



07. bis 08.10.2023

Seminar-Wochenende

**SPuH NRW e.V. meets Glücksspielfrei e.V. / Synergie-  
Treffen / Freispielkultur**



Wir starten am **Samstag um 12.00 Uhr** mit einem gemeinsamen Mittagessen. Ab 13.15 Uhr präsentiert Andreas Bündler die Homepage und die Netzwerkstruktur von SPuH NRW e.V. sowie aktuelle Projekte/Ideen. Im Anschluss stellen VertreterInnen von Glücksspielfrei e.V. den Bundesverband vor und berichten über Aktivitäten und Entwicklungen der organisierten Glücksspielsucht-Selbsthilfe. Gegen 15:15 Uhr gibt es Zeit für eine kleine Stärkung mit Kaffee und Kuchen, ab 15.45 Uhr besteht dann bis 16.30 Uhr die Gelegenheit zum Kennenlernen, Austausch und zur Diskussion.



Um 16.30 Uhr präsentiert Michael Knothe die Freispielkultur und nimmt uns mit auf seine ganz persönliche Lebensreise, von damals ganz unten, als Spieler vor Gericht stehend, bis heute als niedergelassener Psychotherapeut. Eine zufriedene, abstinente Persönlichkeit. Ehrlich, sehr emotional und durch passende Musik untermalt.

Nach dem Abendessen (ab 18 Uhr) möchten wir uns gern ab 19 Uhr im Rahmen einer offenen Gesprächsrunde zu den Themen/Gedanken/Eindrücken austauschen, die möglicherweise unter den Teilnehmenden während der Freispielkultur aufgekommen sind.

Ausklängen lassen wir den Abend in lockerer Runde.

Am **Sonntag** dreht sich alles um mögliche Synergien zwischen SPuH NRW e.V. und Glücksspielfrei e.V.

Zunächst werden im Plenum um 9.30 Uhr mögliche gemeinsame Projekte und Ziele definiert und Arbeitsgruppen zu den jeweiligen Schwerpunktthemen gebildet. Ab 10.15 Uhr arbeiten die Gruppen

konkrete Schritte zur Umsetzung der Projekte aus, um diese ab 11.45 Uhr im Kreise aller Teilnehmenden zu präsentieren und festzuhalten.

Die Gruppen werden von Andreas Bündler und Michael Knothe moderiert.

Wir lassen unser Treffen mit einem gemeinsamen Mittagessen ausklingen.

Veranstaltungsort des Seminars ist „**Die Wolfsburg**“, Falkenweg 6, 45478 Mülheim an der Ruhr. Sie liegt nur wenige Minuten vom Autobahnkreuz Duisburg Kaiserberg entfernt.

TeilnehmerInnen, die mit dem ÖPNV anreisen, fahren ab Hauptbahnhof Duisburg oder Hauptbahnhof Mülheim an der Ruhr mit der Straßenbahnlinie 901 bis zur Haltestelle „Monning“. Von dort ist die Wolfsburg ausgeschildert.

**Anmeldungen bitte bis zum 24.09.2023 per E-Mail an [a.buender@spuh.de](mailto:a.buender@spuh.de) oder [info@spuh.de](mailto:info@spuh.de)**



Wir planen mit folgenden Dozenten:

Michael Knothe, HP-Psychotherapie, MI Coach und Supervisor, seit 2010 Mitarbeiter der Fachstelle in Neuss.

Andreas Bündler, 1.Vorsitzender SPuH NRW e.V.

# Dann war klar: „Ihr kriegt mich nicht mehr!“

Ex-Betroffener Michael Knothe gab Einblicke in das Leben eines Süchtigen.

Von Sebastian Pähler

**Unna.** Wie schnell Sucht einen betreffen kann und was sie mit einem macht, konnten Interessierte in der und um die Re.M.I.S.E. erfahren. Michael Knothe war süchtig. Nicht Drogen oder Alkohol hatten viele Jahre sein Leben im Griff, sondern Glücksspiel. Davon erzählte der heutige Suchtberater bei der Lesung „Freispielkultur“.

Früh hatte das Spielen ihn im Griff, fütterte er doch bereits als Kind den Spielautomaten in der väterlichen Kneipe mit Münzen. Um seine Sucht zu finanzieren, wurde er sogar kriminell, unterschlug Geld von Kunden und verlor mehr und mehr die Kontrolle. Auf der Brücke stehend entschloss er sich, dass sich etwas ändern muss. Er begab sich in Therapie, zeigte sich selbst an und nahm den Kampf gegen die Sucht auf. Als er schließlich eines Tages in einer Stresssituation mit geliehenem Geld in der Tasche vor einer großen Spielhalle in Berlin stand, hielt er inne, zückte den Mittelfinger und rief „Ihr kriegt mich nicht mehr!“

## 1000 Gründe, nicht zur Therapie zu gehen

„Es gibt 1000 Gründe, nicht zur Gruppen- oder Einzeltherapie zu gehen“, stellte Knothe in seinen Erinnerungen fest, „aber einen einzigen dafür: Mich!“ Nach seinem Weg aus der Sucht wurde Knothe selbst Therapeut, um anderen in einer ähnlichen Situation zu helfen. „Ich fand, dass so wichtige Inhalte teilweise sehr trocken formuliert werden“, erklärte er, daher beschloss er, selbst Texte zu schreiben, in denen er von der Sucht und dem Weg daraus berichtete. Die Meilensteine seiner Geschichte verband er mit Liedern. So beschrieb er etwa die schlimmste Zeit mit „Haus der drei Sonnen“ von Nena, oder die Zeit nach der Therapie mit



Michael Knothe

„Himmelblau“ von den Ärzten. Das verfiel auch beim Publikum in Unna, das aufmerksam zuhörte.

## Ein Problem, viele Gesichter

„Sucht funktioniert immer gleich, aber wie sie sich ausprägt, ist sehr individuell“, erläuterte Dirk Hübner von der Suchthilfe Lüsa, die als Betreiber der Re.M.I.S.E. Gastgeber waren. Daher ist es am Ende nicht entscheidend ob es sich um Alkohol, illegale Drogen, Computerspiele oder Essstörungen handelt.

Die Aktionswoche Selbsthilfe ist eine jährliche Initiative vom Regio-Team Süd des Kreises Unna und verschiedenen Partnern wie der Lüsa, der Suchthilfe, dem Arbeitskreis Spielsucht oder dem Blauen Kreuz.

Neben der Lesung wurde etwa mit alkoholfreien Cocktails, Suchtbrillen, die die Wirkung von Alkohol simulieren oder einem Glücksrad bei dem die „Gewinne“ aus Beispielen für die negativen Auswirkungen von Spielsucht bestanden, aufmerksam gemacht.

.....  
Die Suchthilfe Kreis Unna an der Bahnhofstraße 3, ist erreichbar unter Tel. (02303) 2602.

## Sprechzeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 9 bis 12 Uhr und donnerstags zusätzlich von 14 bis 16 Uhr. Termine nach Vereinbarung.