

GUNDI HERGET

Mein Papa, die Unglücksspiele und ich



Illustration
NELE PALMTAG

Informationen für Eltern gibt es am Ende des Buches.

**HILFREICHE ADRESSEN
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE**

www.gamblerkid.com

www.kidkit.de

www.nacoa.de

www.nummergegenkummer.de

Telefonnummer 116 111

FÜR ERWACHSENE

www.bundesweit-gegen-gluecksspielsucht.de

www.pzvs.berlin

www.verspiel-nicht-dein-leben.de

www.verspiel-nicht-mein-leben.de

BERATUNG FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ELTERN

www.bke.de

GUNDI HERGET

Mein Papa, die Unglücksspiele und ich



Mit Bildern von Nele Palmtag

Herausgegeben von:
Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern
Präventionszentrum für Verhaltenssuchte Berlin
der pad gGmbH

Inhalt

5	Eine Art Vorwort
6	KAPITEL 1 Die Sache mit dem Geld
13	KAPITEL 2 Wer hat das Sparschwein beklaut?
18	KAPITEL 3 Eine Falle für den Dieb
22	KAPITEL 4 Der Brief der Polizei
24	KAPITEL 5 Papas Schuhe
32	KAPITEL 6 Der Ball und Herr Berndt
36	KAPITEL 7 Endlich Bescheid wissen
40	KAPITEL 8 Hilfe für Papa
44	Epilog
47	Sachteil
63	Brief an die Eltern



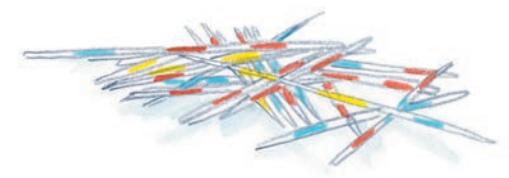
Mama
ist eigentlich
keine Schauspielerin
will hier einen
Hasen darstellen

Papa
hat mega viele
IDEEN
ist aber unterirdisch
beim Raten

Baum?

Ich
Alina,
10 Jahre

Denis
mein Bruder, 14 Jahre
Liebt uns fast so
wie sein Handy



Eine Art Vorwort



Hey! Schön, dass ihr hier seid und meine Geschichte lesen wollt. Ich bin Alina und das ist meine

FAMILIE

Dazu gehören meine Mama, mein Papa, mein Bruder Denis und ich. Ich bin zehn, mein Bruder ist schon 14.

Gerade gab es Pizza und jetzt **SPIELEN** wir was. Dass wir das machen, ist neu. Es ist auch gar nicht so einfach, weil Papa sich noch ein bisschen schwer damit tut, dabei Spaß zu haben, und manchmal will er gar nicht mitmachen. Wir können auch nicht alle Spiele nehmen, aber **memory** und **ACTIVITY** oder **MIKADO** gehen schon. Vielleicht denkt ihr jetzt, dass sich das irgendwie komisch anhört. Weil es doch normal ist, als Familie zusammensitzen und etwas zu spielen. Aber bei uns war es früher gar nicht so. Das mit dem Spielen ist überhaupt so eine Sache in meiner Familie.

Ich erzähle euch jetzt, warum.





KAPITEL 1

Die Sache mit dem Geld

Lange Zeit war es ganz schön chaotisch bei uns. Das mit dem **GELD** zum Beispiel. Es gab manchmal Tage, da hatten wir welches, und viele Tage, da hatten wir gar keins.

Einmal, ich war noch kleiner, hatten wir sogar genug für einen riesigen Eisbecher, den Papa und ich allein essen gegangen sind. Das war toll, weil ich mir den größten Eisbecher aussuchen durfte und hinterher noch etwas im Spielwarenladen. Es war, als würden wir richtig was feiern, und Papa war total gut gelaunt.

Ein anderes Mal hat er Denis ein Handy mitgebracht, einfach so, weil Denis sich so sehr eins gewünscht hat. Der hat sich vielleicht gefreut.

An den meisten Tagen aber war gar kein GELD da. Nicht für eine einzige kleine Eiskugel. Einmal hat Papa mich zu Oma gebracht und ich habe gefragt: „Können wir nachher wieder Eis essen gehen?“

„Klar“, hat Papa gesagt. Einen roten Zehneuroschein hatte ich auch noch in Papas Geldbörse gesehen.





„Was ist denn jetzt mit dem Eis?“, wollte ich wissen, als Papa mich von Oma wieder abgeholt hat. Da war er aber überhaupt nicht bei der Sache und hat nur gesagt: „Nein, tut mir leid, heute nicht.“

„Aber du hast es versprochen!“

„Alina, ich habe gar kein Geld dabei“, hat Papa geantwortet, aber ich wusste ja, dass das nicht stimmte.

„Hast du wohl! Zehn Euro! Ich hab’s gesehen!“

Da hat er behauptet, dass ich mir das mit dem Zehneuroschein nur eingebildet habe. Und ich wusste gar nicht mehr, was nun richtig war.

Und es gab immer wieder diese Wochenenden. Da war nicht nur **kein GELD** da, sondern auch **kein PAPA!** Meistens hatten meine Eltern vorher gestritten. Irgendwann hat Papa dann immer die Wohnung verlassen und ist nicht mehr wiedergekommen, bevor ich ins Bett musste.

Anfangs, wenn das passiert ist, habe ich gefragt: „Wann kommt Papa wieder?“

Mama hat Sachen geantwortet wie „Schatz, ich weiß es nicht genau“ oder „Sicher bald“. Das stimmte aber meistens

nicht. Abends konnte ich oft schlecht einschlafen, weil ich Bauchweh hatte. Dann bin ich manchmal rüber zu Denis und in sein Bett geschlüpft, damals durfte ich das noch.

Oder Mama hat mir eine Wärmflasche gemacht.

Aber was los war, hat sie mir nie gesagt.

Später habe ich gar nicht mehr danach gefragt.

Ich erfuhr es ja doch nicht.



Auch ohne Streiten war Papa irgendwann immer weniger bei uns. Und wenn er da war, hat er ziemlich viel geraucht und ziemlich wenig gesprochen. Oft hatte ich das Gefühl, da sitzt nur eine Papa-Hülle und der echte Papa ist ganz woanders. So abwesend war er.





Oder er war sogar richtig unfreundlich.

Das fand ich ganz schlimm, denn eigentlich ist Papa toll. Mit niemandem kann man so wild toben wie mit ihm, und er hat total lustige Ideen.

Als Denis und ich noch kleiner waren, hat er oft erzählt, was wir alles machen, wenn wir eines Tages **richtig REICH** sind.

„Wie reich?“, habe ich dann gefragt.

„So reich, dass wir in einem Palast mit hundert Zimmern wohnen“, hat Papa zum Beispiel geantwortet. „Mit automatischer Rutsche von deinem Bett bis in den Swimmingpool im Garten. Was sagst du dazu?“

„Auf jeden Fall!“, habe ich gesagt. „Und ich will eine Kutsche mit zehn Pferden und ein Baumhaus mit drei Stockwerken. Und du, Denis?“

„Ein ferngesteuertes Flugzeug, in dem man echt drinsitzen kann.“

Das war unser Spiel, uns solche Sachen auszudenken. Mama hat dann manchmal die Stimmung verdorben, indem sie gesagt hat, sie wär' ja schon froh, wenn genug Geld für

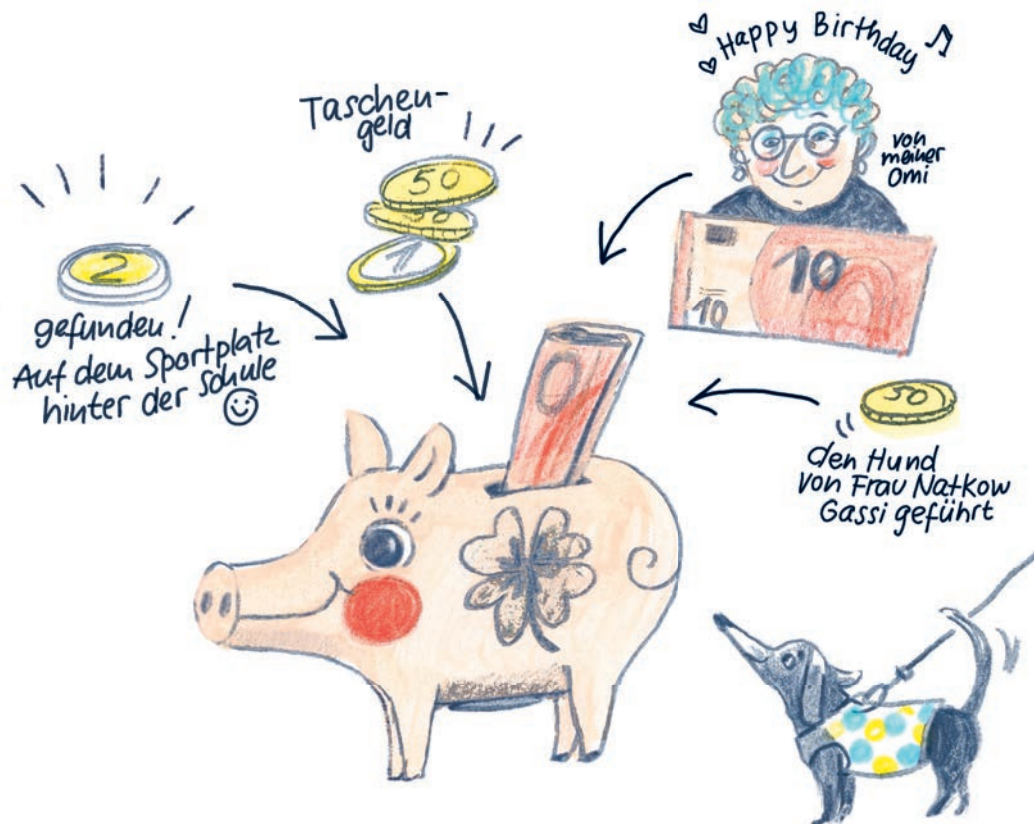


eine neue Geschirrspülmaschine da wäre, oder dass sie Nachhilfe für Denis wichtiger fände. Papa hat ihr dann versprochen, dass er sich darum gerade schon kümmert, und versucht sie zu küssen. Mama hat dann irgendwas gemurmelt, aber böse wurde sie da noch nicht.



