels fühlbar anstrengender wird, weil Themen und Entscheidungen, die bisher in der aktiven Glücksspielsucht gebunden und überdeckt waren, schmerzhaft in den Lebensmittelpunkt rücken. Nicht selten, so stellten wir fest, führt diese Situation zu depressiven Gefühlen und Verstimmungen.

Eine Glückssucht ist immer auch ein Ausdruck einer Störung der Beziehung zu sich und anderen Menschen, die einen Sinn, eine seelische (Stütz)-Funktion übernimmt, die für eine zufriedene Lebensgestaltung ohne das Glücksspielen ergründet werden und durch etwas Neues, Anderes oder vielleicht auch etwas Altes, was wiederzubeleben ist, ersetzt werden muss.

Wir möchten euch einladen uns heute mit der Frage auseinandersetzen, wie diese Lebensübergänge positiv gestaltet werden können.

Neues aus der Fachstelle Glücksspielsucht:

Apropos Übergänge:

Die Suchthilfe der Caritas Neuss hat mit Herrn Philipp Alfken einen neuen Leiter und ich habe mich sehr gefreut, dass er sich sofort interessiert, bereit erklärt hat, die heutige Veranstaltung mit einem Grußwort zu eröffnen.

Und auch das Team der Fachstelle hat eine neue Mitarbeiterin. Wir sind sehr froh und glücklich mit Franziska Strumann eine Psychotherapeutin im Team zu haben, die zzt. die Schwangerschaftsvertretung für Lara Designer übernommen. Sie hat sich schon sehr gut eingearbeitet und ist ein echter Gewinn für das Team. (Teamfoto)

In einem Übergang befindet sich das Hilfesystem für Glücksspielsüchtige und deren Angehörige. Mit dem Bürgerhaushütte in Duisburg und dem AK gegen Spielsucht aus Unna gehen zwei traditionsreiche Beratungs- und- Reha Einrichtung vom Netz. Und auch die Fortführung ambulante Reha in der Ambulanz der St. Camillus-Klinik (GFO) ist nicht sicher. Die Gründe sind unterschiedlich, Fachkräftemangel und mangelnde Finanzen werden immer genannt. Das Hilfesystem Glücksspielsüchtige und Angehörige dünnt sich derzeit aus.

Noch ein Aspekt: Das Land NRW steht unter immensen Spardruck, von Sparmaßnahmen betroffen sind viel soziale Einrichtungen aus diesem Grund findet nächsten Mittwoch am 3.11. ab 12:00 auf den Oberkasseler Rheinwiesen in Düsseldorf ist eine große Demonstration unter dem Motto „NRW bleibt sozial“ statt, auf die ich hiermit aufmerksam machen möchte. Bisher sind die landesgeförderten Glücksspiel- Beratungseinrichtungen glimpflich davongekommen. Ich hoffe, dass dies auch für uns gilt... das bleibt abzuwarten.

Was gibt's sonst noch Interessantes rund um das Thema Glücksspiel und Glücksspielsucht?

Konstant hoch bleibt die Zahl der Glücksspielsüchtigen und Gefährdeten, Laut dem Glücksspielsurvey 2023 sind in der BRD 1,23 Millionen Menschen Glücksspielsüchtig. Das sind 2,4 % der Bevölkerung. Hinzukommen noch 3,14 Millionen Menschen, die risikohaft spielen.

Um diese Zahl einordnen zu können ist es Wichtig zu wissen, nur 36,5 % (18,79 M.) der Bevölkerung nimmt überhaupt an Glücksspielen teil. □

D.h. fast jeder vierte also 25 % spielt süchtig oder risikohaft, d.h. 4,37 Millionen Menschen in Deutschland. Tendenz steigen!

Die Zahl der der Glücksspielabhängigen Frauen ist um 1,4 %gestiegen.
Alter und glücksspielgestörte SpielerInnen- langsam, aber stetig Anstieg.

Der Anstieg glücksspielbezogenen Störungen in der Altersgruppe der 18- bis 25-Jährigen ist mit 4,9 % am höchsten. Glücksspiel als Lifestyle.

Automatenspiel und Online-Casinospiele sind die häufigste Spielform bei Frauen.

Die Ausgaben für Glücksspielwerbung sind exorbitant!

Genau wie die Gewinne der Glücksspielindustrie: Die Gesamtumsätze im legalen deutschen Glücksspiel-Markt, also (Spielbanken und Lotterien) und gewerblichen Glücksspielangeboten (Spielhallen, Sportwetten) beliefen sich 2023 auf 52,71 Mrd. Euro

Die Digitalisierung der Gesellschaft schreitet voran vollzieht sich auch im Glücksspielmarkt. Onlineglücksspiele holen stark auf! das Hauptspielgerät ist das Handy. Online- Glücksspiele haben einen Suchtturbo. Sie sind 24 x 7 verfügbar und entziehen sich jeglicher sozialer Kontrolle.

Gleichwohl sind laut Suchtsurvey Hauptspielform „**Geldspielautomaten in Spielhallen und Gaststätten**“ schlägt mit 21 Mrd. Euro zu Buche und ist mit 37,8 % die größte Gruppe unter den Betroffenen.

Zum Tagungsverlauf:

Wir beginnen die Veranstaltung, und das hat uns besonders gefreut, mit einem Grußwort von dem neuen Leiter der Suchthilfe der Caritas Neuss Herrn **Philipp Alfken**. Schön, dass Du Dir heute die Zeit für uns nimmst.

Den Einstieg ins Programm bildet **Peer** aus der Spielergruppe Wingert aus Bonn mit seinem Erfahrungsbericht. Unter der Rubrik: Wir für uns...

Herzlich willkommen Peer. Ich habe Peer angerufen, ob er Lust hat, seine Gruppe vorzustellen, da wir zzt. keine aktive SSHG in Neuss haben.

Ich freue mich, dass Stefan Börner vom Bundesverband Selbsthilfe Glücksspielfrei e.V uns zu (politischen) Entwicklung Rund um das Thema Glücksspielsucht und Selbsthilfe zu informieren.

Dann werden wir uns dem Thema „**spielfrei und (un)glücklich?**“ widmen. Zum Thema gibt es am Nachmittag eine Arbeitsgruppe.

Auch Michael Knothe ist mit seiner Freispielkultur wieder dabei und bietet eine Arbeitsgruppe an.

