

27. Vernetzungstreffen der Spielerselbsthilfe- gruppen in NRW

Samstag, den 25.10.2025 in Neuss

**Landeskoordinationsstelle
Glücksspielsucht - Selbsthilfe NRW,
Neuss**

In Kooperation mit:

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



Caritas
im Rhein-Kreis Neuss

Vorwort	3
1. Begrüßung und Programmübersicht	5
Verena Verhoeven , Dipl. Soz. Arb. Leiterin Landeskoordinationsstelle Glücksspielsucht - Selbsthilfe NRW Caritas Neuss	
Grußwort	7
Melany Richter Leiterin des Referates „Prävention, Psychische Gesundheit, Sucht“, Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW	
2. Wir für uns – SpuH e.V. informiert	8
Nicole Verl 1. Vorsitzende, Spielsucht, Prävention und Hilfe NRW e.V.	
3. In eigener Sache	8
Verena Verhoeven Neues aus Neuss: Landeskoordinationsstelle Glücksspielsucht: Selbsthilfe NRW stellt sich vor	
4. Vortrag	11
„Langeweile – mehr als nur nichts tun?“ Isabel Bengesser Psychologische Psychotherapeutin Salus Klinik Bad Nauheim	
5. Kulturprogramm	17
Langeweile – dem Stillstand Beine machen... Ben Weingartz , Sporttherapeut der salus Klinik Hürth	
6. Berichte aus den Arbeitsgruppen	18
1. Gruppe: Nachbesprechung und Vertiefung des Vormittagsthemas „Langeweile – mehr als nur nichts tun?“ 18	
2. Gruppe: „Exklusiv für Angehörige“ 19 Eva Veith , Fachstelle Glücksspielsucht, Neuss	

3. Gruppe:

„Freispielkultur“ – Eine literarische und musikalische Reise mit19
Liedern, Texten und Gedichten aus 14 Jahren Spielfreiheit

Michael Knothe,

Psychotherapie (HPG) Personal Coach

7. Abschlussplenum23

Impressum24

Vorwort

Am Samstag, den 25. Oktober 2025, fand das 27. Vernetzungstreffen der Spielerselbsthilfegruppen aus Nordrhein-Westfalen statt. In diesem Jahr wurde das Treffen im ONS-Zentrum in Neuss ausgerichtet. Organisiert und ausgeführt wurde die Veranstaltung von der Landeskoordinationsstelle Glücksspielsucht - Selbsthilfe NRW Neuss in Kooperation mit dem Arbeitskreis der GruppenleiterInnen der Spielerselbsthilfegruppen NRW.

Eingeladen waren alle bekannten Spielerselbsthilfegruppen sowie Angehörige – und viele Interessierte folgten dieser Einladung. Die Atmosphäre im Suchthilfezentrum war von Offenheit, Herzlichkeit und regem Austausch geprägt. Neben vielen vertrauten Gesichtern, die schon seit Jahren regelmäßig teilnehmen, konnten auch einige neue Mitglieder begrüßt werden.

Im Mittelpunkt des diesjährigen Treffens stand das Thema „Langeweile – mehr als nur Nichtstun“, das aus den Gesprächen der Gruppenleitertreffen hervorgegangen war.

Verena Verhoeven, Leiterin der Landeskoordinationsstelle Glücksspielsucht, eröffnete den Tag mit einer kurzen Einführung in das Thema und einem Überblick über das Programm. Im Anschluss richtete Melanie Richter, Leiterin des Referats Prävention, psychische Gesundheit und Sucht im Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW, ein Grußwort an die Teilnehmenden.

Darauf folgte ein Beitrag von Nicole Verl von SPuH e.V., die einen kurzen Einblick in die Arbeit ihres Vereins gab.

Anschließend stellte Verena Verhoeven einige Neuerungen in eigener Sache vor – insbesondere die Veränderungen in der Fachstelle, die mittlerweile unter neuem Namen weitergeführt wird.

Nach der Kaffeepause hielt Isabel Bengesser, Psychologische Psychotherapeutin an der salus Klinik Bad Neuheim, einen spannenden Vortrag zum Thema „Langeweile – mehr als nur nichts tun“. Am Nachmittag boten verschiedene Arbeitsgruppen Gelegenheit, sich vertieft mit einzelnen Aspekten auseinanderzusetzen – hier war für jede und jeden etwas dabei.

Für Bewegung zwischendurch sorgte Ben Weingartz aus der salus Klinik Hürth, der mit seiner sportlichen Einheit der „Langeweile im Stillstand“ Beine machte. Diese Aktivpause brachte nicht nur Schwung in den Tag, sondern auch viel Freude in die Runde.

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 Landeskoordinationsstelle Glücksspielsucht - Selbsthilfe NRW in Neuss.

1. Begrüßung und Programmübersicht:

Verena Verhoeven

Leiterin der Landeskoordinationsstelle
Glücksspielsucht – Selbsthilfe NRW, Neuss



Guten Morgen alle miteinander,

ich heiße Euch / Sie herzlich Willkommen zum dies-
jährigen Vernetzungstreffen der Spielerselbsthilfe
Gruppen aus NRW 2025 an diesem stürmischen
Herbsttag!

Ich freu mich sehr, Euch alle hier zu sehen.

Wir schauen zu Beginn immer: Wer ist heute zum ersten Mal hier? Schön, dass Ihr
den Weg zu uns gefunden habt.

Wer heute auf jeden Fall zum ersten Mal am Vernetzungstreffen teil nimmt, sind Frau
Melany Richter und Herr Benjamin Lampa.

Frau Richter ist die Leiterin des Referates“ Prävention, Psychische Gesundheit und
Sucht“ vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW“ kurz MAGS. Wir
haben uns über Ihre Zusage, unsere Veranstaltung mit einem Grußwort zu eröffnen
sehr gefreut.

Herzlich willkommen Frau Richter.

Herr Lampa ist der Geschäftsführer der Caritas Sozialdienste Neuss und Vorstand
der Caritas im Rheinkreis Neuss. Wir freuen uns sehr, dass Sie sich heute für uns
Zeit nehmen, um die Spielerselbsthilfe NRW und unsere Arbeit kennenzulernen.

Herzlich Willkommen Herr Lampa.

