

## **Angehörige von Menschen mit Glücksspielproblemen stark belastet – digitale Angebote wie EfA und DigiSucht gewinnen an Bedeutung**

Eine aktuelle Studie des Instituts für interdisziplinäre Sucht- und Drogenforschung (ISD) und des Zentrums für interdisziplinäre Suchtforschung (ZIS) zeigt deutlich, dass Angehörige von Menschen mit Glücksspielproblemen erheblich belastet sind – emotional, sozial, gesundheitlich und finanziell. Grundlage der Untersuchung ist der Glücksspielsurvey 2023, eine repräsentative Befragung von 12.030 Personen in Deutschland (Buth, Meyer, Rosenkranz & Kalke, 2024). Die Autorinnen und Autoren betonen im Artikel: „Die dargestellten Befunde verweisen darauf, dass die Belastungssituation der AO ein relevantes Problem der öffentlichen Gesundheit darstellt“ (Kalke, Meyer, Rosenkranz & Buth, 2026, S. 23).

Erstmals wurde in Deutschland das international validierte Erhebungsinstrument GHS 10 AO eingesetzt, das zehn konkrete Belastungsdimensionen erfasst und damit eine systematische Bewertung der Belastungssituation ermöglicht (Browne et al., 2022). Die Ergebnisse sind alarmierend: 3,2 % der Bevölkerung kennen eine Person im engen sozialen Umfeld, deren Glücksspielverhalten zu Problemen führt – hochgerechnet rund 1,8 Millionen Menschen. Insgesamt berichten 72,9 % dieser Angehörigen mindestens eine Belastung. 47,6 % erleben ein bis drei Belastungen, 15,7 % vier bis sechs und 9,6 % sogar sieben oder mehr (Kalke et al., 2026). Besonders häufig genannt werden Ärger über das unkontrollierte Glücksspielverhalten (61 %), weniger Freude am Zusammensein mit anderen (22,8 %), Schlafprobleme und Hoffnungslosigkeit (jeweils rund 25 %), finanzielle Schwierigkeiten wie verspätete Rechnungszahlungen (23 %) sowie verminderte Leistungsfähigkeit (21,9 %). Frauen sind signifikant stärker betroffen als Männer, ebenso jüngere Erwachsene und Menschen mit Migrationshintergrund. Der Artikel fasst die Tragweite der Ergebnisse prägnant zusammen: „Viele dieser Angehörigen sehen sich demnach erheblichen Belastungen ausgesetzt“ (Kalke et al., 2026, S. 24).

Parallel zu diesen Befunden wird deutlich, dass Angehörige dringend Unterstützung benötigen. Dennoch haben im letzten Jahr nur 12 % von ihnen professionelle Hilfe in Anspruch genommen – häufig, weil Beratungsstellen schwer erreichbar oder überlastet sind oder weil Betroffene Hemmschwellen empfinden. Genau hier setzt das Online-Programm EfA – „Verspiel nicht mein Leben – Entlastung für Angehörige“ an. Es richtet sich explizit an Angehörige von Menschen mit Glücksspielproblemen und ist kostenfrei, anonym sowie jederzeit und ortsunabhängig nutzbar. Die Website beschreibt das Angebot klar: „Das Online-Programm EfA ist kostenfrei und anonym.“ EfA bietet psychoedukative Inhalte, Übungen zur Entlastung, Strategien für den Umgang mit der betroffenen Person, Reflexionsaufgaben und ein Testmodul ohne Registrierung. Damit ergänzt das Programm bestehende Unterstützungsangebote sinnvoll und bietet Angehörigen ein bundesweit verfügbares, niedrigschwelliges und wissenschaftlich fundiertes Unterstützungsangebot.

Ergänzend steht mit DigiSucht auch in Sachsen-Anhalt eine kostenfreie, anonyme und professionelle Onlineberatung der Suchthilfe zur Verfügung, die sich sowohl an Betroffene als auch an Angehörige richtet.

Arlen Dießner, Landeskoordinatorin für Glücksspielsuchtprävention in Sachsen-Anhalt, betont die Bedeutung des neuen Angebots: „Die Studie zeigt sehr deutlich, wie stark Angehörige unter den Folgen problematischen Glücksspiels leiden. Viele fühlen sich allein gelassen, überfordert oder verantwortlich für das Verhalten der betroffenen Person. Mit EfA geben wir ihnen erstmals ein niedrigschwelliges, anonymes und sofort nutzbares Unterstützungsangebot an die Hand, das Entlastung schafft und Orientierung bietet.“

Auch Nadine Stephan, Leitung der Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt, unterstreicht die Relevanz:

„Die aktuellen Ergebnisse verdeutlichen, dass wir die Perspektive von Angehörigen in der Suchthilfe noch stärker in den Blick nehmen müssen. Es braucht passgenaue Unterstützungsangebote, die flexibel erreichbar sind und den unterschiedlichen Lebenssituationen gerecht werden. Digitale Formate leisten hierbei einen wichtigen Beitrag, da sie einen schnellen, ortsunabhängigen und anonymen Zugang ermöglichen. Mit Angeboten wie EfA sowie DigiSucht in Sachsen-Anhalt stehen sowohl Betroffenen als auch Angehörigen qualifizierte, kostenfreie Beratungsstrukturen zur Verfügung. DigiSucht als Angebot der professionellen Suchthilfe schafft dabei einen direkten Zugang zu fachlich fundierter Unterstützung und stärkt die frühzeitige Inanspruchnahme von Hilfe.“

Die Ergebnisse der Studie fügen sich in internationale Forschung ein, die seit Jahren auf die erheblichen sozialen und gesundheitlichen Folgen von Glücksspielproblemen für das Umfeld hinweist. So zeigen internationale Schätzungen, dass auf eine problemspielende Person durchschnittlich sechs Angehörige kommen (Goodwin, Browne, Rockloff & Rose, 2017). Die Lancet Public Health Commission on Gambling beschreibt Glücksspiel als wachsendes gesellschaftliches Risiko mit deutlichen Auswirkungen auf Familien und soziale Netzwerke (Wardle et al., 2024). Längsschnittstudien belegen zudem, dass Glücksspielprobleme langfristig familiäre Funktionsstörungen und eine Verringerung sozialer Unterstützung begünstigen (Cowlshaw, Suomi & Rodgers, 2016; Tulloch et al., 2023).

Die Studie macht deutlich: Glücksspielprobleme sind kein individuelles, sondern ein familiäres und gesellschaftliches Problem. Mit EfA und DigiSucht stehen Angehörigen erstmals bundesweit verfügbare, niedrighschwellige und wissenschaftlich fundierte Online-Hilfeangebote zur Verfügung – ein wichtiger Schritt, um die von der Forschung klar belegten Belastungen wirksam zu reduzieren.

Unterstützungs- und Beratungsangebote für Betroffene und Angehörige sind online erreichbar unter:  
<https://www.suchtberatung.digital/>  
<https://verspiel-nicht-mein-leben.de/>