



# NICHTS GEHT MEHR? WAS ANGEHÖRIGEN VON GLÜCKSSPIELSÜCHTIGEN HELFEN KANN



The background of the entire page is a photograph of a paved surface, likely a sidewalk or plaza, with several long, dark shadows cast across it. The shadows appear to be of people walking, suggesting a busy public space. The lighting is bright, creating high contrast between the dark shadows and the light pavement. A yellow curb is visible on the right side of the image.

## GLÜCKSSPIELSUCHT ...

... betrifft nicht nur die Glücksspielsüchtigen selbst, sondern ihr gesamtes Umfeld. Alle leiden darunter, wenn nicht nur Geld, sondern auch Vertrauen verloren geht. Viele wollen helfen – wissen aber nicht wie.

# WANN WIRD ES ERNST?

1

Glücksspiele sind für viele ein harmloses Freizeitvergnügen. Aber sie können auch zum Problem und sogar zur Sucht werden.

---

2

Süchtig nach Glücksspielen heißt: Das Spielen wird wichtiger als alles andere im Leben. Die Kontrolle geht verloren. Die Spielerinnen und Spieler müssen ständig ans Spielen denken. Und können nicht mehr damit aufhören. Wenn kein Geld mehr da ist, leihen sie sich welches.

---

3

Wer Probleme mit Glücksspielen hat, braucht Hilfe. Je früher, desto besser.

---

4

Glücksspielsucht ist als Krankheit anerkannt. Kosten für die Beratung und Behandlung werden von den Sozialversicherungsträgern (in der Regel Rentenversicherung oder Krankenkasse) übernommen.

---

5

Auch Angehörige benötigen oft Unterstützung. Beratungsangebote sind anonym und kostenfrei (siehe Seite 12).

---





# SO ENTSTEHT GLÜCKSSPIELSUCHT

## **Am Anfang macht das Spielen noch Spaß.**

Zu gewinnen fühlt sich gut an. Dieses Gefühl möchten viele immer wieder erleben. Verluste werden meist ausgeblendet – der nächste Gewinn ist viel wichtiger.

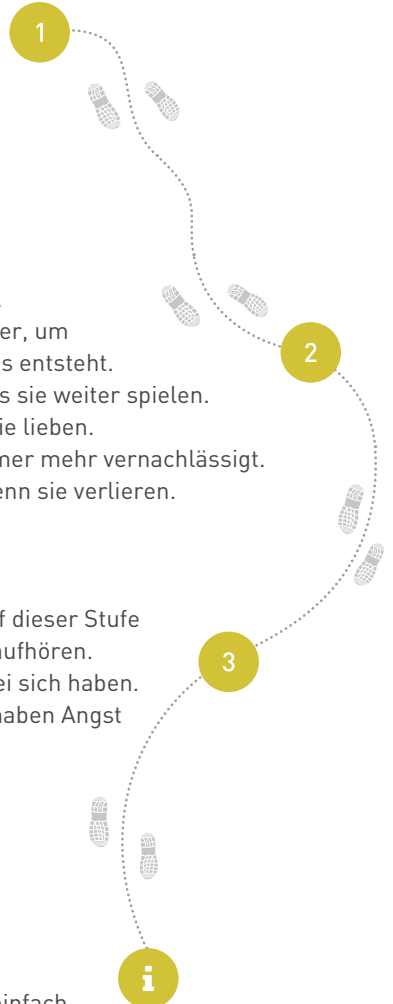
## **Die Einsätze steigen, das Risiko auch.**

Es wird immer öfter und immer länger gespielt. Dadurch steigen die Verluste. Viele spielen weiter, um Verlorenes zurück zu gewinnen. Ein Teufelskreis entsteht. Weil sie sich schämen, verheimlichen viele, dass sie weiter spielen. Und lügen manchmal sogar Menschen an, die sie lieben. Familie, Freundeskreis und Hobbys werden immer mehr vernachlässigt. Viele Spielende werden unruhig und wütend, wenn sie verlieren.

## **Und dann wird das Glücksspiel zur Sucht.**

Das ganze Leben dreht sich um das Spielen. Auf dieser Stufe können Spielerinnen und Spieler nicht einfach aufhören. Sie spielen zwanghaft, bis sie kein Geld mehr bei sich haben. Haus, Hof und Vertrauen: alles verspielt. Viele haben Angst und leiden unter Unruhe und Schlafstörungen. Einige trinken auch mehr Alkohol als früher. Spätestens jetzt ist Hilfe von außen notwendig.