Später aber gab es oft Streit und wir haben gar nicht mehr richtig miteinander gesprochen. Papa hat sich keine Sachen mehr mit uns ausgedacht, und Eis essen waren wir auch nicht mehr.

So war das bei uns. Damals habe ich mir oft gewünscht, wir wären einfach eine ganz normale Familie. Mit langweiligen Sonntagsspaziergängen und gemeinsamen Abendessen und normal viel Geld und nur ein bisschen Streit darüber, wer den Tisch decken muss. Wie es in Pepes Familie ist. Pepe ist mein Freund aus dem zweiten Stock. Und er war auch bei der Sache mit dem Sparschwein dabei. Erst haben wir nur Detektive gespielt, das war spannend. Dann habe ich ganz viel in echt herausgefunden, nicht nur im Spiel. Damit hatte das dann nichts mehr zu tun. Mit Geld aber schon. Und mit Papas Krankheit.



KAPITEL 2

Wer hat das Sparschwein beklaut?

Das mit dem Sparschwein war so: Pepe war zu Besuch und hat erzählt, dass er auf ein Handy spart, weil seine Eltern ihm keins kaufen wollen.

„Und worauf sparst du?“

Da wusste ich nicht, wie ich erklären sollte, dass ich mein Geld lieber nicht ausgab, weil meine Eltern so oft keins hatten.

„Weiß noch nicht“, habe ich schließlich gesagt.

„Wie viel hast du denn gespart?“, wollte Pepe wissen. Das wusste ich auch nicht. Oma steckt manchmal was in mein Sparschwein, und ich spare mein Taschengeld.

„Ich schau mal nach“, habe ich geantwortet und das Sparschwein geholt. Schon beim Hochheben kam es mir merkwürdig leicht vor, und als ich es geschüttelt habe, hat gar nichts geklimpert.

„Das gibt’s doch nicht!“ Schnell habe ich den Gummiverschluss geöffnet und hineingeschaut.

Leer.

„Das verstehe ich nicht!“ Ich habe das Sparschwein nochmal geschüttelt, mit der Öffnung nach unten.



Wirklich: **gaaanz LEEER!**

„Vielleicht hat dich jemand beklaut“, hat Pepe gemeint.

„Aber wer denn?“

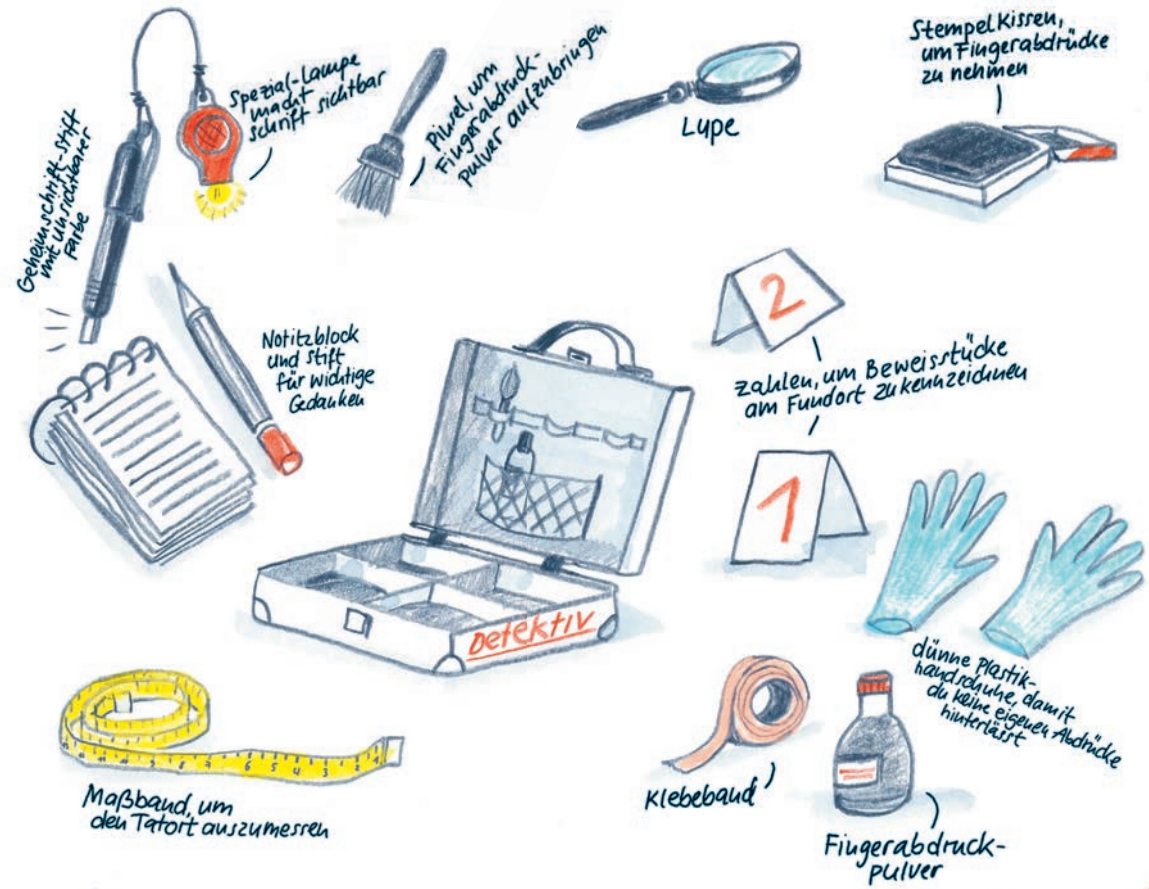
„Genau das müssen wir herausfinden!“

Plötzlich war Pepe Feuer und Flamme. Er hatte nämlich einen Detektivkasten zum Geburtstag geschenkt bekommen: So richtig mit Geheimcodestift, Lupe, Handschuhen und Sachen für Fingerabdrücke wie Klebeband und so ein Pulver. Also haben wir beschlossen, den Fall des geplünderten Sparschweins aufzudecken. Ich war mir zwar sicher, es gab eine ganz einfache Erklärung. Aber Detektivspielen war trotzdem spannend.

Pepe setzte sich auf mein Bett und fing an, Fragen zu stellen und Notizen zu machen: Tatort, Tatzeitpunkt, Verdächtige und so.

„Wer war in letzter Zeit in deinem Zimmer?“, hat Pepe sehr professionell gefragt.

„Na ja, so viele waren es nicht.“ Ehrlich gesagt habe ich nie so gern jemanden aus der Schule mit nach Hause gebracht, weil ich mich geschämt habe, dass es bei uns so komisch war.



Weil es manchmal nicht mal eine Packung Kekse gab, wenn gerade kein Geld da war. Nur mit Pepe war das irgendwie egal, weil wir uns schon kennen, seit wir Babys waren.

„Was ist mit deinen Eltern?“, hat Pepe gefragt.

„Meine Eltern klauen nicht!“

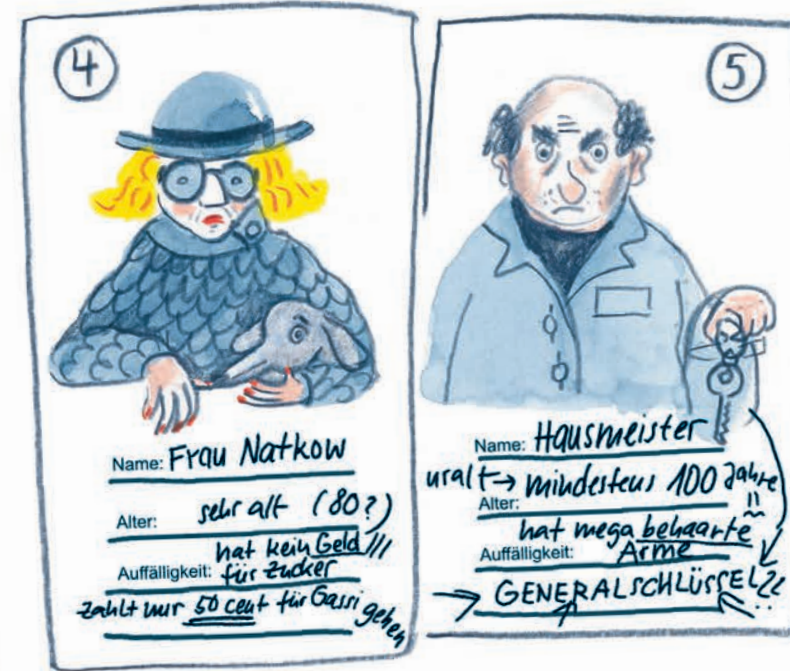
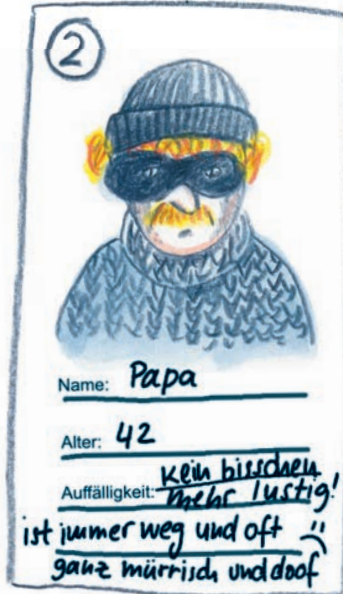
„Jeder ist verdächtig“, beharrte Pepe.

