

GAMSTOP



PROGETTO EUROPEO — SMP-CONS-2024-DA

Schede informative per i cittadini

Gestione del denaro e tutela dal gioco

★ ★ ★ ★ ★ CO-FINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA



Monitoraggio delle tue spese

Come tenere traccia di dove va il tuo denaro ogni mese

PERCHÉ MONITORARE LE SPESE

Non sapere dove va il proprio denaro è il primo passo verso il sovraindebitamento. Anche piccole spese quotidiane, come quelle legate al gioco, si accumulano rapidamente senza che ce ne accorgiamo. Monitorare le uscite ci aiuta a riprendere il controllo.

IL TUO REGISTRO MENSILE DELLE SPESE

Affitto / mutuo	€
Bollette (luce, gas, acqua)	€
Alimentari	€
Trasporti (carburante, abbonamento)	€
Rate prestiti / finanziamenti	€
Telefono / internet	€
Spese per il gioco (slot, scommesse, online)	€
Spese personali e varie	€
TOTALE USCITE MENSILI	€

CONFRONTA CON LE ENTRATE

Entrate Stipendio, pensione, sussidi €	Uscite Totale spese mensili €
--	---

Segnale d'allarme: se le tue uscite superano le entrate, o se non riesci a ricordare quanto hai speso per il gioco nell'ultimo mese, è il momento di chiedere aiuto. Il CODACONS è a tua disposizione gratuitamente.

3 ABITUDINI CHE FANNO LA DIFFERENZA

- ✓ Annota ogni spesa il giorno stesso, anche quelle piccole (caffè, gratta e vinci)
- ✓ Usa una busta fisica o un foglio separato solo per le spese di gioco — renderle visibili aiuta a prenderne coscienza
- ✓ Fai il totale a fine settimana, non aspettare la fine del mese



Spese prioritarie: cosa pagare prima

Quando i soldi non bastano, l'ordine di priorità conta

LA PIRAMIDE DELLE PRIORITÀ

- 1 URGENTE — Paga subito**
 Affitto o mutuo, bollette luce e gas (per evitare distacchi), cibo per la famiglia, medicinali essenziali, rate di prestiti con garanzia reale.
- 2 IMPORTANTE — Cerca un accordo**
 Rate di finanziamenti personali, bollette del telefono, abbonamenti. Molti creditori accettano piani di dilazione se li contatti prima.
- 3 RINVIABILE — Può aspettare**
 Abbonamenti streaming, spese voluttuarie, prestiti a familiari. Questi possono essere sospesi temporaneamente senza conseguenze gravi.
- 0 DA ELIMINARE — Non è una priorità**
 Spese per il gioco d'azzardo. Se stai avendo difficoltà finanziarie, ogni euro giocato peggiora la situazione. Il gioco non è una via d'uscita dal debito.

COSA FARE SE NON RIESCI A PAGARE

Contatta il creditore

Prima che scadano le rate, chiedi un piano di rateizzazione. La banca o la finanziaria preferisce un accordo al mancato pagamento.

Conosci i tuoi diritti

La Legge 3/2012 prevede procedure di composizione della crisi da sovraindebitamento. Il CODACONS ti accompagna gratis in questo percorso.

Sospensione mutuo

Se hai perso il lavoro, puoi richiedere la sospensione delle rate del mutuo tramite il Fondo di solidarietà prima casa (Fondo Gasparrini).

Arbitro bancario

Per controversie con banche e finanziarie puoi rivolgerti all'Arbitro Bancario Finanziario (ABF): è gratuito e alternativo alla causa.

Ricorda: chiedere aiuto presto amplia le opzioni a tua disposizione. Più aspetti, più la situazione si complica. Gli sportelli CODACONS sono aperti e gratuiti.



Prendere controllo delle spese di gioco

Strumenti pratici per ridurre il rischio finanziario legato al gioco

QUANTO STAI DAVVERO SPENDENDO?