Gründe, warum Glücksspielsüchtige nicht einfach aufhören zu spielen, finden Sie auf der nächsten Seite.



# WARUM IST AUFHÖREN SO SCHWER?

Wie ist zu verstehen, dass viele sich Geld leihen, das sie dann nicht zurückzahlen? Oder Familienväter an das Sparbuch der Kinder gehen, um ihr Spielen zu finanzieren?

## Einige Antworten:

1

Viele Glücksspielsüchtige sagen „Mein Pech war, dass ich am Anfang gewonnen habe.“ Sie meinen damit: Der erste Gewinn ist ein richtiger Kick. Den wollen sie noch einmal erleben, und das immer wieder. Deshalb spielen sie immer weiter.

---

2

Durch das Glücksspielen verändert sich die Denkweise des Spielenden. Die Stimme der Vernunft sagt: „Du solltest besser aufhören.“ Aber diese Stimme wird immer schwächer. Der Drang zum Spielen dafür immer stärker.

---

3

Einige nehmen sich vor: „Einmal gewinne ich noch. Dann höre ich auf.“ Die wenigsten hören tatsächlich auf. Weil sie nicht gewinnen. Und weil sie weiterspielen, falls sie doch einmal etwas gewinnen.

---

4

Die Probleme durch das Spielen können so groß werden, dass viele lieber weiter spielen, als sich mit ihnen zu beschäftigen.

---

5

Glücksspielsüchtige haben erfahren: Glücksspielen kann Frust, Ärger und Alltagsorgen vergessen lassen. Für diese Menschen wird das Glücksspielen zum „Problemlöser“.


---

6

Viele schämen sich und verheimlichen deshalb, dass sie spielen. Familienangehörige, Freundinnen und Freunde bekommen deshalb oft lange nichts von den Problemen mit – und unternehmen deshalb auch nichts.

---





*„Wir verstehen oft nicht, warum Lennard nicht aufhört zu spielen, obwohl er schon so viel verloren hat und wir inzwischen doch sehr darunter leiden.“*

*– Meike und Paul,  
Eltern von Lennard*



ICH  
GLAUB  
AN DICH!  
IRGENDWIE..





# GELD GEHT VERLOREN – ABER AUCH NOCH VIEL MEHR

## Das Geld fehlt

- Das verlorene Geld fehlt für wichtige Anschaffungen in der Familie.
- Wegen der finanziellen Probleme gibt es häufiger Streitereien.
- Wenn Glücksspielsüchtige sich Geld leihen wollen, bedeutet das für die Angehörigen Stress. Sie möchten helfen. Sie befürchten aber (oft zu Recht), dass das Geld verspielt wird.

## Vertrauen geht verloren

- Angehörige müssen beobachten, wie die Spielerinnen und Spieler mehr Zeit am Automaten oder in der Spielbank verbringen als mit der Familie.
- Weil Glücksspielsüchtige häufig ihre Sucht verheimlichen, wird man selbst als vertraute Person oft hinters Licht geführt.
- Man muss feststellen, dass Versprechen nicht gehalten werden.

## Es tut weh

- Es tut weh zu erleben, wie ein geliebter Mensch die Kontrolle über sein Leben verliert.
- Viele Angehörige werden auch wütend und sind verzweifelt, weil sie niemanden wissen, mit dem sie über die Probleme sprechen können.
- Kinder leiden besonders stark, wenn ein Elternteil oder beide süchtig nach Glücksspielen sind.

---

**GUT ZU  
WISSEN**

Glücksspielsucht ist eine Krankheit,  
für die es Hilfe gibt.

# KENNEN SIE DAS?

1

## **Am Anfang akzeptieren die meisten Angehörigen das Spielen**

*Sabine, 43 Jahre alt, erzählt: „Mein Mann war immer sehr sportbegeistert. Ich habe mir deshalb nichts dabei gedacht, als er ab und zu ins Wettbüro gegangen ist.“*

2

## **Dann beginnen sie sich Sorgen zu machen.**

*„Als er immer mehr Zeit dort verbrachte, kam ich ins Grübeln. Zu Hause war er mit seinen Gedanken woanders. Er war auch nervöser als sonst.“*

3

## **Es kommt zu ersten Krisen.**

*„Dann fiel mir auf, dass mein Mann immer wieder größere Beträge von unserem Konto abgeboben hat. Ich habe ihn natürlich darauf angesprochen. Er wurde richtig wütend und sagte, ob ich ihn kontrollieren wolle. Ich habe mich dann erst mal zurückgehalten.“*

