

Halten Sie sich möglichst an folgende Regeln:

- Sorgen Sie vor allem für sich selbst!
- Kein Geld leihen und keine Schulden übernehmen!
- Keine Kredite oder Bürgschaften übernehmen!
- Keine Lebenshaltungskosten (Miete, Bekleidung, Urlaub etc.) finanzieren!

Wenn er nicht aufhört, werde ich ihn verlassen!

Das ist Ihr gutes Recht – Sie sollten es dann allerdings auch tun und nicht nur androhen. Sie machen sich unglaublich, wenn Sie wöchentlich mit Trennung oder Auszug drohen, sich dann aber nicht konsequent verhalten. Sprechen Sie nur aus, was Sie auch einhalten können.

Das wird Ihnen und Ihrer Beziehung zu Ihrem Partner guttun.

Wo finde ich Hilfe?

Rufen Sie unsere Hotline an oder wenden Sie sich an unsere Onlineberatung bzw. unseren Chat. Dort vermitteln wir Ihnen nicht nur Adressen von Selbsthilfegruppen und/oder Beratungsstellen. Sie können sich auf Wunsch auch ausführlich beraten lassen.

Kostenlos und anonym

- Tel 0800 077 66 11 (Beratung in deutsch)
- Tel 0800 326 47 62 (Beratung in türkisch)
- www.gluecksspielsucht-nrw.de/onlineberatung

Wenn Sie an ausführlicheren Informationen interessiert sind, können Sie bei der Landesfachstelle Glücksspielsucht NRW kostenfrei die Angehörigenbroschüre „Nichts geht mehr!? Frühe Hilfen wirken früh“ bestellen.

LANDESFACHSTELLE
gluecksspielsucht NRW



Landesfachstelle Glücksspielsucht NRW

Niederwall 51
33602 Bielefeld
0521 – 399 55 89 0
kontakt@gluecksspielsucht-nrw.de
www.gluecksspielsucht-nrw.de
www.gluecksspielsucht-nrw.de/onlineberatung
www.facebook.com/gluecksgriff.nrw

Infoline Glücksspielsucht NRW
- Kostenlos und anonym -

0800 - 077 66 11
kBeratung in deutscher Sprache

0800 - 326 47 62
kBeratung in türkischer Sprache

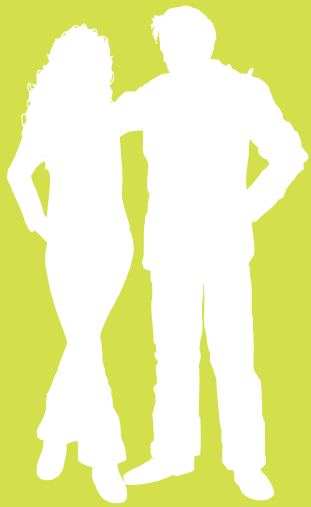
www.gluecksspielsucht-nrw.de

LANDESFACHSTELLE
gluecksspielsucht NRW

Ich spiele nicht mehr mit!

Informationen für Partnerinnen
von Glücksspielsüchtigen



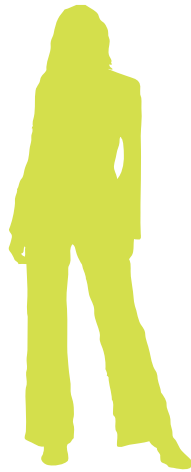


Woran kann ich erkennen, dass mein Partner ein Problem mit dem Glücksspielen hat?

Auf den ersten Blick sind Glücksspielsüchtige kaum zu erkennen. Es gibt keine körperlichen Auffälligkeiten, wie die „Fahne“ bei Alkoholkranken. Dies ermöglicht den Betroffenen, sich selbst und andere sehr lange über die wahre Situation hinwegzutäuschen. Selbst nahe Angehörige oder Freunde bzw. Freundinnen bemerken oft erst sehr spät, wie verfahren die Situation schon ist.

Es gibt allerdings einige Hinweise, die Sie hellhörig machen sollten (wobei jeder für sich natürlich auch ein Anzeichen für ein anderes Problem sein kann):

- ◉ Er hat weder Zeit noch Geld.
- ◉ Er ist nicht zu Hause und auch nicht bei der Arbeit, kann dies aber nicht plausibel erklären.
- ◉ Er ist ständig knapp bei Kasse, obwohl er ein regelmäßiges Einkommen hat.
- ◉ Er hat starke Stimmungsschwankungen.
- ◉ Er hält keine Termine ein.
- ◉ Er leiht sich Geld im Freundes- und Bekanntenkreis.
- ◉ Er holt sich oft einen Vorschuss.
- ◉ Er nimmt Kredite auf, ohne etwas anzuschaffen.
- ◉ Er lässt oft (angeblich) etwas am Auto reparieren.
- ◉ Er verkauft persönliche Gegenstände
- ◉ Geldbeträge „verschwinden“.



Wenn ich ihn nur gründlich kontrolliere, wird alles gut!

Ihr Wunsch, durch Kontrolle die Situation „in den Griff zu bekommen“, ist verständlich und nachvollziehbar. Kontrolle ist jedoch nicht möglich – Sie werden scheitern! Ihr Partner wird stets Wege finden, die „Überwachung“ zu unterlaufen.

Glücksspielerinnen und Glücksspieler sind äußerst erfindungsreich, wenn es darum geht, sich Geld zu beschaffen und ihr Glücksspielen zu verheimlichen. Geben Sie Ihre Bemühungen auf, dies zu kontrollieren!

Wie bringe ich ihn dazu, nicht mehr zu spielen?

Machen Sie ihm keine Vorhaltungen und Vorwürfe. Die Glücksspielsucht ist eine behandlungsbedürftige Erkrankung, die professioneller Hilfe bedarf. Diese Hilfe können Sie nicht leisten. Sie können nicht die Sucht eines anderen Menschen überwinden. Das funktioniert genauso wenig, wie Sie für einen anderen Menschen Fahrrad fahren oder Schwimmen lernen können. Akzeptieren Sie dies: Das Einzige, das Sie ändern können, ist Ihr eigenes Verhalten!

Was bleibt dann noch? Was kann ich tun?

Die „Zauberformel“ für Angehörige von Suchtkranken lautet: Loslassen! Geben Sie die Rolle der Beschützerin für Ihren Partner auf und geben Sie ihm die Verantwortung für sich selbst zurück. Machen Sie nicht den Fehler, sich selbst, Ihre Gesundheit, Ihre Interessen, Ihren Beruf und Ihren Freundeskreis zu vernachlässigen, weil Sie sich nur noch mit seiner

Sucht beschäftigen. Dieser Weg stellt sich meist als Sackgasse heraus. Sinnvoller ist, Sie suchen sich Hilfe für sich selbst. Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen sind nicht nur für Suchtkranke, sondern auch für Angehörige zuständig. Falls Sie aufgrund dieser belastenden Lebenssituation psychosomatische Beschwerden entwickeln oder gar zu Beruhigungsmitteln greifen, sollten Sie sich an Ihre Hausarztpraxis, an eine Beratungsstelle oder eine niedergelassene Psychotherapeutin bzw. einen Psychotherapeuten wenden. Es ist sehr entlastend, offen und ohne Angst mit Außenstehenden, die sich mit diesem Problembereich auskennen, zu sprechen. Auf diese Weise erleben Sie, dass Sie mit der Situation nicht alleingelassen werden.



Soll ich ihm bei der Abzahlung seiner Schulden helfen?

Tun Sie's nicht! Mit dem Geld unterstützt man in der Regel nicht die geliebte Person, sondern nur die Sucht. Nicht selten müssen Angehörige sich im Verlauf einer Therapie den Vorwurf anhören: „Warum hast du mich auch so lange mit Geld unterstützt und mir all meine Geschichten geglaubt?“ Geben Sie ihm nur dann Geld, wenn Sie möchten, dass Ihr Partner wieder spielt!