

Die Landesfachstelle Glücksspielsucht NRW informiert:

Heft 1



HILFE FÜR ANGEHÖRIGE

Informationen über Glücksspielsucht

Herausgeberin:**Landesfachstelle Glücksspielsucht
der Suchtkooperation NRW**

Niederwall 51
33602 Bielefeld
Fon 0521_399 55 89_0
kontakt@gluecksspielsucht-nrw.de
www.gluecksspielsucht-nrw.de

Besuchen Sie uns auch hier:

**Onlineberatung Glücksspielsucht**

kostenfrei und anonym
in deutscher und türkischer Sprache
www.ausgezockt.de

Hilfetelefon Glücksspielsucht

kostenfrei und anonym
0800 077 66 11 (in deutscher Sprache)
0800 326 47 62 (in türkischer Sprache)

Lektorat:

Heike Herrberg
www.heikeherrberg.de

Design:

Marcus Langer
www.extrembeweglich.de

15. Auflage 2022



Gefördert vom
Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Mit dieser Broschüre möchten wir Angehörige von Glücksspielsüchtigen informieren. Alle Informationen sind wissenschaftlich fundiert und in langjähriger Praxis erprobt und bestätigt. Sie helfen, den Weg in ein selbstbestimmtes Leben zu gehen – unabhängig davon, ob Betroffene spielfrei sind oder weiterhin spielen.

Wenn Sie zusätzliche Unterstützung wünschen, rufen Sie uns an:

0800 077 66 11 (kostenfrei und anonym)

Oder schreiben Sie an unsere Onlineberatung:

www.ausgezockt.de

Inhalt

Was ist Glücksspielsucht?	4
Warum kann man von Glücksspielen süchtig werden?	7
Woran erkenne ich, ob jemand glücksspielsüchtig ist?	8
Kann ich einer glücksspielsüchtigen Person helfen?	10
Wie kann ich mich vor den Folgen der Sucht schützen?	13
Wer hilft den Angehörigen?	14
Sie wollen es genauer wissen? Wir gehen ins Detail!	16
Angehörige auf der Achterbahn der Gefühle	17
Zu viel Hilfe kann schaden	19
Schwierige Gespräche	20
Kinder in Glücksspielsucht-Familien	23
Kontrolliertes Spielen	25
Rehabilitation (Therapie) bei Glücksspielsucht	26
Glücksspiel-Sperre	29
Fragen und Antworten	32
Das Wichtigste in Kürze:	38
Die fünf besten Tipps für Angehörige	38
Fünf Gründe, warum Sie an sich selbst denken sollten	39
Zum Weiterlesen empfohlen	40
Literatur	44

Was ist Glücksspielsucht?



Viele nennen Glücksspielsucht einfach Spielsucht. Beide Begriffe beschreiben ein Problem, das durch Glücksspiele verursacht wird. Der Fachbegriff für Glücksspielsucht ist „pathologisches Glücksspielen“.

Kennzeichen der Sucht

Für Glücksspielsüchtige ist das Glücksspiel wesentlicher Lebensinhalt: Sie denken ständig an das Spielen. Sie haben die Kontrolle darüber verloren, wie häufig sie spielen. Wenn sie nicht spielen können, werden sie schnell gereizt und ungeduldig. Viele Betroffene schämen sich, weil sie so viel Zeit und Geld verspielen. Wenn Angehörige nachfragen, weichen sie aus oder erfinden Lügengeschichten. All das tun sie nur, um das wahre Ausmaß ihres Glücksspielens zu verheimlichen.

Oft spielen Betroffene, um unangenehme Gefühle wie Angst oder Kummer zu betäuben. Beim Spielen nehmen sie diese Gefühle für eine Weile nicht wahr: Sie sind dann komplett in das Glücksspiel vertieft und vergessen alles um sich herum.

Glücksspielsüchtige setzen beim Spielen mehr Geld ein, als sie sich leisten können. Das macht es ihnen schwer, ihre Miete, den Strom oder das Essen zu bezahlen. Manche versuchen, sich Geld bei Bekannten und Verwandten zu leihen. Damit ihr „Nervenkitzel“ gleich stark bleibt, verspielen Glücksspielsüchtige nach und nach immer höhere Einsätze – und kommen dadurch in immer größere Geldnot. Trotzdem spielen sie weiter. Sie versuchen das verlorene Geld zurückzugewinnen und rutschen so immer tiefer in die Sucht und in die Schuldenfalle.

Viele Betroffene probieren, aus dem Teufelskreis der Glücksspielsucht herauszukommen. Oft gelingt das nicht oder nur für kurze Zeit. Dadurch fühlen sie sich schuldig. Manchmal versuchen sie, diese Schuldgefühle wiederum mit Glücksspielen zu betäuben. Das macht den Ausstieg aus der Glücksspielsucht immer schwerer.

Glücksspielsüchtige Menschen leiden unter den Folgen des Spielens. Aber nicht nur sie: Ihre Angehörigen leiden häufig unter großer Anspannung. Und haben zu den Betroffenen immer weniger Vertrauen.

Folgen von Glücksspielsucht

Glücksspielsucht wird auch die unsichtbare Sucht genannt: Ihre Folgen sind nicht auf den ersten Blick zu sehen. Doch es gibt sie – und die Auswirkungen der Glücksspielsucht können sehr ernst sein:

- Glücksspielsüchtige sind immer knapp bei Kasse. Oft haben sie sogar hohe Schulden.
- Sie spielen sehr oft und lange. Dadurch haben sie keine Zeit für gemeinsame Unternehmungen.
- Sie leiden unter Schuldgefühlen. Trotzdem können sie nicht aufhören zu spielen.
- Sie vernachlässigen Freundschaften und Beziehungen. Viele geben ihr Hobby auf.
- Das Vertrauen von Bekannten und Verwandten geht verloren, weil Glücksspielsüchtige mit Lügen verheimlichen, wie viel sie spielen.
- Glücksspielsüchtige bitten Bekannte und Verwandte, ihnen Geld zu leihen.
- Manche Betroffenen haben Schwierigkeiten im Beruf.
- Einige werden sogar kriminell oder denken darüber nach, ihr Leben zu beenden.

Warum kann man von Glücksspielen süchtig werden?

Glücksspiele nehmen Menschen mit auf eine Achterbahn der Gefühle: überraschende Kehrtwenden, steile Aufstiege, verzweifelte Bängen, der Sturz ins Bodenlose. In einem Moment durchströmt die Spielenden ein Schauer von Glückshormonen, im nächsten Moment sitzen sie auf dem Trockenen – und hoffen auf eine neue warme Dusche.

Manchmal fängt alles mit einem Gewinn an – jemand gewinnt völlig unerwartet. Die Freude darüber lässt viele glauben, sie könnten das Ganze noch einmal wiederholen. Daher spielen sie weiter.

Bleibt ein weiterer Gewinn aus, setzen manche noch mehr Geld ein. Sie versuchen das Glück zu erzwingen und glauben: „Irgendwann muss es doch gelingen ...“. Aber meist gelingt es nicht – es kommt kein weiterer Gewinn. Und falls er doch kommt, verspielen Glücksspielende ihn wieder – in der Hoffnung auf einen noch größeren Gewinn.

Sie verlieren nach und nach immer mehr Geld, können nicht mehr aufhören zu spielen, werden ruhelos und gereizt. Sie jagen ihren Verlusten hinterher. Dadurch versinken Betroffene immer tiefer im Sumpf der Glücksspielsucht.

Woran erkenne ich, ob jemand glücksspielsüchtig ist?



