Diese Karte wurde gefördert
gem. § 20 h SGB V durch den

AOK

AOK-Bundesverband
Die Gesundheitskasse.

BIÖG – Telefonberatung Glücksspielsucht

0800 – 13 72 700

Telefonseelsorge
0800 – 111 0 111

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

FAGS



Wenn ich mich gefährdet fühle:

- lenke ich meine Konzentration bewusst auf etwas anderes *(beiße in eine Chilischote, hüpfe auf einem Bein, zähle von 100 in Dreierschritten rückwärts, meditiere etc.)*
- verlasse ich die Situation
- rede ich über meinen Spieldruck
- spreche ich mir Mut zu

Wenn ich rückfällig geworden bin:

- beende ich den Rückfall sofort
- verharmlose und verschweige ich nichts
- sehe ich es als eine Herausforderung
- besinne ich mich auf meine Vorsätze
- rufe ich eine vertraute Person an:

Tel.: _____