

Kurzfragebogen zum Glücksspielverhalten nach Petry & Baulig

Du liest jetzt eine Reihe von Aussagen zum Glücksspielverhalten. Falls Du zur Zeit nicht spielst, beziehe Dich auf vergangene Spielphasen. Bitte beurteile zu jeder dieser Aussagen, ob diese auf Dich entweder „gar nicht zutrifft“, „eher nicht zutrifft“, „eher zutrifft“ oder „genau zutrifft“. Mache ein Kreuz in das entsprechende Kästchen. Bitte bearbeite alle Aussagen und wähle jeweils nur eine der vorgegebenen Antwortmöglichkeiten aus.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Ich habe meistens gespielt, um Verluste wieder auszugleichen				
Ich kann mein Spielen nicht mehr kontrollieren				
Meine Angehörigen oder Freunde dürfen nicht wissen, wie viel ich verspiele				
Im Vergleich zum Spielen erscheint mir der Alltag langweilig				
Nach dem Spielen habe ich oft ein schlechtes Gewissen				
Ich benutze Vorwände, um spielen zu können				
Ich schaffe es nicht, das Spielen längere Zeit einzustellen				
Ich spiele fast täglich um Geld				
Durch mein Spielen habe ich berufliche Schwierigkeiten				
Beim Spielen suche ich Nervenkitzel				
Ich denke ständig ans Spielen				
Um mein Spiel zu finanzieren, habe ich oft unrechtmäßig Geld besorgt				
Den größten Teil meiner Freizeit spiele ich				
Ich habe schon fremdes bzw. geliehenes Geld verspielt				
Ich war wegen meiner Spielprobleme schon in Behandlung				
Ich habe schon häufig mit dem Spielen aufhören müssen, weil ich kein Geld mehr hatte				
Weil ich so viel spiele, habe ich viele Freunde verloren				
Um spielen zu können, leihe ich mir häufig Geld				
In meiner Fantasie bin ich der große Gewinner				
Wegen des Spielens war ich schon oft so verzweifelt, dass ich mir das Leben nehmen wollte				
Gesamtsumme				



Bewertung

Bei dem Kurzfragebogen handelt es sich um ein klinisches Screening-Verfahren zur Erfassung einer behandlungsbedürftigen Glücksspielsucht. Er beinhaltet 20 Fragen, denen folgende Werte zugeordnet werden:

- ▶ 0 = „trifft gar nicht zu“
- ▶ 1 = „trifft eher nicht zu“
- ▶ 2 = „trifft eher zu“
- ▶ 3 = „trifft genau zu“

Durch die Addition dieser Punkte über alle 20 Fragen ergeben sich individuelle Testwerte von 0 bis 60.

Auswertung

0 bis 10 Punkte:	unauffällig
11 bis 15 Punkte:	beginnende Glücksspielproblematik
16 bis 30 Punkte:	leichte Form der Glücksspielsucht
31 bis 45 Punkte:	fortgeschrittene Form der Glücksspielsucht
46 bis 60 Punkte:	schwere Glücksspielsucht

Auswertung des Ergebnisses in Anlehnung KFG Petry & Baulig



Monatliche Einkommensübersicht

Datum: _____

Monatliches Einkommen (aus Arbeit, Sozialhilfe etc.)

Art des Einkommens	Brutto (€) <small>(Wie viel habe ich vor Abzug der Steuer?)</small>	Netto (€) <small>(Wie viel habe ich nach Abzug der Steuer?)</small>
Monatliches Nettoeinkommen insgesamt (€)		

Schuldenliste

Bitte liste alle Darlehen, Schulden, Kredite, offenen Rechnungen und andere finanziellen Forderungen an Dich auf. Notiere die Höhe, die monatlichen Rückzahlungen und ggf. überfällige Rückzahlungen.

Gläubiger	Höhe der Schulden (€)	Monatliche Rückzahlungen (€)	Überfällige Rückzahlungen (€)
Monatliche Rückzahlungen insgesamt (€)			



Meinen monatlichen Ausgaben auf der Spur

Monatliche Fixkosten	in €
Miete	
Heizung	
Strom / Gas	
Wasser / Abwasser	
Abfall	
Telefon / Internet / TV	
Rundfunk	
Steuer	
Versicherungen	
Weitere Nebenkosten	

Monatliche Variable Kosten	in €
ÖPNV	
Sprit	
Kindergärten / Schulen / Vereine	
Lebensmittel	
Kleidung	
Körperpflege	
Reinigung	
Abonnements	
Bestehende Zahlungsverpflichtungen	
Sparen (Altersvorsorge etc.)	
Andere Rücklagen	
Taschengeld	
Sonstiges	

