



genuggespielt.at

Genuggespielt.at

**Eine webbasierte Selbsthilfeintervention für
problematisches Glücksspiel**

Dr. phil. Christian Baumgartner: Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung



genuggespielt.at

Eine Kooperation zwischen

Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung
an der Universität Zürich

<https://www.isgf.uzh.ch/de.html>



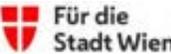
Dr.ⁱⁿ Doris Malischnig:

Institut für Suchtprävention der Sucht- und
Drogenkoordination Wien

<https://sdw.wien/de/praevention/e-mental-health/>



**Sucht- und Drogen
Koordination Wien**
Institut für Suchtprävention



Dr.ⁱⁿ Monika Lierzer; Eva Kouba, MA

Fachstelle für Glücksspielsucht Steiermark

<https://www.fachstelle-gluecksspielsucht.at/>

*fachstelle für
glücksspielsucht stmk*



genuggespielt.at



- Hintergrund -





Prävalenz Österreich

1,1% der Spielenden -> 64.000 Personen problematisches Glücksspiel-Wettverhalten in Österreich (Kalke et al. 2011; Kalke & Wurst, 2015)

- Erhöhter Anteil bei 18- bis 35-Jährige Männer
- Personen mit Pflichtschulabschluss
- Arbeitslose
- Gering Verdienende
- Personen mit Migrationshintergrund



Inanspruchnahme von Behandlungsangeboten

Deutschland (Bischof et al., 2012)

- 20% Kontakt zum Hilfesystem
- 10,5% Weiterführenden Kontakt

Australien (Slutske, Blaszczyński & Martin, 2009)

- Knapp 20% Kontakt zum Hilfesystem
- 13,5% professionelle Behandlung

Barrieren (Hing, Nuske & Gainsbury, 2012)

Stolz, Scham, Verleugnung

Wunsch, das Problem selbst lösen zu können

➤ Ansatzpunkt für Onlineinterventionen

- Vorteil: Anonymität und Selbsthilfe



E-Mental Health

Empowerment

- Zielgruppen früher erreicht werden
- Den Zugang zu Angeboten verbessern und dadurch Erhöhung der Reichweite
- Betroffene auf Augenhöhe einbeziehen und unterstützen
- Entstigmatisierung fördern



genuggespielt.at

- Intervention -



Probleme mit Glücksspiel?

Glücksspiel kann zu Problemen in verschiedenen Lebensbereichen führen. Viele regelmässige Spieler möchten ihr Glücksspiel reduzieren oder sogar ganz aufgeben. Nicht allen fällt dies gleich leicht.

Registrierung

Dieses Programm ist derzeit Teil einer Evaluationsstudie. Mit der Teilnahme an diesem Programm nehmen Sie auch

Bestehende Teilnehmer

Benutzername*

Passwort*



Genuggespielt.at: Übersicht

- Webbasierte Selbsthilfeintervention zur Reduktion von problematischen Glücksspiel
- Ein anonymer 8-Wochen-Onlineprogramm
- Basiert auf den Prinzipien von Motivationaler Gesprächsführung, Kognitiver Verhaltenstherapie und Selbstkontrollübungen.

Besteht aus folgenden Teilen:

Normatives personalisiertes Feedback, Module, Dashboard, Glücksspieltagebuch, automatisierte Emails



Normatives personalisiertes Feedback

- Nach jeder Befragung
- Ermöglicht besseren Einblick in die aktuelle Situation
- Gibt Modulempfehlungen
- Gibt sofortigen Wert für den User

Ängstlichkeit (GAD-7)

Sie erreichten **2/21** Punkte. Super! Es gibt keine Hinweise auf eine Angststörung.



Stimmung (PHQ-9)

Sie erreichten **5/27** Punkte. Es bestehen Hinweise auf eine leichte Depression. Wir empfehlen Ihnen, während des Kurses sich das Modul „Negative Gedanken“ anzuschauen.



Konzentration (ASRS)

Sie erreichten **2/24** Punkte. Super! Es gibt keine Hinweise für eine ADHS.



