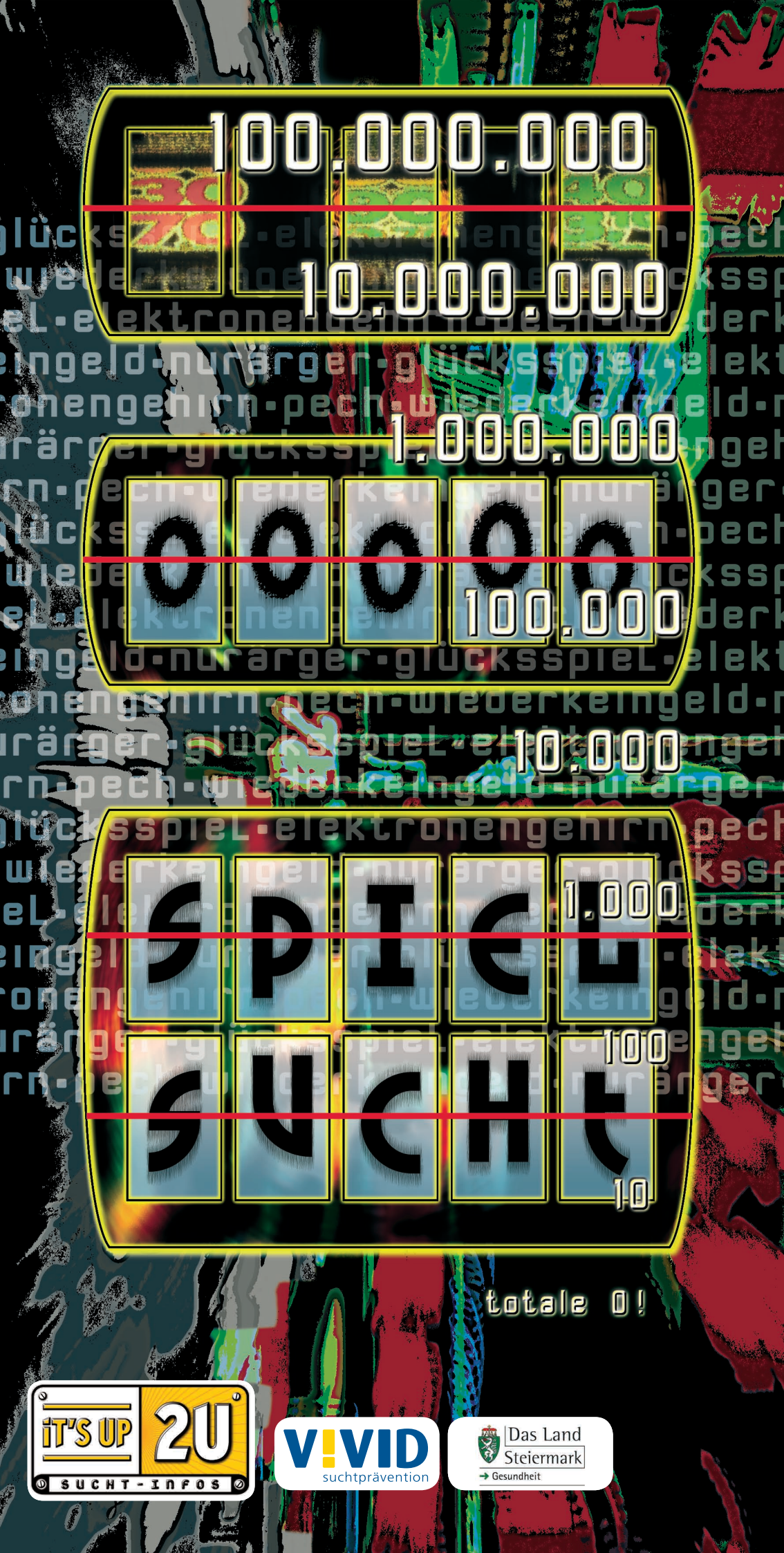

IT'S UP 2U SUCHT-INFOS

VIVID suchtprävention

Das Land Steiermark → Gesundheit

WEB INFOS

www.vivid.at
www.drogenberatung.steiermark.at
www.bas.at

**„Spielen und Sucht – wie passt denn das zusammen?" fragst du dich vielleicht, „Spielen ist doch keine Droge!"
Das stimmt natürlich, doch es gibt nicht nur stoffgebundene Süchte (Nikotin, Alkohol, illegale Drogen, Medikamente, ...), sondern auch die Abhängigkeit von einem bestimmten Verhalten, z.B. dem Spielen.**

Arten von Spielen

Wenn du gerne spielst, brauchst du dir deswegen nicht gleich Sorgen zu machen – Spielen ist eine typisch menschliche Beschäftigung, die Entspannung und Spaß bringt, Erfolge und Gemeinschaft erleben lässt und auch Kreativität und Geschicklichkeit fördern kann.
Doch manche Spiele bergen die Gefahr einer Abhängigkeit in sich: vor allem Glücksspiele (Spielautomaten, Karten- und Würfelspiele, Kasinospiele, Lottovarianten, Wetten u.ä.), bei denen um Geld gespielt wird und der Erfolg nicht von Geschick und Können abhängig ist, sondern vom Zufall.