Birgit Gilges Gesundheitspädagogin aus Neuss und Eva Veith von der Fachstelle bieten eine Arbeitsgruppe exklusiv für Angehörige an, in der die Bedürfnisse und Sichtweisen von Angehörigen im Mittelpunkt stehen werden.

Um 13:00 machen wir dann eine Mittagspause.

In den Nachmittag starten wir um (14:00) mit einem besonderen Kulturprogramm. Diesmal lautet das Motto „Körper in Bewegung – Gedanken in Balance“ hat sich Mara Heitmann und Ben Fisch SporttherapeutInnen der salus Klinik Hürth ein „bewegungskulturelles Angebot“ für uns ausgedacht. Wir freuen uns

Herzlich Dank Frau Heitmann und Herr Fisch.

Ich wünsche uns allen einen guten und interessanten Tagungsverlauf und gebe das Wort weiter an Philipp Alfken, Leiter der Suchtkrankenhilfe der Caritas Neuss.

Grußwort Philipp Alfken, Leiter der Suchtkrankenhilfe Neuss

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
liebe Engagierte in der Selbsthilfe,

ich freue mich sehr, Sie alle heute zum Vernetzungstreffen 2024 hier in Neuss begrüßen zu dürfen. Es ist schön zu sehen, wie viele von Ihnen auch in diesem Jahr wieder den Weg zu uns gefunden haben – Ihre Anwesenheit zeigt, wie lebendig, engagiert und bedeutsam die Selbsthilfe für Glücksspielende im Bereich der Suchthilfe ist.

Die Selbsthilfe ist ein unverzichtbarer Bestandteil unserer Arbeit in der Suchtkrankenhilfe. Sie bietet Halt, Austausch auf Augenhöhe und eine wertvolle Ergänzung zur Unterstützung durch die berufliche Suchthilfe. Besonders freut mich, wie aktiv die Gruppen im Bereich Glücksspielsucht sind und wie regelmäßig sie sich an den Treffen beteiligen. Dieses Engagement verdient großen Respekt und Anerkennung.

Ein besonderer Dank gilt Frau Verhoeven, die sich regelmäßig mit großem Einsatz für die Organisation dieses Treffens engagiert. Ohne Ihren Einsatz, Ihre Tatkraft und Ihre Leidenschaft für die Selbsthilfe wäre dieses Treffen in dieser Form nicht möglich gewesen.

Ich wünsche uns allen einen inspirierenden Austausch, gute Gespräche und viele neue Impulse für unsere gemeinsame Arbeit.

2. Wir für uns

Peer

Gruppenleiter der SHG-Wingert, Bonn

Peer leitet seit 1,5 Jahren die Bonner Selbsthilfegruppe im Wingert, die sich dienstags um 19:15h trifft und auch online stattfindet, da zwei Gruppenmitglieder junge Väter sind. Peer berichtete von der Entwicklung seiner Glücksspielsucht und dem Weg in ein spielfreies Leben.

Nach 5 Jahren intensiven Automatenspielen wurde ihm bewusst, dass fehlende Geldmittel und Lebenszeit dazu führten, dass er nicht mehr in der Lage war, seine Miete zu zahlen. Somit suchte er Kontakt zur Caritas in Bonn. Mit dem Gedanken „die werden mich heilen“ absolvierte Peer eine ambulante Rehabilitation. Nach einem kritischen Lebensereignis wurde er rückfällig und realisierte, dass es Krisen im Leben geben kann, die zuvor nicht planbar sind und man Strategien benötigt, damit umgehen zu können. Sein Ziel war „spielfrei bleiben und glücklich sein“. Dafür stellte er sich folgende Fragen:

1. Was kann ich selbst dafür tun?

- Sich wieder selbst mögen
- Sich wertschätzen
- Sich etwas gönnen
- Sich spüren
- Sich Zeit nehmen für sich

2. Was erwarte ich von Anderen?

- Wertschätzung
- Wahrgenommen werden
- Erfüllung meiner Bedürfnisse
- Das Gefühl, gebraucht zu werden

3. Woran scheiterte es in der Vergangenheit?

- Alte Hobbys vernachlässigt
- Freundschaften nicht gepflegt
- Ausschluss aus der Gesellschaft
- Kein soziales Netzwerk/Unterstützung

Diese Fragen und Ziele zu vereinen führten zu einem erfüllten und glücklichen spielfreien Leben.

3. Selbsthilfe macht Politik

Stefan Bömer, Halle

Bundesverband Glücksspielfrei e.V.

In den letzten Jahren entstanden Initiativen aus der Selbsthilfekultur, angeführt von engagierten Mitgliedern und deren Angehörigen, zur politischen und strukturellen Unterstützung von Selbsthilfegruppen und Glücksspielbetroffenen.

Zur Vertretung dieser landes- und bundesweiten Vereine ist Stefan Bömer anwesend.

Stefan Bömer ist selbst seit 13 Jahren Teil einer stabilen Selbsthilfegruppe. Seit drei Jahren ist er zudem Mitglied im Bundesverband. Ziel des Bundesverbandes ist die Vernetzung von bestehenden Selbsthilfegruppen und der professionellen Suchthilfe. Derzeit hat der Verband 81 Mitglieder*innen und bemüht sich darum, die Betroffenen politisch zu vertreten und das Thema Glücksspielsucht in der Gesellschaft sichtbar zu machen. Vor allem auf politischer Ebene wünscht sich der Verband mehr gehört zu werden, aber vor allem auch eine Umsetzung der Forderungen zum Spielerschutz.

4. Vortrag: „Spielfrei und (un)glücklich?“

Da **Herr Dr. Seitz** krankheitsbedingt an der Veranstaltung nicht teilnehmen konnte, trug Herr **Michael Knothe**, Fachstelle Glücksspielsucht, Psychotherapeut (HPG) und Personal Coach, dessen Vortrag vor. Er tat dies auf lebendige, humorige und die Teilnehmenden gleichwohl berührend Art und Weise, in dem er anhand der von Herrn Dr. Seitz vorbereiteten Folien seinen eigenen Heilungsprozess beschrieb, in dem die Teilnehmende in vielen Aspekten eigene Erfahrungen gespiegelt sahen.