„Na gut“, habe ich nachgegeben, weil es ja nur im Spiel war. In echt schieden Mama und Papa natürlich aus.



Absperrband, um den Tatort zu sichern.

VERDÄCHTIG



Man hört ja manchmal von Kindern, die ihren Eltern Geld klauen. Aber umgekehrt? Das konnte ich mir gar nicht vorstellen.

Am Schluss hatten wir 5 VERDÄCHTIGE: Mama, Papa, Denis, unsere Nachbarin, die mal geklingelt hatte, um sich Zucker auszuleihen, und den Hausmeister. Hausmeister sind laut Pepe immer verdächtig, weil sie oft einen Generalschlüssel haben.

„Jetzt müssen wir alle befragen“, hat Pepe gesagt.

Also sind wir erst zu Mama und dann zu Denis gegangen und haben gesagt, dass wir in einem Fall ermitteln, und ob sie etwas mit dem Geld zu tun haben, das aus dem

Sparschwein verschwunden ist. Mama hat ein bisschen komisch geschaut, dann nur einfach nein gesagt.

Denis war aber richtig empört. „Sag mal, spinnst du?“, hat er gerufen. „Glaubst du, ich klaue, oder was?“

Papa war nicht da, den konnten wir nicht fragen. Pepe wollte los, bei der Nachbarin und beim Hausmeister klingeln, aber das fand ich nicht so gut. Wo doch Denis schon so böse reagiert hatte. Stattdessen beschlossen wir, dem Dieb eine Falle zu stellen.

KAPITEL 3 Eine Falle für den Dieb

Ich habe Mama gebeten, dass sie mir ein bisschen Geld leiht, und sie hat mir einen Fünfer gegeben und etwas Kleingeld. Pepe hat drei Euro beigesteuert.



unser Lockvogelschwein

Wir haben das Sparschwein gründlich geputzt, um alle alten Fingerabdrücke abzuwischen.

gründliche Vorbereitung



unser KÖDER ist zwar kein Wurm am Haken, wir wollen trotzdem jemanden fangen



Wir platzieren es unauffällig

Dann habe ich Pepes Detektivhandschuhe angezogen und das Sparschwein ins Regal gestellt.

unsichtbare SICHERUNG

Ich habe sogar jeden Tag einen kleinen Streifen Tesafilm an die Tür geklebt, bevor ich zur Schule gegangen bin.



Am nächsten Freitag war der Streifen Tesafilm abgerissen, als ich von der Schule kam. Ich habe mir das Sparschwein geschnappt und sogar dran gedacht, vorher Handschuhe anzuziehen, wegen den Fingerabdrücken.

Es war wieder { e e l f })))
UNGLAUBLICH!!!

Ich habe sofort Pepe angerufen. „Jetzt gilt’s!“ hat Pepe gerufen. Bloß hatte er nicht sofort Zeit, aber wir haben uns gleich für den Samstagvormittag verabredet.





Wir haben die Lupe aus dem Detektivkasten genommen und das Sparschwein genau angesehen. Da waren Fingerabdrücke! Als wir das schwarze Pulver aus Pepes Detektivkasten auf die Stelle gegeben haben, konnten wir sie ganz deutlich sehen. Das fand ich spannend, aber auch schlimm. Wer machte denn so was? Einfach mein Geld wegnehmen, ohne zu fragen! Jetzt wollte ich unbedingt wissen, wer das war, nicht nur im Spiel.

Wir haben die schwarzen Fingerabdrücke mit Klebefolie vom Sparschwein abgezogen und aufgeklebt.

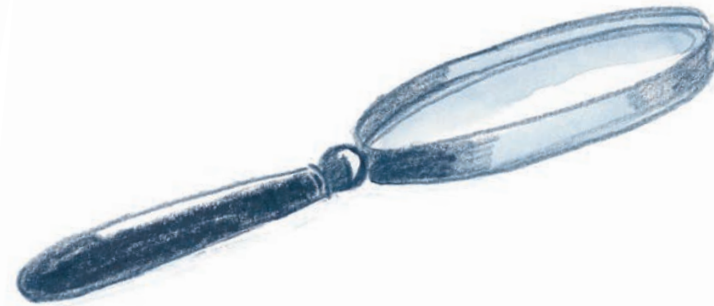
„Jetzt müssen wir vergleichen“, hat Pepe gesagt. „Dann kriegen wir den Dieb. Wetten?“

Die Fingerabdrücke der Nachbarin haben wir von ihrer Türklinke genommen. Das war aufregend, schließlich hätte sie ja plötzlich die Tür aufmachen können. Sie sahen aber anders aus als die Abdrücke auf dem Schwein.

„Wir müssen auch die von deinen Eltern nehmen“, hat Pepe anschließend gesagt. „Und von deinem Bruder.“

Mama hat mitgemacht. Aber als wir zum Vergleich die von Denis nehmen wollten, hat er uns wieder direkt aus dem Zimmer geworfen.

Dafür war Samstag und Papa zuhause. Er saß gerade beim Kaffeetrinken in der Küche. Aber als wir seine



Fingerabdrücke haben wollten, hat er uns richtig blöd angefahren, dass wir ihn in Ruhe lassen sollen mit dem Quatsch. Eigentlich hat er sogar Scheiß gesagt. Es war mir richtig peinlich, dass er so unfreundlich war. Ich wollte dann endlich nicht mehr weiterspielen.

Pepe hat ein bisschen betreten dreingeschaut.

„Und wenn du zur Polizei gehst?“, hat er schließlich vorgeschlagen.

„Nee“, habe ich gesagt. „Das interessiert die doch nicht.“

Scheiß
Quatsch





Na endlich!
Das wird
aberauch Zeit.



KAPITEL 4

Der Brief der Polizei

Doch nur ein paar Tage später hat es geklingelt. Ich bin zur Tür und habe durch den Spion geschaut: die Polizei. In echt. Ein Mann und eine Frau, mit Uniform und alles.

Also habe ich die Tür aufgemacht. Die Polizisten haben freundlich gelächelt und Hallo gesagt. Also habe ich auch Hallo gesagt, während in meinem Kopf die Gedanken durcheinandergedurzelt sind, ungefähr so: *Hatte etwa Pepe wirklich ...? Aber ich hatte doch gesagt, dass ... Und wenn er trotzdem ...*

Es gab nur eine Erklärung.

„Sind Sie wegen dem Schwein da?“, habe ich gefragt.

Da haben die komisch geguckt. Der Mann hat die Stirn gerunzelt und ein Geräusch gemacht, als hätte er sich verschluckt, die Polizistin hat mich streng angeschaut und „Wie bitte?“ gesagt.

„Na, wegen dem Sparschwein“, habe ich erklärt. „Das wurde zweimal ausgeraubt.“

Die Polizisten haben gelacht.

„Nein, leider, wegen deinem Sparschwein sind wir nicht



hier“, hat die Frau sehr nett geantwortet. Sie wollten nur einen Brief abgeben, für Papa. Weil der noch arbeiten war, haben sie ihn Mama gegeben.

Und das war der Anfang vom Ende und gleichzeitig ein neuer Anfang, aber das wusste ich da noch nicht. Erst gab es einfach nur einen großen Schreck und große Angst. Und heute weiß ich, dass es gut war, was passiert ist.



KAPITEL 5

Papas Schuhe

Was nämlich dann passiert ist, war: Mama hat Papa rausgeschmissen. In Socken! Aber der Reihe nach.

Mama hat Papas Brief geöffnet. Sie hat ein ganz komisches Gesicht gemacht, irgendwie erschrocken und gleichzeitig wie versteinert. Mein Herz hat angefangen, sehr fest zu klopfen.

„Was steht denn in dem Brief?“, habe ich gefragt, aber Mama hat nur den Kopf geschüttelt.

„Das kann ich dir jetzt nicht erklären.“ Ihre Stimme klang ganz ernst. Ich habe Angst und Wut zugleich bekommen. Angst, weil ich wusste, dass es mit dem Brief von der Polizei zu tun hatte. Und Wut, weil ich schon wieder nichts wissen durfte. Ich habe aber nichts gesagt, weil ich gespürt habe, dass es gar kein guter Zeitpunkt zum Streiten war.