Alkoholabhängigkeit (AUDIT)

Sie erreichten **10/40** Punkte. Sie trinken möglicherweise gelegentlich zu viel. Versuchen Sie Ihr Trinken zu reduzieren oder ganz aufhören. Wir empfehlen Ihnen, auch während des Kurses sich das Modul „Alkohol & Nikotin“ anzuschauen.



Glücksspielsymptome (G-SAS)

Sie erreichten **35/48** Punkte. Sie haben eine schwere Glücksspielsymptomatik.



Glücksspielkosten

Sie haben in den letzten 30 Tage **730 Franken** für Glücksspiel ausgegeben. Für dieses Geld hätten Sie sich all diese folgende Dinge leisten können:

EINEN NEUEN FERNSEHER



EINEN RESTAURANTBESUCH FÜR 2



EIN EISHOCKEY-TICKET







genuggespielt.at



Dashboard

- Übersichtszentrale
- Kursfortschritt
- Fortschrittsgrafik Glücksspiel
- Schnellzugang zu den letzten 2 Wochen des Spieltagebuchs
- Aktivitätsplaner

Willkommen bei Win Back Control

Neue Nachricht für Sie



Hallo Alice!
Es ist Zeit für die Zwischenbefragung. Bitte antworten Sie folgende **Fragen** für uns.

Vielen lieben Dank!

eCoach

Deborah

[E-Mail an eCoach](#)

Ihre Aktivität diese Woche

Blumen für meine Mutter **4/4**



VORHERIGE WOCHEN

Woche 4: Fussball spielen **10/7**

Woche 3: Spazieren **4/10**

Woche 2: Kaffee trinken **4/8**

Woche 1: Meine beste Freundin anrufen **8/5**

Ihre Forschungsteilnahme

Studienbeginn: 14/Jan/2019

Studierende: 11/Mär/2019

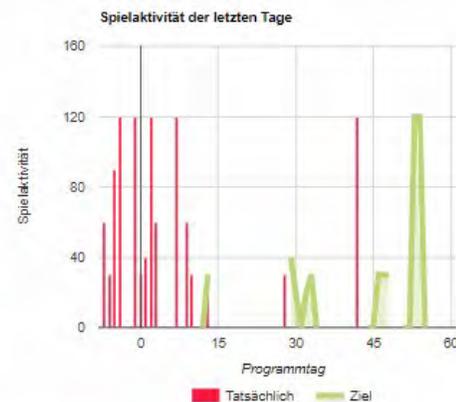
ABGESCHLOSSENE BEFRAGUNGEN

Anfangsbefragung (14/Jan/2019)

Zwischenbefragung (11/Mär/2019)

Nachbefragung (01/Jul/2019)

Fortschrittsgrafik



Modul Fortschritt

- Modul 1 - Beginn der Veränderung und Ihr Ziel
- Modul 2 - Risikosituationen und Strategien zur Zielerreichung
- Modul 3 - Craving und Irrationale Gedanken
- Modul 4 - Probleme angehen und Umgang mit Ausrutschern
- Modul 5 - Erfolge sichern
- Alkohol & Nikotin
- An Bedürfnissen arbeiten
- Hinterfragen von negativen automatischen Gedanken
- Relaxation und Mindfulness



Aktivitätsplaner

Woche 3

Aktivität für Woche 3

Listen Sie eine Aktivität auf, die Sie für diese Woche planen.

Bewertung für Aktivität Woche 3 (erwartet)

★★★★★★★★

Schätzen Sie, wie sehr Ihnen diese Aktivität gefallen wird.

Bild der Woche 3

 [Hydrangeas.jpg](#) 581.33 KB

Laden Sie ein Bild hoch, das die Aktivität dieser Woche repräsentiert. Warum machen Sie nicht einen Selfie, während Sie Spass an dieser Aktivität haben?

Aktivität abgeschlossen

Klicken Sie wenn Sie die Aktivität abgeschlossen haben.

