



Ursula Buchner
Annalena Koytek

Deine Spielsucht betrifft auch mich

Ein Ratgeber für
Familienmitglieder und Freunde
von Glücksspielsüchtigen

Deine Spielsucht betrifft auch mich

**Ursula Buchner
Annalena Koytek**

Deine Spielsucht betrifft auch mich

Ein Ratgeber für Familienmitglieder und
Freunde von Glücksspielsüchtigen



Dr. phil. Ursula G. Buchner, geb. 1978. Studium der Psychologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. 2015 Promotion an der Otto-Friedrich-Universität Bamberg. Seit 2008 Wissenschaftliche Mitarbeiterin bei der Bayerischen Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen BAS.

Dipl.-Psych. Annalena Koytek, geb. 1981. Studium der Psychologie an der Universität Regensburg. Seit 2008 Wissenschaftliche Mitarbeiterin bei der Bayerischen Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen BAS.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autorinnen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autorinnen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
verlag@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © heleneCanada – istockphoto.com

Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar

Format: PDF

1. Auflage 2017

© 2017 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2626-6; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2626-7)

ISBN 978-3-8017-2626-3

<http://doi.org/10.1026/02626-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	7
1 Einführung	8
2 Glücksspiele	17
2.1 Was sind Glücksspiele?	17
2.2 Wie sind Glücksspiele in Deutschland rechtlich geregelt?	19
2.3 Wer spielt Glücksspiele?	21
3 Was ist Glücksspielsucht?	23
3.1 Erste Anzeichen: Probleme durch Glücksspielen	23
3.2 Was ist Sucht?	25
3.3 Merkmale der Glücksspielsucht	27
3.4 Unterschiedliche Spielertypen	28
3.5 Wie viele Betroffene gibt es?	29
3.6 Unterschiede zwischen Männern und Frauen	30
3.7 Häufige begleitende Erkrankungen	31
3.8 Behandlungsaussichten	32
4 Wie entsteht Glücksspielsucht?	34
4.1 Risikofaktoren der Entwicklung von Glücksspielsucht	34
4.1.1 Individuelle Risikofaktoren	35
4.1.2 Gesellschaftliche Risikofaktoren	35
4.1.3 Merkmale von Glücksspielangeboten	37
4.2 Phasen der Glücksspielsucht	44
5 Welche Auswirkungen hat Glücksspielsucht?	47
5.1 Auswirkungen auf Glücksspielerinnen und Glücksspieler	47
5.2 Auswirkungen auf Familienmitglieder, Freundinnen und Freunde	54

6	Spezielle Problembereiche bei Familienmitgliedern, Freundinnen und Freunden	65
6.1	Vertrauen und Misstrauen	65
6.2	Verantwortung und Verantwortungsübernahme	68
6.3	Schuldgefühle und Schuldzuweisungen	76
6.4	„Co-Abhängigkeit“?	79
6.5	Stigmatisierung und Scham	80
7	Handlungsmöglichkeiten: Was kann ich tun?	83
7.1	Stress und Stressbewältigung	85
7.1.1	Was ist Stress?	85
7.1.2	Strategien zum Umgang mit Stress	91
7.2	Strategien zum Umgang mit Belastungen durch Glücksspielprobleme	100
7.3	Kommunikation	105
7.4	Soziale Unterstützung	115
7.5	Umgang mit Spielphasen und Rückfällen	124
8	Fazit: Wie kann es weitergehen?	131
8.1	Möglichkeiten der Veränderung	131
8.2	„Goldene Regeln“ für Familienmitglieder, Freundinnen und Freunde	133
8.3	Wo finde ich weiterführende Hilfen?	134
8.4	Mein Wunsch für die Zukunft	137
Anhang		
	Literatur	141
	Literaturempfehlungen	149
	Wichtige Begriffe rund um Beratung, Behandlung und Therapie	150
	Hilfsangebote und hilfreiche Adressen	155

Danksagung

Wir bedanken uns bei allen Familienmitgliedern, Freundinnen und Freunden von Glücksspielerinnen und Glücksspielern, die ihre Erfahrungen mit uns geteilt haben.

Dieser Ratgeber wurde im Rahmen der Tätigkeit der Autorinnen für die *Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen BAS* für die *Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern* erstellt. Die Finanzierung der *Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern* erfolgt durch das *Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege* aus Mitteln des *Bayerischen Staatsministeriums der Finanzen, für Landesentwicklung und Heimat*. Mit der Finanzierung sind keine Auflagen für die fachliche Tätigkeit und für Publikationen verbunden.