Nachts bin ich aufgewacht, weil ich laute Stimmen gehört habe. Ich bin in den Flur geschlichen und habe an der Küchentür gelauscht und Bauchweh bekommen, einen richtigen Angstklumpen hatte ich im Bauch. Papa hat so leise gesprochen, dass ich ihn nicht verstanden habe. Aber



Mama habe ich gut verstanden. Sie hat Sätze gesagt wie: „Du spielst doch!“ und „Gib es doch zu!“ und „Wie viel hast du verspielt?“

In dem Moment habe ich das nicht verstanden. Warum soll Papa denn nicht spielen? Spielen ist doch was Schönes.

Plötzlich ist die Küchentür aufgegangen, Mama kam raus. Ganz aufgeregt hat sie ausgesehen und ihre Augen haben gefunktelt. Sie hat mich gesehen und gerufen: „Alina, geh zurück ins Bett!“

„Ich will aber wissen, was los ist!“, habe ich zurückgerufen.

Da kam Denis aus seinem Zimmer und hat demonstrativ gegähnt. „Was geht denn hier ab? Könnt ihr mal aufhören, so einen Lärm zu machen?“

„Ich sag’s euch morgen, geht jetzt ins Bett!“, hat Mama geschimpft. Richtig befohlen hat sie uns das.

Da sind wir in unsere Zimmer zurückgegangen und Denis hat seine Tür zugeknallt. Aber ich habe die Tür lieber einen Spalt offengelassen, sodass ich weiter nach draußen gucken konnte. Papa kam aus der Küche und wollte Mama in den Arm nehmen. Aber Mama ist zur Wohnungstür marschiert, hat sie aufgemacht und mit dem ausgestreckten Arm nach draußen gedeutet.

„Geh jetzt!“, hat sie gesagt. „Und überleg dir bitte, was dir wichtiger ist, deine Familie oder ...“

Papa hat nur auf den Boden geschaut und nichts gesagt. Nicht mal die Schuhe hat er sich noch angezogen, sondern ist einfach zur Tür raus, in Socken, und Mama hat die Tür hinter ihm zugemacht. Das war so schlimm, dass ich wieder aus meinem Zimmer bin. Ich wollte Papa wenigstens Schuhe geben!

Aber Mama hat gesagt: „Alina, du bist ja immer noch nicht im Bett!“ Einen Moment lang hat sie ausgesehen, als würde sie gleich weinen. Hat sie dann aber nicht.



„Was macht Papa denn jetzt? Ohne Schuhe kann er doch gar nirgends hin!“ Meine Stimme klang auch, als würde ich gleich weinen.

Mama hat gelacht, aber nicht lustig. „Da muss er jetzt selber schauen, wie er das löst!“

„Aber das geht doch nicht, dass man einfach ohne Schuhe vor der Tür steht und nirgends hingehen kann!“

„Alina, wir haben gerade andere Probleme als Schuhe!“, hat Mama geschnaubt.

„Du musst ihn wieder reinlassen!“

Mama hat den Kopf geschüttelt und ich habe doch noch angefangen zu weinen.

♥ **Da hat Mama mich in den Arm genommen** ♥

und gesagt, dass sie gerade Erwachsenenprobleme haben und es ihr furchtbar leidtut, dass ich das mitbekommen habe.

„Mach dir keine Sorgen“, hat sie gesagt und mich gestreichelt. „Das kommt schon in Ordnung.“

Das sollte mich wohl trösten, hat es aber nicht.

„Ich will aber Papa noch die Schuhe geben!“

Mama hat geseufzt. „Also gut.“

Ich bin zur Tür und habe sie aufgemacht, aber Papa war gar nicht mehr im Treppenhaus. Da habe ich die Schuhe einfach vor die Tür gestellt.



Sorgen habe ich mir natürlich trotzdem gemacht, das kann man ja nicht einfach abstellen, bloß weil ein anderer das sagt. Nicht einmal, wenn Mama das sagt.





Lass mich!

Danach habe ich mich sehr allein gefühlt, weil ich mit niemandem darüber reden konnte, was passiert ist. Mama hat immer sehr gestresst ausgesehen und war oft mit den Gedanken woanders. Ich habe mich gar nicht mehr getraut, sie anzusprechen, wenn ich irgendwas wollte. Und Denis war noch ruppiger als sonst und nur noch in seinem Zimmer am Handy. Er war ziemlich wütend auf Papa. Als ich ihn einmal gefragt habe, wann Papa wohl wiederkommt, hat er nur gefaucht, dass der ihm gestohlen bleiben kann. Mir selber tat Papa eigentlich vor allem leid. Ich hatte ja auch gesehen, wie unglücklich er gewesen ist. Mama tat mir auch leid, aber auf die war ich gleichzeitig böse, weil sie Papa weggeschickt hatte und mir gar nicht sagen wollte, warum.

Pepe bin ich erstmal aus dem Weg gegangen. Ich wollte nicht, dass der am Ende noch was mitkriegt und ein Detektivspiel daraus machen will, wo Papa hin ist. Und so hatte ich das Gefühl, ich bin ganz allein auf der Welt. Obwohl ich eigentlich eine Familie habe, und Pepe, und Klassenkameraden. Aber es fühlte sich nicht mehr so an, als hätte ich überhaupt noch irgendwen.





KAPITEL 6

Der Ball und Herr Berndt

Dann aber hatten wir Herrn Berndt als Vertretung in Sport. Er ist auch für Probleme zuständig. Also, wenn jemand gemobbt wird, geht man zu Herrn Berndt, oder wenn man mit einem Lehrer oder seinen Eltern nicht klarkommt.

In der Sportstunde habe ich aus Versehen einen Ball auf die Nase bekommen. Eigentlich war es nicht so schlimm. Weil aber alles andere gerade so schlimm war, habe ich angefangen zu weinen und konnte nicht mehr aufhören.

„Alina, was ist denn los?“ Herr Berndt hat sehr nett gefragt, aber ich konnte gar nichts sagen. Ich musste dann nicht mehr mitmachen.

Nach der Stunde kam Herr Berndt noch mal zu mir. „Du hast doch Kummer, oder? Du kannst jederzeit zu mir kommen, ganz unter vier Augen.“

Erst habe ich mich nicht getraut. Dann aber habe ich später Mama mit Oma telefonieren hören. Es ging schon wieder um Geld. Und Mama sagte was von Scheidung.



Scheidung
Scheidung ↘



Eigentlich war es sogar ein ganzer Satz:

„Wenn er nicht aufhört, lasse ich mich scheiden.“

Da war in meinem Bauch wieder der heiße Angstklumpen, wie angeknipst.

Am Tag darauf bin ich in der großen Pause doch zu Herrn Berndt. Ich musste einfach mit jemandem reden, sonst wäre ich geplatzt. Mama kam mir immer nur mit ihrem „Das verstehst du noch nicht“ und ihrem „Belaste du dich nicht damit“. Und Denis redete mit gar niemandem mehr.

Herr Berndt aber freute sich, mich zu sehen, obwohl ich doch im Sport geweint hatte und überhaupt alles so schwierig war.

„Dafür bin ich da, für das SCHWIERIGE“, hat er gesagt. „Willst du’s mir erzählen?“



Erst hatte ich gar keine Worte. Ich wollte auch nicht, dass er denkt, dass ich schlecht über meine Eltern rede. Also habe ich mit etwas angefangen, wo er auf gar keinen Fall was Schlechtes denken würde: Das mit dem Spielen, und dass Mama deswegen böse auf Papa ist.

„Ich verstehe das nicht“, habe ich gesagt. „Spielen ist doch toll.“

Herr Berndt hat sehr aufmerksam zugehört und ab und zu Fragen gestellt, und so wurde es immer leichter, darüber zu reden, und ich habe immer mehr erzählt. Dass meine Eltern heimlich streiten, dass die **POLIZEI** da war und Mama Papa

→ **aus der Wohnung geworfen** 😞 hat und keiner weiß, wann er wiederkommt und wir so oft **Kein GELD** haben, obwohl Papa doch eine Arbeit hat, und Mama auch.

„Möchtest du, dass ich mal mit deiner Mutter spreche?“, hat Herr Berndt am Schluss gefragt. Und ja, das wollte ich. Ich wollte ja endlich wissen, was los ist. Es hat sich so gut angefühlt, mit jemandem reden zu können, der mir nicht sagte, ich soll mir keine Sorgen machen oder dass ich noch nicht alt genug bin, das zu verstehen.

mein Herr Berndt SUPERHELD!

Superkraft:
Zuhören!
?)))





KAPITEL 7

Endlich Bescheid wissen

Als ich das nächste Mal bei Herrn Berndt war, hatte er schon mit meiner Mutter telefoniert und ihr gesagt, dass er es besser fände, ich wüsste Bescheid. Sie haben ausgemacht, dass er mit mir über alles spricht.

Und das hat er dann auch gemacht.

„Weißt du, Alina, was Glücksspiele sind?“, hat er mich gefragt.