Jährliche und Zeitpunkt abhängige Kosten		in €
Geschenke		
Reisen / Urlaube		
Elektronik / Bücher / Spiele / Zeitschriften		
Medikamente / Ärzte		
Reparaturen		
Möbel / Dekoartikel / Accessoires		
Haushaltseinrichtung / Werkzeug		
Freizeit / Hobbys		
Versicherungen (KFZ, Haftpflicht etc.)		
Restaurant		
Sonstiges		



Mein Weg, spielfrei zu sein

- ▶ Ich setze mir Ziele und arbeite daran.
- ▶ Ich prüfe meine Ziele regelmäßig, ob sie realistisch sind und ich Fortschritte mache.
- ▶ Ich versuche, Situationen, in denen ich mit Bargeld umgehen muss, zu vermeiden.
- ▶ Ich schaffe Geld- und Kreditkarten ab.
- ▶ Ich bitte jemanden, mein Geldmanagement für eine bestimmte Zeit zu übernehmen.
- ▶ Ich lasse mein Geld zu Hause, wenn ich irgendwo hingehere, wo man Glücksspiele spielen kann.
- ▶ Ich lege ein Teil meines Geldes fest an.
- ▶ Ich erstelle einen Finanzplan und halte mich daran.
- ▶ Ich reduziere meine Ausgaben oder erhöhe mein Einkommen.
- ▶ Ich suche Kontakt mit anderen Menschen.
- ▶ Ich baue mir ein soziales, mich unterstützendes Netzwerk auf.
- ▶ Ich nutze ein Spieltagebuch, um meine Aktivitäten zu verfolgen.
- ▶ Ich spreche mit meiner Vertrauensperson über meine Ziele und Fortschritte.
- ▶ Ich suche eine Schuldnerberatung auf.
- ▶ Ich hole mir bei Depressivität oder Suizidgedanken sofort professionelle Hilfe.
- ▶ Ich vermeide den Konsum von Alkohol und Drogen.
- ▶ Ich spare, um mich mit Besonderem zu belohnen.
- ▶ Ich suche mir neue Freizeitaktivitäten.
- ▶ Ich verändere meine Lebensgewohnheiten und meide Glücksspiel-Auslöser.
- ▶ Ich plane meine Tage genau, damit ich keine Zeit übrig habe.
- ▶ Ich starte sportliche Aktivitäten.
- ▶ Ich eigne mir mehr Wissen über Spielsucht an.
- ▶ Ich nutze positive Selbstinstruktionen, um meine Ziele zu erreichen.
- ▶ Ich beurteile Rückfälle realistisch und erstelle einen Plan, was ich bei einem Rückfall tun kann.
- ▶ Ich gehe Tag für Tag in kleinen Schritten voran.

Meine eigenen Ideen sind:

Spieltagebuch

Eine Deiner Aufgaben während des Hörens dieses Programmes ist die tägliche Aufzeichnung Deiner Aktivitäten in diesem Spieltagebuch. Das Tagebuch kann Dir helfen, herauszufinden, in welchen Situationen Du Glücksspiele spielst und in welchen nicht. Welche Gefühle Du hast, wenn Du spielst bzw. wenn Du nicht spielst und was Dich dazu bewegt, das Spielen aufrechtzuerhalten. Es erleichtert Dir auch nachzuvollziehen, wie erfolgreich Du bei der Umsetzung Deiner Ziele bist. Mach Dir von der Folgeseite so viele Kopien, wie Du benötigst, um täglich Deine Aktivitäten aufschreiben zu können.



Datum / Wochentag: _____

Mein Verlangen / Drang zu spielen:

Ich habe den gesamten Tag nicht gespielt. Meine Gedanken über das „Nicht-Spielen“:

Ich habe doch gespielt. Meine Gedanken über das „Doch-Spielen“:

Welche Glücksspiele habe ich heute gespielt?

Wie viel Zeit habe ich mit dem Spielen verbracht?

Wie viel Geld habe ich für das Spielen eingesetzt?

Wie habe ich mich in den letzten 24 Stunden gefühlt und was habe ich darüber gedacht?

Welche angenehmen Aktivitäten habe ich heute gemacht, die nichts mit dem Spielen zu tun haben (z.B. Sport, Entspannung, Treffen von Freunden, Aktivitäten mit der Familie etc.)?

Habe ich meine Vertrauensperson heute getroffen oder mit ihr gesprochen?

Weitere Bemerkungen:

