Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung . . . 1

2 Theoretischer Überblick . . . 5
2.1 Spieler in Behandlung . . . 9
2.2 Erklärungsmodelle . . . 10
2.2.1 Das Teufelskreismodell . . . 10
2.2.2 Intrapsychische Erklärung . . . 11
2.2.3 Suchtthese: ungünstiger (dysfunktionaler) Umgang mit Gefühlen . . . 12
2.2.4 Verhaltens-/Konditionierungsmodell . . . 13
2.3 Das Suchtmodell . . . 14
2.3.1 Phase des Einstiegs . . . 15
2.3.2 Phase der Sucht . . . 16
2.4 Therapeutische Schlussfolgerungen aus dem Suchtmodell . . . 16
2.4.1 Motivation . . . 18
2.4.2 Krankheitseinsicht und Abstinenz . . . 19
2.4.3 Psychotherapie der Ursachen . . . 20
2.4.4 Umgang mit Geld . . . 22
2.4.5 Alternativen zum Glücksspielen . . . 23
2.4.6 Rückfallverhütung . . . 26
2.4.7 Umgang mit Gefühlen . . . 28
2.4.8 Konfliktbewältigung . . . 30
2.4.9 Spielsucht und Familie . . . 31
2.4.10 Suchtformel . . . 33
2.5 Gruppentherapie . . . 34
2.5.1 Effektives, kooperatives Lernen unter Einbeziehung von Kleingruppen . . . 35
2.6 Übergeordnete therapeutische Grundhaltung . . . 36
2.6.1 Wirkfaktor – als ob das Potenzial schon existent sei . . . 37
2.7 Perspektive nach der Behandlung . . . 38
Literatur . . . 39

3 Therapiebeginn . . . 43
Einführung . . . 44
3.1 Die erste Zeit des Entzugs und der Entwöhnung . . . 44
Arbeitsblatt 3.1: Hilfreiche Aktivitäten im Entzug – Nähe zum Suchtverhalten vermeiden . . . 46
Arbeitsblatt 3.2: Veränderte Einstellung zum Verlangen . . . 47
Arbeitsblatt 3.3: Veränderte Einstellung zu Suchtmitteln . . . 48
Arbeitsblatt 3.4: Liste von Ideen und Gründen zum Spielen . . . 49
Arbeitsblatt 3.5: Konsequenzen des Glücksspiels . . . 50
Arbeitsblatt 3.6: Das Suchtverhalten verändert Prozesse im Gehirn . . . 52
3.2 Therapieabbruchgefahr . . . 55
Einführung . . . 55
Arbeitsblatt 3.7: Therapieabbruchgefahr (TAG)/Selbsteinschätzung . . . 56
3.3 Therapieplanung . . . 63
Einführung . . . 63
Arbeitsblatt 3.8: Therapieplanung – eigene Ziele benennen . . . 64
3.3.1 Ziele verwirklicht? . . . 67
Literatur . . . 69

4 Therapieüberblick . . . 71
Einführung . . . 72
4.1 Weg in die Sucht: Stationen der Suchtentwicklung und des Therapieprozesses . . . 73
Arbeitsblatt 4.1: Die Einstiegs- und Suchtphase . . . 73
4.2 Selbsteinschätzungsskalen: Therapieschritte und Fragestellungen . . . 77
Arbeitsblatt 4.2: Therapiemotivation (TMO) . . . 77
Arbeitsblatt 4.3: Krankheitseinsicht (KE) . . . 82
Arbeitsblatt 4.4: Therapie der Ursachen (TdU)/Was soll zukünftig anders sein? . . . 87

5 Geld zum Thema machen . . . 95
Einführung . . . 96
Arbeitsblatt 5.1: Die persönliche Geldgeschichte . . . 97
Arbeitsblatt 5.2: Bewertungen und Einstellungen zum Thema Geld . . . 98
Infoblatt: Geld zum Thema machen . . . 103
Arbeitsblatt 5.3: Was möchte ich im Umgang mit dem Geld konkret verbessern? . . . 104
Arbeitsblatt 5.4: Schuldenbilanz und Regulierung . . . 105
Arbeitsblatt 5.5: Den Überblick behalten/Tagesausgabenprotokoll und Monatshaushaltsplan . . . 106

6 Abergläubische Ideen zum Glücksspielen und sich zu sehr in ein PC- oder Internet-(Rollen-)Spiel hineinsteigern . . . 109
Einführung . . . 110
Arbeitsblatt 6.1: Auseinandersetzung mit den abergläubischen Ideen zu Glücksspielen . . . 111
Arbeitsblatt 6.2: Sich zu sehr in ein PC-(Rollen-)Spiel hineinsteigern . . . 116

