

מדריך למשפחה: צעדים ראשוניים כשמגלים פגיעה מהימורים

המדריך נועד לעזור לבני משפחה לעצור רגע, להגן על צרכים בסיסיים, לאסוף מידע בצורה מסודרת ולבחור את הצעד הבא בלי לחץ ובלי הבטחות.

חשוב לדעת: המדריך אינו אבחון, טיפול, ייעוץ משפטי, ייעוץ כלכלי מותאם או שירות חירום. אם יש אלימות, איומים, כפייה, חשש לפגיעה עצמית או סכנה לילדים, פונים מיד לגורם חירום או לגורם מוסמך מתאים.

עמוס כלפון | ייעוץ, הדרכה וליווי בהתמכרויות | amos-kalfon-addiction-counselor.com

1. מה לעשות בשעות ובימים הראשונים

גילוי של חוב, הסתרה או חזרה להימורים יכול להציף כעס, פחד ובלבול. בשלב הראשון המטרה אינה לפתור הכול, אלא לעצור הסלמה ולבנות תמונת מצב ראשונית.

☐ לקחת נשימה ולא לקבל החלטות גדולות מתוך סערה.

☐ לוודא שיש כסף לצרכים בסיסיים: מזון, שכירות, תרופות, ילדים וחשבונות דחופים.

☐ לא לחתום על הלוואות, ערבויות או התחייבויות לפני הבנה מסודרת.

☐ לקבוע שיחה קצרה וברורה במקום בטוח וללא השפלה.

שיחה ראשונה טובה אינה חייבת לסגור הכול. היא יכולה רק לברר מה קרה, מה דחוף ומה צריך לבדוק עם איש מקצוע.

2. איך לעצור נזק נוסף בלי להסלים

עצירת נזק אינה ענישה. היא הגנה זמנית על הבית ועל בני המשפחה עד שיש יותר בהירות.

☐ להפריד בין כסף לצרכים בסיסיים לבין כסף פנוי.

☐ לבדוק האם קיימות הרשאות, כרטיסים או חשבונות משותפים שעלולים לסכן את הבית.

☐ להימנע מאיום, ביוש ציבורי או חקירה מתמשכת.

☐ אם יש חוב לגורמים מסוכנים, לא להתמודד לבד.

אפשר להציב גבול כמו: "כרגע לא נפתח הלוואות חדשות ולא נשתמש בכסף שמיועד לבית עד שנבין את המצב."

3. מידע שכדאי לאסוף

מידע מסודר מפחית בלבול. אין צורך להפוך את המשפחה לגורם חקירה, אבל כדאי להבין את התמונה הבסיסית.

☐ סכום חוב ידוע והאם יש חובות נוספים שלא נבדקו.

☐ למי חייבים כסף: בנק, כרטיס אשראי, חברים, משפחה או גורמים פרטיים.

☐ האם נלקחו הלוואות או נחתמו ערבויות.

☐ האם יש שימוש בחשבונות, אפליקציות או כרטיסים משותפים.

☐ מהם התשלומים שלא ניתן לדחות.

4. שאלות שכדאי לברר

שאלות קצרות וברורות עדיפות על ויכוח ארוך. המטרה היא להבין, לא להשפיל.

☐ מתי ההימורים חזרו או החריפו?

☐ האם יש חובות או התחייבויות שלא ידענו עליהן?

☐ האם יש סכנה מיידית, איום או לחץ מצד גורם חיצוני?

☐ מה אתה מוכן לעשות השבוע כדי לעצור נזק נוסף?

☐ איזה סוג עזרה אתה מוכן לשקול?

אם השיחה הופכת לאיומים, צעקות או פחד ממשי, עוצרים את השיחה
ודואגים לבטיחות.

5. גבולות זמניים

גבול זמני הוא אמירה מעשית על מה המשפחה יכולה או לא יכולה לעשות עכשיו. הוא אינו נקמה ואינו ניסיון לשלוט באדם אחר.

☐ לא לקחת חוב חדש עבור האדם עד שיש תוכנית מסודרת.

☐ לא להסתיר חובות מפני בן זוג או גורם שנפגע ישירות.

☐ להגדיר אילו חשבונות או תשלומים מוגנים קודם.

☐ לקבוע מועד לבדיקה חוזרת במקום ויכוח יומי.