Einmal im Jahr treffen sich die SSHG aus NRW, um sich auszutauschen, eine gute
Zeit miteinander zu verbringen und sich mit einem Schwerpunktthema intensiver zu
beschäftigen. Das Konzept sieht vor, dass wir dabei in wechselnden Städten in NRW
unterwegs sind. So rückt die gastgebende Gruppe stärker in den Fokus der Öffent-
lichkeit. Häufig organisieren die Gruppen das Treffen gemeinsam mit einem Träger
der beruflichen Spielsuchthilfe. Ziel ist es, die Vernetzung zwischen Selbsthilfe und
beruflicher Suchthilfe zu stärken und den Austausch auf Augenhöhe zu fördern.

Und wir sind im Laufe der Jahre schon in vielen ´rum gekommen in NRW. Wir waren
zu Gast in Dortmund, 2x in Essen, Unna, 2x in Hagen, in Düsseldorf, Köln in Koope-
ration mit der Salus Klinik (Robert), in Gütersloh auch in Verbindung mit der Bernhard
Salzmann Klinik, in Bielefeld, in Herzogenrath, der wohl westlichsten SSHG von
NRW und digital in Hattingen zur Corona Zeit. Das Treffen 2026, soviel sei verraten,
wird in Hattingen stattfinden.

Eine Anmerkung zum Programmverlauf:

Wir haben uns entschlossen, die Reihenfolge der Beiträge zu verändern. Nach dem Grußwort von Frau Richter wird wollen wir mit der Rubrik **Wir für uns** beginnen.

Ich freue mich besonders, dass Nicole Verl, die neu gewählte

1. Vorsitzende von Spielsucht, Prävention und Hilfe kurz SPuH e.V., dem Landesverbandes der Spielerselbsthilfegruppen NRW, uns zu der neuesten Entwicklung rund um SPuH informiert.

Herzlich Willkommen liebe Nicole!

Dann folgt in diesem Jahr den Programmpunkt „**In eigener Sache...**“ wir wollen über Neues und personelle Veränderungen hier in Neuss berichten. (Lako Glücksspielsucht- Selbsthilfe NRW) berichten.

In diesem Jahr setzen wir uns, wie ich finde, mit einem besonders spannenden und interessanten Thema auseinander, das wir in eine Frage gekleidet haben:

„Langeweile – mehr als nur nichts tun?“

Denn die meistgenannte Antwort auf die Frage: „Warum gehen Sie spielen? lautet bei Glücksspielern in der der Selbsthilfe – gleichermaßen wie in der Therapiegruppe **Langeweile**. In diesem Jahr wollen wir uns Zeit nehmen, diesem Gefühl mit seinen verschiedenen Facetten nachzuspüren und darüber sprechen, welche Rolle Langeweile im Leben – und im Zusammenhang mit Glücksspielverhalten – spielt. Dies wollen wir, in bewährter Manier - über Einbezug von Kopf, Bauch, Herz und Kultur tun. Wir freuen uns sehr, dass **wir Sie** Frau Bengesser **als Referentin für dieses Thema gewinnen konnten**. Frau Bengesser ist Dipl.-Psych. Psychotherapeutin und Supervisorin in der salus Klinik Bad Nauheim.

Herzlich willkommen Frau Bengesser.

Auch Michael Knothe ist mit der „Freispielkultur“ wieder dabei. Zum Vortrag von Frau Bengesser und exklusiv für Angehörige gibt es am Nachmittag eine Arbeitsgruppe.

Um 13:00 machen wir dann eine Mittagspause.

In den Nachmittag starten wir mit einem besonderen Kulturprogramm: **„Langeweile – Dem Stillstand Beine machen.**

Wenn viel passiert und echt was los ist.“ Ben Fisch Sporttherapeut der salus Klinik Hürth hat sich ein „bewegungskulturelles Angebot “ für uns ausgedacht. Wir dürfen gespannt sein.

Herzlich Dank Weingartz.

Nun übergebe ich das Wort **an Frau Richter**, Leiterin des Referates“ Prävention, Psychische Gesundheit, Sucht“ vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales“. Die im Anschluss auch für Fragen zur Verfügung stehen wird.

Grußwort Melany Richter

Frau Melany Richter, Leiterin des Referats Prävention, psychische Gesundheit, Sucht im Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen, betonte in ihrem Grußwort die zentrale Bedeutung der Selbsthilfe – nicht nur in der Suchthilfe, sondern grundsätzlich für die Gesundheitsförderung.



Sie zeigte sich beeindruckt von der großen Zahl der Teilnehmenden und vom langjährigen Bestehen des Vernetzungstreffens, das nun bereits zum 27. Mal stattfindet. Das Engagement der Beteiligten sei ein deutliches Zeichen dafür, dass Selbsthilfe nur durch gemeinsames Handeln und gegenseitige Unterstützung funktioniere. Darüber hinaus betonte sie die Verzahnung von Selbsthilfe und professioneller Suchthilfe. Der offene Dialog und das gegenseitige Zuhören seien entscheidend, um Schamgrenzen und Ängste abzubauen. Gerade im Bereich Glücksspielsucht, der gesellschaftlich noch ein Randthema sei, brauche es diesen Austausch besonders dringend.

Frau Richter wies darauf hin, dass laut Glücksspielsurvey etwa jeder Dritte schon einmal um Geld gespielt hat – mit einer wachsenden Zahl von Frauen und jungen Menschen unter den Betroffenen. Sie machte deutlich, dass Glücksspielprobleme weitreichende Folgen haben können – von Verschuldung über familiäres Leid bis hin zu Suizidgedanken und -versuchen.

Zum Abschluss informierte sie über die Umwidmung der Fachstelle Glücksspielsucht in Landeskoordinationsstelle Glücksspielsucht-Selbsthilfe NRW. Diese neue Bezeichnung unterstreiche die Bedeutung der Selbsthilfe und mache die dahinterstehende Arbeit sichtbarer.

Frau Richter hob abschließend das Engagement aller Beteiligten hervor und betonte, wie wichtig es sei, die Selbsthilfe weiterhin zu stärken, sichtbar zu machen und als gleichwertigen Teil der Suchthilfe anzuerkennen.

