

## **Wie verhalte ich mich als Angehöriger eines süchtigen Spielers?**

Tipps der „Angehörigen der Anonymen Spieler“ (AS –AN). Der Ausdruck "Spieler" gilt gleichermaßen für Männer und Frauen.

1. Sie müssen die Tatsache, dass zwanghaftes Spielen eine Sucht ist, unbedingt akzeptieren.
2. Den Spieler auszufragen bringt Sie nicht weiter, es führt nur zu Spannungen. Sie können ihn nicht zur Wahrheit zwingen, wenn er Ihnen etwas verheimlichen will. Die Bereitschaft, ehrlich zu sein, muss von ihm selbst kommen.
3. Machen Sie keine Vorhaltungen und diskutieren Sie nicht mit dem Spieler darüber, was er hätte anfangen können, wenn er das Geld nicht verspielt hätte. Die Vergangenheit lässt sich nicht mehr ändern. Machen Sie sich das bewusst.
4. Nehmen Sie dem Spieler nicht die Verantwortung ab. Er allein muss für die Rückzahlung seiner Schulden sorgen.
5. Helfen Sie auf keinen Fall mit Geld oder gehen Verbindlichkeiten für den Spieler ein. Die Erfahrung hat gezeigt, dass dadurch die Sucht verlängert wird.
6. Nehmen Sie keine Arbeit an, nur um Schulden des Spielers zu bezahlen.
7. Spieler sind meistens nicht in der Lage, finanzielle Angelegenheiten der Familie zu regeln. Das kann sich möglicherweise bessern, wenn die Genesung fortschreitet.
8. Es ist wichtig, dass Sie anderen Angehörigen und Freunden klarmachen, wie es um den Spieler steht, damit diese ihm kein Geld leihen.
9. Die Gruppen der Anonymen Spieler (AS) sind nur für Spieler. Vermeiden Sie jede Einmischung. Halten Sie sich an die Angehörigen-Gruppe.
10. Es kann hilfreich sein, den Spieler zu ermutigen, zu den AS zu gehen. Aber nur er allein entscheidet, ob er weiter hingehen will. Den Spieler zu zwingen, zu den Treffen zu gehen oder zu kontrollieren, ob er geht, führt zu weiteren Auseinandersetzungen und verlängert den Heilungsprozess.
11. Auch wenn der Spieler nicht bereit ist, an AS-Treffen teilzunehmen, gehen Sie zu den Angehörigen-Gruppen. Es hilft Ihnen, mit den Problemen besser fertig zu werden.
12. Spielschulden sind über einen langen Zeitraum entstanden. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn der Spieler nur kleine Beträge über einen langen Zeitraum zurückzahlen kann. Familienausgaben gehen immer vor.
13. Die Genesung eines süchtigen Spielers dauert sehr lange. Stehen Sie zu ihm, und verlieren Sie nicht die Hoffnung.
14. Denken Sie auch mal über Ihre eigenen Schwächen nach. Es ist sehr wichtig, dass auch Sie Fehler einsehen und versuchen, diese künftig zu vermeiden.

## ***Was können Sie als Angehörige/als Angehöriger selbst tun, um mit dem Glücksspielproblem zu leben?***

### **Sprechen Sie darüber**

Schlucken Sie nicht alles runter! Sprechen Sie über Ihre Probleme mit jemandem, dem Sie vertrauen. Das hilft, Spannungen abzubauen und Ihre Position klar zu erkennen.

### **Denken Sie einmal nur an sich**

Eine Veränderung – sei es eine Reise, ein neues Hobby, ein Szenenwechsel oder eine neue Aktivität – wird Ihnen gut tun. Es hilft Ihnen, wieder zu sich selbst zu finden und Ihr Gleichgewicht wiederzuerlangen. Sie werden dann in besserer Verfassung sein, um sich mit den Schwierigkeiten auseinander zu setzen.

### **Reagieren Sie Ihren Ärger ab**

Versuchen Sie, angestaute Wut oder Aggressionen abzubauen. Etwas tun hilft, einen klaren Kopf zu bekommen, um die Probleme richtig anzupacken.

### **Geben Sie mal nach**

Häufige Streitigkeiten und Trotzreaktionen sind charakteristisch für frustrierte Kinder. Das bringt Sie nicht weiter. Geben Sie mal nach – selbst wenn Sie glauben, im Recht zu sein. Das ist besser für die Nerven. Wenn Sie nachgeben, werden es andere auch tun.

### **Tun Sie etwas für andere**

Ein guter Weg, um einmal den Kummer zu vergessen, ist, etwas für andere zu tun. Tun Sie etwas Unerwartetes, Hilfreiches. Sie werden überrascht sein, wie viel besser Sie sich dann fühlen.

### **Erledigen Sie nur eine Sache zurzeit**

Geraten Sie nicht in Panik, wenn Sie das Gefühl haben, Ihre Aufgaben nicht mehr bewältigen zu können. Nehmen Sie sich nur eine Sache zur Zeit vor – fangen Sie mit der wichtigsten an – und denken Sie nicht an die anderen, bevor diese an der Reihe sind.

### **Akzeptieren Sie sich, wie Sie sind**

Erwarten Sie nicht zu viel von sich selbst. Sie sind kein "Supermann"! Erledigen Sie Dinge - so gut Sie können - , aber seien Sie gegenüber Ihren eigenen Unzulänglichkeiten tolerant. Niemand ist perfekt!