„Sowas wie Mensch ärgere Dich nicht?“

Herr Berndt hat den Kopf geschüttelt und es mir erklärt und jetzt weiß ich es also: **Glücksspiele** sind keine normalen Spiele wie Memory oder Brettspiele oder so, sondern nur eine bestimmte Sorte. Man spielt sie zum Beispiel an Automaten an Orten, wo man erst mit 18 überhaupt reindarf, oder im Internet. Es geht immer nur ums Gewinnen und nur ums Geld. Ich finde, mit „Glück“ haben sie gar nichts zu tun, eher mit Unglück, deshalb nenne ich sie lieber

☹ **Unglücksspiele**. Sie sind sogar gefährlich, weil man davon abhängig werden kann. Auch das hat Herr Berndt mir erklärt, und dass das wahrscheinlich bei Papa der Fall ist.



Das ist dann eine **KRANKHEIT**.
Man kann sie sich vorstellen wie sehr großen **DURST**.

Weil man sterben kann, wenn man zu lange nichts trinkt, schickt das Gehirn Alarmsignale, sodass man an nichts anderes mehr denken kann, als an etwas zu trinken. Bei einer Sucht ist es ähnlich. Aber es ist sozusagen falscher Alarm im Kopf. Ein falscher Durst. Wer das nicht kennt, kann es sich



DURST

gar nicht vorstellen. Aber bei meinem Papa ist es trotzdem so: Wenn er anfängt mit dem Spielen, kann er nicht mehr aufhören, weil der **falsche DURST** in seinem Kopf ihn dazu zwingt, immer weiterzuspielen.

„Und wenn er gewinnt?“, habe ich gefragt. „Geht der **DURST** dann weg?“

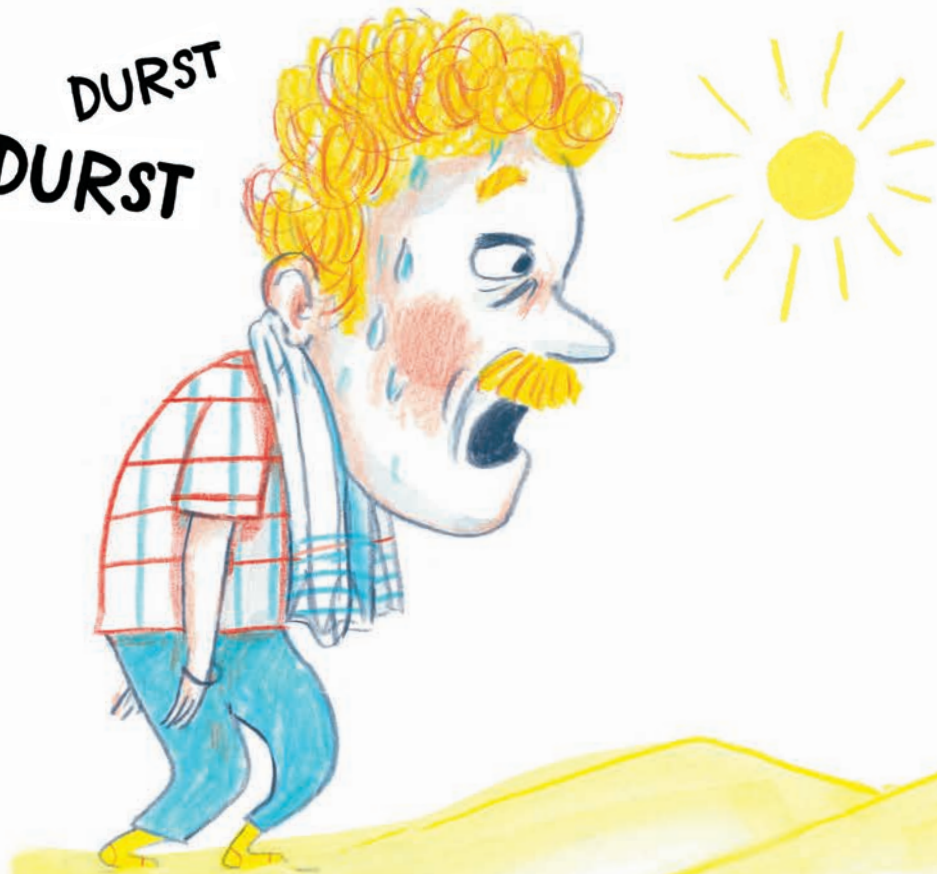
„Auch nicht“, hat Herr Bernd gesagt. „Im Gegenteil. Dann glaubt man erst recht, man muss weitermachen.“

„Und wenn jemand die ganze Zeit gewinnt, jedes Spiel?“

„Das passiert nicht, Alina. Diese Spiele funktionieren alle so, dass man am Ende mehr Geld ausgibt, als man gewinnt.“

„Also, eigentlich verarschen die einen“, habe ich gesagt und Herr Berndt hat gar nichts dagegen gehabt, dass ich „verarschen“ gesagt habe.

DURST DURST



Dann haben wir ausgemacht, dass ich jetzt jede Woche zu ihm komme und ihm erzähle, wie es zuhause läuft. Und er hat mir Telefonnummern gegeben, wo ich anrufen kann, wenn er gerade nicht für mich da sein kann. Das hat sich gut angefühlt. Denn eigentlich ging es die ganze Zeit um Papa, aber plötzlich hatte ich das Gefühl, es geht auch um mich.



Es geht um
MICH!

Daheim bin ich gleich zu Denis.

„Ich weiß jetzt, was los ist“, habe ich schon beim Reingehen gesagt. Diesmal hat Denis mich nicht wieder rausgeworfen, sondern sein Handy weggelegt und mir zugehört. Also habe ich alles erzählt, von Herrn Berndt und dem falschen Durst, und dass wir nie Geld haben, weil Papa eine Krankheit hat, wegen der er immer diese Unglücksspiele spielen muss.

„Krass“, hat Denis gesagt, als ich fertig war. „Und das hast du alles gerade rausgefunden?“

Ich habe genickt.

Denis hat ein bisschen schief gegrinst. „Gute Detektivarbeit, kleine Schwester.“ Dann wurde er wieder ernst. „Wie es wohl jetzt weitergeht?“ Das wusste ich auch nicht. Denis hat die Augen gerollt. „Erwachsene, ey.“

Ich war schon an seiner Zimmertür, da meinte er noch: „Alina? Danke, dass du’s mir erzählt hast.“

Mir wurde plötzlich nochmal leichter ums Herz, wie bei Herrn Berndt.





KAPITEL 8

Hilfe für Papa

Den Weg bis zur Hilfe muss Papa ganz alleine gehen...

Das alles ist schon eine Weile her und zum Glück ist Papa inzwischen wieder bei uns eingezogen. Mamas Bedingung war, dass er etwas gegen seine Krankheit macht.

Das ist nämlich der Riesenunterschied zwischen Papas Spielsucht-Krankheit und anderen Krankheiten: Wenn man Fieber hat oder spucken muss, ist es gut, wenn sich andere um einen kümmern. Bei seiner Krankheit muss Papa sich selber kümmern. Weil das schwer ist, hat Papa jetzt auch einen Herrn Berndt, der aber eine Sie ist und Frau Kowalski heißt. Die hat er nur gefunden, weil ich die Schuhe rausgestellt habe. Denn seine Schuhe hat Papa an dem schlimmen Abend doch noch geholt: Er war nur erstmal unten vor der Tür und hat eine Zigarette geraucht, dann ist er wieder hoch und wollte eigentlich klingeln. Aber als die Schuhe dastanden, konnte er sie anziehen und zu einer **Beratungsstelle** gehen, wo er Frau Kowalski getroffen hat. Mit ihr kann er über sein Problem mit den Unglücksspielen sprechen und es gibt sogar **ÄRZTE** und **KRANKENHÄUSER**, die sich damit auskennen.

Oder Papa trifft sich mit anderen Leuten, die sein Problem auch haben. Das nennt sich **Selbsthilfegruppe**.

Deshalb ist er immer noch oft nicht bei uns. Aber jetzt ist Papa nicht mehr weg, um heimlich Unglücksspiele zu spielen. Sondern um zu lernen, mit dem falschen Durst umzugehen.



Weil er den sogar bekommen kann, wenn er Geld nur in der Hand hat, verwaltet jetzt erstmal Mama unser Geld. Papa bekommt nur so viel er braucht, weil er erst üben muss, welches zu haben und keine Unglücksspiele damit zu spielen. Das fand er gar nicht gut, aber es muss eben sein.

Weil Mama sich um unser Geld kümmert, haben wir auch wieder etwas mehr davon. Denis kann sogar endlich Nachhilfe bekommen. Das alles weiß ich von Mama, weil Papa nicht gern darüber redet. Aber Herr Berndt hat Mama gesagt, sie soll mir und Denis alles erklären, weil das gut für uns wäre.

Von Mama weiß ich auch, wieso die Polizei da war: Papa hat so getan, als hätte er im Internet Sachen zu verkaufen, um an Geld zu kommen, wegen der Krankheit. Die Sachen hat er aber gar nicht verkauft, sondern nur das Geld genommen, und irgendwann hat ihn jemand angezeigt. Deshalb sollte Papa vor Gericht erscheinen, das stand in dem Brief, den die Polizei vorbeigebracht hat.

