



Es ist nicht deine Schuld und Verantwortung wenn er spielt!

Für Angehörige von Glücksspielenden

Verheimlichen, Lügen und Betrug - wie gut erträgst du das?

Finanzielle Probleme, Schulden und Scham - wie lange kannst du aushalten?

Enttäuschungen immer wieder, nicht darüber sprechen dürfen oder können - wie gesund ist das für dich?

Hast du ein Familienmitglied, ein Freund oder eine Kollegin mit Glücksspielproblemen und machst du dir Sorgen darüber?

Kennst Du jemanden mit dem du darüber sprechen kannst?

Es gibt viele andere, die auch darunter leiden. Du bist nicht alleine damit.

Im Zentrum für Spielsucht ist die Angehörigengruppe kostenlos.

Selbsttest Angehörige

	Trifft gar nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft eher zu	Trifft genau zu
Dein Leben dreht sich zunehmend um das Verhalten der spielenden Person.				
Die spielende Person reagiert gereizt , wechselt das Thema oder zieht sich zurück, wenn du vom Glücksspiel sprichst.				
Du hast Streit mit der spielenden Person wegen dem Glücksspiel.				
Du wirst angefahren oder das Spielen wird verheimlicht.				
Die spielende Person hat weniger Geld als früher, obwohl sie arbeitet.				
Du übernimmst Pflichten, Schulden, Rechnungen oder leihst der spielenden Person Geld, um Probleme zu vermeiden.				
Du verbringst mit der spielenden Person nur wenig Freizeit , weil diese keine Zeit hat wegen dem Spielen.				
Total				

Konzeption: Zentrum für Spielsucht. Quelle: Präventionsprojekt Glücksspiel Berlin, pad gGmbH, faules-spiel.de

Du hast mehrere Fragen mit «**trifft eher zu**» oder «**trifft genau zu**» beantwortet?

Dann können dir die Tipps auf der Rückseite helfen.

Wer leidet mehr unter dem Problem?

vor allem ich beide gleich vor allem er nur er

Tipps für Angehörige

- Achte auf dein **Gleichgewicht**.
Kümmere dich um dich selber: Verfolge persönliche Hobbys (Tanzen, Sport, Kochen, Musik).
Trefte dich mit lieben Menschen: Von der Seele reden, Weinen, Lachen, Spass haben, nach vorne schauen.
- Kenne und setze deine **Grenzen**.
Akzeptiere, dass du die Abhängigkeitserkrankung nicht heilen oder kontrollieren kannst.
Formuliere nur Konsequenzen, die du auch umsetzen kannst.
- Übernimm **keine Aufgaben, Pflichten oder Schulden** der spielenden Person.
Leihe ihr kein Geld und trenne deine Finanzen von ihr.
Die spielende Person behält selber die Verantwortung über ihr Leben.
- Es gibt **keine «Tricks»**, die spielende Person zu überzeugen mit dem Glücksspiel aufzuhören.
Für die Veränderungsmotivation braucht es zwar Druck, aber den Schritt zur Veränderung muss die spielende Person selber machen.
- Versuche auf **Vorwürfe** zu verzichten - die spielende Person macht sie sich selbst.
- Hol dir selber **Hilfe**. Beratungsstellen sind auch für Angehörige da.

Hilfsangebote

- **Angehörigengruppe** und Beratung am
Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte, RADIX Zürich
spielsucht-radix.ch 044 202 30 00 spielsucht-beratung@radix.ch
 - **Angehörigenberatung** Umfeld Sucht
persönliche, E-Mail-, telefonische Beratung, Informationen zu Sachfragen, Krisenintervention,
Familien- und Paarberatung, Selbsthilfegruppen
ada-zh.ch
 - **Selbsthilfezentren** Winterthur, Zürich, Zürcher Oberland
selbsthilfe-winterthur.ch, selbsthilfecenter.ch, selbsthilfezentrum-zo.ch
 - Regionale **Suchtberatungsstellen**
suchtberatung-zh.ch/angebote/fuer-angehoerige
- Ausserhalb des Kantons Zürich:
- spielsucht-hilfe-berlin.de
> Angehörige > Glücksspielsucht > 5 Was kann ich als Angehöriger tun?
 - Literatur:
 - Ursula G. Buchner, Annalena Koytek «Deine Spielsucht betrifft auch mich» hogrefe.de
 - Interview «Glücksspielsucht im Umfeld» www.hogrefe.de/themen/klinik/sucht

Impressum

Herausgeber & ©: Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte, 2018

Verfasser: Christian Ingold, Fachexperte, in Zusammenarbeit mit Beratern und Betroffenen des Zentrums für Spielsucht, RADIX