Vielen Dank an das AFINet Adiction and the Family International Network (vormals UK Alcohol, Drugs and the Family Research Group), insbesondere Prof. Jim Orford, Prof. Alex Copello und Prof. Richard Velleman für die jahrelange Vorarbeit im Bereich der Arbeit mit Familienmitgliedern von Personen mit Glücksspiel- oder substanzbezogenen Problemen und die hilfreichen Anregungen für unsere Arbeit.

München, im Dezember 2016

*Ursula Buchner und
Annalena Koytek*

1 Einführung

Dieser Ratgeber richtet sich an alle, die jemanden mit Problemen mit Glücksspielen in ihrer Familie oder ihrem Freundeskreis haben. Probleme mit Glücksspielen können sich zu einer ernsthaften Erkrankung mit massiven Folgen entwickeln. Häufig machen sich Familienmitglieder, Freundinnen und Freunde auch schon zu Beginn dieser Entwicklung Sorgen um die betroffene Person und sind durch die Situation belastet.

Deshalb ist das Ziel dieses Ratgebers, Ihnen als Familienmitglied, Freundin oder Freund Informationen über die Erkrankung zu geben und Ihnen Tipps und Strategien zum Umgang mit dieser außergewöhnlichen Belastung zu vermitteln. Grundlage des Ratgebers sind die Erfahrungen und Forschungsergebnisse, die die Autorinnen in den vergangenen Jahren in der Arbeit mit Familienmitgliedern und anderen Angehörigen gesammelt haben. Dabei sind insbesondere das Gruppenangebot *ETAPPE* (Entlastungstraining für Angehörige problematischer und pathologischer Glücksspieler – psychoedukativ; Buchner et al., 2013) sowie das Online-Selbsthilfeangebot *EfA* („Verspiel nicht mein Leben“ – Entlastung für Angehörige; www.verspiel-nicht-mein-leben.de) wichtige Meilensteine.

Vielleicht stellen Sie sich die Frage, wieso Sie selbst sich mit dem Thema befassen sollten, wenn doch eigentlich ein Familienmitglied oder jemand aus Ihrem Freundeskreis betroffen ist. Natürlich ist es wichtig, dass sich die Betroffenen selbst auch mit ihren Problemen auseinandersetzen und daran arbeiten, diese zu lösen. Viele Menschen in Ihrer Situation finden es allerdings hilfreich, genauer über die Erkrankung und die Behandlungsmöglichkeiten Bescheid zu wissen. Studien zeigen, dass generelle Informationen über Krankheiten, Ursachen, Entwicklungen, Behandlungsmöglichkeiten und Behandlungsaussichten dazu beitragen können, die eigenen Erfahrungen und Erlebnisse im Zusammenhang mit der Erkrankung einzuordnen. Dies kann dabei helfen, besser mit der schwierigen Situation umzugehen. Durch einen veränderten Umgang mit der Situation und dadurch, dass Sie sich Unterstützung und Hilfe suchen, werden häufig wiederum auch die Betroffenen angeregt, an ihrer Situation zu arbeiten. Wichtig ist: Der Fokus dieses Ratgebers liegt darauf, Sie zu unterstützen, mit einer außerordentlichen Belastung und hoch

stressreichen Situation umzugehen und für sich selbst einen guten Weg zu finden. Darüber hinaus möchten wir Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, sich bei Bedarf weiterführende Unterstützung zu holen.

Je nachdem, wie lange Sie sich schon in Ihrer Situation befinden, wie lange Sie schon von den Problemen mit Glücksspielen wissen und wie viele Informationen Sie schon eingeholt haben, wird Ihnen das eine oder andere in diesem Ratgeber bekannt vorkommen. Und je nach Ihrer Situation wird die eine oder andere Übung für Sie passender sein. Unser Anliegen war es, den Ratgeber so zu schreiben, dass für möglichst viele Menschen die richtigen Informationen und Übungen enthalten sind.

In den einzelnen Kapiteln erhalten Sie zunächst einen Überblick über die jeweiligen Inhalte. In einem vertiefenden Teil vermitteln wir Ihnen theoretisches Hintergrundwissen, auf dem verschiedene Übungen und Reflexionsanleitungen aufbauen. Abgerundet werden die Inhalte mit verschiedenen Fallbeispielen. Sie können den Ratgeber im Ganzen durchlesen oder sich gezielt die Passagen herausnehmen, die für Sie im Augenblick besonders wichtig sind.

