

Für Angehörige von Glücksspielenden

Es ist nicht deine Schuld und Verantwortung; er/sie spielt!

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

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

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

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 Beratung kostenlos.

Selbsttest Angehörige

	Trifft gar nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft genau zu
In deinem Leben steht zunehmend das Verhalten der spielenden Person im Mittelpunkt.				
Die spielende Person reagiert gereizt, wechselt das Thema oder zieht sich zurück, wenn sie auf das Glücksspiel angesprochen wird.				
Es gibt häufig Streit mit der spielenden Person wegen dem Glücksspiel.				
Du wirst angelogen oder das Spielen wird verheimlicht.				
Hat die spielende Person weniger Geld oder Schulden, obwohl sie arbeitet?				
Übernimmst du Verantwortung, Pflichten, Schulden, Rechnungen oder leihst du der spielenden Person Geld , um Probleme zu vermeiden?				
Du verbringst weniger Freizeit mit der spielenden Person, weil diese kein Geld und keine Zeit wegen dem Spielen hat?				
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 schau dir die Skala unten und die Hinweise auf der Rückseite an..

Hast du sein/ihr Problem zu deinem gemacht? Leide ich mehr als die spielende Person?
Wo stehst du auf der Skala unten?

nein eher nicht eher ja ja

Tipps für Angehörige

- Achte auf dein inneres **Gleichgewicht**.
Kümmere dich um dich selber. Verfolge persönliche Hobbys (z. B. Tanzen, Sport, Kochen, Musik). Treffe dich mit dir wohlgesinnten Menschen: Von der Seele reden, weinen, lachen, Spass haben, nach vorne schauen.
- Setze deine **Grenzen**.
Akzeptiere, dass du die Abhängigkeitserkrankung nicht heilen oder kontrollieren kannst. Formuliere nur Konsequenzen, die du auch umsetzen kannst.
- Übernimm nicht die **Verantwortung** für Aufgaben, Pflichten oder Schulden der spielenden Person. Lass die Verantwortung für ihr Leben bei ihr.
- Leihe ihr kein Geld und trenne deine Finanzen von ihr.
- Es gibt **keine «Tricks»**, die spielende Person zu überzeugen, mit dem Glücksspiel aufzuhören. Für die Veränderungsmotivation und das Aufsuchen von Hilfe braucht es häufig Druck und Unterstützung. Den Entscheid zur Veränderung muss aber letztlich die süchtige Person selber treffen.
- Verzichte wenn möglich auf **Vorwürfe** - die spielende Person macht sie sich selbst.
- Hol dir selber **Hilfe**. Beratungsstellen sind auch für Angehörige da.

Hilfsangebote:

- Beratung von **Angehörige**
Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte, RADIX Zürich
spielsucht-radix.ch 044 202 30 00 spielsucht-behandlung@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, selbsthilfezuerich.ch, selbsthilfezentrum-zo.ch
 - Regionale **Suchtberatungsstellen**
suchtberatung-zh.ch/angebote/fuer-angehoerige
- Ausserhalb des Kantons Zürich:**
- sos-spielsucht.ch
Suchtberatungsstellen in allen Kantonen
 - Literatur:
 - Ursula G. Buchner, Annalena Koytek «Deine Spielsucht betrifft auch mich» hogrefe.de
 - Interview «Glücksspielsucht im Umfeld» hogrefe.com/ch/thema/gluecksspielsucht-im-umfeld

Impressum

Herausgeber & ©: Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte, 2022

Verfasser: Christian Ingold, Fachexperte Prävention, Franz Eidenbenz, Leiter Behandlung des Zentrums für Spielsucht, RADIX, Zürich