7 Beziehungen und soziale Kompetenzen . . . 125
Einführung . . . 126
7.1 Beziehungen: Wie können wir die Beziehungen zu anderen Menschen gestalten? . . . 126
Arbeitsblatt 7.1: Fünf Voraussetzungen für eine gute Beziehung . . . 127
7.2 Konfliktbewältigung – Keine Gewinner und Verlierer . . . 132
Arbeitsblatt 7.2: Wo Konflikte häufig auftreten . . . 133
Arbeitsblatt 7.3: Fragen zur Konfliktbewältigung: GEHT DAS? . . . 135
Arbeitsblatt 7.4: Konfliktbewältigung . . . 139
7.3 Partnerschaft . . . 140
Arbeitsblatt 7.5: Alleinstehende mit Interesse an einer Partnerschaft . . . 140
Arbeitsblatt 7.6: Fünf Auslöser für Streit in der Partnerschaft . . . 146
Arbeitsblatt 7.7: Patient/Partner-Übereinstimmungsbogen . . . 147
7.4 Rollenspiele . . . 154
Arbeitsblatt 7.8: Rollenspiele . . . 155

8 Gefühle zeigen – »Gefühlskiste« . . . 161
Einführung . . . 162
Arbeitsblatt 8.1: Wirkung des Suchtverhaltens (1. Sitzung) . . . 163
Arbeitsblatt 8.2: Folgeerscheinungen (2. Sitzung) . . . 165
Arbeitsblatt 8.3: Verbesserung des Umgangs mit Gefühlen (3. Sitzung) . . . 167
Arbeitsblätter 8.4: Einschätzung der Gefühle in bestimmten Situationen (4. Sitzung) . . . 169
8.1 Gefühle regulieren . . . 176
Infoblatt 8.1: Gefühle regulieren . . . 176
8.2 Bedeutung der Gefühle und ihrer Ausprägung . . . 177
Arbeitsblatt 8.5: Bedeutung der Gefühle und ihrer Ausprägung . . . 178
Infoblatt 8.2: Wie eine Situation bewertet wird, so fühlt man sich . . . 181

8.3 Stressabbau und Entspannungstechniken . . . 185
Arbeitsblatt 8.6: Selbsteinschätzungsbogen . . . 187
Arbeitsblatt 8.7: Auswertung Ihrer Einschätzungen zu den Stressbewältigungsstrategien . . . 190
Arbeitsblatt 8.8: Persönliche Stresssituationen und Maßnahmen zur Bewältigung . . . 191
Literatur . . . 192

9 Rückfallverhütung . . . 193
Einführung . . . 194
9.1 Rückfallmodell: Möglicher Verlauf bei einer Rückfallgefährdung (Marlatt 1985) . . . 194
Arbeitsblatt 9.1: Ausgewogener Lebensstil . . . 196
9.2 Rückfall um »sechs Ecken« . . . 200
Arbeitsblatt 9.2: Scheinbar unbedeutende Entscheidungen . . . 200
9.3 Rückfallmodell fehlende Krankheitseinsicht/Wachsamkeit (Bachmann 1993) . . . 202
Arbeitsblatt 9.3: Krankheitseinsicht und Wachsamkeit . . . 202
9.4 Entscheidungssituation bei Rückfälligkeit . . . 204
Arbeitsblatt 9.4: Vorteile der Abstinenz in die Waagschale legen . . . 204
9.5 Erkenntnisse und Gedanken zur Rückfallprävention (Lindenmeyer 2005; Meyer u. Bachmann 2011) . . . 208
Arbeitsblatt 9.5: Wie kann man einem Rückfall vorbeugen? . . . 208
9.6 Rückfallauslöser . . . 210
9.7 Rückfallrisiken und ihre Bewältigung . . . 210
Arbeitsblatt 9.6: Was sind persönliche Rückfallrisiken? . . . 211
Arbeitsblatt 9.7: Wie sind Risiken zu bewältigen? . . . 213
9.8 Rückfallanalyse . . . 216
Arbeitsblatt 9.8: Analyse der Rückfallgeschichte . . . 219
9.9 Zusammenfassung: Rückfallgefährdung/Bewältigungsstrategien . . . 220
Arbeitsblatt 9.9: Abschließende Ergebnisse . . . 220
9.10 Planung und Ausarbeitung einer Notfallkarte . . . 221
Arbeitsblatt 9.10: Kurzfristiges Auffangen gefährlicher Situationen (1. Sitzung) . . . 222
Arbeitsblatt 9.11: Längerfristige Stabilisierung und Behebung der Ursachen (2. Sitzung) . . . 223
Infoblatt 9.1: Gestaltung der Notfallkarten und praktische Beispiele . . . 224
Literatur . . . 228

