

Halten Sie sich möglichst an folgende Regeln:

- Kein Geld leihen!
- Keine Kredite oder Bürgschaften übernehmen!
- Keine Lebenshaltungskosten (Miete, Lebensmittel, 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 unglaubwürdig, wenn Sie wöchentlich mit Scheidung oder Auszug drohen. Sprechen Sie nur Drohungen aus, die Sie auch einhalten können. Das kann Ihnen und Ihrer Beziehung zu Ihrem Partner gut tun.

Wo finde ich Hilfe?

Rufen Sie unsere Hotline an. Dort vermitteln wir Ihnen nicht nur Adressen von Selbsthilfegruppen und / oder Beratungsstellen. Sie erhalten auf Wunsch auch eine erste Beratung.

0800 0776611

montags - freitags von 10 - 18 Uhr
Kostenlos und anonym.

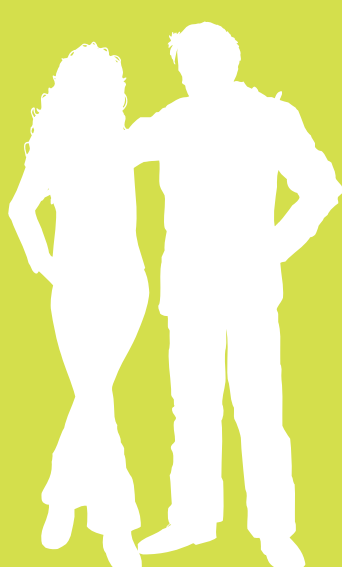
Wenn Sie an ausführlicheren Informationen interessiert sind, können Sie bei der Landeskoordinierungsstelle Glücksspielsucht NRW kostenfrei die Angehörigenbrochure „Nichts geht mehr!? Frühe Hilfen wirken früh“ bestellen.

LANDESKOORDINIERUNGSSTELLE
gluecksspielsucht NRW

Landeskoordinierungsstelle
Glücksspielsucht NRW
Niederwall 51
33602 Bielefeld
Fon 0521 399 55 89_0
Fax 0521 399 55 89_9

Infoline Glücksspielsucht NRW
- Kostenlos und anonym -
0800 - 0776611

Ich spiel'
nicht mehr
mit! *Informationen für Partnerinnen
von Glücksspielsüchtigen*



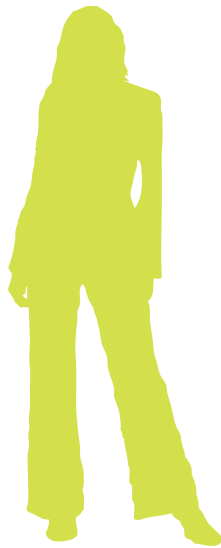
Woran kann ich erkennen, dass mein Partner ein Problem mit dem Glücksspielen hat?

Auf den ersten Blick sind Glücksspielsüchtige kaum zu erkennen. Ihnen fehlen körperliche Auffälligkeiten, wie zum Beispiel die „Fahne eines Alkoholkranken“. Dieser Umstand ermöglicht es den Betroffene-

nen, sich selbst und andere sehr lange über die wahre Situation hinwegzutäuschen. Selbst nahe Angehörige bemerken oft erst sehr spät, wie verfahren die Situation schon ist.

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

- ◉ Er hat weder Zeit noch Geld
- ◉ Es gibt unerklärliche Abwesenheitszeiten von zuhause oder von der Arbeit
- ◉ 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
- ◉ Es kommt zu nicht nachvollziehbaren Autoreparaturen
- ◉ Er verkauft persönliche Gegenstände
- ◉ Es „verschwinden“ Geldbeträge



Wenn ich ihn nur gut kontrolliere, wird alles gut!

Ihr Wunsch, durch Kontrolle die Situation im Griff zu behalten, ist verständlich und nachvollziehbar. Kontrolle ist jedoch nicht möglich. Sie werden scheitern! Der Glücksspieler wird stets Wege finden, die „Überwachung“ zu unterlaufen. Glücksspieler sind äußerst erfindungsreich,

wenn es um zwei Dinge geht: um die Beschaffung von Geld und um das Verheimlichen des Glücksspielens. Geben Sie Ihre Bemühungen auf, dies zu kontrollieren!

Wie bringe ich ihn dazu, nicht mehr zu spielen?

Hören Sie auf, ihm Vorhaltungen und Vorwürfe zu machen. Die Glücksspielsucht ist eine behandlungsbedürftige Erkrankung, die professioneller Hilfe bedarf. Diese Hilfe können Sie nicht übernehmen. Die Sucht eines anderen Menschen können Sie nicht überwinden. Das funktioniert genauso wenig, wie Sie für einen anderen Menschen Fahrrad fahren oder Schwimmen lernen können. Akzeptieren Sie die Tatsache: Das Einzige, das ich ändern kann, ist mein eigenes Verhalten!

Was bleibt dann noch? Was kann ich tun?

Die „Zauberformel“ für Angehörige von Suchtkranken lautet: Loslassen! Geben Sie die Beschützerrolle 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 Ihre Freunde zu vernachlässigen, weil Sie sich ausschließlich mit seiner Sucht beschäftigen. Dieser Weg stellt sich meist als Sackgasse heraus. Sinnvoller ist es, Hilfe für sich selbst zu suchen. Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen sind schließlich nicht nur für Suchtkranke, sondern auch für Angehörige zuständig. Wer als Reaktion auf diese Stress beladene Lebenssituation psychosomatische Beschwerden entwickelt oder gar zu Beruhigungsmitteln greift, sollte sich an den Hausarzt, an eine Beratungsstelle oder einen niedergelassenen Psychotherapeuten wenden. Es bringt viel Entlastung, offen und ohne Angst mit Außenstehenden, die sich in diesem Problembereich auskennen, zu sprechen und zu erleben, nicht allein zu sein.



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 sich Angehörige 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 nur dann Geld, wenn Sie möchten, dass Ihr Partner wieder spielt!