Il cervello tende a ricordare le vincite e dimenticare le perdite. Calcola il tuo saldo reale degli ultimi 30 giorni:

Totale soldi giocati questo mese

€

Totale vincite incassate

€

PERDITA NETTA REALE

SEGNALI CHE IL GIOCO STA DIVENTANDO UN PROBLEMA

- ! Giochi con denaro che non puoi permetterti di perdere
- ! Menti a familiari o amici sull'entità delle tue spese di gioco
- ! Pensi al gioco come a un modo per uscire dai debiti
- ! Torni a giocare per "recuperare" le perdite precedenti
- ! Hai ridotto le spese necessarie (cibo, bollette) per avere più soldi da giocare
- ! Hai preso denaro in prestito o venduto beni per giocare

Attenzione: se riconosci 2 o più segnali in questa lista, potresti soffrire di Disturbo da Gioco d'Azzardo (DGA). Non è una mancanza di volontà — è una patologia riconosciuta dal Sistema Sanitario Nazionale, trattabile con supporto specialistico.

STRUMENTI DI AUTOESCLUSIONE DISPONIBILI



ADM - Registro autoesclusione

L'Agenzia delle Dogane e dei Monopoli permette di iscriversi al registro di autoesclusione dal gioco online su aams.governofacile.it



Blocco presso le sale fisiche

Puoi richiedere il blocco all'ingresso in sale giochi e sale bingo attraverso i gestori delle strutture o il comune di residenza.

 Limite sulla carta

Chiedi alla tua banca di bloccare i pagamenti verso piattaforme di gioco online o di impostare limiti giornalieri di prelievo.

 Supporto di un familiare

Affidare temporaneamente la gestione del conto corrente a un familiare di fiducia può ridurre l'accesso impulsivo al denaro.



Come aumentare il reddito disponibile

Strategie concrete per migliorare la situazione economica familiare

SUSSIDI E AGEVOLAZIONI A CUI HAI DIRITTO

MISURA	A CHI SPETTA	COME RICHIEDERLA
Assegno di inclusione (ADI)	Famiglie in condizioni di povertà con ISEE < 9.360 €	INPS online o CAF
Bonus bollette	ISEE < 9.530 € (o < 20.000 € con 4 o più figli)	Comune di residenza o CAF
Reddito di cittadinanza (ex)	Vedi ADI e Supporto Formazione Lavoro	INPS – CAF
Carta "Dedicata a te"	Nuclei ISEE < 15.000 € con almeno 3 persone	Comuni — erogazione automatica
Sospensione mutuo	Perdita di lavoro, malattia grave, separazione	Banca + Fondo Gasparrini
Fondo di prevenzione dell'usura	Chi rischia di rivolgersi a prestatori illegali	Sportelli CODACONS

RIDURRE I COSTI FISSI

- ✓ Confronta le tariffe di luce e gas su portali come il Portale Offerte ARERA — cambiare fornitore può far risparmiare fino al 20%
- ✓ Verifica se hai diritto al bonus sociale per utenze: l'ISEE basso può abbattere la bolletta automaticamente
- ✓ Rinegozia il mutuo con la tua banca o fai surroga se i tassi sono cambiati
- ✓ Cancella abbonamenti che non usi (streaming, palestra, app)
- ✓ Fai la spesa con lista e preferisci i prodotti a marchio del supermercato per le categorie non essenziali

Il gioco non è una strategia di reddito. Le probabilità di vincita sono strutturalmente sfavorevoli al giocatore. In media, chi gioca perde. Le grandi vincite esistono ma sono l'eccezione progettata per far continuare a giocare gli altri.

DOVE CERCARE LAVORO O ATTIVITÀ EXTRA



Centro per l'Impiego

Gratuito, offre supporto alla ricerca di lavoro e formazione professionale



INAPP e ANPAL

Portali nazionali per corsi di formazione gratuiti e aggiornamento professionale



Lavoro part-time

Anche poche ore settimanali possono coprire una rata mensile e alleviare la pressione



Gestire le altre spese domestiche

Piano pratico per le famiglie in difficoltà economica

IL METODO DELLE BUSTE (SISTEMA DI BUDGETING SEMPLICE)

All'inizio del mese, dividi il reddito in categorie usando buste fisiche o conti separati. Quando la busta è vuota, quella categoria è finita per il mese.

