„Alleine, gefangen und gesteuert durch die perfide Sucht, verlor ich den Glauben an mich selbst. Lange dachte ich, nur ich bin der Sucht so extrem verfallen. Erst mit der Erkenntnis, nicht alleine zu sein, konnte ich das überwinden. Man ist nicht alleine in der ewig grauen Welt des Glücksspiels!“

(Alex M., 41 Jahre)

Bei allen Fragen rund um die Selbsthilfe – eine Gruppe finden, Kontakt aufnehmen, Anonymität wahren, Einstiegsfragen usw. – beraten wir Sie gern kostenlos und vertraulich. Dies ist der direkte Kontakt zu uns:

selbsthilfe@gluecksspielsucht.de

Hier tauschen sich Betroffene im Netz aus:

www.forum-gluecksspielsucht.de

Hier geht´s zum Selbsthilfeblog:

www.gluecksspielsucht-selbsthilfe.de

Hier geht’s zu unserem Film:
Gesicht zeigen - Glücksspielsucht und Selbsthilfe

FAGS

Fachverband Glücksspielsucht e.V.
www.gluecksspielsucht-selbsthilfe.de
www.gluecksspielsucht.de
www.forum-gluecksspielsucht.de

Design: extrembeweglich.de

Selbsthilfe wirkt!

Probier’s aus:
Für ein glückliches Leben ohne Glücksspiel

Dieser Flyer wurde gefördert gem. § 20 h SGB V durch den AOK-Bundesverband Die Gesundheitskasse.



Und jetzt: glücksspielfrei bleiben!

Nach Ihrer stationären Reha treten Sie mit vielen guten Vorsätzen nun den Heimweg an. Ein erster, wichtiger Schritt ist getan. Doch ab jetzt müssen Sie ohne den Schutz der Klinik dafür sorgen, dass Sie glücksspielfrei bleiben.
Das geht am besten zusammen mit Menschen, die das gleiche Problem haben. In einer Selbsthilfegruppe können Sie mit den anderen Betroffenen frei über Ihre Glücksspielsucht sprechen.

Selbsthilfe ist …

… miteinander sprechen
… sich gegenseitig unterstützen
… praktische Tipps austauschen
… einen neuen Umgang mit Problemen erproben
… Kraft und Mut schöpfen

Selbsthilfe für Glücksspielsüchtige bedeutet …

… dem Glücksspielen widerstehen
… nicht mehr alleine kämpfen
… Solidarität erfahren
… sorgsam mit sich und anderen umgehen
… ein positives Selbstwertgefühl pflegen
… frei von Schuld(en), Angst und Scham werden
… das Leben genießen lernen

Eine Selbsthilfegruppe für Glücksspielsüchtige in Ihrer Nähe …

… finden Sie in der Adressdatenbank unten.
Telefonisch erreichen Sie meistens den Sprecher oder die Sprecherin der Gruppe – in der Regel also eine Person, die selbst betroffen ist.
Haben Sie keine Bedenken – rufen Sie an!

www.gluecksspielsucht.de/adr/

Studien belegen: Wer nach einer stationären Behandlung eine Selbsthilfegruppe besucht, mindert das eigene Rückfallrisiko erheblich!