2. Wir für uns, SPuH e.V. informiert

Nicole Verl

1. Vorsitzende, Spielsucht, Prävention und Hilfe NRW e.V.

Nicole Verl ist als 1. Vorsitzende von Spielsucht Prävention und Hilfe NRW e.V. SPuH, auf dem Vernetzungstreffen eingeladen. Sie bedankt sich zunächst beim bisherigen Gründer und ehemaligem Vorsitzenden Andreas Bänder für seine engagierte Arbeit. Ebenso sprach sie ihren Dank an Verena Verhoeven und Michael Knothe ihren Dank aus, die ihr stets Mut gemacht und sie unterstützt haben.

Sie beschrieb, dass es sich für sie und SPuH an diesem Tag „wie nach Hause kommen“ anfühle. Sie berichtet von ihrer Arbeit und ermutigt alle, sich aktiv einzubringen, neue Selbsthilfegruppen zu gründen und sich gegenseitig zu stärken. Dabei stehe sie jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.

Des Weiteren informiert Frau Verl über das nächste Seminar vom 13. – 14.12.2025 in der Wolfsburg in Duisburg zum Thema „Abstinenz und Spielfreiheit – Chancen und Wege. Emotionsregulation, Umgang mit Stress“.

3. In eigener Sache, Neues aus Neuss

Verena Verhoeven

Landeskoordinationsstelle Glücksspielsucht – Selbsthilfe NRW

Vielleicht ist es Euch schon beim Lesen des Flyers aufgefallen. Wir haben einen neuen Namen. Der Hintergrund ist ein veränderter Aufbau der Hilfestrukturen für Glücksspielende und deren Angehörigen in NRW.

Wir heißen nun Landeskoordination Glücksspielsucht- Selbsthilfe & Vernetzung der Hilfestrukturen NRW.

Zugegeben der neue Name ist etwas sperrig. Bildet aber unsere **zentralen** Aufgabenschwerpunkt ab. Deshalb hat sich die Kurzform **Lako Glücksspielsuch- Selbsthilfe NRW** etabliert.

- Im Rahmen dessen haben wir unsere **Homepage** neugestaltet und die verschiedenen Aufgaben der Lako- Glücksspielsucht NRW im Aufbau der Seite dargestellt. Es gibt nun einen eigenen Bereich, auf dem wir unserer Unterstützung der Spielerselbsthilfegruppen zusammengefasst haben.

Wir haben unsere Unterstützung unter **der Kachel**

Spieler-innen und Selbsthilfe - Gemeinsam stark in NRW zusammengefasst. Diese Seite befindet weiterhin im Aufbau.

Daneben gibt es die Kacheln **Beratung und Therapie** und eine weitere mit Kachel mit **Informationen** und Veröffentlichungen.

Schau sie Euch mal an und gebt uns gerne eine Rückmeldung.

- **Befragung der Spieler-innen Selbsthilfe NRW**

Um unserer Hauptaufgabe der Unterstützung, Vernetzung und Weiterentwicklung der Selbsthilfe besser machen zu können, wollen wir Euch befragen. Hierzu haben wir einen Fragebogen entwickelt, den wir Euch in Kürze über einen Link zukommen lassen, werden. Den Link könnt ihr über das Handy unkompliziert öffnen und los geht's. Wichtig ist uns, dass alle Gruppenmitglieder an der Befragung teilnehmen, Betroffene und Angehörige.

Ziel ist es neben den bewährten Formaten des Gruppeleitertreffens und des Vernetzungstreffens weitere Formen der Unterstützung mit Euch gemeinsam zu entwickeln.

Ein Stichwort zu Vernetzung und Weiterentwicklung des Hilfesystems NRW

- **Ich möchte auf den Abschlussbericht Dunkelziffern – Glücksspielsucht das unerkannte Thema in den Justizvollzugsanstalten in NRW hinweisen.**

In unserem Projekt in den JVAen in NRW haben wir die Versorgung glücksspielgefährdeter Inhaftierter untersucht und Empfehlungen zur Verbesserung entwickelt. Wir sind in den JVAen auf großes Interesse gestoßen, haben über das Thema informiert und Mitarbeitende geschult und so dazu beigetragen, dass das Thema im Vollzug wahrgenommen wird und glücksspielbetroffenen Inhaftierten innerhalb und nach der Haft schneller in angemessene Hilfen vermittelt werden.

Der vollständige Bericht ist auf unserer Homepage verfügbar.

Was machen wir sonst noch:

- **Wir organisieren den NRW- weiten AK Rheinland, in dem sich ambulante und stationäre Beratungs- und Therapie- Einrichtungen 4x im Jahr austauschen.**
- **It's Time to say Good Bye - Personelle Veränderungen**

Franziska Strumann, genannt Franzi wird uns verlassen, und es ist klar wieso, weil Du in Kürze in Mutterschutz gehen wirst. Franzi wir möchten uns bei Dir herzlich bedanken für Deine Mitarbeit. Du hast mit Deiner hohen fachlichen Kompetenz, Deiner Ruhe, Deiner freundlich, strukturierten und geduldigen Art und Arbeitshaltung, die Arbeit der Fachstelle Glücksspielsucht sehr bereichert und wichtige Bereiche stets verantwortungsvoll, verlässlich getragen. Wir wünschen Dir, dem Baby und Deiner Familie alles Gute

Michael Knothe wird sich gleich direkt an Euch wenden. Er möchte uns heute etwas in "in eigener Sache" mitteilen.

Ich glaube einige wissen es schon, Michael wird die Fachstelle nach 16 Jahren verlassen. Und diese Tatsache hat uns in der Fachstelle natürlich in den letzten Wochen sehr bewegt. Und tut es noch.

Michael, Du hinterlässt einfach eine große Lücke, als einen Menschen, den ich sehr schätze, den wir sehr schätzen. Du bist loyal, verlässlich, hast mit deiner Kreativität, dein Lebensthema, die Auseinandersetzung mit dem Thema „Glücksspielsucht“ Stichwort Freispielkultur und unsere Arbeit maßgeblich mit richtig guten Ideen vorangebracht.

Weitere Kernmerkmale Deiner Persönlichkeit sind für mich deine große Wertschätzung, mit der du den Menschen begegnest, und Dein ausgeprägter Humor.