Glücksspiele

Eine Spielsucht fängt meist ganz harmlos an: Einmal probieren bei einem Spielautomaten, ein bisschen gewinnen, die Hoffnung auf den großen Gewinn, mehr Geld einsetzen, alles verlieren, noch mehr einsetzen, um die Verluste abzudecken ... Dieser Teufelskreis kann zu hoher Verschuldung und Kriminalität führen, ebenso zum Verlust von Freunden oder Arbeitsplatz.

Das Trügerische bei Glücksspielen um Geld ist die ständige Hoffnung, doch einmal den großen Gewinn zu machen; das funktioniert aber nicht: Automaten sind so programmiert, dass die Besitzer damit Geld verdienen, und bei Roulette, Lotto etc. lässt sich die verschwindend geringe Wahrscheinlichkeit eines Gewinns leicht ausrechnen.
Glücksspiel um Geld ist übrigens – außer mit staatlicher Genehmigung – verboten.

Was sind Merkmale von Spielsucht?

- Du hast ein starkes Bedürfnis nach dem Spielen und bist gereizt, wenn du nicht dazukommst.
- Du spielst länger als du eigentlich willst, verspielst mehr Geld als geplant.
- Du vernachlässigst zunehmend andere Interessen (Hobbys, Freunde, ...).
- Du spielst weiter, obwohl du bereits Schulden, Ärger in der Familie und in der Schule/Lehre, ... hast.

Kennst du diese Anzeichen von dir oder aus deinem Freundeskreis?
Wenn ja, denk dran: Spielsucht ist eine Krankheit und braucht eine entsprechende Behandlung!

Vertrauenspersonen
GET HELP
Freunde, Beratungsstellen

Computerspiele

Es gibt Computerspiele, die die Fantasie anregen, die Zusammenarbeit der Spieler und logisches Denken brauchen oder das Reaktionsvermögen fördern.
Andererseits gibt es Baller- und Actionspiele, die so angelegt sind, dass man stundenlang allein vor dem Bildschirm sitzt und den „Feuer"-Knopf betätigt.

Überleg' dir einmal dein eigenes Spielverhalten:

- Spielst du allein oder mit Freunden?
- Welche Spiele magst du gern? Worauf kommt es bei diesen Spielen an?
- Was machst du, wenn dein Computer kaputt ist oder du deinen Gameboy zu Hause vergessen hast?
- Wie viele Sachen fallen dir ein, die du außer Computerspielen in der Freizeit gerne tust?
- Spielst du aus Spaß, aus Langeweile, um deinen Ärger loszuwerden, ...?

Computerspiele sind zwar nicht so gefährlich wie Glücksspiele. Wer jedoch nur mehr allein vor dem Bildschirm sitzt und den Computer als „Freund und Spielgefährten" verwendet, verpasst viel vom Leben ...

Internetsucht

Gemeint ist mit diesem Begriff das Verhalten von Menschen, die den Großteil ihrer (Frei)Zeit im Internet verbringen, Freunde, Hobbys oder auch Schule/Arbeit vernachlässigen und die Kontrolle darüber verloren haben, wie oft und wie lange sie online sind. Internetsüchtige können sich nicht nur verschulden, sondern auch verlernen, „im wirklichen Leben" mit anderen Menschen umzugehen.

Zusammenfassung

Auch Tätigkeiten wie das Spielen können zur Sucht werden. Besonders Glücksspiele bergen die Gefahr in sich, zum Lebensinhalt zu werden und in eine Spirale der Verschuldung und Vereinsamung zu führen.
Ob und, wenn ja, wie häufig du an Glücksspielen teilnimmst, Computer spielst oder das Internet nutzt, liegt in deiner Verantwortung:

IT'S UP 2U
SUCHT-INFOS

Weitere Infos

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention
Zimmerplatzgasse 13/I, A-8010 Graz
T 0316/82 33 00 E info@vivid.at
Drogenberatung des Landes Steiermark
Friedrichgasse 7, A-8010 Graz
T 0316/32 60 44 E drogenberatung@stmk.gv.at
b.a.s. – Steirische Gesellschaft für Suchtfragen
Dreihackengasse 1, A-8020 Graz
T 0316/82 11 99 E office@bas.at

ÖSTERREICHISCHE ARGE SUCHTVORBEUGUNG
© kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz, 2008
Herausgeber: Österreichische ARGE Suchtvorbeugung
6. Auflage • dESIGN: klaus heim