4

## **Angehörige wollen helfen. Und übernehmen deshalb oft Verantwortung für den Spieler.**

*„Als das Geld für die Miete fehlte, habe ich den Betrag von meinem Festgeldkonto genommen. Irgendwann sprachen unsere besten Freundinnen und Freunde mich an: Dein Mann hat sich verändert. Ich beruhigte sie und sagte: Bei seiner Arbeit ist es gerade stressig.“*

5

## **Sie glauben den Versprechungen des Spielers.**

*„Immer wieder bekam ich zu hören: ‚Ich habe das Spielen im Griff‘ oder ‚Ich kann jederzeit aufhören‘ oder ‚Ich setze nur kleine Beträge.‘ Ich habe das geglaubt. Heute würde ich sagen: Ich wollte es auch glauben.“*

**Die Angehörigen werden mit der Zeit immer verzweifelter – und brauchen selber Hilfe.**

**GUT ZU WISSEN**

Schon viele Menschen in Ihrer Situation haben Hilfe gefunden. Mit dem Blick in diese Broschüre haben Sie den ersten Schritt dafür getan.



*„Ich habe dann erfahren, dass mein Mann sich in unserem Freundeskreis Geld geliehen hat. Ich habe mich entsetzlich geschämt. Mit wem hätte ich sprechen können? Mir fiel niemand ein. Erst später, als ich über die Glücksspielsucht meines Mannes reden konnte, ging es mir besser.“*

*– Sabine, 43 Jahre*



# WAS KÖNNEN ANGEHÖRIGE TUN?

## **Sorgen Sie für sich selbst**

Tun Sie Dinge, die Spaß machen. Ihr Alltag sollte nicht durch das Thema Glücksspiele bestimmt werden. Verabreden Sie sich mit anderen, planen Sie für jeden Tag zwei bis drei schöne Dinge. Nehmen Sie sich Zeit dafür.

## **Versuchen Sie nicht, die Probleme des anderen auszugleichen**

Viele Angehörige erfinden Entschuldigungen – zum Beispiel wenn der Glücksspielsüchtige ins Wettbüro geht statt zur Familienfeier. Oder sie nehmen Geld von ihrem Konto, um das Loch in der Haushaltskasse zu stopfen. Das ist gut gemeint. Aber Sie helfen nur der Sucht, nicht der süchtigen Person. Denn in aller Regel spielt diese weiter.

## **Handeln Sie frühzeitig**

Eine häufige Reaktion: Erst einmal nicht hingucken. Das gilt für die Spielenden und auch die Angehörigen. Viele hoffen, dass die Probleme sich von selbst erledigen. Dadurch vergrößern sich die Schwierigkeiten aber nur.

## **Bleiben Sie klar**

Sie haben an der Glücksspielsucht Ihres Angehörigen keine Schuld. Jede Entscheidung zum weiteren Spielen trifft der oder die Spielende selbst.

## **Reden Sie ruhig, aber bestimmt**

Überhäufen Sie den oder die Spielenden nicht mit Vorwürfen. Reden Sie über Ihre Sorgen in einem Moment, in dem es Ihnen möglich ist, ruhig zu bleiben.

## **Helfen heißt: Hilfe zur Selbsthilfe**

Es kann für die Betroffenen eine Hilfe sein, wenn Sie ihm oder ihr zum Beispiel bei der Suche nach einer Beratungsstelle helfen. Es ist die Verantwortung des Spielenden, die Termine einzuhalten oder zur Schuldnerberatung zu gehen.

## **Drohen Sie nicht mit etwas, das Sie nicht einhalten können**

Kündigen Sie in der Auseinandersetzung mit dem oder der Glücksspielsüchtigen nur Maßnahmen an, die Sie auch tatsächlich durchsetzen können und wollen.



## **Verleihen Sie kein Geld**

Manche leihen Geld – immer wieder „zum letzten Mal“. Auf den ersten Blick ein verständlicher Gedanke: Damit sollen Schulden bezahlt werden. Aber: Glücksspielsüchtige sind dazu meist nicht mehr in der Lage. Sie werfen das Geld wieder in den Automaten. Oder sie gehen damit wieder in die Spielbank. Deshalb übernehmen Sie keine Schulden oder Bürgschaften. Zahlen Sie keine Rechnungen und geben Sie dem oder der Glücksspielsüchtigen niemals Ihre Kreditkarte. Er oder sie sollte auch keine Vollmacht über gemeinsame Konten haben.