Du bist ein erfahrener, sehr sachkompetenter Kollege, der sich im Laufe der Jahre kontinuierlich beruflich weitergebildet und entwickelt hat.

Du hast es als Mann in unserem Team, als Leiter der Informationsgruppe, also dem Einstieg der Hilfesuchenden in die Beratung, gut geschafft, die Spieler einfühlsam und humorvoll einzubinden. Sie haben sich von dir verstanden und im positiven Sinne gesehen gefühlt.

Diagnostisch sattelfest, denn Du hast die Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie bestanden, war ein Austausch mit Dir über die Psychodynamik, also die innerseelischen Prozesse, die bei der Entwicklung einer Glücksspielsucht zum Tragen kommen, immer sehr bereichernd für uns.

Deine Entscheidung eine eigene Praxis aufzubauen, war aus meiner Sicht der nächste sinnvolle Schritt, für dich und den Du umgesetzt hast.

Als echter Fan des Marvel Universums (Comics Verlag, Spider Man, Captain Amerika), hast du Dir zum Abschied Thors Hammer von uns gewünscht. Ich habe mal nachgeschaut, für was der u. a. steht, - eben auch für innere Stärke, Tatkraft und die Überwindung von Hindernissen. Passt, habe ich gedacht.

Also: Du wirst uns, Du wirst mir fehlen.

Und ich hoffe, dass wir auf die eine oder andere Weise in Kontakt bleiben und Du vielleicht auch weiterhin die Freispielkultur auf dem Vernetzungstreffen anbietest.

Michael Knothe „In eigener Sache: “

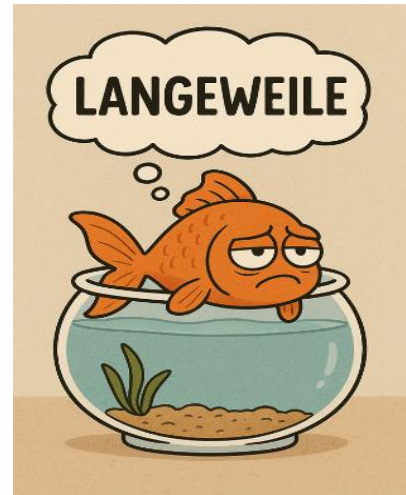


4. Vortrag: „Langeweile, mehr als nur nichts tun?“

Isabel Bengesser, Psychologische Psychotherapeutin
salus Klinik Bad Nauheim

Die Psychologische Psychotherapeutin Frau Isabel Bengesser brachte uns mit ihrem anschaulichen und informativen Vortrag das Thema „Langeweile – mehr als nur Nichtstun“ näher. Sie informierte uns über das Phänomen der Langeweile und ihre psychischen sowie neurologischen Hintergründe.

Zu Beginn des Vortrags wurden wir als Teilnehmende aufgefordert, uns in kleinen sogenannten Flüstergruppen zusammenzufinden und gemeinsam zu überlegen, was uns eigentlich langweilt oder in welchen Situationen wir Langeweile empfinden. Nach kurzer Austauschzeit wurden die Ergebnisse im Plenum zusammengetragen. Dabei zeigte sich, dass viele ähnliche Erfahrungen gemacht hatten: Häufig empfinden Menschen Langeweile an Feiertagen oder am Wochenende, wenn keine Verpflichtungen anstehen und man nichts zu tun hat. Auch beim Zugfahren oder in Momenten, in denen man nicht genau weiß, was man mit seiner Zeit anfangen soll, tritt dieses Gefühl auf.



LANGWEILE – WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

Laaaaangeweile....

...ist ein unangenehmer emotionaler Zustand, begleitet von Unruhe, innerer Leere und Lustlosigkeit,

...man möchte eine zufriedenstellende Aktivität ausführen, kann aber nicht.

...bedeutet nicht nur Nichtstun, sondern auch fehlende Sinnhaftigkeit.

...ist ein Signal, dass das Gehirn nach Abwechslung, neuen Reizen oder persönlichem Wachstum sucht...

09.04.2026

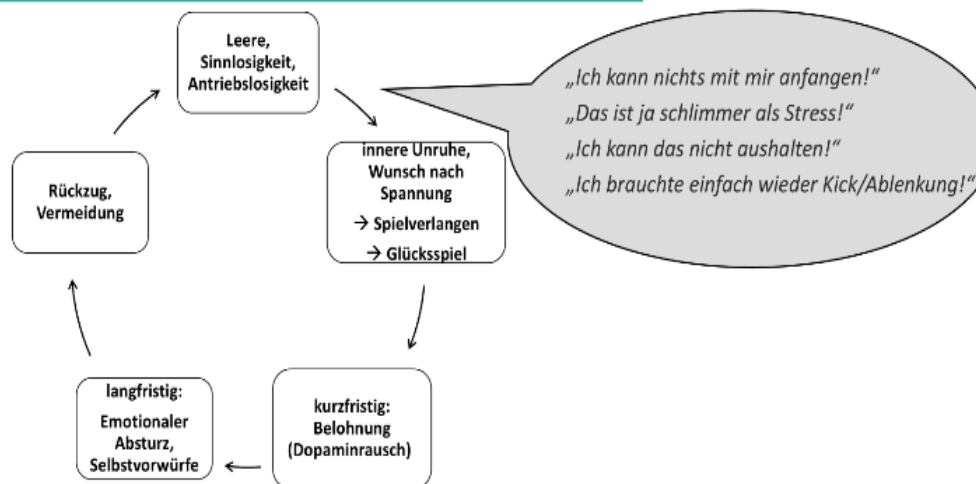
5



Diesbezüglich erklärte die Referentin, was genau im Gehirn passiert, wenn wir uns langweilen. Sie betonte, dass Langeweile nicht einfach nur bedeutet, nichts zu tun, sondern dass unser Gehirn in solchen Momenten nach Abwechslung und Sinn sucht. Wenn man keine klare Aufgabe oder Orientierung hat, fühlt sich alles leer, sinnlos oder unbefriedigend an. Das Gehirn strebt grundsätzlich danach, etwas zu tun, das einen Sinn ergibt oder befriedigt. Wenn das nicht gegeben ist, entsteht der Impuls, sich etwas Neues zu suchen – etwas, das wieder Bedeutung und Stimulation bietet.