Ausgangspunkt Glücksspielsucht

- Selbstvorwürfe, Scham, Rückzug
- Minderwertigkeitsgefühle
- Fehlendes Selbstbewusstsein
- Angst
- Arbeitsplatzverlust
- Verlust von Freundschaften, Partnerschaft, Familie
- Schulden/Insolvenz
- substanzbezogene Abhängigkeitserkrankungen
- Lügen, Fassade halten
- Kriminalität
- Hilf- und Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken
- Die Aussenwelt begegnete ihnen mit: Hilflosigkeit, Unverständnis, Vorwürfen, Misstrauen, Abwertung, Verurteilung, Aggression, Ultimaten, Abwendung

Herr Knothe beschrieb, dass sein Heilungsprozess in dem Moment begann, als er erkannte, dass er **selbst** ein Problem hatte. Ein zentraler Aspekt seines Weges war der Übergang vom Gefühl der Schuld, ein typisches Gefühl der pathologischen Glücksspieler*innen, hin zu der Übernahme von Verantwortung: „Ich übernehme Verantwortung für mein Handeln. Ich stehe dazu, dass ich suchtkrank bin. Dann kann ich damit auch besser umgehen und auf Hilfe vertrauen.“

Er hob hervor, dass Krankheit und Verantwortung sich nicht ausschließen – auch bei einer Glücksspielsucht. Unterstützung und Hilfe sind dabei wichtige Bausteine. Ein prägnantes Zitat von ihm lautete: „Rat sucht man, wenn man die Lösung kennt, aber nichts davon wissen will.“

Wendepunkt: Selbsterkenntnis

- Ich habe mich da in etwas hineinmanövriert
- Ich habe beinahe mein Leben zerstört
- Ich habe vieles/alles, was mir wichtig war verloren
- Ich habe vieles/alles entwertet
- Ich fühl(t)e mich wertlos
- Es ist/war schrecklich, ich weiß/wusste nicht mehr wie es weitergehen soll
- Und jetzt: bin ich unglücklich

Ein weiteres Schwerpunktthema im Vortrag war der Zusammenhang der Entwicklungsprozess zwischen einer Glücksspielsucht und einer Depression.

Und jetzt: bin ich unglücklich!

- Ich mache mir Selbstvorwürfe, bin niedergeschlagen, empfinde Leere
- Ich grübele über die Vergangenheit, fühle mich schuldig
- Ich habe Konzentrationsprobleme, fühle mich entscheidungsunfähig
- Ich schlafe schlecht, bin müde kraftlos, nervös, werte mich selbst ab
- Ich bin träge, lustlos, ängstlich, ziehe mich zurück,
- es fällt mir schwer Probleme die Arbeit, den Haushalt zu bewältigen
- Ich fühle mich hoffnungslos, habe Suizidgedanken

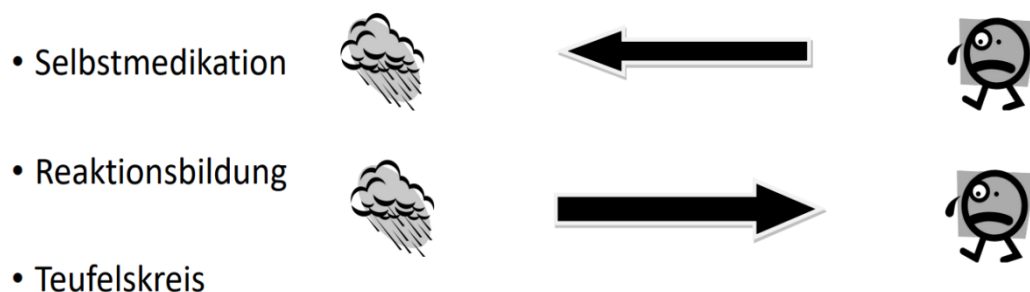
Viele Betroffene leiden auf verschiedenen Ebenen an depressiven Gefühlen wie Grübelneigung, Traurigkeit, Antriebslosigkeit. „Grübeln sei wie Schaukeln – man be-
wege sich, komme aber nicht vorwärts.“

Depression



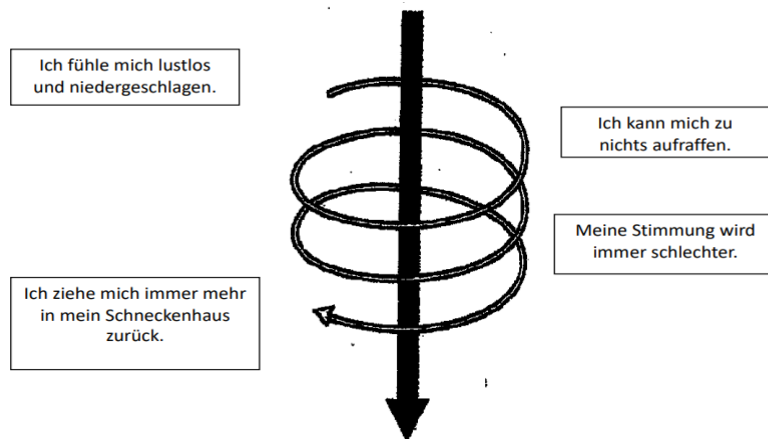
Wobei die folgende Frage in den Vordergrund rückt:

Huhn oder Ei - Depression oder Sucht?



Und sich ein depressiver Kreislauf entwickeln kann.

Depressionsspirale



Aus diesem Grund ist es in der Therapie entscheidend, neue Aktivitäten und Interessen zu entdecken, die angenehme Gefühle vermitteln und möglicherweise zusammen ähnliche Emotionen wie das Glücksspiel hervorrufen. Aber auch der Umgang mit unangenehmen Gefühlen muss gelernt werden.

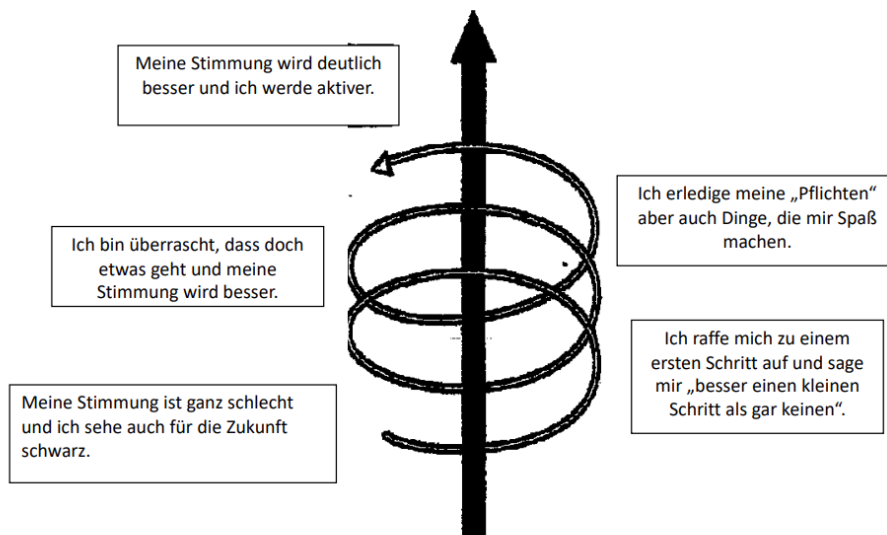
Die zentrale Frage sei: Wer ist für mein Glück verantwortlich? Knothe betonte, dass jeder selbst dafür verantwortlich ist, sich neue Werte und Perspektiven zu erschließen. Besonders für langjährige Glücksspielsüchtige kann die Abstinenz herausfordernd sein, da sie oft kaum noch eigene Gefühle wahrnehmen bzw. nie wahrgenommen haben. Der Heilungsprozess beinhaltet daher, sich als Erwachsener neu kennenzulernen – mit all seinen Emotionen, aber ohne Sucht.