10 Alternativen zum Suchtverhalten: Struktur und Aktivitätsplan . . . 229
Einführung . . . 231
10.1 Ausblick . . . 231
10.2 Info- und Arbeitsblätter mit Beispielen . . . 233
Infoblatt 10.1: Alternativen zum Suchtverhalten – Struktur- und Aktivitätsplan . . . 233
Arbeitsblatt 10.1: Alternativen, die es schon vor dem Suchtverhalten gab . . . 235
Arbeitsblatt 10.2: Auflistung von neuen Alternativen . . . 236
Arbeitsblatt 10.3: Entwöhnung bedeutet, Abstand zum Suchtverhalten zu gewinnen . . . 237
Infoblatt 10.2: Auflistung von alltäglichen Aktivitäten (Beispiele) . . . 238
Infoblatt 10.3: Auflistung von Highlights (Beispiele) . . . 241
Arbeitsblatt 10.4: Viele Dinge tun, die wenig mit dem Suchtverhalten vereinbar sind oder wenig Ähnlichkeit damit haben . . . 242
10.3 Zwischenbilanz und Eintragung in die Wochenpläne . . . 244
Arbeitsblatt 10.5: Eine Zwischenbilanz . . . 244
10.4 Struktur- und Aktivitätsplan . . . 245
Arbeitsblatt 10.6: Wochenplan . . . 246
10.5 »Idealbeispiel« für einen Struktur- und Aktivitätsplan . . . 248

10.6 Gute Vorsätze verwirklichen – wo ein Wille ist, da ist noch kein Weg . . . 252
Einführung . . . 252
10.6.1 Viele »Wenig machen ein Viel . . . 252
10.6.2 Ziel liegt noch in weiter Ferne . . . 253
10.7 Anlässe zum Aufschieben . . . 253
Arbeitsblatt 10.7: Anlässe zum Aufschieben . . . 254
10.8 Kleine Schritte erledigen große Aufgaben . . . 256
Arbeitsblatt 10.8: Ursachen für Aufschiebeverhalten . . . 257
10.9 Angebote an schnellen (leicht erreichbar) und kurzfristigen (schnell verpufft) Verführern . . . 258
Arbeitsblatt 10.9: Den »inneren Schweinehund« überwinden und ein gewünschtes Verhalten im Belohnungssystem neu etablieren . . . 259
Arbeitsblatt: 10.10: Vorsätze die Sie gerne umsetzen und im Verhalten verankern möchten . . . 260
10.10 Einführung Suchtformel . . . 261
Arbeitsblatt 10.11 zur Suchtformel . . . 262
Literatur . . . 263

11 Übergang: Therapieabschluss und Nachsorge . . . 265
Einführung . . . 266
11.1 Hilfestellungen für Patienten, die eine (teil-)stationäre Therapie hinter sich haben . . . 267
Arbeitsblatt 11.1: Die Zeit nach der Behandlung . . . 267
11.2 Was müssen Sie beachten, wenn die Therapie zu Ende ist? . . . 271
Arbeitsblatt 11.2: Stimmungsüberprüfung . . . 271
Zusätzliches Arbeitsblatt: Vervielfältigung . . . 273
Arbeitsblatt 11.3: Zusätzliche eigene Zielsetzungen . . . 274
11.3 Zusammenfassung: Was nehme ich mir für die Zeit nach der Therapie vor? . . . 275
Arbeitsblatt 11.4: Gute Vorsätze für die Zeit nach der Therapie . . . 275
11.4 Selbsthilfe . . . 276
Arbeitsblatt 11.5: Selbsthilfegruppe besser gestalten . . . 278
Infoblatt 11.1: Gesprächsregeln – eine Zusammenarbeit von Patienten und Therapeuten . . . 279
Arbeitsblatt 11.6: Wöchentliches Zufriedenheitsbarometer . . . 280
Infoblatt 11.2: Günstige und ungünstige Verhaltensweisen in Selbsthilfegruppen . . . 281
Literatur . . . 282

12 Ergänzende Materialien . . . 283
Einführung . . . 284
A.1 Gruppenleben: Regeln im stationären Bereich – eine Zusammenarbeit von Patienten und Therapeuten . . . 285
A.2 Wöchentliches Stimmungsbarometer . . . 286
A.3 Spielertherapie: Klinik-Rahmenbedingungen . . . 287
A.4 Meine kleine Motivationsgeschichte . . . 288
A.5 Mein Weg, mich als suchtkrank zu akzeptieren . . . 289
A.6 Wie habe ich mir die Gründe für das Suchtverhalten in der »aktiven« Phase erklärt? . . . 290
A.7 PLAKAT: Stationen der Suchtentwicklung und des Therapieprozesses . . . 291
A.8 PLAKAT Belohnungszentrum umstrukturieren . . . 292
A.9 PLAKAT: Belohnungssystem: Bedeutung der Alternativen . . . 293
A.10 PLAKAT: Innerer Schweinehund: Der oder Ich – Gute Vorsätze umsetzen . . . 294

13 Schlusswort . . . 295
13.1 Schlusswort . . . 296

Serviceteil . . . 297
Weiterführende Literatur . . . 298

http://www.springer.com/978-3-642-54720-1

Glücksspielfrei - Ein Therapiemanual bei Spielsucht

Bachmann, M.; El-Akhras, A.

2014, IX, 298 S., Softcover
ISBN: 978-3-642-54720-1