BUSTA 1

Casa

Affitto/mutuo, bollette, condominio

BUSTA 2

Necessità

Cibo, farmaci, trasporti

BUSTA 3

Risparmio

Anche solo 20€ al mese

RISPARMIO DI EMERGENZA: PERCHÉ INIZIARE ANCHE CON POCO

RISPARMIO MENSILE	DOPO 6 MESI	DOPO 1 ANNO
€ 20 / mese	€ 120	€ 240
€ 50 / mese	€ 300	€ 600
€ 100 / mese	€ 600	€ 1.200

Anche un piccolo fondo di emergenza riduce il rischio di ricorrere a prestiti ad alto tasso o al gioco per affrontare spese impreviste.

RIDURRE IL COSTO DELL'ALIMENTARE

- ✓ Pianifica i pasti settimanali prima di fare la spesa — riduce gli sprechi fino al 30%
- ✓ Preferisci frutta e verdura di stagione: più economiche e più nutrienti
- ✓ Usa i prodotti a marchio del supermercato per pasta, riso, legumi: spesso identici ai brandizzati
- ✓ Controlla i programmi di sostegno alimentare del Comune: molti offrono pacchi spesa o buoni
- ✓ Il Banco Alimentare offre supporto gratuito in molte città italiane

Supporto per la famiglia: se hai figli a carico, verifica se hai diritto all'Assegno Unico Universale (erogato dall'INPS per ogni figlio a carico fino a 21 anni). Puoi farne richiesta online o tramite un CAF gratuitamente.



Il tuo punteggio di credito

Come funziona e come proteggerlo

COS'È IL MERITO CREDITIZIO

Banche e finanziarie valutano la tua affidabilità prima di concederti credito. In Italia questa valutazione avviene attraverso le **Centrali Rischi** (come CRIF), che registrano i tuoi pagamenti passati. Un cattivo storico può impedirti di accedere a mutui, prestiti, o anche a contratti telefonici.

COSA PEGGIORA IL TUO RATING

- ! Rate pagate in ritardo (anche solo pochi giorni)
- ! Rate non pagate e posizioni "a sofferenza"
- ! Molte richieste di prestito in poco tempo
- ! Utilizzo elevato del fido di conto corrente
- ! Contratti di finanziamento risolti anticipatamente per inadempimento

COME CONTROLLARE LA TUA POSIZIONE

- 1 Richiedi il tuo rapporto CRIF**
 Puoi richiederlo una volta all'anno gratuitamente sul sito crif.com oppure tramite lettera raccomandata. Contiene l'elenco di tutti i finanziamenti e i pagamenti registrati.
- 2 Controlla la Centrale Rischi della Banca d'Italia**
 Accessibile gratuitamente sul sito bancaditalia.it — mostra finanziamenti superiori a 30.000 € e segnalazioni di sofferenza bancaria.
- 3 Segnala eventuali errori**
 Se trovi dati errati (es. rate segnalate come non pagate ma che hai pagato), hai diritto alla rettifica. Il CODACONS può aiutarti con i ricorsi all'Arbitro Bancario Finanziario.

COME MIGLIORARE LA TUA POSIZIONE NEL TEMPO

- ✓ Paga le rate almeno 2 giorni prima della scadenza — i bonifici bancari possono avere ritardi
- ✓ Se non riesci a pagare, contatta prima il creditore e chiedi una dilazione scritta
- ✓ Riduci progressivamente le posizioni debitorie, partendo da quelle con tasso di interesse più alto

- ✓ Non richiedere più finanziamenti nello stesso periodo — ogni richiesta lascia una traccia



Proteggere le finanze della famiglia

Per chi vive accanto a una persona con problemi di gioco

IL GIOCO D'AZZARDO COLPISCE TUTTA LA FAMIGLIA

Il 67% degli utenti che si rivolgono agli sportelli GAMSTOP è separato o divorziato. I problemi di gioco generano segreti, menzogne finanziarie, e debiti nascosti che vengono scoperti solo quando è tardi. Se sospetti che un tuo familiare giochi compulsivamente, queste informazioni ti riguardano direttamente.

