

## ICH TEILE VERANTWORTUNG!

- Für unsere Beziehung und unsere minderjährigen Kinder sind wir **beide** verantwortlich
  - Verantwortung teilen tut unserer Beziehung gut
  - Ich trage nicht die Verantwortung und übernehme nicht die Konsequenzen seines Glücksspielens
- .....

## HIER FINDE ICH HILFE:

Infoline Glücksspielsucht NRW: **01801 - 77 66 11**    Telefonseelsorge: **0800 - 1110111**

Meine Selbsthilfegruppe:

Meine Beratungsstelle:

Meine Vertrauensperson:

[www.gluecksspielsucht-nrw.de](http://www.gluecksspielsucht-nrw.de)  
[www.forum-gluecksspielsucht.de](http://www.forum-gluecksspielsucht.de)

Gefördert mit Mitteln des Landes NRW

# Ich sorge für mich!

HILFREICHE STRATEGIEN  
FÜR PARTNERINNEN VON  
GLÜCKSSPIELSÜCHTIGEN

LANDESFACHSTELLE

gluecksspielsucht NRW

## DAS TUT MIR GUT:

- Ich habe mein eigenes Geld
- Ich treffe Freunde und pflege meine Hobbys
- Ich freue mich über die kleinen Dinge des Lebens
- Ich glaube an mich und entwickle wieder eigene Ziele und Wünsche
- Ich kann frei entscheiden, ob ich bleibe oder gehe

**Ich tue das alles für mich!**

## ICH UNTERSTÜTZE MEINEN PARTNER NICHT BEIM GLÜCKSSPIELEN, DESHALB

- leihe ich ihm kein Geld
- komme ich nicht für seine Schulden auf
- mache ich ihm nicht ständig Vorhaltungen
- kontrolliere ich ihn nicht
- drohe ich nur mit Trennung, wenn ich die auch durchhalten kann

• .....

## DAS HILFT MIR, WENN MEIN PARTNER WIEDER GESPIELT HAT:

- Ich spreche darüber und hole mir Hilfe und Unterstützung
- Ich kümmere mich um mich
- Ich handele gemäß meinen Vorsätzen
- Ich nehme einen Rückfall ernst, betrachte ihn aber nicht als Katastrophe

**Ich kann nur mich ändern!**