„Aber ins Gefängnis muss er bestimmt nicht“, hat Mama gemeint, „allein schon, weil es das erste Mal war.“

Da war ich froh. Also, dass Papa wohl nicht ins Gefängnis muss, aber auch, weil Mama mit mir und Denis gesprochen hat.

Nur das mit dem Sparschwein, das hat Papa mir gesagt. Es war nämlich doch er, der das Geld aus meinem Sparschwein genommen hat. So richtig geklaut war es eigentlich nicht, mehr ausgeliehen, denn Papa wollte es zurückgeben,

wenn er endlich genug gewonnen hätte. Nur kann man das bei diesen Unglücksspielen ja nicht.

Und so hatte ich am Schluss doch noch ganz viel herausgefunden, auch wenn es kein Detektivspiel mehr war.

Pepe habe ich das lieber nicht erzählt, dem habe ich nur gesagt, dass wir uns einen anderen Fall überlegen. Jetzt ermitteln wir, wer immer diese ekligen Zigarettenkippen vor der Haustür austritt. Papa ist es nicht. Er hat gesagt, dass er natürlich den Aschenbecher vorm Haus benutzt, und das habe ich ihm auch geglaubt.





Epilog

Jetzt wisst ihr, warum wir nicht alle Spiele spielen können, sondern nur solche, wo es nicht die ganze Zeit ums Gewinnen geht. Und warum ich es toll finde, dass wir überhaupt wieder etwas zusammen machen, jedenfalls manchmal.

Am besten ist es aber, dass Mama und Papa wieder normal miteinander reden, statt nachts zu streiten, und dass ich dabei sein darf, wenn sie reden. Sogar Denis kommt jetzt wieder öfter aus seinem Zimmer und setzt sich dazu. Manchmal wollen sie uns zwar wegschicken, aber dann sage ich zu ihnen, was Herr Berndt zu mir gesagt hat: „Es ist wichtig, immer mit seinen Kindern zu sprechen.“

Und das stimmt ja auch.

Quatsch!
Schwein gehabt



Vielen Menschen geht es wie Alinas Vater: Sie haben ein Problem mit Glücksspielen. Und vielen Kindern und Jugendlichen geht es wie Alina: Sie haben ein Elternteil, das ein Problem mit Glücksspielen hat. Fachleute sprechen auch von **pathologischem**, also **krankhaftem Spielen** oder von einer **Glücksspielsucht**. Es handelt sich um eine **Abhängigkeitserkrankung**.

Um besser zu verstehen, was das für eine Krankheit ist und wie Familien damit umgehen können, findest du in diesem Teil des Buches Informationen dazu.

Schon die alten Griechen
und Ägypter haben Spiele gespielt,
zum Beispiel Mühle.



WARUM SPIELEN WIR?

Zu spielen liegt in der Natur von uns Menschen.

Ob Ballspiele, Brett- und Gesellschaftsspiele, Kartenspiele, das Spielen mit Lego oder Puppen, ein Versteckspiel oder Ochs am Berg – alle Kinder haben das Bedürfnis, zu spielen.

Auch viele Erwachsene tun es gern. Es macht Spaß, ist gut und nützlich für uns: Wir lernen oft etwas dabei, entspannen uns, entwickeln neue Ideen oder stärken unser Gemeinschaftsgefühl.

Aber es gibt Ausnahmen. Manche Spiele können uns Menschen sogar schaden. Eine solche Ausnahme sind Glücksspiele.



SPORT WETTEN



WAS SIND GLÜCKSSPIELE?

„Glücksspiel“ – das klingt nett. Aber der harmlose Name täuscht. Glücksspiele haben nichts mit „Glück“ oder „glücklich sein“ zu tun, sondern mit dem Zufall. Eigentlich müssten diese Spiele also **Zufallsspiele** heißen oder auch **Geldspiele**. Denn darum geht es: Man muss Geld einsetzen (also bezahlen), und zwar für jedes einzelne Spiel. Wenn der Zufall es will, gewinnt man auch mal. Aber in den allermeisten Fällen verlieren die Leute mehr Geld, als sie gewinnen. Denn Glücksspiele sind absichtlich so gemacht, dass fast nur die Anbieter der Spiele daran verdienen. Diese Spiele sind außerdem gefährlich, denn sie können süchtig machen. Dann sind es wirklich Unglücksspiele, wie Alina sagt.

WELCHE GLÜCKSSPIELE GIBT ES?

Zum Beispiel Automaten Spiele, Sportwetten, Lotto, Roulette oder Poker. Man findet sie je nach Spielart im Wettbüro, in der Spielhalle, im Spielcasino oder auch im Internet. Aber egal, wo – nur Erwachsene ab 18 Jahren dürfen Glücksspiele spielen.



WAS IST EINE SUCHT?

Alina und Herr Berndt vergleichen eine Sucht mit unstillbarem Durst. Du kannst dir eine Sucht auch wie einen besonders fiesen Mückenstich vorstellen. Sicher hattest du schon mal einen, der fürchterlich gejuckt hat. Du fasst hin, du kratzt dich – aaah, herrlich! Das Jucken hört auf, wie angenehm! Aber wenn du aufhörst zu kratzen, ist das Jucken wieder da. Egal, wie viel du kratzt – es kommt immer wieder. Wahrscheinlich weißt du sogar, dass du nicht kratzen sollst: Es bringt nichts und der Stich kann sich sogar entzünden. Trotzdem kratzt du doch wieder, obwohl du dir vornimmst, es nicht zu tun. Weil der Moment so unwiderstehlich ist, in dem du kratzt und das Jucken kurz verschwindet.

So ähnlich ist es mit einer Sucht. Nur ist der Drang noch viel, viel stärker und verschwindet auch nicht mehr von allein wie ein Mückenstich.

Experten unterscheiden zwischen einer sogenannten „stofflichen Sucht“, zum Beispiel nach Alkohol, Zigaretten oder Drogen, und einer „nichtstofflichen Sucht“, zum Beispiel nach Glücksspielen.



GUT ZU WISSEN



Auch bei Brett- oder Kartenspielen wie Mensch ärgere Dich nicht und UNO spielt der Zufall eine Rolle. Aber bei solchen Spielen geht es ums Vergnügen und nicht um Geld. Und wir dürfen sie in jedem Alter spielen. Es sind keine Glücksspiele, nach denen man süchtig werden kann.



WIE ENTSTEHT EINE GLÜCKSSPIELSUCHT?

Eine Suchterkrankung kommt nicht über Nacht wie eine Grippe, sondern schleicht sich langsam ins Leben. Diesen Prozess teilen Fachleute in Stufen ein. Mal angenommen, wir würden eine Glücksspielsucht entwickeln, dann könnte das ungefähr so ablaufen:

Stufe 1 Probierphase

Wir spielen zum ersten Mal ein Glücksspiel und merken, dass es uns **ein gutes Gefühl** gibt. Wenn wir dabei auch noch Geld gewinnen, fühlen wir uns stark, glücklich und erfolgreich.

Stufe 2 Einstiegsphase

Wir wollen die schöne Erfahrung **wiederholen**. Es macht Spaß, in diese andere Welt abzutauchen; vielleicht vergessen wir unsere Alltagsprobleme oder träumen davon, durch Glücksspiele reich zu werden. Wir genießen das Spielen und den **Kick**, den es uns verschafft.

Stufe 3 Gewöhnungsphase

Wir spielen **regelmäßig** und gewöhnen uns daran. Verlorenes Geld versuchen wir durch weiteres Spielen zurück-zuholen. Die eingesetzten Beträge werden immer höher. Das Spielen gehört nun zu unserem **Alltag**.

Stufe 4 Missbrauchsphase

Wir spielen oft länger, als geplant, und setzen mehr Geld ein, als wir wollten. Wir verlieren die **Kontrolle** darüber, wann und wie viel wir spielen. Das wollen wir aber nicht zugeben, also lügen wir oder erfinden Ausreden, wenn uns jemand darauf anspricht.

Stufe 5 Suchtphase

Wir sind abhängig geworden. Wir spüren ein unstillbares Verlangen, zu spielen. Wenn wir nicht spielen können, bekommen wir Entzugserscheinungen: Wir können an nichts anderes mehr denken als an das Glücksspiel, werden unruhig und gereizt. Selbst wenn wir kein Geld mehr haben, **können wir nicht aufhören**. Stattdessen leihen wir uns Geld oder stehlen es sogar. Vielleicht betrügen wir wie Alinas Vater, um neues Geld zu beschaffen. Das Spielen ist so wichtig geworden, dass wir **alles andere vernachlässigen**. Um unsere Familie, unsere Freunde, unsere Gesundheit oder unsere Hobbys kümmern wir uns nicht mehr.

Bei jedem Menschen verläuft das Entstehen einer Glücksspielsucht ein wenig anders. Eine Gemeinsamkeit ist, dass wir nicht merken, wie wir von Stufe zu Stufe tiefer in die Abhängigkeit geraten und wir das Glücksspielen verharmlosen. Wenn wir es merken, stecken wir oft schon so tief drin, dass wir nur mit Hilfe und großer Anstrengung wieder aus der Sucht herausfinden.



WARUM WERDEN MENSCHEN ÜBERHAUPT SÜCHTIG?