Akzeptanz / Selbstakzeptanz

- Ich habe beinahe mein Leben zerstört
- Selbstmitgefühl, sich verzeihen können
- Grundlegendes Anerkennen eigener Schwäche, aber auch Stärke
- eigene Grenzen erkennen
- ich bin schillernd, widersprüchlich und das ist okay

Abschließend stellte er klar: Lebensglück bedeutet, als abstinenter Erwachsener selbst zu entscheiden, was man möchte – nicht die Sucht. Glücklichessein kann und muss man trainieren.

Die Antidepressionspirale



Die lebendige Diskussion mit dem Plenum und das gemeinsame Klären aller offenen Fragen rundeten den Vortrag ab und Michael Knothe bedankte sich noch einmal ausdrücklich in Abwesenheit von Herr Dr. Daniel Seitz, auch im Namen der Fachstelle, für den gelungenen Vortrag bzw. die Vorarbeit zu diesem.

5. Kulturprogramm

„Freude an Bewegung - Erlebnissport“

Mara Heitmann und Ben Fisch, Sporttherapeuten der salus-klinik Hürth

Beschreibung der Übungen für das Kulturprogramm des Spielervernetzungs-treffens

Grundlegend geht es bei den Übungen nicht um ‚gewinnen oder verlieren‘, bei uns geht es immer um das ‚Wir-Gefühl‘, etwas gemeinsam zu schaffen oder zu überwinden...

Und der Gewinner ist immer das TEAM ☺

Sortieren

Dieses Spiel ist immer ein guter ‚Eisbrecher‘, zum Kennenlernen untereinander und auch um das Miteinander in der Gruppe zu erarbeiten.

Es stellen sich alle Teilnehmer im Raum auf und halten sich am Seil fest. Nun ist es die Aufgabe der Gruppe sich alphabetisch nach Vornamen am Seil zu sortieren, ohne den Kontakt zum Seil zu verlieren. Danach wird noch einmal nach dem Alter umsortiert.

Atomspiel

Um die Kommunikation, Interaktion und auch die Umstellungsfähigkeit in der Gruppe und jedes Einzelnen zu fördern (und fordern), haben wir uns für dieses Spiel entschieden.

Alle Teilnehmer der Gruppe gehen durcheinander durch den Raum, bis der Spielleiter eine Personenanzahl und die Anzahl der sich auf dem Boden befindenden Körperteile ansagt. Z.B. 3 Personen, 4 Füße, 5 Hände. Jetzt sollten sich mit viel Spaß und Acht geben aufeinander die Gruppen schnellstmöglich zusammenfinden und die Aufgabe durchführen.

Kaiserreich

Dieses Spiel haben wir ausgewählt, damit das Team gemeinsam Lösungsstrategien entwickelt, aber auch lernt Aufgaben auszuhalten, zu übernehmen, dem Team zu vertrauen und Aufgaben abzugeben. Denn ‚nur als TEAM kann es funktionieren‘.

Es werden Ringe auf dem Boden ausgelegt, ‚die Kaiserreiche‘. In Summe ein Ring mehr, als die Anzahl der Teilnehmer im Raum. Nun stellen sich alle Teilnehmer in ein Kaiserreich und 1 Ring bleibt frei. Das Ziel des Teams ist es nun eine GEMEINSAME Strategie zu erarbeiten, die es die ganze Zeit anzuwenden gilt. Der Spielleiter soll daran gehindert werden, den freien Ring zu erobern, so dass das Team das Kaiserreich in seinen Reihen behält.

Fröbelturm:

Der Fröbelturm ist gut zur nonverbalen Interaktion mit- und untereinander, auf- und miteinander zu agieren, zu achten ohne das zu verbalisieren.

Die Aufgabe ist es einen Turm aus Klötzen zu bauen. Die Klötze stehen verteilt im Raum und werden über einen, an einem Teller hängenden Haken von der Gruppe

eingesammelt. An diesem Teller sind Seile angebracht, worüber der Teller von den Teilnehmern gemeinsam bewegt wird.

6. Berichte aus den Arbeitsgruppen

1. Gruppe:

Leitung: Verena Verhoeven und Franziska Strumann

Im Rahmen einer Nachbesprechung wurde das Vortragsthema des Vormittags aufgegriffen und vertieft. Dabei stand die Frage im Mittelpunkt, wie sich ein Leben ohne Glücksspiel gestaltet – mit all seinen Chancen, aber auch Herausforderungen.

Die Gruppe setzte sich mit verschiedenen Aspekten des spielfreien Lebens auseinander. Dabei wurde deutlich, dass die Erfahrungen sehr individuell sind: Für manche ist Spielfreiheit mit einem Gefühl der Befreiung verbunden, andere erleben auch Unsicherheit, innere Leere oder emotionale Schwankungen. Besprochen wurde auch, dass sich Glück und Zufriedenheit nicht automatisch mit dem Ende des Spielverhaltens einstellen. Vielmehr ist es ein Prozess, bei dem es darum geht, neue Perspektiven zu entwickeln, sich selbst besser kennenzulernen und alternative Wege der Lebensgestaltung zu finden.

Im Austausch wurde die Bedeutung von Stabilität, Selbstfürsorge und unterstützenden Strukturen hervorgehoben. Ebenso ging es darum, wie man mit schwierigen Momenten umgehen und sich selbst in der Spielfreiheit stärken kann. Die Arbeitsblätter zu dieser Gruppe sind in der Anlage beigelegt.