Das zeigt, dass Langeweile im Grunde ein Signal des Gehirns ist, das uns darauf hinweist, dass uns momentan etwas fehlt – nämlich Sinn, Herausforderung oder emotionale Beteiligung.

LANGeweile – RÜCKFALLAUSLÖSER



09.04.2026

9



Im weiteren Verlauf des Vortrags ging es dann um den Zusammenhang zwischen Langeweile und Abhängigkeitserkrankungen. Die Referentin erklärte, dass Menschen, die eine Sucht entwickelt haben, häufig Schwierigkeiten haben, Freude oder Befriedigung an alltäglichen Dingen zu empfinden. Tätigkeiten, die für andere Menschen angenehm oder erfüllend sind – zum Beispiel ein Buch zu lesen, spazieren zu gehen, zu kochen oder Musik zu hören – fühlen sich für süchtige Menschen oft leer und uninteressant an. Der Grund dafür liegt in den Veränderungen im Gehirn, die durch die Sucht entstehen.

Frau Bengesser erklärte, dass bei Suchtverhalten – etwa bei Alkohol-, Drogen- oder Glücksspielsucht – im Gehirn eine massive Ausschüttung von Dopamin stattfindet. Dopamin ist ein Neurotransmitter, der mit dem Belohnungssystem des Gehirns zusammenhängt und Glücks- oder Lustgefühle auslöst. Diese Ausschüttung ist bei süchtigen Menschen so stark, dass sie weit über das hinausgeht, was durch normale, alltägliche Aktivitäten erreicht werden kann. Zum Vergleich wurde beim Glücksspiel genannt, dass der Dopaminausstoß ähnlich hoch ist wie beim Konsum von Kokain. Das Belohnungszentrum des Gehirns wird dadurch extrem stimuliert und erlebt einen regelrechten „Flash“.

Das Problem besteht darin, dass das Gehirn sich an diese starke Stimulation gewöhnt und dadurch eine Art neues „Normalniveau“ entwickelt. Normale Tätigkeiten, die keine so intensive Dopaminausschüttung hervorrufen, verlieren dann ihren Reiz. Das Gehirn empfindet sie als uninteressant oder langweilig. Dadurch rutscht die Sucht in der inneren Bedürfnis-Hierarchie ganz nach oben, während andere, gesun-

de Bedürfnisse nach und nach in den Hintergrund treten. Die Folge ist, dass nur noch die Sucht selbst Spannung, Freude oder Sinn vermittelt, während alles andere als bedeutungslos oder langweilig empfunden wird.

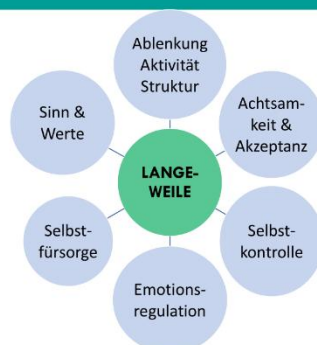
Um das Thema Langeweile noch anschaulicher zu machen, wurde ein Video gezeigt, das als „das langweiligste Video der Welt“ bezeichnet wurde. Ziel dieser Übung war es, zu beobachten, wie man auf Langeweile reagiert und was währenddessen im eigenen Erleben passiert. Während des Videos, das absichtlich sehr eintönig gestaltet war, konnten viele Teilnehmende ihre eigenen Reaktionen genau wahrnehmen. Einige berichteten danach, dass sie zunehmend Unruhe, Genervtheit oder sogar leichte Aggressionen gespürt hätten. Andere fingen an, sich unbewusst abzulenken – zum Beispiel indem sie mit den Fingern auf die Beine klopfen, sich bewegten oder Geräusche machten. Interessanterweise gab es aber auch Teilnehmende, die das Video als beruhigend oder meditativ empfanden und sagten, es habe etwas Entspannendes gehabt.

Als nächstes gab es die Frage von Frau Bengesser an das Plenum: „Was tun Sie automatisch bei Langeweile oder bei Suchtdruck?“ Die Teilnehmenden nannten daraufhin viele typische Verhaltensweisen: zum Beispiel das Handy zu benutzen, Spiele zu spielen, im Internet zu surfen, Musik zu hören, zu schlafen, sich mit Tieren zu beschäftigen oder zu rauchen. All diese Tätigkeiten dienen dazu, kurzfristig Spannung abzubauen oder sich abzulenken. Langfristig, so erklärte die Referentin, führen solche Muster jedoch häufig dazu, dass sich die Stimmung verschlechtert, man sich immer mehr zurückzieht und das eigene Leben sich zunehmend einengt.

Darauf aufbauend wurde die Frage gestellt, was hilfreich sein kann, um glücksspielfrei zu bleiben oder allgemein in suchtähnliche Verhaltensweisen zu verfallen. Gemeinsam wurde herausgearbeitet,

dass es vor allem darum geht, wieder Aktivitäten und Sinn im Leben zu finden. Hilfreich sind hier Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Selbstkontrolle, aber auch das Wiederentdecken eigener Werte und Lebensziele. Die Referentin betonte, wie wichtig es ist, sich bewusst zu fragen: Was ist mir wirklich wichtig im Leben? Was sind meine Werte? Wie zufrieden bin ich derzeit

...UND JETZT?



09.04.2026

salus kliniken

SELBSTKONTROLLE & BELOHNUNGS-AUFSCHB



STOPP!

Denken/
Prüfen

Tun



09.04.2026

salus kliniken

damit? Und an welchen Stellen möchte oder muss ich etwas verändern? Diese Fragen helfen dabei, wieder einen persönlichen Sinn zu finden und den Fokus von kurzfristiger Ablenkung hin zu langfristiger Erfüllung zu verschieben.

Ein weiterer wichtiger Punkt war die Fähigkeit, unangenehme Zustände bewusst auszuhalten, anstatt sie sofort zu vermeiden oder mit Ersatzhandlungen zu überdecken. Gerade im Umgang mit Suchtdruck oder unangenehmen Gefühlen ist es hilfreich, sich Strategien anzueignen, die das Aushalten erleichtern. Dazu gehören etwa Achtsamkeitsübungen, kleine Rituale, Atemtechniken oder das Aktivieren eigener Ressourcen, also Dinge, die einem guttun und Kraft geben.