Haben Sie die folgenden Situationen schon erlebt? Oder kommen sie sogar ständig vor?

- Sie verbringen immer mehr Zeit ohne die betreffende Person.
- Obwohl das Einkommen eigentlich ausreicht, ist das Geld immer knapp.
- Oft gibt es Streit um Geld.
- Die betreffende Person lügt Sie an oder hält Absprachen und Versprechen nicht ein.
- Es gibt schnell Streit, wenn Sie über diese Probleme reden.
- Bei vielen Betroffenen machen sich auch psychische und körperliche Folgen bemerkbar – sie leiden unter Stress, Angst, Depressionen und Schlafstörungen.

Kennen Sie das?

Wenn Sie solche Situationen bereits erlebt haben, ist es möglich, dass die betreffende Person ein Problem mit Glücksspielen hat. Sprechen Sie über Ihre Befürchtungen mit dem bzw. der anderen. Wie Sie das Ganze ansprechen können, lesen Sie auf Seite 20.

Schützen Sie sich, wenn Sie den Verdacht haben, die andere Person könnte glücksspielsüchtig sein: Geben Sie den Betroffenen kein Geld. Schützen Sie Ihr Gefühlsleben! Wie das geht und was dabei hilft, lesen Sie auf Seite 13.

Kann ich einer glücksspiel-süchtigen Person helfen?



Ja, Sie können Glücksspielsüchtige, die mit dem Spielen aufhören wollen, unterstützen. Die folgenden Informationen helfen Ihnen, die jeweils passende Unterstützung zu wählen.

Glücksspielsucht ist eine Krankheit

Glücksspielsüchtige leiden sehr stark unter dieser Krankheit. Auch wenn sie nie wieder spielen wollen, können sie dem Spieldruck kaum standhalten. Vorwürfe schaden daher und machen es schwer, mit Betroffenen zu reden.

Miteinander reden

Reden Sie miteinander: über Ihre Sorgen und darüber, wie Sie selbst die Probleme mit dem Glücksspielen erleben. Sprechen Sie ruhig und bestimmt. Schildern Sie, wie Sie die Person erleben und welche Sorgen Sie sich machen.

Hilfeangebote bei Glücksspielsucht

Raten Sie der Person, sich helfen zu lassen. Dafür gibt es Beratungsstellen, Kliniken, Selbsthilfegruppen oder die Hotline und Onlineberatung aus diesem Heft. Wenn Sie Hilfe bei der Suche wünschen, rufen Sie die Hotline an oder schreiben Sie der Onlineberatung. Unsere Expertinnen und Experten helfen Ihnen gern weiter.

Verleihen Sie kein Geld

Glücksspielsüchtige Menschen haben große Probleme, mit Geld umzugehen. Sie nutzen es fast immer, um weiterzuspielen. Daher fällt es ihnen schwer, Schulden zurückzuzahlen. Leihen Sie Glücksspielsüchtigen also kein Geld! Bezahlen Sie nicht deren Schulden oder offene Rechnungen. All das mag gut gemeint sein – aber es verlängert nur die Sucht.

Schuldnerberatung

Haben Glücksspielsüchtige bereits Schulden, hilft eine Schuldnerberatung. Dort können Sie sich beraten lassen. Auf Wunsch sprechen Schuldnerberatungen auch mit Gläubigern und helfen dabei, Absprachen für eine Rückzahlung zu vereinbaren. Sollten Betroffene nicht mehr in der Lage sein, ihre Schulden zurückzuzahlen, hilft die Schuldnerberatung bei einer Privatinsolvenz.

Familienberatung

Ist ein Mitglied der Familie glücksspielsüchtig, entwickeln sich schnell weitere Probleme. Manche Familien werden dadurch zerstört und oft kommt es zur Trennung. Eine Beratungsstelle für Familien kann helfen, damit das nicht passiert. Sie hilft auch dabei, Unterstützung für Kinder zu finden.

Egal, ob Ihre Hilfe ankommt oder nicht: Sie sind für das Glücksspielen einer anderen Person nicht verantwortlich! Sie können das Verhalten anderer nicht ändern. Deshalb: Schützen Sie sich vor den Folgen der Glücksspielsucht.

Sie sind für das
Glücksspielen einer
anderen Person
nicht verantwortlich!

Wie kann ich mich vor den Folgen der Sucht schützen?

→ **Sorgen Sie für sich selbst!**

Glücksspielsucht ist sehr belastend. Achten Sie daher gut auf Ihre eigenen Bedürfnisse: Was tut Ihnen gut? Was hilft Ihnen, wenn Sie traurig oder enttäuscht sind? Was macht Ihnen Spaß? Achten Sie auf Ihre Gesundheit und sprechen Sie mit einer Vertrauensperson über Ihre Sorgen. Lassen Sie Ihren Alltag nicht durch das Glücksspiel bestimmen!

→ **Setzen Sie Grenzen!**

Sie sind für das Glücksspielen nicht verantwortlich. Glücksspielsüchtige treffen selbst die Entscheidung zu spielen. Helfen bedeutet nicht, Betroffenen die Verantwortung abzunehmen. Sagen Sie klar, wo Ihre Grenzen sind und welche Folgen das hat. Kündigen Sie nur Folgen an, die Sie wirklich umsetzen.

→ **Schützen Sie Ihr Geld!**

Bewahren Sie Ihr Geld so auf, dass die glücksspielsüchtige Person nicht herankommt – beispielsweise auf einem Konto, zu dem nur Sie den Zugang haben. Schützen Sie auch Ihre Wertgegenstände und die Ersparnisse der Kinder.

Wenn Sie einen gemeinsamen Haushalt mit der glücksspielsüchtigen Person führen, achten Sie auf die Geldeingänge: Gehalt, Rente oder Ähnliches sollten auf ein Konto gehen, von dem nur Sie Geld abheben können. Sprechen Sie mit der betroffenen Person darüber. Nur so können Sie sicher sein, alle wichtigen Rechnungen bezahlen zu können. Vereinbaren Sie darüber hinaus einen festen Betrag, den die glücksspielsüchtige Person regelmäßig erhält. Sie kann ihn frei verwenden und ihre persönlichen Ausgaben davon bezahlen.

Wer hilft den Angehörigen?



Anlaufstellen, die Glücksspielsüchtige unterstützen, helfen auch Angehörigen:

Hotline und Onlineberatung

Kann Ihnen die Hilfe gar nicht schnell genug gehen? –

Wir sind sofort für Sie da!

Wir beraten Sie direkt – ohne Termin. Die Hotline und Onlineberatung, die Sie in diesem Heft finden, sind kostenfrei. Hier können Sie sich auch anonym beraten lassen. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind Fachleute in der Beratung zur Glücksspielsucht.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre Mail!

Beratungsstellen

Beratungsstellen für Glücksspielsüchtige helfen auch Angehörigen.

Vereinbaren Sie einen Termin und lassen Sie sich beraten. Die Beratung ist kostenfrei.

Selbsthilfegruppen

Für Angehörige gibt es ebenfalls Selbsthilfegruppen. Sie tauschen sich dort über ihre Erfahrungen aus und unterstützen sich gegenseitig. In der Gruppe erleben Angehörige: Sie sind nicht die einzige Person in dieser Lage. Es tut gut, das zu wissen. Und was anderen hilft, hilft oft auch ihnen.

Hausärztinnen und -ärzte

Sorgen können krank machen. Nehmen Sie Beschwerden ernst. Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt, wenn Sie körperliche oder seelische Probleme haben.

Weitere Hilfen

Wenn Sie große finanzielle Schwierigkeiten haben, wenden Sie sich an eine Schuldnerberatung.

