



## HINWEISE AUF PROBLEME MIT GLÜCKSSPIELEN

- » vermehrte finanzielle Schwierigkeiten trotz eines gesicherten Einkommens, Schuldenaufnahme
- » weniger Zeit, unerklärte Abwesenheit von der Arbeit oder von zu Hause
- » Ausreden und Lügen, um das Ausmaß des Glücksspielens zu verheimlichen
- » Unruhe, Nervosität, Schlafprobleme
- » Reizbarkeit, starke Stimmungsschwankungen
- » zunehmende Unzuverlässigkeit, gedankliche Abwesenheit

### Wenn Sie sich Sorgen machen:

Kontaktieren Sie eine Anlaufstelle in Ihrer Nähe.

### Adressen finden Sie hier:

[www.verspiel-nicht-mein-leben.de](http://www.verspiel-nicht-mein-leben.de)



Es gibt verschiedene kostenlose Hilfemöglichkeiten sowohl für betroffene Glücksspielerinnen und Glücksspieler als auch für Familienmitglieder, den Freundeskreis und weitere Personen.

Alle weiteren Informationen, Kontaktadressen und das anonyme Online-Angebot **Entlastung für Angehörige (Efa)** finden Sie unter: [www.verspiel-nicht-mein-leben.de](http://www.verspiel-nicht-mein-leben.de)

Landesstelle  
Glücksspielsucht  
in Bayern



Edelsbergstraße 10  
80686 München

Telefon: 089 55 27 359 0

Fax: 089 55 27 359 22

[info@lsgbayern.de](mailto:info@lsgbayern.de) | [www.lsgbayern.de](http://www.lsgbayern.de)

Sitz: München | Registergericht: München | Register: VR 201570  
Inhaltlich verantwortlich: Konrad Landgraf

# VERSPIEL NICHT MEIN LEBEN

## HILFE FÜR ANGEHÖRIGE

## PROBLEME MIT GLÜCKSSPIELEN

Rund 80 Prozent der Bevölkerung in Deutschland spielen in ihrem Leben Glücksspiele. Für manche Menschen entwickeln sich daraus Probleme bis hin zur Glücksspielsucht. Sie wenden immer mehr Zeit und Geld für Glücksspiele auf und verlieren die Kontrolle über ihr Spielverhalten.

- » etwa eine halbe Million Menschen in Deutschland betroffen
- » in allen Altersstufen, Geschlechtern, Berufsgruppen, Bildungsgraden und Lebensumständen
- » bei Personen ohne und mit Vorerkrankungen möglich

## AUSWIRKUNGEN AUF ANDERE

Die Glücksspielproblematik einer Person wirkt sich immer auch auf weitere Personen im privaten und beruflichen Umfeld aus. Für sie können die Folgen je nach Schwere der Problematik und Beziehung zur betroffenen Person sehr unterschiedlich sein.

- » Sorge um die betroffene Person
- » Sorge um die eigene Situation und die Zukunft
- » Gedankenkreisen, Anspannung und Schlafprobleme bis hin zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen
- » Vertrauensverlust, Misstrauen und Streit
- » Vernachlässigung von anderen Lebensbereichen
- » sozialer Rückzug bis hin zum Verlust von Beziehungen
- » finanzielle Schwierigkeiten bis hin zur Existenzbedrohung
- » mögliche rechtliche Folgen
- » höhere alltägliche Belastung durch zusätzliche Übernahme von Verantwortung und Verpflichtungen



## WAS KÖNNEN SIE TUN?

Gehen Sie offen mit der Problematik um – sowohl gegenüber den Betroffenen als auch in Ihrer Familie und Ihrem Freundeskreis. Falls Sie Kinder haben: Beziehen Sie diese mit ein und achten Sie auf eine altersangemessene Aufklärung.

- » versuchen Sie nicht, das Verhalten der betroffenen Person zu kontrollieren
- » setzen Sie klare Grenzen und kündigen Sie nur Konsequenzen an, die Sie einhalten können und wollen
- » geben Sie der betroffenen Person kein Geld und übernehmen Sie keine Schulden
- » holen Sie sich frühzeitig professionelle Hilfe und empfehlen Sie dies auch der betroffenen Person
- » sorgen Sie gut für sich, gehen Sie Ihren Hobbies nach und treffen Sie Menschen, die Ihnen guttun
- » verschaffen Sie sich Entlastung, indem Sie mit anderen über Ihre Sorgen und Bedenken sprechen. Schildern Sie auch der betroffenen Person Ihre Gefühle und Gedanken
- » lassen Sie die Verantwortung bei der betroffenen Person. Lügen Sie nicht für sie und übernehmen Sie nicht deren Aufgaben

**Es gibt keine Tipps, die für alle zu jeder Zeit funktionieren.  
Wichtig ist nur, dass Sie etwas unternehmen.**