גבול טוב מנוסח בשפה של אחריות: "אני לא יכולה לממן עוד הפסדים. אני מוכנה לעזור להבין למי פונים ומה בודקים."

6. הגנה על ילדים ועל צרכים בסיסיים

כאשר יש ילדים בבית, הדיון אינו רק זוגי או כלכלי. ילדים צריכים שגרה, ביטחון ומבוגרים שמגנים על צרכים בסיסיים.

☐ לא לערב ילדים בפרטים כספיים שאינם מותאמים לגילם.

☐ לא להפוך ילד לשליח, שופט או שומר סוד.

☐ לוודא שמזון, תרופות, בית ספר ומקום מגורים אינם נפגעים.

☐ אם יש הזנחה, אלימות או סיכון, לערב גורם מוסמך.

בטיחות קודמת לשיקום אמון. כאשר יש סכנה לילדים או חשש לפגיעה, לא מחכים לשיחה רגילה.

7. מתי לפנות לעזרה מקצועית

כדאי לשקול עזרה כאשר הדפוס חוזר, כאשר יש חובות, כאשר יש הסתרה מתמשכת או כאשר המשפחה מרגישה שהיא כבר לא מצליחה לעשות סדר לבד.

☐ ניסיון חוזר להפסיק שלא מצליח.

☐ רדיפה אחרי הפסדים או לקיחת חובות נוספים.

☐ פגיעה באמון, בזוגיות, בעבודה או בשגרה.

☐ חרדה, דיכאון, איומים או אמירות על פגיעה עצמית.

עזרה יכולה להיות ליווי, טיפול מתאים, ייעוץ משפחתי, ייעוץ כלכלי או ייעוץ משפטי. הבחירה תלויה במצב.

8. מתי לפנות לייעוץ משפטי או כלכלי מוסמך

כאשר יש מסמכים, חובות, ערבות, חשבונות משותפים או חשש להליך משפטי, חשוב לקבל ייעוץ מוסמך ולא להסתמך על מידע כללי.

☐ יש חובות שלא ברור מי אחראי להם.

☐ נחתמו הלוואות או ערבויות.

☐ יש נכס, חשבון או עסק משותף.

☐ יש לחץ מגורמים פרטיים או מסוכנים.

המטרה אינה להעניש, אלא להבין אחריות, סיכון ואפשרויות פעולה בצורה מוסמכת.

9. סימני סכנה שמצריכים עזרה מיידית

☐ איומים, אלימות או כפייה.

☐ חשש לפגיעה עצמית או פגיעה באחרים.

☐ סכנה לילדים או פגיעה בצרכים בסיסיים.

☐ חוב לגורמים מסוכנים או לחץ מאיים.

☐ מצב רפואי או נפשי חריף.

במצבי סכנה פונים לשירותי חירום או לגורם מוסמך מתאים. מדריך זה אינו מיועד למצבי חירום.

משפט שאפשר לזכור

“אנחנו לא חייבים לפתור הכול היום. קודם שומרים על בטיחות, אחר כך בודקים את הצעד הבא.”

10. רשימת צעדים אישית

☐ הצעד הראשון שאני עושה היום:

☐ הדבר שאינני מסכימ/ה לממן או להסתיר:

☐ האדם שאפשר לדבר איתו בלי להסלים:

☐ המידע שחסר לי לפני החלטה:

☐ הגורם המקצועי שכדאי לבדוק:

11. שאלות ומקורות להמשך

שאלות לשיחה רגועה:

- מה אנחנו יודעים בוודאות ומה עדיין לא ברור?
- איזה גבול זמני שומר על הבית בלי להשפיל?
- מי הגורם המתאים לשיחה מקצועית ראשונה?

עמודים באתר להמשך קריאה

- המדריך המקיף להתמכרות להימורים
- 10 סימנים להתמכרות להימורים
- איך לדבר עם בן משפחה על הימורים
- איך יוצאים ממעגל החובות בעקבות הימורים
- הכוונה לבחירת טיפול בהתמכרויות

מקורות מקצועיים

WHO Gambling Fact Sheet · NHS Gambling addiction · SAMHSA TIP 39: Substance Use Disorder Treatment and Family Therapy

המידע במדריך כללי בלבד ואינו מחליף ייעוץ מותאם מאיש מקצוע מוסמך.