Zunächst geben wir Ihnen Hintergrundinformationen über Glücksspiele an sich (Kapitel 2), erste Anzeichen einer Problematik (Kapitel 3.1) sowie über Sucht im Allgemeinen (Kapitel 3.2) und Glücksspielsucht im Speziellen (Kapitel 3.3). Zudem erläutern wir verschiedene Spielertypen (Kapitel 3.4) und beschreiben die Anzahl der Betroffenen (Kapitel 3.5), Unterschiede zwischen Männern und Frauen (Kapitel 3.6), mögliche begleitende Erkrankungen (Kapitel 3.7) sowie Behandlungsaussichten (Kapitel 3.8). Anschließend gehen wir auf die Entstehung von Glücksspielsucht ein (Kapitel 4), bevor wir uns näher mit den Auswirkungen sowohl auf die Glücksspielerinnen und Glücksspieler selbst (Kapitel 5.1) als auch auf die Familienmitglieder und den Freundeskreis (Kapitel 5.2) befassen. Spezielle Problembereiche werden anhand von Vertrauen und Misstrauen (Kapitel 6.1), Verantwortung und Verantwortungsübernahme (Kapitel 6.2), Schuldgefühlen und Schuldzuweisungen (Kapitel 6.3), „Co-Abhängigkeit“ (Kapitel 6.4) sowie Stigmatisierung und Scham (Kapitel 6.5) aufgezeigt. In Kapitel 7 geht es um Ihre Handlungsmöglichkeiten: Was können Sie tun, um Stress zu bewältigen (Kapitel 7.1) und mit den Belastungen durch die Glücks-

spielprobleme besser zurechtzukommen (Kapitel 7.2)? Wie können Sie die Kommunikation mit der Spielerin bzw. dem Spieler verbessern (Kapitel 7.3), soziale Unterstützung in Ihrem Umfeld einholen (Kapitel 7.4) und mit (erneuten) Spielphasen umgehen (Kapitel 7.5)? Abschließend geht es in Kapitel 8 darum, wie es für Sie weitergehen kann und wo Sie gegebenenfalls weiterführende Hilfen erhalten können.

Zusätzlich haben wir für Sie als weitere Informationen im Anhang Erläuterungen der wichtigsten Begriffe rund um Beratung, Behandlung und Therapie, mögliche Hilfsangebote sowohl für Glücksspielerinnen und Glücksspieler als auch für Sie als Familienmitglied, Freundin oder Freund sowie Literaturtipps zusammengestellt.

Achten Sie gut auf sich!

In diesem Ratgeber erhalten Sie viele Informationen über Probleme mit Glücksspielen und Glücksspielsucht, über die Auswirkungen auf die Spielerinnen und Spieler und über Auswirkungen auf andere Familienmitglieder und den Freundeskreis. Erfahrungsgemäß können manche dieser Informationen für einige Leserinnen und Leser zunächst auch belastend sein und zusätzlichen Stress auslösen. Das Wissen, das wir Ihnen vermitteln möchten, stellt jedoch eine wichtige Basis für das Verständnis der Erkrankung und einen konstruktiven Umgang mit der Situation dar.

Wir möchten Sie bitten: Achten Sie gut auf sich! Suchen Sie sich im Zweifelsfall rechtzeitig professionelle Hilfe (siehe Kapitel 8.3) und nutzen Sie auch andere Unterstützungsmöglichkeiten.

Verwendete Begriffe

In diesem Buch nutzen wir die Begriffe *betroffene Angehörige* bzw. *betroffener Angehöriger* oder *Betroffene*, wenn wir über die Person aus Ihrer Familie oder Ihrem Freundeskreis sprechen, die Probleme mit Glücksspielen hat. Bei grundsätzlichen Erklärungen, die sich auf Per-

sonen mit Glücksspielproblemen beziehen, verwenden wir die Begriffe *Glücksspielerin* bzw. *Glücksspieler*, *Betroffene* oder auch nur *Spielerin* bzw. *Spieler*. Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden wie Sie – also eine betroffene Angehörige bzw. einen betroffenen Angehörigen in ihrem Umfeld haben –, bezeichnen wir als *Familienmitglieder*, *Freundinnen und Freunde* bzw. als *Familie und Freundeskreis*.