Im nächsten Abschnitt des Vortrags ging es vertiefend um die Themen Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl. Hierbei stand die Frage im Mittelpunkt, wie man eigentlich mit sich selbst umgeht und wie man gut für sich sorgen kann. Es wurde betont, dass Selbstfürsorge bedeutet, achtsam mit sich selbst umzugehen, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und aktiv etwas dafür zu tun, dass es einem besser geht. Dazu gehört auch, sich sogenannte „Skills“ anzueignen – also Bewältigungsstrategien, die in schwierigen Momenten helfen können. Ein Beispiel dafür ist die Regel: Stopp – erst denken, dann handeln! Das bedeutet, impulsive Reaktionen zu unterbrechen, kurz innezuhalten und bewusst zu überlegen, bevor man etwas tut.

Hier passt auch das Video zum Marshmallow-Experiment. Dieses Experiment dient als Beispiel für Emotionsregulation und Impulskontrolle. Dabei wird Kindern ein Marshmallow vorgesetzt mit der Anweisung, es nicht sofort zu essen. Wenn sie eine bestimmte Zeit warten, bekommen sie zur Belohnung ein zweites. Das Video zeigte, wie unterschiedlich die Kinder auf die Versuchung reagierten: Einige wandten kreative Strategien an, um der Versuchung zu widerstehen, etwa indem sie sich ablenkten, sangen oder sich wegdrehten. Andere gaben sofort nach und aßen das Marshmallow. In der anschließenden Diskussion wurde reflektiert, welche dieser Strategien man selbst kennt und wie man ähnliche Mechanismen im eigenen Alltag einsetzen könnte. Außerdem wurde der Bezug zur Rückfälligkeit bei Suchterkrankungen hergestellt: Auch dort geht es darum, Impulse wahrzunehmen, innezuhalten und einen Moment der bewussten Entscheidung zu schaffen, anstatt automatisch zu handeln.

VON DER KICKSUCHE ZUR SINNFINDUNG

Lebensbereich
Paarbeziehung
Elternschaft
Familie
Freunde/Bekannte
Beruf/Arbeit
Lernen/Ausbildung
Freizeit/Vergnügen
Spiritualität/Glaube
Gesundheit/Körperliches Wohlbefinden
Gesellschaftliches Engagement
Anderes....

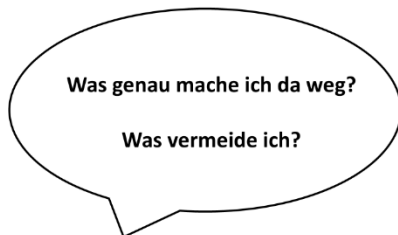


www.pixabay.de

Eine weitere Anregung zum Finden neuer Aktivitäten oder skills war eine Art „Ideenkiste“ anzulegen. Dabei kann man auf kleine Zettel verschiedene Aktivitäten oder Dinge schreiben, die einem guttun oder die man gerne einmal ausprobieren möchte. Das können sowohl neue Ideen sein, die man schon lange umsetzen wollte, als

auch bewährte Strategien oder Beschäftigungen, die einem in schwierigen Momenten helfen könnten. Diese Zettel kommen dann gesammelt in eine Kiste, aus der man bei Bedarf – etwa wenn Langeweile, Unruhe oder Suchtdruck auftreten – einfach einen Zettel ziehen kann, um sich inspirieren zu lassen und etwas auszuprobieren. Dadurch fällt es leichter, aktiv zu werden, ohne lange nachdenken zu müssen, was einem helfen könnte.

WENN NICHTS PASSIERT, PASSIERT WAS IN MIR



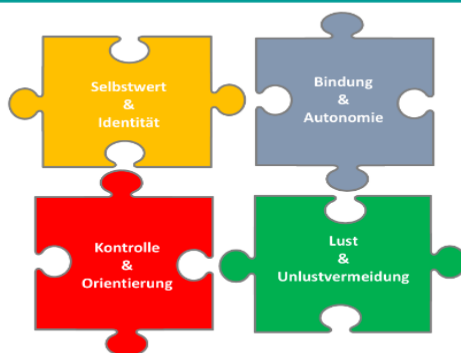
09.04.2026



Im Anschluss lenkte Frau Bengesser, den Blick noch einmal auf den tieferen therapeutischen Aspekt von Langeweile und Sucht. Sie betonte, dass es hilfreich sei, sich zu fragen, was man in solchen Mo-

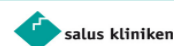
menten eigentlich vermeidet. Häufig stecken hinter Langeweile oder Suchtdruck ungelöste innere Bedürfnisse oder Konflikte. Um diese besser zu verstehen, stellte sie das Modell der vier Grundbedürfnisse nach Grawe vor. Diese Grundbedürfnisse sind:

UNERFÜLLTE BEDÜRFNISSE



Grundbedürfnisse nach
Klaus Grawe

09.04.2026



1. Selbstwert und Identität,
2. Bindung und Zugehörigkeit,
3. Kontrolle und Orientierung,
4. Lustgewinn und Unlustvermeidung.

Frau Bengesser regte dazu an, diese Bedürfnisse einmal für sich selbst zu reflektieren und sich zu fragen, welches dieser Grundbedürfnisse im eigenen Leben vielleicht nicht ausreichend erfüllt ist. Dabei kann es hilfreich sein, sich bewusst zu machen, wie man sich selbst sieht und welches Bild man von sich hat – also, wie man „sein sollte“, „sein müsste“ oder „nicht sein darf“. Sie ermutigte die Teilnehmenden, diese inneren Vorstellungen zu hinterfragen und zu prüfen, ob sie wirklich zu einem passen oder ob sie eher Druck und Unzufriedenheit erzeugen.