Bewertung für Aktivität Woche 3 (tatsächlich)

★★★★★☆☆☆☆☆

Bewerten Sie, wie sehr Ihnen diese Aktivität gefallen hat.

abschicken



Glücksspieltagebuch

Woche 1

	MO, 14.01	DI, 15.01	MI, 16.01	DO, 17.01	FR, 18.01	SA, 19.01	SO, 20.01
Glücksspieldauer Ziel					40	500	30
Glücksspieldauer	20	30	20	40	30		
Glücksspiel Bilanz (±)	± 400	± 400	± -300	± -200	±	±	±
Stimmung	2	9	1	6			
	<input type="range"/>						

Speichern



Module

- 5 Kernmodule
- 4 Zusatzmodule

Hier sehen Sie die Übersicht aller Module. Wir empfehlen Ihnen, jeweils pro Woche 1 Kernmodul abzuschließen. Pro Modul wird Ihr Fortschritt mit einem roten Balken am unteren Rand des Kästchens gekennzeichnet. Wenn Sie auf ein Modul klicken, fahren Sie auf der Seite weiter, wo Sie zuletzt waren.

Kernmodule:



Zusatzmodule:





Modul 1: Einleitung

- Die allgemeinen Ziele dieses Programmes kennen
- Fiktive Begleiter eingeführt
- Persönliches Ziel für Ihre Veränderung festzulegen

Modul 2: Risikosituationen

- Risikosituationen von Glücksspiel besser und frühzeitig zu erkennen
- Neue Strategien kennen, wie dem Glücksspiel in bestimmten Situationen widerstehen werden kann
- Wie Risikosituationen (Orte, Personen, Ereignisse) vermieden werden können

Modul 3: Craving

- Die Definition von Craving kennen
- Auslöser von Craving zu identifizieren und Strategien im Umgang mit Craving kennen

Modul 4: Problemen angehen

- Lösbare und unlösbare Probleme voneinander zu unterscheiden
- Wie lösbaren Problemen bewältigen
- Wie mit einem Ausrutscher oder Rückfall umzugehen

Modul 5: Erfolge sichern

- Auf Ihre Bemühungen zurückblicken und Bilanz ziehen.
- einen Rückfallpräventionsplan erstellen
- Ihre persönliche Top-5 bestimmen

Modul E1: Alkohol und Nikotin

- Wie Glücksspiel mit dem Konsum von **Alkohol** und **Nikotin** zusammenhängt
- Tipps und Strategien, um weniger zu trinken und zu rauchen

Modul E2: Zeit für dich

- Besser schlafen
- Weniger grübeln
- Soziale Kontakte stärken
- Fokus auf positive Aktivitäten

Modul E3: negative Gedanken

- Wie Gedanken, Emotionen und Verhalten zusammenhängen
- Was automatische negative Gedanken sind und wie sie Ihr Wohlbefinden und Glücksspiel beeinflussen
- Typische Denkfehler kennen und diese zu vermeiden

Modul E4: Entspannung

- Eine wirksame Methode zur Reduzierung von Anspannungen: **Progressive Muskelentspannung**
- Das Konzept von **Mindfulness** und wie es Ihnen helfen kann, sich zu entspannen
- Eine **Imaginationsübung** gegen negative Gedanken



Zielsetzung

Ihr Vertrag

1. DAS GLÜCKSSPIEL KOMPLETT AUFGEBEN

2. NUR EINE BESTIMMTE ART DES GLÜCKSSPIELS AUFGEBEN

Erlaubte Arten des Glücksspiels:

NICHT erlaubte Arten des Glücksspiels:

3. DAS GLÜCKSSPIEL REDUZIEREN

Die Anzahl von Wochentagen, an denen ich spielen kann:

Der maximale Geldbetrag pro Sitzung:

Die maximale Zeit, die ich pro Sitzung spiele:

Der maximale Geldbetrag pro Woche:

Mein Ziel: *

- 1. Das Glücksspiel komplett aufgeben
- 2. Nur eine bestimmte Art des Glücksspiels aufgeben
- 3. Das Glücksspiel reduzieren

Unterschrift *

Falls Sie nach einiger Zeit merken, dass Sie Ihr persönliches Ziel anpassen müssen, können Sie Ihr Ziel unter „Mein Profil -> Mein Ziel“ ändern.