Früher dachte man sehr schlecht über süchtige Menschen. Man glaubte, wer nicht aufhören konnte zu rauchen, Alkohol zu trinken, Drogen zu nehmen oder Glücksspiele zu spielen, hätte einen schlechten Charakter, wäre willensschwach oder dumm. Aber das ist falsch! Mit dem Charakter, dem Willen oder der Intelligenz hat das alles gar nichts zu tun.

Heute wissen wir: **Jede Sucht ist eine Krankheit.** Manche Menschen sind gefährdeter als andere, aber es kann jede und jeden treffen. Wer sich wohlfühlt, mit dem Leben zufrieden ist, sich selbst mag und von anderen gemocht wird, ist weniger anfällig als jemand, dem es nicht gut geht, der sich einsam oder minderwertig fühlt oder schlimme Dinge erlebt hat. Das liegt daran, wie unser Gehirn funktioniert. Genauer gesagt liegt es am **Belohnungssystem** im Gehirn.

Stell dir vor, du hast dich richtig ins Zeug gelegt, um dich auf etwas vorzubereiten: Zum Beispiel auf ein Turnier deiner Fußballmannschaft, eine wichtige Schulaufgabe oder einen Musikauftritt. Und dann – läuft alles super! Deine Mannschaft gewinnt, du bekommst eine gute Note, dein Auftritt ist ein großer Erfolg. Du fühlst dich stark und glücklich. Jetzt könntest du dich faul zurücklehnen, du hast es ja schon geschafft. Aber nichts da! Das willst du wieder erleben! Also trainierst, übst oder lernst du weiter.

Und das liegt am Belohnungssystem. Immer wenn wir etwas Erfreuliches erleben oder unsere Ziele erreichen, schüttet das Gehirn sogenannte **Glückshormone** aus. Sie bewirken, dass wir uns besonders wohlfühlen. Und nicht nur das: Unser schlaues Gehirn merkt sich auch genau, was zu der guten Erfahrung geführt hat und will eine Wiederholung – so lernen wir und entwickeln uns weiter.

Ein Teufelskreis

Beim Glücksspiel oder auch bei Drogen ist das aber anders – und ziemlich gemein. Denn wenn jemand zum Beispiel beim Glücksspiel gewinnt, schüttet das **Belohnungssystem** ebenfalls Glückshormone aus. Wir müssen uns nicht mal anstrengen – wie bequem! Aber so ist es von der Natur nicht vorgesehen. Das menschliche Gehirn kann mit diesen **falschen Belohnungen**, die es sozusagen austricksen, nicht gut umgehen: Weil sie so leicht zu haben sind und sich anfangs so gut anfühlen, lernt das Gehirn rasend schnell etwas Verkehrtes. Und dann beginnt oft ein Teufelskreis: Je mehr sich das Gehirn an den Stoff oder das Glücksspiel gewöhnt, desto weniger Glückshormone werden ausgeschüttet. Das feine Gleichgewicht der Hormone im Gehirn kommt ganz durcheinander. Der betroffene Mensch fühlt sich immer schlechter und glaubt, immer mehr von der falschen Belohnung zu brauchen.





* WAS TUN BEI EINER GLÜCKSSPIELSUCHT?

Eine Glücksspielsucht ist anders als andere Krankheiten. Sie lässt sich nicht auskurieren oder operieren und es gibt keine Medikamente dagegen. Aber man kann sie in den Griff bekommen! Dabei gibt es Hilfe: Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, Therapieangebote und sogar spezielle Kliniken, wo die betroffenen Menschen lernen, ohne Glücksspiele ein zufriedenes Leben zu führen. Manche schaffen den Ausstieg schnell, andere erst nach mehreren Anläufen – und manche werden leider immer wieder rückfällig.

Wenn es jemand schafft, ohne den „Stoff“ oder das Glücksspiel zu leben, spricht man von **ABSTINENZ**. Wer nach einer Zeit der Abstinenz wieder mit dem Spielen anfängt, hat einen **RÜCKFALL**.



WELCHE AUSWIRKUNGEN HAT DIE GLÜCKSSPIELSUCHT AUF FAMILIEN?

Probleme mit Glücksspielen haben in jeder Familie andere Auswirkungen. Es kann zum Beispiel sein, dass das Geld manchmal oder sogar immer knapp ist. Vielleicht haben die Eltern Schulden, oder es wurde schon mal der Strom abgestellt, weil kein Geld mehr da war, um die Rechnung zu bezahlen. Vielleicht kommt, wie bei Alina, die Polizei, weil der suchtkranke Elternteil gestohlen oder betrogen hat. In manchen Familien passiert nichts davon, aber die Eltern streiten viel. Vielleicht ist ein Elternteil kaum noch zuhause. Sehr oft sind die Eltern gar nicht richtig für ihre Kinder da, weil sie so mit ihren eigenen Problemen beschäftigt sind.

Wenn sich deine Eltern nicht gut um dich kümmern, wenn sie ungerecht oder unfreundlich, abwesend oder abweisend sind, dann bist **NICHT DU** daran schuld, sondern die Krankheit!

WELCHE AUSWIRKUNGEN HAT DIE GLÜCKSSPIELSUCHT AUF KINDER?

In Familien mit Glücksspielproblemen geht es auch den Kindern oft nicht gut. Viele Kinder wissen gar nicht, was los ist, aber sie spüren, dass es Geheimnisse gibt, über die nicht gesprochen wird. Manche Kinder bringen lieber keine Freunde mehr mit nach Hause, weil sie sich schämen, dass so wenig Geld da ist oder die Eltern so viel streiten. Manche Kinder versuchen, ihren Eltern zu helfen, indem sie besonders fleißig im Haushalt mitarbeiten, Geld sparen oder sich zurückziehen, um den Eltern nicht „zur Last zu fallen“. Andere Kinder sind oft wütend und aggressiv. Manche werden in der Schule gemobbt, zum Beispiel, wenn kein Geld für ordentliche Kleidung da ist. Andere wieder können sich nicht mehr konzentrieren und schreiben schlechte Noten. Manche können abends nicht einschlafen oder bekommen Bauchschmerzen. Oft glauben Kinder, sie sind verantwortlich für die Situation, und fühlen sich schuldig, wenn die Stimmung komisch ist. All das kann sehr belastend sein.



WAS KANNST DU TUN?

Schau auf dich selbst! Auch wenn deine Eltern Probleme haben, darfst du Spaß haben! Du darfst Quatsch machen, lachen, Freunde treffen, schöne Sachen unternehmen, ein Hobby haben, an andere Dinge denken als an die Probleme zuhause. Manchmal ist das schwer, weil das Leben sich anfühlt, als würde nichts jemals wieder in Ordnung kommen. Umso wichtiger ist es, dass du dich gut um dich selbst kümmerst.

Tu etwas, das dir Freude macht! Gibt es etwas, das du besonders gern tust oder schon immer einmal ausprobieren oder lernen wolltest? Wenn es irgendwie möglich ist, dann mach es! Das ist sogar wichtig für deine Gesundheit. Wenn du nicht sicher bist, was dich interessiert und dir Spaß machen könnte, besprich das mit einer Vertrauensperson oder Fachleuten (siehe Seite 60). Sie können dir helfen, einen Sport oder ein Hobby zu finden.

Du darfst alle deine Gefühle haben! Wenn es in deiner Familie Probleme mit Glücksspielen gibt, fühlst du dich vielleicht hilflos, verwirrt, traurig, einsam, wütend oder beschämt. Das sind sehr schwierige Gefühle, aber sie sind alle erlaubt. Es ist wichtig, dir deine Gefühle bewusst zu machen und darüber zu sprechen.



Vertraue dich jemandem an. Vielleicht hast du Freunde, denen du vertraust, oder Verwandte, die du besonders magst? Sprich mit ihnen über deine Gefühle und über die Situation zuhause. Wichtig ist, dass du jemanden findest, der dir zuhört und sich Mühe gibt, dich zu verstehen.

→ **Such dir Experten!** In der Schule, im Jugendzentrum oder in Beratungsstellen arbeiten zum Beispiel Sozialpädagoginnen und -pädagogen, Psychologinnen und Psychologen oder auch Vertrauenslehrerinnen und -lehrer, an die du dich mit allem wenden kannst.

Eine Online-Beratung gibt es zum Beispiel bei <https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>

→ **Informiere dich weiter.** Nützliche Infos gibt es zum Beispiel bei www.gamblerkid.com, bei www.kidkit.de und bei www.nacoa.de

Greif zum Telefon. Wenn es dir schlecht geht und du niemanden zum Reden hast, gibt es das Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“. Dort ist von Montag bis Samstag von 14-20 Uhr kostenlos und anonym jemand für dich da. Die Telefonnummer ist 116 111. Es gibt auch eine Online-Beratung: www.nummergegenkummer.de



Und zuletzt ... darfst du stolz auf dich sein!

Du musst mit einer herausfordernden Situation und schwierigen Gefühlen fertigwerden, das ist keine Kleinigkeit. Im Gegenteil!

WICHTIG FÜR DICH ZU WISSEN !

Du hast die Krankheit deines Vaters oder deiner Mutter nicht verursacht.

Du kannst sie nicht heilen.

Du kannst sie nicht kontrollieren.

Deine Eltern sind für sich selbst verantwortlich.

Kümmere dich um dich selbst, so gut du kannst. Du bist es wert!