Falls es oft Streit in der Familie gibt,

wenden Sie sich an eine Familienberatung.

Sie wollen es genauer wissen? Wir gehen ins Detail!

In diesem Kapitel erfahren Sie mehr darüber,

- in welcher Lage sich viele Angehörige befinden,
- welche Hilfe schaden kann,
- was bei schwierigen Gesprächen helfen kann,
- was für Kinder von Glücksspielsüchtigen wichtig ist,
- ob Glücksspielsüchtige lernen können, kontrolliert zu spielen,
- welche Stellen Rehabilitationen (Therapien) gegen Glücksspielsucht anbieten und
- was eine Glücksspielsperre ist.

Auch im Kapitel „Fragen und Antworten“ finden Sie ab Seite 32 zusätzliche Tipps und Informationen.

Wenn Sie weitere Fragen haben oder sich individuell beraten lassen möchten, rufen Sie uns an:
0800 077 66 11 (kostenfrei und anonym)

Oder schreiben Sie an unsere Onlineberatung:
www.ausgezockt.de

Angehörige auf der Achterbahn der Gefühle

Viele Angehörige von Glücksspielsüchtigen befinden sich in einer sehr schwierigen Lage. Oft leiden sie über eine lange Zeit – und erleben dabei unterschiedliche Phasen:

Verleugnung

Anfangs wollen die meisten es nicht wahrhaben: Sie glauben nicht, dass das Glücksspielen ein ernsthaftes Problem ist. Manche wollen lieber gar nicht so genau wissen, wohin das Geld verschwindet. Oder wie viel Geld verschwindet. Lieber versuchen sie, erst mal anders Geld aufzutreiben. Dafür nehmen sie zum Beispiel einen zusätzlichen Job an oder brauchen ihr Ersparnis auf. Anfangs glauben Angehörige den Versprechen der Betroffenen – und vertrauen darauf, dass diese aufhören werden zu spielen.

Wut und Selbstmitleid

„Warum passiert das gerade mir?“ Viele Angehörige stellen sich diese Frage, wenn die Probleme sich nicht mehr verdrängen lassen. Manche werden dann wütend und schimpfen, andere machen sich selbst Vorwürfe. Alle Angehörigen grübeln in dieser Phase nur noch über das Glücksspielen. Sie achten kaum noch auf sich selbst und ihre eigenen Bedürfnisse.

Handeln

Jetzt versuchen Angehörige alles: das Geld sichern, Termine in der Beratungsstelle vereinbaren, Kontakt zu Selbsthilfegruppen knüpfen. Sie informieren sich bei Kliniken und drängen die Betroffenen, sich sperren zu lassen. In dieser Phase versuchen sie, es den Betroffenen so leicht wie möglich zu machen, und übernehmen – damit das gelingt – viel Verantwortung.

Das Tief

Irgendwann kommt ein Tiefpunkt. Angehörige fühlen sich machtlos und entmutigt. Diese Gefühle sind ganz normal – und es kommen auch wieder bessere Zeiten. Deshalb: Tun Sie sich etwas Gutes. Sprechen Sie mit einer vertrauten Person.

Akzeptieren

Schließlich müssen Angehörige die Lage so annehmen, wie sie ist. Die glücksspielsüchtige Person ist allein dafür verantwortlich, dass/ob sie spielt. Angehörige können die Person unterstützen, aber nicht retten. Wenn Sie das gelernt haben, achten Sie wieder mehr auf sich selbst.

Angehörige können
die Person unterstützen,
aber nicht retten.

Zu viel Hilfe kann schaden

Zu viel Hilfe kann schaden – wenn sich dadurch alles nur noch um die Glücksspielsucht dreht. Angehörigen ist es dann unmöglich, für sich selbst zu sorgen. Sie vernachlässigen eigene Bedürfnisse. Viele fühlen sich verpflichtet, Betroffene von der Glücksspielsucht zu heilen – das geht aber nicht! Das Scheitern ist hier vorprogrammiert. Und dann fühlen sich Angehörige noch schlechter. Sie leiden allmählich immer stärker.

Beschützen und Erklären

Anfangs haben viele Angehörige großes Verständnis. Mit Liebe und Geduld versuchen sie zu helfen. Oft entschuldigen sie sogar das Spielen von Betroffenen noch: „Seine Freunde haben doch alle gepokert!“ oder „Sie hatte so viel Stress!“ sind typische Erklärungsversuche in dieser Phase. Hilft das alles nicht weiter, gehen Angehörige meist den nächsten Schritt.

Kontrollieren

In dieser Phase wissen Angehörige, dass Liebe und Verständnis alleine das Problem nicht lösen werden. Sie versuchen nun, mit immer mehr Kontrolle den Überblick zu behalten. Dadurch fühlen sie sich manchmal sicher. Doch das Gefühl täuscht!

Schuld

Kontrolle funktioniert nicht. Sie ist nie vollständig möglich. Es gibt immer Schlupflöcher. Durch zu viel Kontrolle fühlen Betroffene sich zudem gegängelt. Es gibt immer öfter Streit. Da Angehörige alles in ihrer Macht Stehende versucht haben, geben sie nun den Betroffenen die Schuld: für das Spielen, die Schulden, für den Streit und alles, was im Leben schief läuft.

Angehörige und Betroffene sind dann in einer Sackgasse gelandet. Es ist Zeit, aus dem Kreislauf von Kontrolle und Schuldzuweisungen auszusteigen. Geben Sie der glücksspielsüchtigen Person die Verantwortung für ihr Verhalten zurück.

Schützen Sie sich vor den Folgen der Glücksspielsucht: vor den finanziellen wie auch vor den Folgen für Ihr Gefühlsleben (siehe Seite 13).

Schwierige Gespräche



Manchmal wird es kompliziert. Es gibt Themen, die sich schwer besprechen lassen. Oft sind alle Beteiligten dabei sehr verletzlich. Vielleicht gab es in der Vergangenheit oft Streit um diese Themen. Wie kann es dann gelingen, trotzdem ins Gespräch zu kommen – ohne Streit, ohne Verletzungen, aber mit Lösungen?

Ich-Botschaften

Die sogenannten Ich-Botschaften beschreiben, wie sich die sprechende Person selbst fühlt. Zum Beispiel, wovor sie Angst hat, welche Befürchtungen sie bewegen und wie sie das Gegenüber erlebt oder welche Wünsche sie hat. Aussagen wie „Ich habe Sorge, dass ...“ haben wenig Potenzial für Streit. Deshalb erzeugen sie nicht so viel Gegenwehr und können leichter angenommen werden. Bei einer Drohung der Art „Wenn du nicht aufhörst zu spielen, dann ...“ sieht das ganz anders aus: Wer das gesagt bekommt, möchte sich natürlich wehren.

Ich-Botschaften können nicht entkräftet oder widerlegt werden. Sie drücken die Gefühle und Gedanken der sprechenden Person aus. Damit informieren sie das Gegenüber nur. Sie stellen keine Forderungen. Die Forderungen, die Angehörige am liebsten stellen möchten, sind Glücksspielsüchtigen meist ohnehin klar.

Ich-Botschaften enthalten keine negative Bewertung des Gegenübers. Daher verletzen sie die Beziehungen nicht. Stattdessen fördern Ich-Botschaften die Bereitschaft, sich zu ändern.