Für das Krankheitsbild an sich werden aktuell häufig die Bezeichnungen *Glücksspielsucht*, *problematisches oder pathologisches Glücksspielen* oder *Störung durch Glücksspielen* verwendet. Wir nutzen die Begriffe *Probleme durch Glücksspielen* oder *problematisches Glücksspielen*, da auch bereits eine beginnende Erkrankung zu massiven Folgen für die Familie und den Freundeskreis führen kann. Daher beziehen wir auch diese Gruppe in unseren Ratgeber ein. Wenn wir konkret über das Krankheitsbild sprechen, verwenden wir den in der Öffentlichkeit gebräuchlichsten Begriff *Glücksspielsucht*.

Häufige Problembereiche

Die Situationen, in denen sich Familienmitglieder, Freundinnen und Freunde von Glücksspielerinnen und Glücksspielern befinden, sind sehr individuell. Dennoch gibt es verschiedene Problembereiche, die von vielen beschrieben werden – ganz unabhängig davon, ob es sich um Partnerinnen oder Partner, um Eltern, Kinder oder andere Familienmitglieder oder auch um Freundinnen und Freunde handelt.

In den meisten Fällen berichten Familienmitglieder und der Freundeskreis von finanziellen Schwierigkeiten der betroffenen Angehörigen mit zum Teil massiven Auswirkungen auf das gesamte soziale Netz. Nicht selten ist dies sogar mit einer der ersten Bereiche, an denen auffällt, dass etwas nicht stimmt. Je nach Glücksspiel kann es auch sein, dass betroffene Angehörige zum Teil über einen längeren Zeitraum nicht erreichbar sind und ihre Familienmitglieder, Freundinnen und Freunde sich dementsprechend große Sorgen machen. Viele von ihnen berichten, dass sie sich von den betroffenen Angehörigen im Stich gelassen fühlen und Trauer, Wut, Unverständnis und Bitterkeit empfin-

den. Außerdem führen die Probleme mit Glücksspielen häufig dazu, dass weniger Zeit miteinander verbracht wird und dass die verbleibende gemeinsame Zeit von Anspannung, Streitigkeiten und Ähnlichem belastet ist. Aus dieser Situation ergibt sich eine sehr hohe Belastung, die auch zu eigenen stressbedingten Symptomen oder sogar zu stressbedingten Erkrankungen führen kann.

In diesem Ratgeber werden verschiedene häufige Problembereiche aufgegriffen und Strategien zum Umgang mit der Belastung aufgezeigt. Dennoch können nicht alle der vielfältigen Problembereiche behandelt werden, zudem kann in diesem Rahmen keine Rechtsberatung stattfinden. Wenn Sie feststellen, dass Sie in bestimmten Bereichen eine individuelle Beratung und weiterführende Hilfe benötigen, wenden Sie sich bitte an die entsprechenden Stellen (siehe Kapitel 8.3).

Manche der Strategien, die wir Ihnen vorstellen, lassen sich in verschiedenen Situationen anwenden, nicht nur im Umgang mit betroffenen Angehörigen. Insbesondere Strategien zum Umgang mit Stress, Tipps zur Kommunikation sowie Anregungen zum Aufbau sozialer Unterstützung sind in vielen Lebensbereichen hilfreich. Wir möchten Sie dazu einladen, Ihr neues Wissen auch in anderen Bereichen und Situationen auszuprobieren und so Ihre Erfahrungen und Handlungsspielräume zu erweitern.

Aus welchen Gründen lesen Sie diesen Ratgeber?

Viele Familienmitglieder, Freundinnen und Freunde von Glücksspielerinnen und Glücksspielern leiden selbst sehr unter der Erkrankung ihrer bzw. ihres Angehörigen und haben das Gefühl, mit der belastenden Situation nicht klar zu kommen. Viele wollen sich deshalb über Glücksspielsucht informieren. Hinzu kommt häufig der Wunsch zu erfahren, wie man selbst Einfluss nehmen kann, oder auch der Gedanke, dass man das eigene Verhalten überdenken möchte.

Auch Sie haben einen Grund, aus dem Sie sich entschieden haben, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und dieses Buch zu lesen. Mög-

licherweise haben Sie auch schon entschieden, dass sich etwas ändern soll oder muss. Unabhängig davon, ob Sie bereits wissen, dass Sie etwas ändern möchten, oder ob Sie sich darüber Gedanken machen, was genau Sie ändern möchten, ist es hilfreich, wenn Sie zunächst noch einmal eingehend Ihre ganz persönliche Situation betrachten. Dabei können Ihnen die folgenden Aussagen helfen.

Übung:

Es gibt bestimmt eine Reihe von Gründen, aus denen Sie diesen Ratgeber lesen. Überlegen Sie nun ganz konkret: Welche dieser Aussagen treffen auf Sie zu?