67%

degli utenti GAMSTOP è separato o divorziato

€ 68K

debito medio dichiarato dagli utenti allo sportello

SEGNALI CHE QUALCOSA NON VA

- ! Il tuo familiare chiede spesso denaro senza spiegarne il motivo
- ! Trovi prelievi bancomat frequenti e inspiegabili nel conto cointestato
- ! Arrivano solleciti di pagamento per debiti che non conoscevi
- ! Il familiare è nervoso, si assenta spesso, evita di parlare di soldi
- ! Ha venduto oggetti di valore o chiesto prestiti a parenti

COME PROTEGGERTI FINANZIARIAMENTE

1 **Separa i conti correnti**

Se il conto è cointestato, valuta di aprire un conto personale separato dove ricevere il tuo stipendio o pensione.

2 **Controlla la situazione debitoria familiare**

Richiedi un rapporto CRIF e verifica se esistono finanziamenti o fidejussioni di cui non eri a conoscenza.

3 **Non pagare i debiti di gioco al posto suo**

Farlo senza un accordo chiaro e un percorso di cura può alimentare il problema. Prima cerca supporto professionale.

4 **Cerca supporto anche per te**

GamAnon (gruppo di supporto per i familiari dei giocatori) è presente in molte città italiane. Non devi affrontare questa situazione da solo.

Approccio consigliato: il gioco patologico è una malattia, non una scelta morale. La persona che gioca ha bisogno di cure, non solo di rimproveri. Incoraggiarla a rivolgersi a uno sportello CODACONS o a un SerD è il primo passo più efficace.

Dove e come chiedere aiuto

Servizi gratuiti disponibili in Italia per debiti e gioco patologico

NUMERI DI EMERGENZA

NUMERO VERDE ISS - GIOCO
D'AZZARDO

800 558 822

Gratuito, anonimo, attivo tutto il giorno

SPORTELLO CODACONS GAMSTOP

**codacons.it/
progetto-gamstop**

152 uffici in tutta Italia

SERVIZI DISPONIBILI GRATUITAMENTE



Sportelli CODACONS GAMSTOP

Consulenza legale e finanziaria su debiti legati al gioco, accesso alle procedure di ristrutturazione del debito, supporto personalizzato.

codacons.it/progetto-gamstop



SerD - Servizi per le Dipendenze

Servizio gratuito del SSN che offre valutazione diagnostica e trattamento per il Disturbo da Gioco d'Azzardo.

Prenota tramite il tuo medico di base o CUP



Giocatori Anonimi (GA)

Gruppi di auto-aiuto presenti in tutta Italia per persone con problemi di gioco. Riunioni settimanali, anonime e gratuite.

giocatorianonimi.it



GamAnon

Gruppi di supporto per i familiari e i cari di chi ha problemi di gioco. Aiuto per affrontare le conseguenze emotive e finanziarie.

gamanon.it



OCC - Organismi di Composizione Crisi

Enti iscritti al Ministero della Giustizia che aiutano i cittadini sovraindebitati ad accedere alle procedure previste dalla Legge 3/2012.

giustizia.it — sezione OCC



Arbitro Bancario Finanziario (ABF)

Risolve gratuitamente le controversie tra cittadini e banche/finanziarie senza ricorrere al tribunale.

arbitrobancariofinanziario.it

COSA ASPETTARSI DALLO SPORTELLO CODACONS GAMSTOP

1**Prima consulenza gratuita e riservata**

Il consulente analizza la tua situazione debitoria, le entrate e le possibili soluzioni. Non viene giudicato il passato.

2**Piano d'azione personalizzato**

Ricevi un piano scritto con l'ordine di priorità dei debiti, le procedure applicabili e i passi da seguire.

3**Accompagnamento nel percorso**

Se necessario, il consulente ti orienta verso il SerD per il supporto psicologico e verso gli OCC per le procedure legali.

Non aspettare che la situazione peggiori. Prima chiedi aiuto, più opzioni hai a disposizione. Chiedere supporto non è una sconfitta — è il primo atto di ripresa del controllo sulla propria vita.