SAG ES

SAG ES ist eine Aufforderung – und zugleich eine Abkürzung:

Das **S** steht für Sichtweise schildern. Die eigene Perspektive wird wieder mit einer Ich-Botschaft beschrieben, etwa: „Mir ist aufgefallen, dass ...“ oder „Ich habe beobachtet ...“, vielleicht auch: „Mich hat heute XY darauf angesprochen, dass ...“.

Das **A** steht für Auswirkung beschreiben. Auch das geht mit einer Ich-Botschaft, etwa: „Für mich heißt das ...“ oder „Ich befürchte, dass ...“ oder vielleicht: „Für unsere Freundschaft / Partnerschaft bedeutet das ...“.

Das **G** ist die Abkürzung für Gefühle benennen. Und auch das selbstverständlich mit einer Ich-Botschaft, etwa: „Mir geht es ...“ oder „Das ärgert mich.“ Oder: „Mir ist es unangenehm...“.

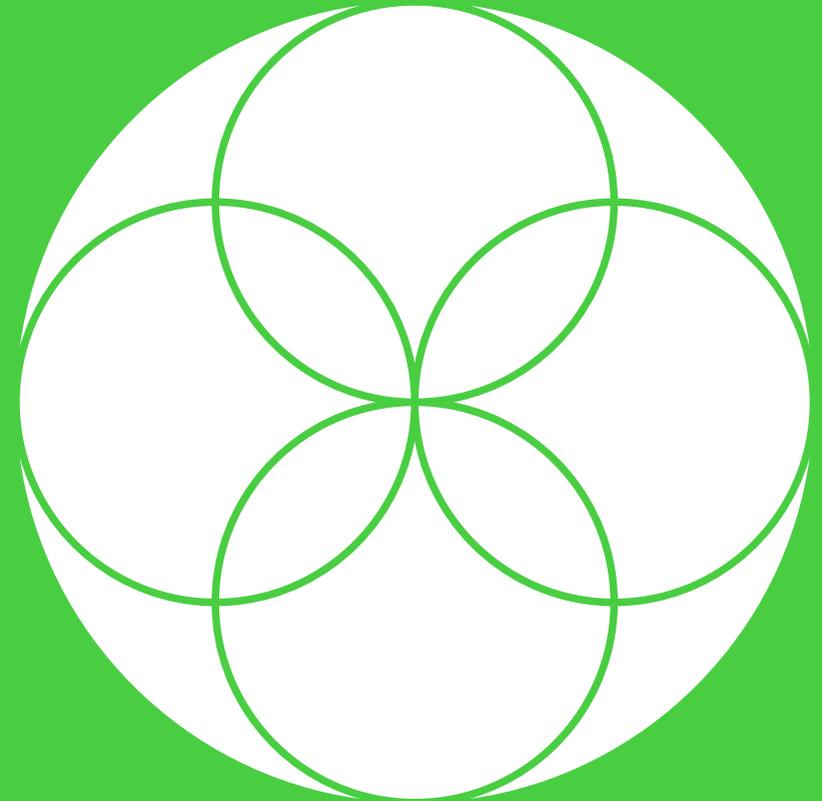
Nachdem Sie Ihre Sicht geschildert haben, geht es darum, die des Gegenübers zu verstehen:

Mit **E** als Abkürzung für das Erfragen, wie das Gegenüber die Situation sieht, wird die Sichtweise des oder der anderen erfragt, etwa so: „Wie siehst du das?“ oder „Wie schätzt du das ein?“ und vielleicht auch so: „Wie kam es dazu?“.

Das letzte **S** steht für Schlussfolgerungen ziehen. Nun werden Ideen für eine Lösung gesammelt und abgewogen, beispielsweise mit diesen Fragen: „Wie könnte eine Lösung aussehen?“ oder „Was meinst du?“ oder „Was können wir tun?“.

„Wie könnte eine
Lösung aussehen?“

Kinder in Glücksspielsucht-Familien



Viele meinen, dass ihre Kinder noch zu klein sind, um etwas mitzubekommen. Dabei vergessen sie oft, wie spürbar das Glücksspielen und seine Folgen sind. Die Gedanken der glücksspielenden Person kreisen ausschließlich um das Spielen. Und die Angehörigen tun alles, um zu helfen und zu kontrollieren.

„Was mit mir ist, interessiert doch eh keinen!“, denken Kinder dann schnell. Ihnen fehlen Liebe und Geborgenheit. Manche glauben, sie seien schuld an den Sorgen der Erwachsenen. Sie schämen sich und übernehmen Verantwortung – mehr als ihnen guttut. Das überfordert sie. Die Unsicherheit und Überforderung haben Folgen: Manche Kinder werden traurig oder wütend. Andere bekommen körperliche Beschwerden. Oft werden ihre Leistungen in der Schule schlechter. Ihr Risiko, selbst süchtig zu werden, ist stark erhöht.

Um Kinder vor den Folgen der Sucht zu schützen, sollten Sie mit ihnen sprechen: Schildern Sie in altersgerechten Worten, dass ein Familienmitglied Probleme mit dem Glücksspielen hat. Machen Sie den Kindern deutlich, dass sie nicht für diese Probleme verantwortlich sind – und schon gar nicht schuld daran sein können.

Durchbrechen Sie unausgesprochene Regeln: Ermutigen Sie die Kinder, über ihre Gefühle zu sprechen – nicht nur einmal, sondern immer wieder. Zeigen Sie den Kindern, dass es wichtig ist, über Probleme zu sprechen – oft lassen sie sich nur dann lösen. Stärken Sie das Vertrauen der Kinder, indem Sie über alles sprechen, was diese bewegt. Leben Sie vor, dass es wichtig ist, für sich zu sorgen.

Wenn Sie sich Sorgen um Ihr Kind machen, wenden Sie sich an eine Erziehungsberatung. Oder sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt bzw. Ihrer Kinderärztin. Auch Familienberatungen können helfen.

Unterstützen Sie Ihr Kind!

Kontrolliertes Spielen

Oft wird gefragt, ob Glücksspielsüchtige lernen können, kontrolliert zu spielen. Dass ihnen also ein bestimmter Betrag für das Glücksspielen zur Verfügung steht, und wenn dieser verspielt ist, sie aufhören zu spielen. Viele denken, wenn sie auf diese Weise ein bisschen spielen, schade das niemandem.

Leider ist das ein Irrglaube: Wenn jemand bereits glücksspielsüchtig ist, gibt es nicht „ein bisschen“ spielen. Süchtige sind in großer Gefahr, die Kontrolle über das Spielen erneut zu verlieren. Sie können dann nicht mehr aufhören – auch dann nicht, wenn sie es sich fest vorgenommen haben.

Aber eine glücksspielsüchtige Person kann lernen, ein zufriedenes Leben ohne Glücksspiele zu führen!

Machen Sie Betroffenen Mut, es auszuprobieren!

Hilfe finden Glücksspielsüchtige in Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und Kliniken, die sich auf die Behandlung von Glücksspielsucht spezialisiert haben.

Wenn jemand bereits glücksspielsüchtig ist, gibt es nicht „ein bisschen“ spielen.

Rehabilitation (Therapie) bei Glücksspielsucht



Viele Institutionen haben sich auf die Behandlung von Glücksspielsucht spezialisiert:

Beratungsstellen

In Beratungsstellen können Glücksspielsüchtige und ihre Angehörigen sich informieren und beraten lassen. Vereinbaren Sie dazu unbedingt telefonisch einen Termin. Nur so haben die Mitarbeitenden genügend Zeit für ein ausführliches Gespräch.

Glücksspielsüchtige können in der Beratungsstelle auch eine ambulante Rehabilitation (Therapie) beantragen. Zusätzlich bieten fast alle Stellen therapeutisch geleitete Gruppen für Betroffene an.

