

ICH TEILE VERANTWORTUNG!

- Für unsere Beziehung und unsere minderjährigen Kinder sind wir **beide** verantwortlich
 - Verantwortung teilen tut unserer Beziehung gut
 - Ich trage nicht die Verantwortung und übernehme nicht die Konsequenzen seines Glücksspielens
-

HIER FINDE ICH HILFE:

Infoline Glücksspielsucht NRW: Telefonseelsorge:

0800 - 0776611

0800 - 1110111

Meine Selbsthilfegruppe:

[REDACTED]

Meine Beratungsstelle:

[REDACTED]

Meine Vertrauensperson:

[REDACTED]

www.gluecksspielsucht-nrw.de

www.forum-gluecksspielsucht.de

Gefördert mit Mitteln des Landes NRW

Ich Sorge für mich!

HILFREICHE STRATEGIEN
FÜR PARTNERINNEN VON
GLÜCKSSPIELSÜCHTIGEN

LANDESFACHSTELLE

gluecksspielsucht NRW

DAS TUT MIR GUT:

- Ich habe mein eigenes Geld
- Ich treffe Freunde und pflege meine Hobbys
- Ich freue mich über die kleinen Dinge des Lebens
- Ich glaube an mich und entwickle wieder eigene Ziele und Wünsche
- Ich kann frei entscheiden, ob ich bleibe oder gehe

Ich tue das alles für mich!

ICH UNTERSTÜTZE MEINEN PARTNER NICHT BEIM GLÜCKSSPIELEN, DESHALB

- leihe ich ihm kein Geld
- komme ich nicht für seine Schulden auf
- mache ich ihm nicht ständig Vorhaltungen
- kontrolliere ich ihn nicht
- drohe ich nur mit Trennung, wenn ich die auch durchhalten kann
-

DAS HILFT MIR, WENN MEIN PARTNER WIEDER GESPIELT HAT:

- Ich spreche darüber und hole mir Hilfe und Unterstützung
- Ich kümmere mich um mich
- Ich handele gemäß meinen Vorsätzen
- Ich nehme einen Rückfall ernst, betrachte ihn aber nicht als Katastrophe

Ich kann nur mich ändern!