Brief an die Eltern



Deine Meinung zählt!
Mach mit bei unserer
Umfrage.

lsgbayern.de/kinderbuch

Liebe Eltern,

wir verstehen, dass man über Probleme mit Glücksspielen nicht gerne spricht. Das geht Betroffenen wie Angehörigen so. Vor allem die eigenen Kinder möchte man nicht mit dem Thema belasten. Bedrückende Gefühle wie Angst, Schuld oder Scham können ein offenes Gespräch verhindern. Umso mehr möchten wir wertschätzen, dass Sie das Buch und unseren Elternbrief in den Händen halten.

Warum es dieses Buch gibt

Die Glücksspielsucht eines Familienmitglieds verursacht häufig Probleme, Konflikte und Spannungen. Kinder spüren diese Veränderungen und dass etwas nicht in Ordnung ist. Da sie nicht wissen, was los ist, haben sie oft das Gefühl, selbst etwas falsch zu machen. Manche Kinder stellen dann ihre eigenen Bedürfnisse und Sorgen zurück, um die Familie nicht zu belasten. Vielleicht versuchen sie, die Probleme abzufangen, indem sie sich übermäßig um den Haushalt, um jüngere Geschwister oder andere „Erwachsenenaufgaben“ kümmern. Manche Kinder ziehen sich von der Außenwelt zurück, um die Probleme der Familie zu verbergen. Einige entwickeln Ängste, werden aggressiv oder haben Schwierigkeiten in der Schule. Wenn Kinder von der Glücksspielsucht wissen, können sie besser mit der Situation umgehen. Sie können leichter Fragen stellen und über ihre Sorgen und Probleme sprechen.

Wir möchten Sie mit diesem Buch unterstützen und dazu ermutigen, mit Ihrem Kind altersgerecht ins Gespräch zu kommen. Ihrem Kind wollen wir mit unserer Geschichte dabei helfen, eine Glücksspielproblematik besser zu verstehen. Es soll wissen, dass es für die Schwierigkeiten der Eltern keine Verantwortung trägt und nicht allein mit der Situation ist.

Wie können Sie mit Ihrem Kind über die Glücksspielprobleme sprechen?

- Nutzen Sie die Geschichte im Buch als Gesprächseinstieg mit Ihrem Kind. Anschließend können Sie mit ihm darüber sprechen, wie es die Lage zu Hause erlebt.
- Ziel des Gesprächs sollte sein, dass sich Ihr Kind aussprechen kann. Sie können auch gemeinsam überlegen, was die Situation für Ihr Kind leichter machen würde.
- Sagen Sie Ihrem Kind, dass es keine Schuld an den Umständen hat und keine Verantwortung trägt.
- Anders als bei Erwachsenen sollten Sie Ihr Kind nicht um Rat fragen oder „Geheimnisse“ offenbaren, die es für sich behalten soll.
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind keine Partnerschaftsprobleme und reden Sie respektvoll über den andern Elternteil.

Wie geht es dir?

Ich weiß, das ist nicht einfach für dich.

Du hast nichts falsch gemacht.

Was möchtest du gerne wissen?

- Achten Sie auf die persönlichen Grenzen Ihres Kindes. Haben Sie Verständnis, wenn es gerade nicht über das Thema sprechen will.
- Stellen Sie nicht zu hohe Ansprüche an sich selbst. Wichtig ist, dass Raum für ein Gespräch entsteht. Es muss nicht alles perfekt laufen und sofort geklärt werden.
- Machen Sie feste Redezeiten aus, um mit Ihrem Kind im Gespräch zu bleiben.

Was können Sie außerdem für Ihr Kind tun?

- Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine erwachsene Vertrauensperson im Familien- oder Freundeskreis aus, mit der es über die Situation zu Hause reden darf. Das kann auch eine professionelle Hilfsperson sein.
- Sorgen Sie für einen möglichst verlässlichen Alltag (z. B. feste Essenszeiten, Bringen und Abholen zu Aktivitäten, gemeinsame Zeiten).
- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Dinge zu tun, die ihm Freude machen und es stärken (z. B. Hobbys, Sport, Kontakt zu Freundinnen und Freunden).
- Planen Sie gemeinsame Familienunternehmungen. Machen Sie aber keine Versprechungen, die Sie vielleicht nicht halten können. Überraschen Sie Ihr Kind besser mit einem Ausflug oder einer Aktivität.
- Setzen Sie Ihr Kind keinen Glücksspiel- oder Streitsituationen aus. Wenn Sie Situationen bemerken, die nicht kindgerecht sind, holen Sie das Kind dort heraus.
- Holen Sie Hilfe, wenn es zu Hause zu körperlicher oder psychischer Gewalt kommt. Anlaufstellen finden Sie am Anfang des Buches (Seite 2 im PDF).

Was können Sie für sich selbst tun?

Ganz gleich, ob Sie selbst Probleme mit Glücksspielen haben oder als Angehörige(r) mitbetroffen sind:

- Eine Glücksspielsucht ist behandelbar.
- Suchen Sie sich Entlastung und Unterstützung. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, über die wir Sie auf unseren Websites informieren. Adressen finden Sie am Anfang des Buches (Seite 2 im PDF).
- In einer Suchtberatungsstelle oder Selbsthilfegruppe erhalten Sie kostenlose und vertrauliche Hilfe. Auch Angehörige werden dort beraten.
- Es wird Ihr Kind entlasten, wenn es bemerkt, dass Sie Unterstützung bekommen. Sie leben ihm außerdem vor, dass man Probleme angehen und sich Hilfe holen kann.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie alles Gute.

Konrad Landgraf

Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern

Sophie Schmid

Präventionszentrum für Verhaltenssuchte Berlin
der pad gGmbH

Die Autorin Gundi Herget verfasst Geschichten, seit sie lesen gelernt hat. Heute schreibt sie alles Mögliche, am liebsten aber Bücher für Kinder. Ihr Lieblingsspiel ist ganz altmodisch, es ist Scrabble.

www.gundiherget.de

Die Illustratorin Nele Palmtag zeichnet Kinderbücher zu eigenen Geschichten sowie zu Texten anderer Autorinnen und Autoren. Gerne macht sie Lesungen und Workshops mit Kindern und Erwachsenen. Ihr Lieblingsspiel ist Doppelkopf.

www.nelepalmtag.de

Die Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern ist die zentrale Schnittstelle aller an Prävention, Suchthilfe, Suchtforschung und Beratung bei Glücksspielsucht beteiligten Organisationen und Akteure in Bayern. Die LSG hat vielfältige Angebote für Betroffene und Angehörige.

Das Präventionszentrum für Verhaltenssüchte Berlin der pad gGmbH setzt sich u. a. für die berlinweite Prävention von Glücksspielsucht ein. Neben vielseitigen Präventionsmaterialien bietet das Projekt z. B. auch Schulungen und einen Messenger-Ratgeber bei Glücksspielsorgen an.

Danksagung

Bei der Erstellung dieses Buches haben uns viele Menschen unterstützt. Bei all diesen Menschen möchten sich die Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern und das Präventionszentrum für Verhaltenssüchte Berlin der pad gGmbH herzlich bedanken. Wir danken insbesondere unserer Autorin Gundi Herget, unserer Illustratorin Nele Palmtag, unserer Lektorin Kristine Benthaus und unserer Layouterin Karin Kröll. Außerdem bedanken wir uns bei allen Menschen, die ihre Geschichte rund um Glücksspielsucht mit uns geteilt haben, sowie allen Kindern und Erwachsenen, die uns mit ihren Rückmeldungen beim Probelesen unterstützt haben.

Darüber hinaus danken wir den Mitgliedern und Mitarbeitenden folgender Organisationen für die Unterstützung: Aktion Jugendschutz Bayern e. V., Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen BAS Unternehmergesellschaft (haftungsbeschränkt), Betroffenenbeirat Bayern Stimme der SpielerInnen, Kinderprojekt Fitkids des Vereins Information und Hilfe in Drogenfragen Wesel e. V., Projekt KibA – Kinder brauchen Anerkennung der pad gGmbH, Projekt Kinderleicht des Caritas-Zentrums Garmisch-Partenkirchen, Projekt Wigwam – Zentrum für integrative Suchthilfe der vista gGmbH Berlin.

**VERSPIEL
NICHT
DEIN
LEBEN**

Landesstelle
Glücksspielsucht
in Bayern



**PRÄVENTIONS
ZENTRUM**
FÜR VERHALTENSSÜCHTE BERLIN



pad
präventive, altersübergreifende
Dienste im sozialen Bereich gGmbH

Mit freundlicher Unterstützung der für Gesundheit
zuständigen Senatsverwaltung des Landes Berlin

4. Auflage 2026

© 2022 Präventionszentrum für Verhaltenssuchte Berlin der
pad gGmbH, Berlin & Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern, München

Alle Rechte vorbehalten

Text: Gundi Herget | Illustration und Umschlaggestaltung: Nele Palmtag

Layout, Herstellung, Satz: Karin Kröll, Hamburg

Lektorat: Kristine Benthaus, Maintal

Druck und Bindung: deVega Medien GmbH, Augsburg

Printed in Germany

ISBN-PDF 978-3-00-073068-9 | ISBN-Print 978-3-00-073067-2