Betroffene können sich dort kostenfrei beraten lassen. Die Kosten für die Rehabilitation übernimmt die Rentenversicherung, die Krankenversicherung oder das Sozialamt.

Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die Probleme mit dem Glücksspielen haben. Diese unterstützen sich in schwierigen Situationen und stärken sich gegenseitig. Viele Betroffene erleichtert es zu erfahren, dass sie nicht die einzigen mit Glücksspiel-Problemen sind. An einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen steigert ihren Selbstwert und macht Mut, spielfrei zu werden.

An den Gesprächen in einer Selbsthilfegruppe können Betroffene kostenfrei teilnehmen.

Kliniken

In vielen Kliniken können Glücksspielsüchtige eine stationäre Rehabilitation (Therapie) machen: Für einen Zeitraum zwischen acht und zwölf Wochen bleiben sie dann in der Klinik. Diese stationäre Rehabilitation bei Glücksspielsucht entspricht einer ganz normalen Kur. Betroffene bekommen für ihren Arbeitgeber eine Krankschreibung.

Die Mitarbeitenden der Beratungsstelle helfen Betroffenen, eine solche Kur zu beantragen. Auch die hausärztliche Praxis kann dabei unterstützen. Die Kosten werden wie bei den Beratungsstellen vom zuständigen Kostenträger übernommen. Die stationäre Rehabilitation ist für Glücksspielsüchtige kostenfrei.

Wo finde ich Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen oder Kliniken?

Adressen von spezialisierten Institutionen finden Sie im Internet:

- Adressen in Nordrhein-Westfalen finden Sie unter gluecksspielsucht.nrw
- Adressen im gesamten Bundesgebiet finden Sie unter gluecksspielsucht.de oder bundesweit-gegen-gluecksspielsucht.de

Wenn Sie bei der Suche nach einer passenden Anlaufstelle Unterstützung wünschen, rufen Sie uns an:

0800 077 66 11 (kostenfrei und anonym)

Oder schreiben Sie an unsere Onlineberatung:

www.ausgezockt.de

Psychotherapeutinnen und -therapeuten

Viele Psychotherapeutinnen und -therapeuten behandeln auch Glücksspielsüchtige. Ihr Schwerpunkt sollte die Behandlung von Suchterkrankungen sein.

Glücksspiel-Sperre



Im Juli 2021 ist der neue Glücksspielstaatsvertrag (GlüStV) in Kraft getreten. Er gibt vor, dass Glücksspielende sich bundesweit und spielübergreifend sperren lassen können. Die Sperre erfolgt über das Sperrsystem OASIS, das beim Regierungspräsidium Darmstadt geführt wird. Wer sich sperren lassen möchte, muss einen schriftlichen Antrag stellen. Diese Beantragung ist kostenfrei.

Für die Beantragung einer Sperre gibt es zwei Möglichkeiten:

- Selbstsperre: Glücksspielende Personen beantragen die Sperre selbst.
- Fremdsperre: Angehörige lassen eine glücksspielsüchtige Person sperren.

Die Fremdsperre kann eine Chance für Angehörige sein, sich vor den Auswirkungen des Glücksspielens zu schützen. Aber Vorsicht: Sie kann auch die Beziehung zur gesperrten Person zerstören. Daher ist es besser, wenn Betroffene sich selbst sperren lassen. Versuchen Sie, die spielende Person dazu zu motivieren. Gelingt das nicht, können Sie immer noch eine Fremdsperre beantragen.

Fremdsperre beantragen

Nach Eingang des schriftlichen Antrags auf Fremdsperre bekommt die zu sperrende Person Gelegenheit, dazu Stellung zu nehmen. Dabei erfährt sie auch, wer den Antrag gestellt hat. Die Fremdsperre wird nach Ablauf der Stellungnahmefrist und Prüfung des Antrags in das Sperrsystem OASIS eingetragen. Erst dann ist sie wirksam. Der ganze Ablauf dauert also länger als bei einer Selbstsperre. Sobald die Sperre wirksam ist, wird sie schriftlich per Post bestätigt.

Entsperrung

Nach Ablauf der Sperrdauer kann ein Antrag gestellt werden, die Sperre aufzuheben. Die Sperrdauer beträgt mindestens ein Jahr. Lediglich bei der Selbstsperre lässt sich eine verkürzte Dauer von mindestens drei Monaten beantragen. Der Antrag auf Entsperrung ist bei der zuständigen zentralen Sperrdatei OASIS zu stellen. Es erfolgt keine Prüfung, ob der oder die Betroffene weiterhin gefährdet ist.

Entsperrung bei Fremdsperren

Eine Fremdsperre kann frühestens nach einem Jahr aufgehoben werden. Stellt die gesperrte Person keinen Antrag auf Entsperrung, bleibt die Sperre bestehen.

Beantragt die gesperrte Person jedoch, dass die Sperre aufgehoben wird, wird auch die Person, die ursprünglich die Fremdsperre veranlasst hatte, darüber informiert. Wenn Sie also jemanden sperren lassen (fremdsperren), werden Sie informiert, sobald diese Person einen Antrag auf Entsperrung stellt.

Weitere Informationen über die Sperre finden Sie auf der Internetseite des Regierungspräsidiums in Darmstadt oder unter gluecksspielsucht.nrw

Sperrsoftware

Eine Sperrsoftware bietet eine zusätzliche Möglichkeit, sich für Online-Glücksspiele zu sperren. Sie verhindert den Zugriff auf Internetseiten mit Glücksspielen. Entsprechende Angebote gibt es im Internet, z. B. GamBlock, Gamban oder betblocker. Für Handys mit Android-Betriebssystem eignet sich außerdem SecureTeen.

Haben Sie schon mal über eine Sperre nachgedacht?

Fragen und Antworten



„Mein Mann hat mir gerade gestanden, dass er glücksspielsüchtig ist. Was soll ich denn jetzt machen?“

Erst mal ist es gut, dass Ihr Mann Ihnen von seinen Problemen mit dem Glücksspielen erzählt hat. Wahrscheinlich hat es ihn viel Kraft gekostet, offen darüber zu sprechen. Der nächste Schritt ist nun der Besuch in einer Beratungsstelle für Glücksspielsucht. Vielen Betroffenen hilft auch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe.

Sie können Ihren Mann ermutigen, Hilfe zu suchen, und gemeinsam mit ihm Adressen finden. Sie sollten jedoch keine Beratungstermine für ihn vereinbaren. Er bleibt selbst für sein Glücksspielverhalten verantwortlich! Sie können Ihren Mann aber beim Besuch z. B. der Beratungsstelle begleiten.

Zusätzlich ist es wichtig, dass Sie für sich selbst sorgen:

- Informieren Sie sich über Glücksspielsucht und über Hilfen für Angehörige.
- Verschaffen Sie sich einen genauen Überblick über die finanzielle Lage Ihrer Familie.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Mann keinen Zugriff auf Ihr persönliches Geld hat.
- Sprechen Sie mit jemandem über Ihre Sorgen.
- Nehmen Sie Kontakt zu einer Beratungsstelle für Glücksspielsucht auf. Alle spezialisierten Beratungsstellen bieten auch Unterstützung für Angehörige an.
- Auch Ihre Hausärztin bzw. Ihr Hausarzt oder eine niedergelassene Psychotherapeutin bzw. ein Psychotherapeut können helfen.

Lesen Sie dazu auch die Abschnitte „Wie kann ich mich vor den Folgen der Sucht schützen?“ (Seite 13) und „Wer hilft den Angehörigen?“ (Seite 14).