- Ich habe ein Familienmitglied, eine Freundin oder einen Freund mit Problemen durch Glücksspielen.
- Ich möchte verstehen, was Probleme durch Glücksspielen sind bzw. was Glücksspielsucht ist.
- Ich möchte verstehen, wie sich Probleme mit Glücksspielen entwickeln.
- Ich möchte wissen, welche Behandlungsmöglichkeiten es für meine betroffene Angehörige bzw. meinen betroffenen Angehörigen gibt.
- Ich mache mir Sorgen um meine betroffene Angehörige bzw. meinen betroffenen Angehörigen.
- Ich schäme mich wegen der Probleme meiner bzw. meines Angehörigen.
- Ich habe Angst vor den Folgen, die die Probleme mit Glücksspielen für uns haben können.
- Ich weiß nicht mehr, was ich tun soll.
- Ich kann die Situation nicht einschätzen und suche Informationen und Tipps.
- Ich traue mich nicht, mit jemandem darüber zu sprechen.
- Ich suche nach Möglichkeiten, besser mit meiner Situation umgehen zu können.
- Ich suche nach Menschen, die mich unterstützen können.
- Ich möchte etwas für mich tun.
- _____
- _____
- _____

Welche Auswirkungen haben die Probleme mit Glücksspielen auf mich?

Um sich Ihre individuelle Situation weiter zu verdeutlichen, überlegen Sie als nächstes, von welchen konkreten Auswirkungen Sie durch das Glücksspielverhalten der Ihnen nahestehenden Person betroffen sind.

Übung:

Wir haben vorhin schon kurz dargestellt, dass auch Familienmitglieder, Freundinnen und Freunde von Betroffenen unter den Problemen mit Glücksspielen leiden. Welche der folgenden Aussagen treffen auf Sie zu? Was davon kennen Sie von sich?

- Ich bin angespannt.
- Ich bin gereizt.
- Ich bin schreckhaft.
- Ich bin erschöpft und habe keine Energie.
- Ich kann nicht gut schlafen und habe Probleme einzuschlafen oder durchzuschlafen oder wache zu früh auf.
- Ich habe Alpträume.
- Ich habe keinen Appetit.
- Meine Gedanken kreisen andauernd um meine betroffene Angehörige bzw. meinen betroffenen Angehörigen und die Probleme mit Glücksspielen.
- Ich habe Gedanken, die ich nicht aus dem Kopf bekomme.
- Ich habe Herzklopfen.
- Ich bin unglücklich.
- Ich bekomme schlecht Luft.
- Ich habe keine Hoffnung.
- Ich habe Schuldgefühle.
- Ich mache mir Sorgen.
- _____
- _____
- _____

Welche Auswirkungen haben die Probleme mit Glücksspielen auf mein Umfeld?

In der Regel haben Probleme mit Glücksspielen auch verschiedene Auswirkungen auf das Umfeld der Familienmitglieder, Freundinnen und Freunde von Glücksspielerinnen und Glücksspielern. Es ist auch wichtig, sich Klarheit über diese Auswirkungen zu verschaffen.

Übung:

Probleme mit Glücksspielen haben immer auch Auswirkungen auf das Umfeld. Welche der folgenden Aussagen treffen auf Sie zu?

- Ich habe Probleme, meine Rechnungen zu zahlen.
- Ich treffe seltener als früher Freundinnen und/oder Freunde oder andere Familienmitglieder.
- Ich lade Freundinnen und/oder Freunde oder andere Familienmitglieder nicht mehr zu mir nach Hause ein.
- Ich habe meine Familie oder meine Freundinnen bzw. Freunde angelogen wegen der Probleme, die meine betroffene Angehörige bzw. mein betroffener Angehöriger hat.
- Ich kann mich bei der Arbeit schlecht konzentrieren und meine Leistung lässt nach.
- Ich bin ohne Grund anderen Familienmitgliedern, Freundinnen oder Freunden gegenüber gereizt oder kurz angebunden.
- Ich habe mir Geld von meiner Familie oder meinen Freundinnen oder Freunden geliehen, um Spielschulden meiner betroffenen Angehörigen bzw. meines betroffenen Angehörigen zu zahlen.
- Ich habe keinen Spielraum für unvorhergesehene Ausgaben.
- Ich schäme mich vor unserem Freundeskreis und unseren Familienmitgliedern.
- Ich habe das Gefühl, mich ständig für meine Situation rechtfertigen zu müssen.
- _____
- _____
- _____