2. Gruppe:

Exklusiv für Angehörige, Eva Veith, Fachstelle Glücksspielsucht, Neuss und Birgit Gilges, Gesundheitspädagogin, Neuss

Die Angehörigengruppe der Fachstelle Glücksspielsucht bietet Angehörigen von glücksspielsüchtigen Menschen einen geschützten Raum für Austausch, Unterstützung und Hilfestellung. Sie wird von Frau Gilges geleitet. Frau Gilges und Frau Veith, Suchttherapeutin der Fachstelle Glücksspielsucht gaben auf dem Vernetzungstreffen ebenso Raum für Austausch.

Angehörige von Menschen mit pathologischer Glücksspielsucht stehen vor großen Herausforderungen, da sie oft versuchen, die finanziellen und emotionalen Folgen abzufedern, was zu erheblicher Belastung führen kann.

Während des Treffens fand ein intensiver Austausch statt. Eine Teilnehmerin berichtete von der schwierigen Situation mit ihrem Partner, der weiterhin glücksspielsüchtig ist. Sie schilderte, wie belastend es ist, stets für finanzielle Stabilität zu sorgen, Rechnungen zu bezahlen und Schulden zu vermeiden. Hinzu kommt die emotionale Belastung durch wiederholte Enttäuschungen, Vertrauensbrüche und die Unsicherheit über die Zukunft.

Die Gruppe reagierte verständnisvoll und unterstützend. Andere Mitglieder teilten ihre eigenen Erfahrungen, gaben praktische Tipps und berichteten, welche Strategien ihnen in ähnlichen Situationen geholfen haben. Die Angehörige erhielt wertvolle Hil-

feststellungen, etwa zur Abgrenzung, zum Umgang mit Schuldgefühlen und zur Bedeutung professioneller Hilfe – sowohl für die Betroffenen als auch für die Angehörigen selbst.

3. Gruppe:

Michael Knothe: „Freispielkultur“ – Eine literarische und musikalische Reise mit Liedern, Texten und Gedichten aus 14 Jahren Spielfreiheit rund um das Glücksspiel, die Glücksspielsucht und die Lebenslust ohne das Glücksspiel



Das Programm „Freispielkultur“

„Freispielkultur“ von Herrn Knothe ist eine persönliche Sammlung von eigenen und fremden Texten sowie Musikstücken aus seiner eigenen Suchtgeschichte und der Neugestaltung seines Lebens nach der Glücksspielsucht.

Sie enthält Gedichte, Erlebnisse, Denkanstöße und musikalisch und textlich festgehaltene Wendepunkte seines Lebens.

Sie ist eine Lesungsreihe, aber vielmehr eine Reise in und durch die Glücksspielsucht, hinaus in ein selbstbestimmtes Leben in Vielfalt, Lust und Freude, zu der Herr Knothe gerne Betroffene, Angehörige und Mitarbeitende der Suchthilfe einlädt, bzw., mitnimmt und gerne hierüber in den persönlichen Dialog geht.

Vor allen Dingen möchte er mit dieser Lesung etwas teilen und mitteilen, um Verständnis, An- und Einsichten, Therapieziele und die Entstehung einer Krankheit, - die ihn fast sein Leben gekostet hat und nach der Therapie ein neues und anderes Leben "geschenkt" hat - allen Teilnehmern näherbringen.

Hier ein paar Auszüge aus dem Programm:

Zwei Abgründe:

Es ist ein sonniger Tag im Juni 2004. Ein Mann geht mit seinem Hund spazieren. Niemand weiß, welche Last er mit sich trägt. Dieser Mann steht auf einer Brücke und schaut hinunter.

Dieser Mann bin ich, 33 Jahre alt. Ich schaue auf die Gleise. Es wäre ein kurzer Sprung und ich müsste nicht in den anderen Abgrund springen. Ich bin Spieler seit über zwanzig Jahren, niemand weiß es, ich habe meine Spielsucht immer geheim halten können. Niemand kennt mich und das, was ich getan habe, wirklich, kein Mensch auf der Welt. Meine Frau nicht, meine Freunde und meine Familie nicht, ich bin mir sicher, jetzt im Moment der einsamste und der verzweifelte Mensch auf der gesamten Welt zu sein. Ich habe in den letzten fünf Jahren 500.000 € an Automaten verspielt und das Schlimmste ist, ich habe ca. 250.000 € von den Konten meiner Kunden unterschlagen. Die Kunden fragen und drängen nach dem Geld, Verdacht hat aber noch keiner geschöpft.

Ich weiß nicht, wie tief der andere Abgrund ist. Ich werde arm sein, in den Knast müssen, meine Frau, meine Familie und meine Freunde werden mich verlassen. Ich sehe keinen Ausweg. Immer wieder stelle ich mir die gleiche Frage: Was soll ich nur tun? Bonnie, unser Hund, zieht an mir, als wollte sie sagen „Komm weg von der Brücke!“ Ich gebe ihr nach, setze mich auf eine Bank und rauche mir eine Zigarette. Ich treffe eine Entscheidung: „Ich brauche Hilfe! Ich gehe zum Arzt!“
Aber wie hatte das alles angefangen?????????

„Mein Schatz“

Heute ist Sonntag, ich darf mit Papa zum Frühschoppen.
Heute stehe ich mit bei den Großen an der Theke.
Hier ist es langweilig, hier an der Theke.
Hier ist aber auch der leuchtende Kasten.
Heute lässt mich mein Vater am leuchtenden Kasten spielen.
Heute leuchtet der Kasten besonders hell und spielt auf einmal Musik.
Alle schauen auf mich und Papa kommt rüber und sagt: „Was hast du denn da gemacht, Jung?“
Alle schauen, als der Kasten ganz viel Geld ausspuckt.
Heute trage ich eine ganze Zigarrenkiste voller Groschen und Markstücke wie einen Schatz nach Hause.
Heute sagt Mama: „Da hast du aber Glück gehabt, spar das Geld“
Ja, was für ein „Glück“ und was für ein Schatz...
Endlich!
Endlich ist es so weit, ich darf hinein.
Endlich in die Zauberwelt der Gewinne und der unbegrenzten Möglichkeiten.
Wie oft habe ich heimlich an den bunten und gewinnversprechenden Kästen gespielt, musste jedoch immer aufpassen, nicht erwischt zu werden.
Endlich kann ich so viel spielen, wie ich will, niemand schränkt mich ein.
Endlich kann ich unendlich viel gewinnen und mir alle Wünsche erfüllen.
Endlich kann ich mir alle meine Wünsche erfüllen, da ich gewinnen und viel Geld haben werde.
Endlich werde ich viel Geld haben und mir alle Wünsche erfüllen können, Geld ist das Einzige, was zählt und hier werde ich es bekommen.
Wenn ich heute nicht gewinne, dann morgen oder übermorgen, endlich.