„Helfe ich meiner glücksspielsüchtigen Tochter, wenn ich ihr Geld leihe oder ihre Schulden übernehme?“

Nein. Sie sollten Ihrer Tochter weder Geld leihen noch ihre Schulden bezahlen. Beides würde die Krankheit nur verlängern. Ihre Tochter muss die Verantwortung für die Folgen ihres Glücksspielens selbst tragen.

Sollten Sie schon Geld ausgelegt haben, treffen Sie mit Ihrer Tochter eine Vereinbarung über die Rückzahlung. Halten Sie die Vereinbarung schriftlich fest und bestehen Sie auf deren Einhaltung – auch wenn Ihre Tochter nur in kleinen Raten abzahlen kann. Es mag Ihnen kleinlich vorkommen und vielleicht brauchen Sie das Geld gar nicht zurück. Aber nur wenn Sie konsequent bleiben, muss Ihre Tochter die Folgen des Glücksspielens selbst tragen.

Falls Ihre Tochter eine vereinbarte Rate nicht zahlt, fordern Sie eine Ersatzleistung, etwa den Verkauf von CDs, Büchern, Kleidung oder zusätzliche Leistungen für die Familie (z. B. Rasenmähen, Putzen o. Ä.). Dadurch zeigen Sie Ihrer Tochter, dass Sie sie ernst nehmen.

Viele Betroffen sind erst dann in der Lage, ihr Verhalten zu ändern, wenn sie die direkten Auswirkungen spüren. Lesen Sie dazu auch „Zu viel Hilfe kann schaden“ (Seite 19).

„Wenn ich meine Partnerin auf ihr Glücksspielverhalten anspreche, rastet sie regelmäßig aus. Ich weiß nicht, wie ich mit ihr darüber sprechen kann.“

Es ist gut, wenn Sie sich trotzdem nicht einschüchtern lassen. Sprechen Sie das Thema weiter offen an. Machen Sie Ihrer Partnerin dabei möglichst keine Vorwürfe. Sprechen Sie stattdessen davon, wie Sie sich fühlen. Berichten Sie von Ihren Sorgen und Überlegungen. Zum Beispiel so: „Ich mache mir große Sorgen um dich. Ich sehe, dass du immer weniger Zeit für mich hast. Ich habe das Gefühl, dir nicht mehr wichtig zu sein...“

Ihre Partnerin muss wissen, wie Sie sich Ihr Zusammenleben wünschen. Sprechen Sie über Ihre Vorstellungen. Aber bevor Sie mögliche Folgen androhen: Wägen Sie gründlich ab, was Sie wirklich umsetzen werden. Ihre Partnerin wird wissen, welches eher leere Drohungen sind. Damit verspielen Sie Ihre Glaubwürdigkeit.

Achten Sie auch darauf, dass in der Beziehung andere Dinge ihren Platz haben. Wenn sich alles nur noch um die Glücksspielsucht dreht, scheidet eine Beziehung. Machen Sie gemeinsame Unternehmungen. Pflegen Sie Ihre Beziehung.

Lesen Sie dazu auch „Angehörige auf der Achterbahn der Gefühle“ (Seite 17).

„Wo finde ich eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Glücksspielsüchtigen?“

Auf der Internetseite gluecksspielsucht.nrw finden Sie unter dem Menüpunkt „Adressen“ auch Selbsthilfegruppen in ganz NRW.

Wenn Sie bei der Suche nach passenden Adressen Unterstützung wünschen, rufen Sie uns an:

0800 077 66 11 (kostenfrei und anonym)

Oder schreiben Sie an unsere Onlineberatung:

www.ausgezockt.de

„Mein glücksspielsüchtiger Sohn hat bald Geburtstag. Unsere Verwandtschaft schenkt ihm in der Regel Geld. Soll ich jetzt allen sagen, dass sie ihm kein Geld schenken sollen?“

Das ist eine knifflige Situation: Einerseits besteht die Gefahr, dass Ihr Sohn das Geld verspielt; andererseits sollten Sie ihn nicht bevormunden und vor der Verwandtschaft bloßstellen.

Am besten sprechen Sie mit Ihrem Sohn darüber. Sagen Sie ihm, welche Gefahren Sie darin sehen, wenn er Bargeld geschenkt bekommt. Überlegen Sie gemeinsam, ob mit diesem Geld Schulden beglichen werden können. Vielleicht gibt es wichtige Anschaffungen für Ihren Sohn. Oder er hat einen Wunsch, den er sich von dem Geld erfüllen möchte?

Ihr Sohn kann sich dann von den Verwandten ein Sachgeschenk wünschen. So käme er nicht durch Bargeld in Versuchung zu spielen.

„Wie kann ich meine glücksspielsüchtige Partnerin von einer Therapie überzeugen?“

Die meisten Menschen reagieren mit Ablehnung, wenn man sie zu etwas drängen will. Deshalb sprechen Sie lieber darüber, welche Sorgen Sie sich machen. Erklären Sie ihr, was Sie befürchten, wenn sie keine Therapie macht. Sagen Sie ihr auch, was Sie sich von ihr wünschen und wie Sie sich Ihre gemeinsame Beziehung vorstellen.

Lesen Sie dazu auch „Wie kann ich mich vor den Folgen der Sucht schützen?“ (Seite 13).

„Mein Mann geht jetzt wegen seiner Glücksspielsucht in eine Fachklinik. Die Beratungsstelle meint, ich sollte auch was machen. Wieso denn das?“

Auch Sie sollten etwas für sich tun, weil Suchtkrankheiten immer die ganze Familie betreffen. Die Situation für Angehörige ist dabei oft schwer. Viele leiden über eine lange Zeit. Häufig vernachlässigen sie die eigenen Bedürfnisse. Schnell dreht sich alles nur noch um die Glücksspielsucht. Angehörige müssen dann lernen, wieder mehr ihre eigenen Interessen wahrzunehmen.

Zudem werden Glücksspielsüchtige durch die Therapie wieder selbstbewusster. Sie werden immer unabhängiger und lernen, Aufgaben eigenständig zu bewältigen. Sie machen einen Entwicklungsprozess durch. Damit verändern sich auch die Rollen innerhalb der Familie: Traute bisher niemand Ihrem Mann den Umgang mit Geld zu, kann er das nach der Therapie vielleicht leisten. Er wird die Kontrollversuche der Vergangenheit dann wahrscheinlich nicht mehr zulassen. Auf solche und ähnliche Veränderungen sollten Sie sich vorbereiten. Eine Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe unterstützt Sie dabei.

Lesen Sie dazu auch „Fünf Gründe, warum Sie an sich selbst denken sollten“ (Seite 39).

„Unser Sohn hält sich häufig in Spielhallen auf und hat nie Geld. Er wohnt noch bei uns. Kann ich von ihm Kostgeld verlangen?“

Selbstverständlich können Sie das! Jeder Mensch mit einem eigenen Einkommen muss lernen, für sich selbst zu sorgen. Dazu gehört auch ein verantwortungsvoller Umgang mit Geld. Das nicht zu lernen, ist gefährlich: So kann der Eindruck entstehen, es sei schon irgendwie immer genug Geld da. Manche Menschen verlassen sich auch darauf, dass andere für sie sorgen.

Gehen Sie daher ruhig noch einen Schritt weiter: Welche Aufgaben kann Ihr Sohn im gemeinsamen Haushalt übernehmen? Putzen, waschen, bügeln, einkaufen oder kochen – all das macht sich schließlich nicht von allein. Und wenn Ihr Sohn irgendwann eine eigene Wohnung hat, wird es ihm helfen, alles selbst zu können.