abschicken



Virtuelle Begleitpersonen



Marco



Stephanie



Christian



Roman



Angelika



Mira

Marco, 26, IT – Spezialist



Servus, ich bin Marco, ich bin 26 Jahre alt und versuche, mein Leben voll zu genießen. Ich liebe Sport, vor allem Fußball. Ich habe früher auch regelmäßig im Verein gespielt, aber heute verfolge ich die Spiele eher im Stadion oder vor dem Fernseher. Um das Ganze noch etwas spannender zu machen, schließe ich oft Wetten ab. In letzter Zeit merke ich aber, dass die Einsätze immer höher werden und ich auch auf andere Sportarten setze. Meine Freundin ist genervt vom Wetten und findet, dass ich es übertreibe. Deshalb schließe ich die Wetten meist online während meiner Arbeitszeit ab. Ich muss schon zugeben, dass viel Arbeitszeit draufgeht, um die notwendigen Statistiken zu recherchieren. Ich habe zwar ein schlechtes Gewissen und bin immer etwas angespannt, wenn mein Chef vorbeikommt, aber sonst wäre der Alltag doch etwas monoton.



genuggespielt.at

Videos





Responsive Design

Tablet



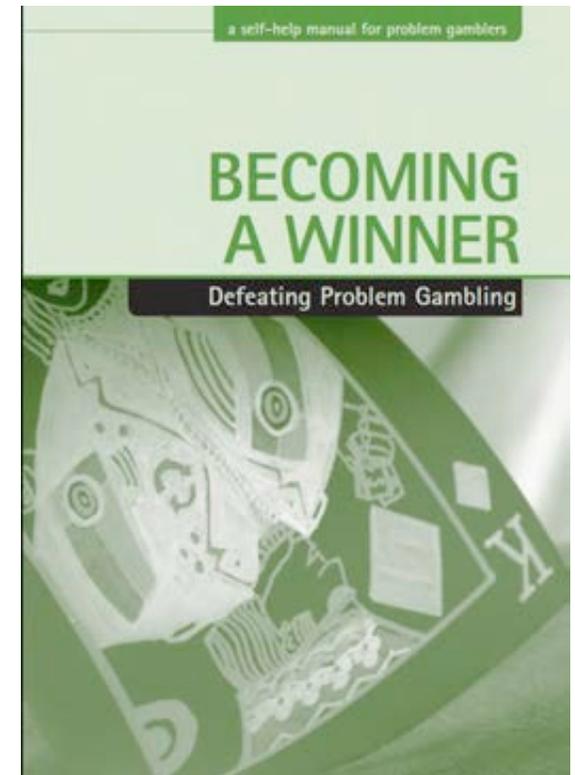
Smartphone





Studiendesign

- **Zwei armige Randomisierte kontrollierte Studie (RCT)**
 - IG: Web-basierte Selbsthilfeintervention
 - KG: Selbsthilfe Manual: „Becoming a Winner: Defeating Problem Gambling“ (Hodgins & Makarchuk, 2002)
- Sprachen: Deutsch und Französisch





Studienprotokoll

Open access

Protocol

BMJ Open Efficacy of a web-based self-help tool to reduce problem gambling in Switzerland: study protocol of a two-armed randomised controlled trial

Christian Baumgartner¹, Elena Bilevicius², Yasser Khazaal^{3,4}, Sophia Achab^{1,5}, Susanne Schaaf¹, Andreas Wenger¹, Severin Haug¹, Matthew Keough², David Hodgins⁶, Michael P. Schaub¹

To cite: Baumgartner C, Bilevicius E, Khazaal Y, et al. Efficacy of a web-based self-help tool to reduce problem gambling in Switzerland: study protocol of a two-armed randomised controlled trial. *BMJ Open* 2019;9:e032110. doi:10.1136/bmjopen-2019-032110
► Prepublication history for this paper is available online. To view these files, please visit the journal online (<http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2019-032110>).

Received 05 June 2019
Revised 12 November 2019
Accepted 13 November 2019

ABSTRACT

Introduction The past-year prevalence of problem gambling worldwide averages 2.3%. Switzerland exhibits a slightly lower past-year prevalence rate, of 1.1%, among adults. Only a minority of these adults attend outpatient treatment. Surveyed problem gamblers have explained that they wanted to handle the problem on their own. The option of a web-based self-help programme could potentially reach those users who hesitate to approach treatment centres and help them to reduce or stop their problem gambling. The effectiveness of such web-based interventions has been shown in other countries.

