

Erste Hilfe für Angehörige (Glücks-) Spielsüchtiger

- **Trauen Sie Ihren Wahrnehmungen!**
- **Informieren Sie sich** über die Spielsuchtproblematik!
- **Durchbrechen Sie Ihr Schweigen und suchen Sie Aussprache** (z.B. bei neutralen, mit Spielsucht vertrauten Berater/innen bzw. in einer Angehörigengruppe)!
- **Lügen Sie nicht mit!**
- **Akzeptieren Sie, dass es nicht in Ihrer Macht steht, das Spielproblem zu lösen** (das kann nur der Betroffene /die Betroffene selbst)!
- **Gehen Sie nicht als Begleitung mit in die Spiellokale!**
- **Überlegen Sie ob, und wie, Sie helfen wollen. Bestimmen Sie die Grenzen Ihrer Hilfe und achten Sie dabei auch auf Ihre eigenen Bedürfnisse!**
- **Lassen Sie nicht zu, dass das Glücksspiel auch Ihr Leben bestimmt!**
- **Pflegen Sie Ihre eigenen Interessen und Ihren Freundeskreis!**
- **Schützen Sie sich** finanziell!
- **Überprüfen Sie, ob Sie, ohne es zu wollen, das Spielen unterstützen** (z.B. finanziell)!
- **Bleiben Sie glaubwürdig und konsequent** (keine leeren Drohungen)!
- **Bleiben Sie im Jetzt, suchen Sie nach konkreten Lösungsmöglichkeiten im Jetzt** (statt nach Schuldigen zu suchen oder sich zu fragen, ob Sie in der Vergangenheit etwas falsch gemacht haben)!
- Der Spieler/die Spielerin kann **Ihre Frage warum er/sie spielt** meist noch nicht beantworten – Spieler/innen suchen selbst nach einer Antwort auf diese Frage!
- **Tun Sie etwas für sich selbst, nehmen Sie alle möglichen Hilfen in Anspruch!**
- **Motivieren Sie den Spieler/ die Spielerin zu einer Beratung/Therapie!** - indem Sie z.B. sachlich und ruhig, die von Ihnen beobachteten Veränderungen in seinem/ihrem Verhalten ansprechen, Infomaterial für ihn/sie bestellen, Ihre Begleitung zur Beratung anbieten!
- **Bleiben Sie geduldig**, lassen Sie dem Spieler/der Spielerin und sich selbst die Zeit, die nachhaltige Änderungen brauchen!
- **Lassen Sie sich durch mögliche Rückfälle des Spielers/der Spielerin nicht verunsichern!** Gehen Sie weiter in Beratung und suchen weiterhin Kontakt zu anderen Angehörigen.