„Haftete ich für die Schulden meiner Ehefrau?“

Grundsätzlich haftet jede Person für ihre eigenen Schulden – auch in der Ehe. Das gilt auch, wenn Sie eine Vollmacht für das Konto Ihrer Partnerin haben. Anders ist es, wenn Sie einen entsprechenden Vertrag unterschrieben haben. Das kann zum Beispiel eine Bürgschaft, eine Abtretung, ein Schuldanerkenntnis oder ein Kreditvertrag sein. Auch ein gemeinsames Konto nimmt alle Kontoinhaber mit in die Pflicht.

Daher: Vorsicht bei der Unterzeichnung von Bürgschaften, Kreditverträgen etc.! Banken und Inkassounternehmen wollen gern, dass Eheleute gemeinsam Verträge unterzeichnen. Verzichten Sie besser darauf, wenn Ihre Partnerin glücksspielsüchtig ist!

Vorsicht bei der Unterzeichnung von Bürgschaften, Kreditverträgen etc.!

Das Wichtigste in Kürze

Hier finden Sie einige Tipps. Wenn Sie mehr darüber wissen möchten, lesen Sie die zusätzlichen Informationen in den angegebenen Kapiteln.

Die fünf besten Tipps für Angehörige

1. Sie sind nicht schuld!

Sie können helfen, aber nicht retten. Die glücksspielsüchtige Person ist allein für ihr Verhalten verantwortlich.

2. Schützen Sie sich!

Glücksspielsucht hat schwere Folgen. Sichern Sie Ihr Geld und Ihre Wertsachen.

3. Sorgen Sie für sich!

Lassen Sie nicht zu, dass sich Ihr Leben nur noch um das Glücksspiel dreht. Tun Sie sich etwas Gutes!

4. Reden Sie miteinander!

Sprechen Sie über Ihre Sorgen. Beschreiben Sie der glücksspielsüchtigen Person, was Sie erleben und welche Sorgen Sie sich machen.

5. Holen Sie sich Hilfe!

Manches schafft man nicht allein. Holen Sie sich Hilfe. Es gibt viele Stellen, die Ihnen gern helfen! (Seite 14)

Fünf Gründe, warum Sie an sich selbst denken sollten

Viele Angehörige wollen (noch) nicht an sich selbst denken. Sie finden das egoistisch – schließlich haben sie ja keine Probleme, sondern die Glücksspielsüchtigen. Es gibt aber gute Gründe, warum Sie es doch tun sollten:

1. Falsche Hilfe schadet!

Sie können das Verhalten der glücksspielsüchtigen Person nicht ändern. Das kann nur die oder der Betroffene selbst. Steigen Sie aus dem Kreislauf von Kontrolle und Schuldzuweisungen aus. (Seite 19)

2. Ihre Beziehung leidet!

Wenn das Geld immer knapper wird, wächst der Frust. Das Vertrauen schwindet langsam. Immer öfter kommt Streit auf. Da hilft nur reden: Sprechen Sie miteinander. (Seite 20)

3. Die Folgen der Sucht wiegen schwer!

Schützen Sie sich vor den Auswirkungen der Sucht: vor den finanziellen Folgen und auch vor den Folgen für Ihre Gefühle. Setzen Sie Grenzen. (Seite 13)

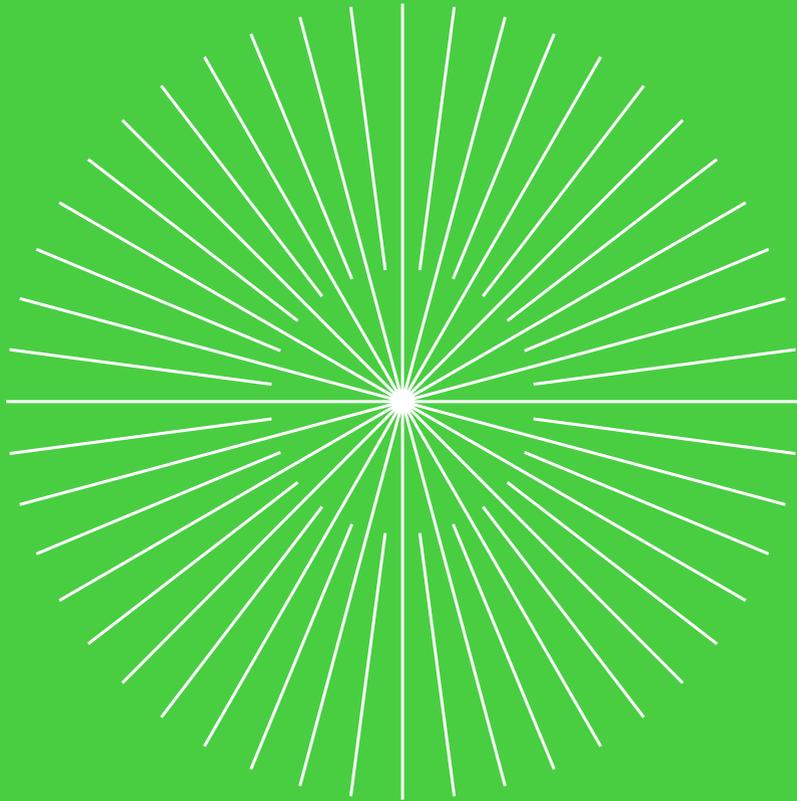
4. Ihr Kind braucht Sie!

Damit Sie für Ihr Kind da sein können, brauchen Sie Abstand von den Problemen rund um das Glücksspiel. Seien Sie für Ihr Kind da und unterstützen Sie es. (Seite 23)

5. Sie versäumen Ihr eigenes Leben!

Angehörige von Glücksspielsüchtigen leiden sehr stark. Die Sucht nimmt immer mehr Raum ein. Irgendwann dreht sich das ganze Leben nur noch um die Glücksspielsucht. Die eigenen Bedürfnisse bleiben dann auf der Strecke. Lassen Sie es nicht so weit kommen. (Seite 17)

Zum Weiterlesen empfohlen



Arenz-Greiving, Ingrid (2007): Die vergessenen Kinder. Kinder von Suchtkranken. Wuppertal.

Mit einer klaren Situations- und Problembeschreibung vermittelt die Autorin die Situation und das Erleben der Kinder in Suchtfamilien. Dabei beschreibt sie auch die Atmosphäre, die Stimmungen und die Beziehungen, in denen die Kinder leben.

Buchner, Ursula, und Annalena Koytek (2017): Deine Spielsucht betrifft auch mich. Ein Ratgeber für Familienmitglieder und Freunde von Glücksspielsüchtigen. Göttingen.

Probleme mit Glücksspielen können sich zu einer ernsthaften Erkrankung entwickeln, die massive Auswirkungen auf das Familienleben, den Freundeskreis oder das Berufsleben hat.

DHS – Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (2019): Glücksspiele sind riskant. Ein Heft in Leichter Sprache. Hamm.

Diese Broschüre bietet in leicht verständlichen Worten wichtige Informationen zur Glücksspielsucht. Sie eignet sich für Glücksspielsüchtige und deren Angehörige.

DHS – Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (2016): Ein Angebot an alle, die einem nahestehenden Menschen helfen möchten. Alkohol, Medikamente, Tabak, illegale Drogen, süchtiges Verhalten. Hamm.

Diese Broschüre ist eine Hilfestellung für Angehörige von Süchtigen oder Suchtgefährdeten. Sie informiert über Sucht und Abhängigkeit. Zudem enthält sie Hinweise, wie süchtige Menschen unterstützt werden können, welche Hilfeangebote es gibt und was Angehörige für sich selbst tun können, um mit den Belastungen aufgrund der Sucht eines anderen Menschen umzugehen.