Alles irgendwie zu schwer...

Es ist Mitte Oktober 2004. Ich bin mittlerweile gut „angekommen“. („ankommen“ sagt man hier. Wenn man hier beginnt, sagen alle immer: „Du musst erst mal ankommen.“ Ich dachte dann immer, ich bin doch schon hier, wat wollt ihr von mir? Gemeint ist aber, dass man sich erst mal einleben muss. Ich bin ein Mensch, spricht in allgemein verständlichen Sätzen mit mir...)
Ich habe mich an die Abläufe hier gewöhnt, meine Therapeutin kennengelernt und schon einige gute Gespräche gehabt.
Der Vormittag ist schon rum und gleich ist Gruppe mit unserer Therapeutin Frau Obelör. Ich fühle mich nicht gut. Die Gruppe beginnt und Frau Obelör fragt: „Jemand,

der ein Thema besprechen möchte?“ Ich melde mich, kann als Dritter mein Thema besprechen.

Als ich an der Reihe bin, beginne ich zu berichten. Das es mir nicht gut geht, ich mir große Sorgen mache, der Gerichtstermin, die Schulden, meine neue Arbeit und wie es zu Hause weiterläuft und ich momentan echt nicht weiß, ob ich das alles hinkriege. Aus der hinteren Ecke kommt von meinem Mitpatienten Olli, mit dem ich gut klar komme: „Mensch, mach dich mal gerade!“

Sichtlich irritiert schaue ich Olli an. Er fährt fort. „Du hast dich selbst angezeigt, machst deine Therapie, hast 'nen Job und 'ne Frau. Du kommst nicht den Knast. Das haut hin, glaub mir.“ (Olli muss es wissen, kommt ja gerade nach fünf Jahren JVA Bochum daher!) „Mach dich mal gerade!“

„Beides ist wichtig“ fügt Frau Obelör hinzu. „Beides?“ frage ich. Frau Obelör fährt fort: „Ihre Gefühle wieder wahrzunehmen, auszuhalten und einen neuen Umgang damit lernen, aber auch, wie es Ihre Vorredner so schön gesagt haben, sich gerade zu machen und vor allen Dingen weiterzumachen!“

Jeder fühlt sich anscheinend mal so und wichtig ist, das Weitermachen und seine Gefühle wieder zuzulassen. Beides ... zulassen und weitermachen! Schöner kann man dieses Gefühl so ausdrücken:

Judgement Day:

Es ist Juli 2005. Mittlerweile bin ich ein Jahr spielfrei und besuche regelmäßig meine Gruppe, aber heute ist ein besonderer Tag. Der Tag meiner Gerichtsverhandlung Judgement Day halt.

Gott sei Dank sagt mir mein Navi, wie ich fahren muss. Ich kriege es kaum hin, aber ich bin da. Am Gericht wird über mich gerichtet..., es läuft alles gut, Job, zu Hause, und mein Anwalt sagt mir, ich soll mir keine Sorgen mehr machen. Aber ich bin froh, dass meine beiden Freunde Frank und Marc da sind und mit mir den Termin wahrnehmen. Allein würde es nicht schaffen.

Es sitzt sich nicht gut auf der Angeklagten-Bank. Der Richter bittet mich, meine Geschichte vorzutragen. Ich erzähle meine Geschichte und lege meine bisherigen Bemühungen dar. Der Richter bedankt sich und fragt nach, ob es noch Fragen an mich gäbe. Es gibt keine. Er gibt das Wort ab an den Staatsanwalt.

Der Staatsanwalt (ca. Mitte bis Ende vierzig) erhebt sich. Dann kommt es: „Euer Ehren, ich mache es kurz. In meinen ganzen Jahren hier bei Gericht habe ich bisher noch nicht eine so ehrliche Selbstanzeige bearbeitet. Die meisten Selbstanzeigen kommen kurz vor dem Ermittlungserfolg hier bei uns an. In diesem Fall nicht. Die Anzeige wurde gestellt, die Unterlagen ausgehändigt und bei der Aufklärung aktiv geholfen. Keine Anträge, Euer Ehren, wir schließen uns Ihnen an.“ Uff, ein Lob vom Staatsanwalt?

Eine halbe Stunde später sitze ich am Rheinufer und rauch mir eine. 18 Monate auf Bewährung, uff. Ich habe mir von meinen Freunden eine Pause und fünf Minuten für mich ausgebeten. Alle sind erleichtert und mir schwirrt der Kopf.

Fertig! Kein Knast! Ich muss nicht zittern! Das war das Wichtigste! Und nu'? Weiter zur Gruppe? Muss ja nicht mehr. Na ja. Wie lief, bei allen Schwierigkeiten, das letzte Jahr? Ganz gut! War die Gruppe wichtig? Ja! Sie hat mir immer geholfen oder gutgetan.

Mein Leben liegt jetzt in meiner Hand und ich habe wieder Lust auf „Mehr vom Leben“ und von, oder sogar mit der Gruppe. Ich mache weiter, beschließe ich. Ich atme tief aus, als ich, gefühlt seit ewiger Zeit mal wieder, eine eigene Entscheidung getroffen habe, die bei Weitem keine meiner Schlechtesten war!

1000 Gründe

Es gibt 1000 Gründe nicht zur Therapie,
Gruppe oder zum Einzelgespräch zu gehen,
aber einen einzigen dafür:
mich!

7. Abschlussplenum

Am Ende der Veranstaltung dankt das Team der Fachstelle Glücksspielsucht allen die das Vernetzungstreffen mitgestaltet haben und den Teilnehmenden, die die Veranstaltung aktiv, mitdenkend und fühlend bereichert haben.

In den Rückmeldungen des Abschlussplenum wurde insbesondere der Vortragsstil von Herrn Knothe als lebendig hervorgehoben. Ihm ist gelungen, die Ernsthaftigkeit des Themas mit einer guten Prise Humor anhand seines Ein- und Ausstiegsprozess aus seiner Glücksspielsucht darzustellen, in dem viele Teilnehmende eigene Erfahrungen wiederfinden konnten. Auch die dazugehörige Arbeitsgruppe, die Frau Strumann und Frau Verhoeven leiteten, wurde als vertiefende sehr persönlichen Austauschmöglichkeit wahrgenommen.