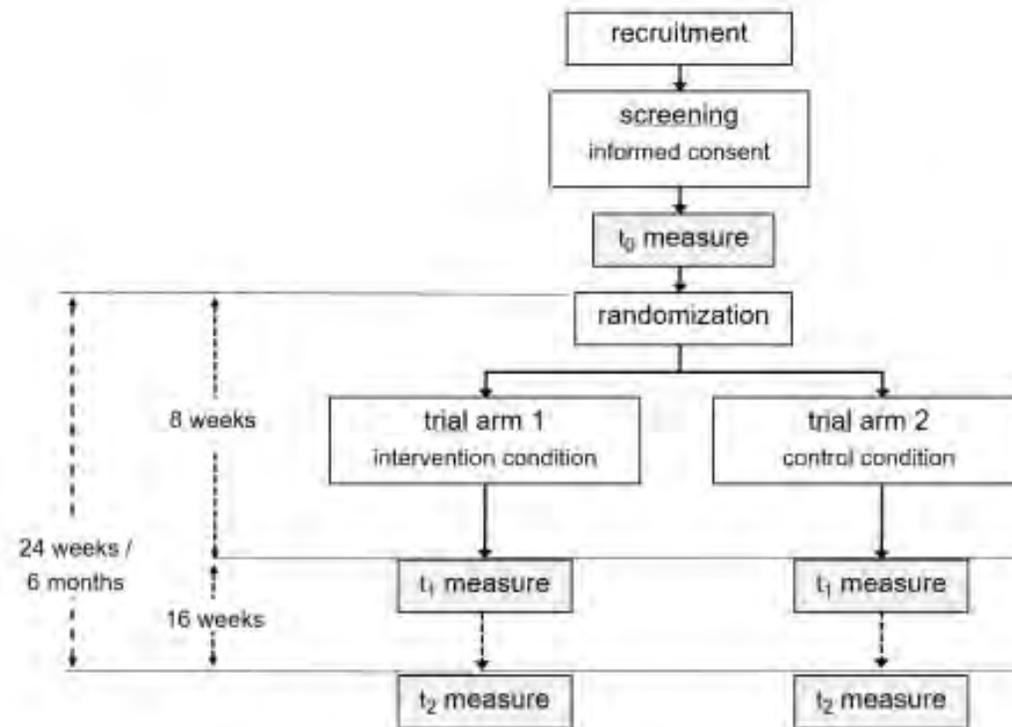
Methods and analysis This two-armed randomised controlled trial (RCT) will examine the efficacy of a web-based self-help intervention, relative to an active control condition with a self-help manual, at reducing problem gambling. The active intervention programme, spanning 8 weeks, consists of nine modules developed to reduce gambling and attenuate psychopathological comorbidity, including depression, anxiety and stress-related disorder symptoms, relying on motivational interviewing and cognitive behavioural therapy. With a target sample size

Strengths and limitations of this study

- This will be the first study in Switzerland on the effectiveness of a web-based self-help intervention (Win Back Control) to reduce problem gambling.
- This study applies a bolder approach to compare the intervention with an already empirically supported manual as an active control condition and, at the same time, be more ethically sound for people in need compared with using a waitlist control group.
- The developed intervention could bridge the treatment gap and help problem gamblers who otherwise might not seek out traditional mental healthcare.
- One limitation of the current study is the exclusion of gamblers who are currently receiving other treatments to reduce their gambling.
- Another is that, all measurements will be self-reported from the participants and cannot be externally validated.

STUDY SCHEDULE

The study design with 2 arms





Fazit

- **genuggespielt.at** könnte Personen in der allgemeinen Bevölkerung erreichen, die sonst keine traditionelle Hilfe suchen.
- Die Intervention bietet den Spielern ein besseres Verständnis ihres Spielverhaltens und hilft ihnen letztendlich, das Glücksspiel zu reduzieren oder frei von Problemen zu werden.



genuggespielt.at

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt: Christian.Baumgartner@isgf.uzh.ch