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe und BKK, Bundesverband: „Kindern suchtkranker Eltern Halt geben“.

Die Broschüren und weitere Informationen zum Projekt erhalten Sie kostenlos bei: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Bundesverband, Untere Königstraße 86, 34117 Kassel, Tel.: 0561_780413, mail@freundeskreise-sucht.de

Füchtenschnieder, Ilona, und Jörg Petry (2007): Game over. Ratgeber für Glücksspielsüchtige und deren Angehörige. Freiburg i. B.

Ratgeber für Glücksspielsüchtige und ihre Angehörigen mit grundlegenden Informationen über die verschiedenen Glücksspiele und das Krankheitsbild Glücksspielsucht, die Arbeit von Selbsthilfegruppen, die im Bereich Glücksspielsucht tätig sind, sowie Hinweisen auf ambulante und stationäre

Beratungs- und Behandlungsangebote. Im Anhang finden sich weitere Literaturhinweise und hilfreiche (Internet-)Adressen.

Kellermann, Bert (2016): Der Spieler und seine Frau: Fjodor Dostojewski, seine Frau und die Glücksspielsucht. Norderstedt.

Dieses Buch will das mit der Glücksspielsucht verbundene Leid anhand des berühmten Glücksspielsüchtigen Schriftstellers Fjodor Dostojewski und seiner Frau veranschaulichen. Es enthält u. a. Zitate aus Dostojewskis Romanen und seinen Bettelbriefen, zudem Aufzeichnungen von Dostojewskis Ehefrau.

Kolitzus, Helmut (2013): Ich befreie mich von deiner Sucht. Hilfen für Angehörige von Suchtkranken. München.

Das Buch wendet sich an die etwa acht Millionen Kinder, Partner, Eltern und Arbeitskollegen, die von der Suchtkrankheit eines Menschen in ihrer unmittelbaren Umgebung betroffen sind. In eindrucksvollen Fallbeispielen und einer „Leitlinie für Co-Abhängige“ zeigt der Autor Lösungsmöglichkeiten auch für scheinbar ausweglose Situationen. Wie Suchtfamilien zu erfülltem Leben, Glück und Erfolg zurückkehren können – dazu bietet dieses Buch originelle Überlegungen und konkrete Übungen.

Schneider, Ralf (2017): Die Suchtfibel. Wie Abhängigkeit entsteht und wie man sich daraus befreit. Informationen für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Baltmannsweiler.

Die Suchtfibel vermittelt in verständlicher Form Informationen für Betroffene und ihre Angehörigen. Unter anderem werden grundlegende Aspekte zu den Themen Sucht und Abhängigkeit erklärt. Zudem wird ein Verständnis dafür vermittelt, was Sucht für die Betroffenen bedeutet, wie sie sich selbst reflektieren und den Weg aus der Sucht finden können.

Sender, Kai und Gisela (2017): Unser Suchtbericht. Wie er und sie mit seiner Sucht umgehen. Tagebuch einer Therapie. Norderstedt.

Aus dem Klappentext: Kai und Gisela Sender erzählen, wie sie die Krise bewältigt haben, in die Kais Glücksspielsucht sie gestürzt hat. Kai zeigt sein Tagebuch einer stationären Therapie und des ersten Jahres danach. Gisela berichtet aus ihrem Blickwinkel, dem der Angehörigen. Das alles wird entwaffnend ehrlich, aber auch mit viel Humor erzählt. Die Senders haben es geschafft und hoffen, mit diesem Bericht Betroffenen und Angehörigen Mut zu machen, den Weg aus der Sucht anzutreten. Es lohnt sich. „Endlich erklärt mal jemand aus Sicht der Betroffenen und Angehörigen, was Therapie machen bedeutet!“

Sender, Kai und Gisela (2017): Unser Mutbericht: Aus der Therapie ins Leben. Wie wir wieder glücklich wurden. Die Fortsetzung unseres Suchtberichtes. Norderstedt.

Aus dem Klappentext: Wenn Du endlich erkannt hast, dass Du süchtig bist oder Dein Angehöriger: Wie geht Ihr damit um? Wie macht man das: »spielfrei sein« oder »trocken sein«? Was gibt es für Werkzeuge, wie lauten die Geheimnisse einer zufriedenen, glücklichen Spielfreiheit? Und wie läuft das mit einer Selbsthilfegruppe? Was kann Gisela den Angehörigen raten? Was hat ihr geholfen?

Diese Infos und noch viel mehr liest Du in diesem Buch von Gisela und Kai. Sie wissen aus eigener Erfahrung, wie viel Leid eine Glücksspielsucht auslöst, aber sie wissen auch, wie gut sich das Leben wieder entwickelt, wenn beide, jeder für sich und dann gemeinsam, den Kampf aufnehmen!

Tillmann, Anke (2003): Verspieltes Glück: Mein Mann ist spielsüchtig. Bergisch Gladbach.

Liebe auf den ersten Blick: Anke ist sofort von dem gut aussehenden Harald fasziniert, als sie ihn an ihrer Arbeitsstelle kennenlernt. Der Heiratsantrag ist dann das i-Tüpfelchen auf ihrem Glück. Bis Harald am Wochenende vor der Hochzeit loszieht, um die Ringe und einen schwarzen Anzug zu kaufen – und er ohne Geld, ohne Anzug, ohne Ringe zurückkommt. Er hat alles am Spielautomaten verzockt – und das nicht zum ersten Mal. Anke steht vor einer schweren Entscheidung. Sie will Harald nicht aufgeben, sie will ihre Liebe retten...

Woitz, Janet G. (2000): Um die Kindheit betrogen. Hoffnung und Heilung für erwachsene Kinder von Suchtkranken. München.

Kinder von Suchtkranken sind weitreichenden Belastungen ausgesetzt und ihr Alltag ist – auch wenn sie inzwischen erwachsen sind – durch Angst, Scham und Wut bestimmt. Nach außen eine glückliche Familie vorzutäuschen und keinen wissen zu lassen, was zu Hause wirklich los ist, kostet Kraft und bindet Energien. Woitz macht konkrete Vorschläge, wie diese Kindheitserfahrungen verarbeitet werden können, damit ein eigenständiges Leben möglich ist.

Zobel, Martin (Hrsg.) (2008): Wenn Eltern zu viel trinken. Hilfen für Kinder und Jugendliche aus Suchtfamilien. Bonn.

Wenn Mutter oder Vater zu viel trinken, kann sich kein Familienmitglied entziehen, am wenigsten die Kinder. Trotzdem dreht sich oft alles um den Alkoholabhängigen und die Bewältigung seiner Sucht. Dieses Buch stellt die vergessenen Kinder aus suchtkranken Familien in den Mittelpunkt.

LANDESFACHSTELLE
gluecksspielsucht NRW



**Landesfachstelle Glücksspielsucht
der Suchtkooperation NRW**

Niederwall 51

33602 Bielefeld

Fon 0521_399 55 89_0

kontakt@gluecksspielsucht-nrw.de

www.gluecksspielsucht-nrw.de



Besuchen Sie uns auch hier:



Onlineberatung Glücksspielsucht

kostenfrei und anonym

in deutscher und türkischer Sprache

www.ausgezockt.de

Hilfetelefon Glücksspielsucht

kostenfrei und anonym

0800 077 66 11 (in deutscher Sprache)

0800 326 47 62 (in türkischer Sprache)