Die Arbeitsgruppe von Frau Gilges und Frau Veith wurde nochmals gelobt, da es hier für die Angehörigen einen eigenen Rückzugsraum gab, um Themen ansprechen zu können und Informationen einholen zu können.

Auch die Arbeitsgruppe von Herrn Knothe wurde von den Teilnehmenden geschätzt, da die Authentizität der vorgetragenen Einblicke in seine Lebensgeschichte für einige ein sehr starkes emotionales Wiedererkennen hervorgerufen hat.

Andres Bündler und Dirk Scherberger warben nochmals aktiv um neue Mitglieder und Unterstützung für ihre Vereine.

Last but not least, bedankten sich alle Teilnehmenden nochmal für das gut gewählte Kulturprogramm, das zur aktiven Teilnahme förmlich eingeladen hat. Besonders das Erleben von Gemeinschaft und Stolz kam bei der Gruppe super an.

Zum Abschluss werden noch mögliche Themen für das nächste Vernetzungstreffen erörtert. Auch der Veranstaltungsort könnte im Jahr 2025 wechseln, sofern eine der Selbsthilfegruppen die Möglichkeit hat, das Vernetzungstreffen an ihrem Standort zu arrangieren.

Aus Gründen des Datenschutzes und zum Schutz der Persönlichkeit wurde in diesem Tagungsbericht bewusst auf die Veröffentlichung von weiteren Fotos verzichtet.

Anhang:

Aktivitätenliste

Bitte kreuzen Sie die Aktivitäten in der Liste an, die Sie gerne ausführen.

- ☐ Körperpflege (waschen, duschen, baden)
- ☐ Ein Bad nehmen
- ☐ Zahnpflege
- ☐ Saubere Kleidung tragen
- ☐ Haare frisieren, Haare waschen
- ☐ Sich schminken
- ☐ Betten machen
- ☐ Wäsche waschen, bügeln
- ☐ Lebensmittel einkaufen
- ☐ Fenster putzen
- ☐ Blumen gießen
- ☐ Die Post erledigen
- ☐ Kuchen backen
- ☐ Ein neues oder besonderes Gericht zubereiten
- ☐ Im Garten arbeiten
- ☐ Den Balkon bepflanzen
- ☐ Die Wohnung verschönern
- ☐ Ordnung im Zimmer halten
- ☐ Gymnastik machen
- ☐ Gespräche führen
- ☐ Ein Gesellschaftsspiel spielen
- ☐ Spazieren gehen
- ☐ Im Park auf einer Bank sitzen
- ☐ Im Café etwas trinken
- ☐ Tischtennis spielen
- ☐ Kegeln
- ☐ Besuch einladen
- ☐ Mit Besuch spazieren/ins Café gehen
- ☐ Sich mit anderen unterhalten
- ☐ Fernsehen
- ☐ Musik hören
- ☐ Zeitung/Zeitschriften lesen
- ☐ Romane oder Gedichte lesen
- ☐ einen Brief oder eine Karte schreiben
- ☐ Tagebuch schreiben
- ☐ Schach spielen
- ☐ Progressive Muskelentspannung
- ☐ Einen Gottesdienst besuchen
- ☐ Kreuzworträtsel lösen
- ☐ Am Wochenende ausschlafen
- ☐ Ein Nickerchen machen
- ☐ Handarbeiten, basteln, zeichnen, malen
- ☐ Zum Friseur gehen

- o Zum läutenden Telefon gehen
- o Gegenstände aus der Natur sammeln
- o Gut essen
- o Jemand Komplimente machen
- o In der Stadt bummeln
- o Ein Geschenk kaufen
- o Blumen kaufen
- o Sich neu einkleiden
- o Eine neue Frisur ausprobieren
- o Leute beobachten
- o Ins Kino gehen
- o Ins Theater gehen
- o Eis essen gehen
- o In ein Lokal gehen
- o Eine Ausstellung/Museum besuchen
- o Schwimmen gehen
- o Rad fahren
- o Wandern
- o Freunde besuchen
- o Kontakte erneuern, alte Freundschaften
wiedertreffen
- o Alleine U-Bahn fahren
- o Ausflüge planen
- o Den nächsten Urlaub planen
- o Lachen
- o In der Sonne sitzen
- o Mit den Kindern/Enkelkindern zusammen sein
- o Mit den Haustieren spielen
- o Mit dem Hund spazieren gehen
- o Sich mit der Familie treffen, mit ihr feiern
- o Gäste einladen
- o Auf Partys gehen
- o Jemanden massieren
- o Die Sterne oder den Mond betrachten
- o Auto fahren
- o Auto waschen
- o Romantischer Abend mit dem/der Partner/in
- o Ein Musikinstrument spielen/erlernen
- o Fremdsprachen lernen/auffrischen
- o Im Chor singen
- o Sonstige Hobbys:

Freizeitplanung

Nehmen Sie sich das Arbeitsblatt „Angenehme Aktivitäten“ zur Hand und planen Sie ganz konkret:

Wie wollen Sie Ihre Freizeit in Zukunft gestalten,...
... wenn Sie eine Stunde zur Verfügung haben?

... wenn Sie einen Nachmittag zur Verfügung haben?

... wenn Sie einen Wochentag zur Verfügung haben?

...wenn Sie ein ganzes Wochenende zur Verfügung haben?

Nennen Sie zwei konkrete Aktivitäten, denen Sie bis zur nächsten Gruppenstunde nachgehen wollen:

1.

2

Anhang 2:

Genussregeln

1. Genuss braucht Zeit.
2. Genuss muss erlaubt sein.
3. Genuss geht nicht nebenbei
4. Weniger ist mehr.
5. Genuss bedeutet: Aussuchen, was mir guttut.
6. Genuss kann man nicht erzwingen.
7. Ohne Sinneserfahrung kein Genuss.
8. Genuss ist jeden Tag möglich

Bitte achten Sie in den kommenden Tagen einmal ganz bewusst auf schöne Dinge in Ihrem Alltag. Darauf, was Ihnen Freude macht, was Sie als angenehm empfinden und genießen können. Das können besondere Ereignisse sein, wie etwa der seltene Besuch guter Freunde oder z.B. ein Theaterbesuch. Wichtiger, aber noch sind die ganz alltäglichen kleinen Freuden wie z.B. das angenehme Gefühl auf der Haut nach der morgendlichen Dusche oder ein schöner Sonnenuntergang, den Sie beobachtet haben, oder der angenehme Geruch von frisch gemahlenem Kaffee. Bitte nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit – am besten nach ihrer täglichen Entspannungsübung – um sich zu vergegenwärtigen, was Sie an diesem Tag als angenehm erlebt haben. Machen Sie sich auf diesem Bogen einige Notizen.