## **Klären Sie Ihre eigene finanzielle Situation**

Sprechen Sie eventuell mit einem Anwalt oder einer Anwältin. Auch eine Schuldnerberatung ist in vielen Fällen sinnvoll. Unter folgendem Link finden Sie eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe: [www.forum-schuldnerberatung.de](http://www.forum-schuldnerberatung.de).

## **Machen Sie sich klar: Glücksspielsucht ist eine Krankheit**

Je früher sich jemand behandeln lässt, desto besser stehen die Chancen auf Besserung. Auch Angehörige können sich beraten lassen. Hilfsangebote für Spielende und Angehörige finden Sie auf Seite 12.

## **Sprechen Sie mit einer Vertrauensperson**

Tauschen Sie sich mit jemandem aus, zum Beispiel mit einer Freundin oder einem Freund. So bekommen Sie neue Perspektiven auf Ihre Lebenssituation und spüren, dass Sie nicht alleine sind. Diese Erfahrung ist wichtig – in einer Situation, in der es immer wieder zu Enttäuschungen kommen kann.

---

**GUT ZU  
WISSEN**

Auch den Süchtigen hilft es, wenn es Ihnen möglichst gut geht und Sie einen klaren Kopf behalten.



## **HILFE**

Glücksspielsucht ist eine Krankheit. Krankenkassen, Rentenversicherungsträger und Sozialhilfeträger tragen die Kosten für anerkannte Behandlungen. Neben ambulanten und stationären Behandlungsmöglichkeiten für Betroffene gibt es auch viele Beratungsangebote für Angehörige.



## Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen bestehen aus Personen, die sich zusammengeschlossen haben, weil sie gleiche oder ähnliche Probleme zu bewältigen haben. Durch den Austausch mit Gleichgesinnten helfen sie sich selbst. Die Erfahrung, mit anderen zu reden, die gleiches Leid erfahren haben, ist entlastend und hilfreich. Selbsthilfegruppen gibt es für Spielende und Angehörige. Ein Verzeichnis der Selbsthilfegruppen finden Sie unter [www.check-dein-spiel.de/hilfe/hilfe-vor-ort/](http://www.check-dein-spiel.de/hilfe/hilfe-vor-ort/).

Spezielle Selbsthilfegruppen für Angehörige finden Sie unter:

[www.anonyme-spieler.org](http://www.anonyme-spieler.org)

## Beratungsangebote in Suchtberatungsstellen

Hier wird unter anderem eine ambulante Rehabilitation angeboten. Die Kosten trägt in der Regel der zuständige Rentenversicherungsträger. Die Beratungsstelle hilft beim Antragsverfahren.

Einige Beratungsstellen bieten besondere Angebote an, wie spezielle Gruppenangebote oder arbeiten eng mit einer Schuldnerberatungsstelle zusammen.

Suchtberatungsstellen in Ihrer Nähe finden Sie unter:

[www.check-dein-spiel.de/hilfe/hilfe-vor-ort/](http://www.check-dein-spiel.de/hilfe/hilfe-vor-ort/)

oder mit Hilfe der kostenlosen BZgA-Telefonberatung zur Glücksspielsucht:  
**0800 1 37 27 00**

Fremdsprachige Telefonberatung zur Glücksspielsucht:

[www.check-dein-spiel.de/hilfe/fremdsprachige-telefon-beratung/](http://www.check-dein-spiel.de/hilfe/fremdsprachige-telefon-beratung/)

---

**GUT ZU  
WISSEN**

In der ambulanten Rehabilitation finden über eine längere Zeit Gruppen- und Einzelgespräche statt. Betroffene wohnen zu Hause und arbeiten wie gewohnt. Angehörige können mit in die Behandlung einbezogen werden.



## Stationäre Behandlungen

Glücksspielsüchtige können eine stationäre Rehabilitationsbehandlung in einer Fachklinik für Suchtkranke in Anspruch nehmen. Je nach Krankheitsbild können sie auch in einer psychosomatischen Abteilung behandelt werden. Die stationäre Behandlung dauert zwischen acht und zwölf Wochen. Angehörige können an Gesprächsterminen teilnehmen oder Angehörigenseminare besuchen.