Zum Abschluss betonte die Referentin einen besonders wichtigen Punkt: Es gibt Situationen im Leben, die nicht veränderbar sind – zum Beispiel bestimmte äußere Umstände, Stresssituationen oder schwierige Rahmenbedingungen. In solchen Fällen kann es oft entlastend sein, Akzeptanz zu üben, anstatt ständig gegen etwas anzukämpfen, das man ohnehin nicht beeinflussen kann. Der ständige innere Widerstand kostet viel Kraft und führt häufig dazu, dass man sich noch erschöpfter und hilfloser fühlt. Stattdessen kann es hilfreich sein, den Fokus wieder auf sich selbst zu richten und sich zu fragen: An welcher Stelle kann ich tatsächlich etwas verändern? Wo habe ich Einfluss – und wo nicht? Diese Haltung der Selbstfürsorge und Akzeptanz ermöglicht es, mit unveränderbaren Umständen gelassener umzugehen und die eigene Energie auf das zu lenken, was wirklich in der eigenen Hand liegt.

AKZEPTANZ – WAS LIEGT IN MEINER MACHT UND WAS NICHT

„Ich wünsche mir die Gelassenheit,
zu akzeptieren, was ich nicht ändern
kann, die Kraft und den Mut zu
ändern, was ich ändern kann, und
die Weisheit, das eine vom anderen
zu unterscheiden.“

nach Reinhold Niebuhr



5. Kulturprogramm

„Langeweile – dem Stillstand Beine machen“

Ben Weingartz, Sporttherapeuten der salus-klinik Hürth

Im Rahmen des Kulturprogramms wurde unter dem Thema „Langeweile“ ein bewegungsorientierter Programmpunkt gestaltet, der einfache Aktivierungsmöglichkeiten für den Alltag in den Fokus stellte. Ziel war es, aufzuzeigen, wie sich auch ohne großen Aufwand oder spezielle Ausrüstung kleine Bewegungseinheiten in Pausen integrieren lassen.

Zu Beginn standen kurze Mobilisationsübungen im Vordergrund, die ein lockeres Durchbewegen der großen Gelenke sowie der Wirbelsäule ermöglichten. Die Teilnehmenden führten im Stand einfache Bewegungen wie Schulterkreisen, das sanfte Rollen des Kopfes über die Brust, Beckenbewegungen sowie Übungen zur Mobilisation der Hüfte und der Hand- und Sprunggelenke durch. Ergänzt wurde dieser Teil durch eine im Stand ausgeführte „Katze–Kuh“-Bewegung zur Aktivierung der Wirbelsäule. Alle Übungen waren bewusst so gewählt, dass sie ohne Material und in Alltagskleidung durchführbar sind und sich somit leicht in den Tagesablauf integrieren lassen.

Im zweiten Teil lag der Schwerpunkt auf Koordination in spielerischer Form. Mithilfe von Wurf- und Fangübungen wurde insbesondere die Auge-Hand-Koordination geschult. Zum Einsatz kamen kleine, verschiedenfarbige Säckchen, wobei alternativ auch Alltagsgegenstände wie Socken oder Tücher genutzt werden können. Die Übungen wurden sowohl einzeln als auch in Partnerarbeit durchgeführt. Zunächst erprobten die Teilnehmenden grundlegende Bewegungsabläufe wie das Werfen und Fangen mit beiden Händen sowie das gezielte Übergeben eines Säckchens von einer Hand in die andere. Darauf aufbauend wurden die Aufgaben komplexer, etwa durch das gleichzeitige Werfen von zwei Säckchen oder durch das Fangen mit überkreuzten Armen.

In der Partnerarbeit wurden die koordinativen Anforderungen weiter gesteigert, indem mehrere Säckchen gleichzeitig zwischen zwei Personen geworfen und gefangen wurden. Eine besonders aktivierende und unterhaltsame Übung bestand darin, dass eine Person drei verschiedenfarbige Säckchen gleichzeitig in die Luft warf und kurz zuvor oder sogar erst während der Flugphase eine Farbe ansagte. Gefangen werden durfte nur das entsprechend genannte Säckchen, wobei durch Variationen – wie das Nennen mehrerer Farben, das Verwenden von Begriffen oder Zahlen oder das gezielte Ausschließen bestimmter Farben – zusätzliche kognitive Anforderungen geschaffen wurden.

Der Programmpunkt verband auf anschauliche Weise Bewegung, Koordination und spielerisches Lernen. Gleichzeitig wurde deutlich, wie sich mit einfachen Mitteln kurze, aktivierende Einheiten gestalten lassen, die der „Langeweile“ im Alltag entgegenwirken und sowohl körperliche als auch geistige Aktivität fördern.

6. Berichte aus den Arbeitsgruppen

1. Gruppe: Isabel Bengesser, salus Klinik Bad Nauheim

In der Arbeitsgruppe zum Thema „Langeweile – mehr als nur nichts tun“ widmeten wir uns dem Umgang mit Anspannung und Suchtdruck. Dabei wurde Suchtdruck als ein Zustand hoher innerer Anspannung beschrieben, der oft plötzlich auftritt und als sehr belastend erlebt werden kann. Ziel der Einheit war es, Strategien kennenzulernen und zu vertiefen, die helfen, diesen Druck besser zu bewältigen.

Ein wichtiger Ansatz ist der Einsatz sogenannter „Skills“, also konkreter Bewältigungsstrategien. Dabei wurde empfohlen, diese gezielt einzusetzen, sobald die innere Anspannung einen Wert von etwa 7 auf einer Skala von 0 bis 10 erreicht. Hintergrund ist, dass Suchtdruck meist etwa 20 Minuten anhält – und Skills helfen können, diese Zeit zu überbrücken, ohne rückfällig zu werden. Die Anwendung sollte daher bewusst für etwa 20 Minuten erfolgen.

Die vorgestellten Skills lassen sich verschiedenen Sinnesbereichen zuordnen. Für den Bereich Schmecken wurden beispielsweise Chili-Bonbons, stark schmeckende Pastillen wie Fisherman's Friend oder Brausetabletten genannt. Im Bereich Fühlen können Reize wie Kälte (z. B. durch kaltes Wasser), Pfefferminzöl oder auch sensorische Gegenstände wie Igelbälle, Fidget Spinner oder Knautschbälle hilfreich sein. Für den Geruchssinn eignen sich angenehme Düfte, in akuten Notfällen aber auch sehr intensive Reize wie Ammoniak (mit Vorsicht zu verwenden). Ergänzend wurden kognitive Strategien genannt, etwa Sudoku, Kreuzworträtsel, Malen oder kreative Tätigkeiten wie Diamond Painting.