Tag	Aktivität	Bewertung	Notiz

Werte

Unterstreichen sie zunächst welche Werte für sie zukünftig relevant sein könnten. Im Anschluss versuchen sie bitte die für sie fünf wichtigsten Werte zu bestimmen.

Macht, Einfluss, Beherrschung, Mut, Furchtlosigkeit, Tapferkeit, Sicherheit, Kontrolle, Vorsicht, Bedachtsamkeit, Behutsamkeit, Durchsetzungsvermögen, Entschlossenheit, Stolz
Selbstverwirklichung, Achtsamkeit, Bewusstheit, Selbstfürsorge, Ausgeglichenheit, Gesundheit, Vitalität, Freiheit, Unabhängigkeit, Selbst- bzw. Eigenständigkeit, Anpassungsfähigkeit, Flexibilität, Authentizität, Echtheit, Wahrhaftigkeit, Individualität, Einzigartigkeit, Selbstermächtigung
Positivität, Optimismus, Aufregung, Nervenkitzel, Risiko, Abenteuer, Herausforderung, Geselligkeit, Kontaktfreude, Gastlichkeit, Spaß, Humor, Frohsinn, Freude, Aufgeschlossenheit, Offenheit, Begeisterungsfähigkeit, Aktivität
Durchhaltevermögen, Beharrlichkeit, Hartnäckigkeit, Standfestigkeit, Disziplin, Beherrschtheit, Maß halten können, Verlässlichkeit, Zuverlässigkeit, Charakterfestigkeit, Konstanz, Stabilität, Ordnung, Sorgfalt, Gewissenhaftigkeit, Ernsthaftigkeit, Pünktlichkeit, Sauberkeit, Perfektionismus, Verantwortung, Pflichtbewusstsein, Fleiß, Ehrgeiz, Tüchtigkeit, Anspruchslosigkeit, Bescheidenheit, Genügsamkeit, Bodenständigkeit
Bindung, Liebe, Nähe, Vertrautheit, Sinnlichkeit, Genuss, Zärtlichkeit, Solidarität, Kooperation, Zusammengehörigkeit, Gemeinsamkeit, Respekt, Achtung, Rücksicht, Loyalität, Treue, Geborgenheit, Wärme, Toleranz, Duldsamkeit, Gutmütigkeit, Barmherzigkeit, Herzensgüte, Menschlichkeit, Milde, Sanftmut, Friedfertigkeit, Harmonie, Freundlichkeit, Herzlichkeit, Unterstützung, Hilfsbereitschaft, Fürsorge, Selbstlosigkeit, Aufopferungsbereitschaft, Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Geradlinigkeit, Empathie, Einfühlsamkeit, Feinfühligkeit, Sensibilität, Sexualität, Intimität, Zärtlichkeit, Freigiebigkeit, Großzügigkeit, Freizügigkeit
Leistung, Tatkraft, Ansehen, Status, Erfolg, Fähigkeit, Kompetenz, Können, Geschicklichkeit, Engagement, Hingabe, Leidenschaft, Cleverness, Intuition, Bauchgefühl, Erfahrung, Kreativität, Fantasie, Innovationskraft
Fairness, Gerechtigkeit, Moral, Rechtschaffenheit, Glauben, Frömmigkeit, Spiritualität, Demut, Ehrfurcht, Fügsamkeit, Gottvertrauen, Integrität, Würde, Edelmut, Tugendhaftigkeit, Gelassenheit, Gleichmut, Geduld, Geruhbarkeit, Ausgeglichenheit, Friede, Harmonie, Dankbarkeit
Vernunft, Logik, Wissen, Gelehrtheit, Bildung, Erkenntnis, Objektivität, Neutralität, Sachlichkeit, Weisheit, Weitsichtigkeit, Nachdenklichkeit
Naturverbundenheit, Nachhaltigkeit Schönheit, Attraktivität, Ästhetik, Eleganz, Stil, Charme, Coolness, Lässigkeit, Leichtigkeit

Wertekompass

Bitte tragen sie zu den einzelnen Lebensbereichen die für sie wichtigsten Werte ein und geben sie auf einer Skala von 1-10 (1=unwichtig; 10=sehr wichtig) deren Wichtigkeit im Alltag an.

Zudem schätzen sie bitte ein, wie gut es ihnen bisher gelingt nach diesen Werten zu leben (1=geringe Umsetzung; 10=hohe Umsetzung).

Anschließend können sie die vorhandene Diskrepanz errechnen und erhalten so einen Hinweis, ob in einzelnen Bereichen Handlungsbedarf besteht.

Lebensbereiche	Wertschilderung	Wichtigkeit 1-10	Umsetzung 1-10	Diskrepanz 0-10
Partnerschaft				
Familie				
Soziale Beziehungen				
Arbeit/Beruf				
Bildung				
Freizeit				
Gesundheit				
Rolle als Bürger				
Materielle Versorgung				

Werte, Ziele, Handlungen

Versuchen sie nun die auf dem vorherigen Arbeitsblatt (Wertekompass) genannten Werte zunächst anhand von Zielen (Jahres-, Wochen-, Tagesziel) zu konkretisieren.

Im nächsten Schritt formulieren sie bitte einzelne Handlungen, die von ihnen täglich überprüft werden können. Hierdurch haben sie die Möglichkeit alltäglich feststellen zu können, ob es ihnen gelingt im Einklang mit den für sie wichtigen Werten zu leben.

Lebensbereiche	Werte	Ziele	Handlung
Partnerschaft			
Familie			
Soziale Beziehungen			
Arbeit/Beruf			
Bildung			
Freizeit			
Gesundheit			
Rolle als Bürger			
Materielle Versorgung			

Impressum

**CaritasSozialdienste
Rhein-Kreis Neuss GmbH
Fachstelle Glücksspielsucht
Rheydter Str. 176
41460 Neuss**

Kontakt:

Tel. 02131 889-170

Fax 02131 889-182

info@spielsucht.net

www.spielsucht.net

Frau Verena Verhoeven

**Redaktionelle Bearbeitung
Franziska Strumann, Eva Veith,
Verean Verhoeven**

Gefördert vom

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen

