

**Ich übernehme keine Verantwortung  
für die Sucht einer anderen Person!**

- Ich kann die Sucht nicht kontrollieren oder heilen.
- Ich darf Grenzen setzen und Nein sagen.
- Ich leiste keine finanzielle Unterstützung!
- Ich beteilige mich nicht an Verheimlichung/Lügen!
- Ich sorge für mich und suche mir Unterstützung.

**Hier kann ich mich melden**

Hilfetelefon Glücksspielsucht **0800 0776611**  
Telefonseelsorge **0800 1110111** | Notruf **112**

1. Vertrauensperson

2. Vertrauensperson

3. Vertrauensperson

# ICH SORGE FÜR MICH!

Hilfe für Angehörige

LANDESFACHSTELLE  
gluecksspielsucht<sub>NRW</sub>

### Was mir gut tut ist, ...

→ mit jemandem darüber zu sprechen.

→ mich zu bewegen.

→

→

→

### Ich kann helfen, indem ich ...

→ Gespräche anbiete.

→ zur Suchtberatungsstelle mitkomme.

→ Pausen von belastenden Situationen nehme.

→ Kommunikationsregeln aufstelle.

→

### Praktische Schritte sind, ...

→ gemeinsame Konten zu überdenken.

→ Limit für Bargeldauszahlungen einzurichten.

→ Suchtkranken nicht aus Schulden rauszuhelfen.

→

→