Frau Bengesser stellte einige Skills vor, die wir auch ausprobieren konnten.



Ein zentraler Punkt war die Empfehlung, sich bereits im Vorfeld eine persönliche „Skills-Kette“ zusammenzustellen. Diese sollte etwa vier bis fünf individuell wirksame Strategien enthalten, geordnet vom stärksten zum schwächeren Skill. Im Ernstfall beginnt man dann direkt mit dem wirksamsten Mittel und arbeitet sich bei Bedarf weiter durch die Liste.

Neben den praktischen Übungen wurde ein achtsamer Umgang mit Gefühlen thematisiert. In einer Übung wurde ein Tauziehen als Metapher genutzt:

Man kann entscheiden, ob man an einem unangenehmen Gefühl „zieht“ oder ob man loslässt. Gefühle dürfen da sein, aber man muss sich nicht an ihnen festhalten. Sie

wurden als „Vorschläge des Gehirns“ beschrieben – man kann sich mit ihnen beschäftigen oder sie auch bewusst loslassen.

Ein weiterer Bestandteil war das Selbstkontrolltraining. Hier ging es darum, die eigene Aufmerksamkeit gezielt zu lenken und Impulse nicht sofort umzusetzen. Beispiele dafür sind Atemübungen, das bewusste Umlenken der Aufmerksamkeit oder kleine Veränderungen im Alltag, wie etwa Tätigkeiten bewusst anders auszuführen (z. B. Zähneputzen mit der ungewohnten Hand). Auch das gezielte Unterbrechen angenehmer Aktivitäten – etwa eine Serie an einer spannenden Stelle zu pausieren – kann helfen, die Selbstkontrolle zu stärken.

Abschließend wurde das Thema Selbstfürsorge behandelt. Dabei stand die Frage im Vordergrund, wie man mit sich selbst spricht und umgeht. Viele Menschen neigen zu einer eher kritischen oder abwertenden inneren Haltung. Hier wurde angeregt, einen Perspektivwechsel vorzunehmen: Was würde man einer guten Freundin oder einem guten Freund in derselben Situation sagen? Ziel ist es, eine freundlichere, verständnisvollere Haltung sich selbst gegenüber zu entwickeln und sich selbst unterstützend zu begegnen.

2. Gruppe: Exklusiv für Angehörige, Eva Veith, Fachstelle Glücksspielsucht

Aufgrund mangelnder Teilnehmerzahlen für dieses Angebot entfiel die Gruppe.

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

Zum Abschluss der Veranstaltung möchte sich das Team der Landeskoordination Glücksspielsucht- Selbsthilfe & Vernetzung der Hilfestrukturen NRW herzlich bei allen bedanken, die diesen Tag mitgestaltet und bereichert haben.

Unser besonderer Dank gilt allen Mitwirkenden, Unterstützenden und Teilnehmenden, die durch ihr Engagement, ihre Offenheit und ihre Beiträge zu einer gelungenen und lebendigen Veranstaltung beigetragen haben.

Ein ausdrücklicher Dank geht auch an Frau Melany Richter Referatsleiterin „Prävention, Psychische Gesundheit, Sucht“, vom Ministerium für Arbeit Gesundheit und Soziales des Landes NRW sowie an Herrn Benjamin Lampa Vorstand der Caritas im Rheinkreis Neuss und Frau Marie Peeters, Leiterin der Caritas Sozialdienste, die sich die Zeit genommen haben, an der Veranstaltung teilzunehmen, um noch einmal die große Bedeutung der Selbsthilfe hervorzuheben. Diese Wertschätzung deckt sich sehr mit unserem eigenen Verständnis: Selbsthilfe ist ein zentraler und unverzichtbarer Bestandteil auf dem Weg der Unterstützung und Stabilisierung.

In den Rückmeldungen des Plenums wurde insbesondere der Vortrag von Frau Bengesser sehr positiv hervorgehoben. Ihre empathische, wertschätzende Art sowie die anschauliche Vermittlung des Themas wurden als besonders bereichernd empfunden. Viele Teilnehmende berichteten, dass sie sich in den Inhalten wiederfinden konnten und das Thema Langeweile, als etwas sehr Alltägliches und zugleich Wichtiges neu reflektiert haben.

Auch die begleitende Arbeitsgruppe von Frau Bengesser wurde als sehr gewinnbringend erlebt. Besonders geschätzt wurde die Möglichkeit, verschiedene Skills nicht nur kennenzulernen, sondern auch direkt auszuprobieren und eigene Erfahrungen damit zu sammeln.

Die Arbeitsgruppe von Herrn Knothe wurde ebenfalls sehr positiv aufgenommen. Seine musikalische Herangehensweise und die persönlichen Einblicke in seine Lebensgeschichte haben viele Teilnehmende berührt und nachhaltig beeindruckt.

Darüber hinaus wurde Herrn Knothe für seine langjährige Mitarbeit und sein Engagement im Rahmen der Vernetzungstreffen gedankt. Viele Teilnehmende verbanden dies mit guten Wünschen für seinen weiteren Weg.

Ein weiterer Dank gilt Herrn Weingartz und seinem Kulturprogramm, das zur aktiven Teilnahme eingeladen und für eine besondere Atmosphäre gesorgt hat.

In diesem Zusammenhang wurde auch Volker für seine verlässliche und tatkräftige Unterstützung ausdrücklich gewürdigt, der uns immer zur Seite steht.

Abschließend möchten wir darauf hinweisen, dass aus Gründen des Datenschutzes und zum Schutz der Persönlichkeitsrechte bewusst auf die Veröffentlichung weiterer Fotos verzichtet wurde.

Impressum

**Landeskoordinationsstelle Glücks-
spielsucht - Selbsthilfe
& Vernetzung der Hilfestrukturen
NRW**

**Rheydter Str. 176
41460 Neuss**

Kontakt:

Tel. 02131 889-170

Fax 02131 889-182

info@spielsucht.net

www.spielsucht.net

**CaritasSozialdienste
Rhein-Kreis Neuss GmbH**

Frau Verena Verhoeven

**Redaktionelle Bearbeitung
Eva Veith,
Verena Verhoeven**

Gefördert vom

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