## BZgA-Beratungstelefon zur Glücksspielsucht

Telefon: **0800 1 37 27 00** (kostenfreie Servicenummer)

Beratungszeiten für Spielende, Angehörige und Interessierte: Montag bis Donnerstag: von 10 bis 22 Uhr und Freitag bis Sonntag: 10 bis 18 Uhr

## Fremdsprachige Telefonberatung zur Glücksspielsucht:

[www.check-dein-spiel.de/hilfe/fremdsprachige-telefon-beratung/](http://www.check-dein-spiel.de/hilfe/fremdsprachige-telefon-beratung/)

- Sie erhalten: Auskunft und Aufklärung über Glücksspielsucht,
- Informationen und Beratung zu bestehenden Hilfsangeboten vor Ort,
- konkrete Beratung bei persönlichen Problemen und schwierigen Lebenssituationen, die durch Glücksspielsucht oder problematisches Glücksspielverhalten entstanden sind.

---

### GUT ZU WISSEN

Suchtberatungsstellen sind nicht nur für Süchtige da. Hilfe erhalten auch Menschen, die erste Probleme mit Glücksspielen haben. Ihnen kann sogar besonders gut geholfen werden und Angehörigen auch.



## Internetangebot der BZgA

[www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de)

Sie können dort nach Hilfeeinrichtungen, wie Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe suchen. Auf der Internetseite finden Spielende einen Selbsttest zur Überprüfung des Glücksspielverhaltens. Glücksspielsüchtige und glücksspielsuchtgefährdete Menschen haben die Möglichkeit, an einem Online-Ausstiegsprogramm teilzunehmen.



## Schuldnerberatungsstellen

Zögern Sie nicht, bei finanzieller Not zu einer Schuldnerberatungsstelle zu gehen. Sprechen Sie dort offen an, warum es zu der Verschuldung gekommen ist und in welchem Ausmaß Sie und Ihre Familie verschuldet sind. Dies hilft den dort Tätigen, Sie passend zu beraten.

Schuldnerberatungsstellen beraten Sie unverbindlich. Sie treten aber auch für Sie ein, indem sie sich mit Gläubigern in Verbindung setzen, Vergleiche oder Ratenzahlungen anstreben. Schuldnerberatungsstellen in Ihrer Nähe finden Sie unter: [www.forum-schuldnerberatung.de](http://www.forum-schuldnerberatung.de)



## Familienberatungsstellen

Bei einer Glücksspielsucht kommt es oft zu Problemen in der Familie – manchmal bis zur Scheidung und Zerrüttung der Familie. Dort können Sie auch nach Hilfemöglichkeiten für Kinder von Suchtkranken fragen. Ein Verzeichnis der Familien- und Erziehungsberatungsstellen finden sie unter [www.bke.de](http://www.bke.de).



## Hausärztinnen und Hausärzte

Krisenhafte Situationen, Sorgen und Nöte können krank machen. Es ist wichtig, körperliche und psychische Beschwerden ernst zu nehmen.



## Telefonseelsorge: 0800-111 0 111

Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr zu erreichen. Sie finden dort Hilfestellung und Beratung zu allen Lebensbereichen und besonders in krisenhaften Situationen.





**Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung**

## **Impressum**

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln.  
Alle Rechte vorbehalten.

Projektleitung: Michaela Goecke

Konzept und  
Gestaltung: em-faktor | Die Social Profit Agentur, Stuttgart

Text: Peter Spahlinger, Köln

Druck: Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen

Stand: September 2021

Auflage: 1.100.03.17

Bestellnummer: 33211330

Bilder: Titel u. S. 5: Cec / photocase.de  
U 2: kersi4 / photocase.de  
S. 2: Matze Ulrich / photocase.de  
S. 6: HerrSpecht / photocase.de  
S. 9: knallgrün / photocase.de



Informieren Sie auch andere Betroffene über die Hilfsangebote der BZgA.  
Wenn Sie diese Broschüre weitergeben möchten, fordern Sie einfach einige  
Exemplare bei uns an.

# INFOS ZUM THEMA GLÜCKSSPIELSUCHT

## **BZGA-BERATUNGSTELEFON: 0800-1 37 27 00**

Kostenlose persönliche Beratung, auf Wunsch anonym.

Infos zum Thema Glücksspielsucht.

Montag-Donnerstag 10–22 Uhr, Freitag-Sonntag 10–18 Uhr.

## **WWW.CHECK-DEIN-SPIEL.DE**

Großes Informations- und Hilfeportal mit ausführlichem Selbsttest,

Online-Ausstiegsprogramm und Adressen von Beratungsstellen.

Diese Information wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.