

Mit dem Glücksspielen aufhören – aber wie?

Wenn Sie den Wunsch haben, mit dem Glücksspielen aufzuhören, haben Sie bereits einen ersten, wichtigen Schritt auf dem Weg zur Veränderung getan!

Weitere Schritte sind:

- Akzeptieren Sie die Glücksspielsucht als Krankheit.
- Beginnen Sie, ehrlich und offen zu sein, und vermeiden Sie Lügen und Heimlichtuereien.
- Sprechen Sie über Ihre Situation und Ihre Schwierigkeiten. Bekennen Sie sich zu Ihrer Sucht.
- Werden Sie sich über Ihre Spielschulden im Klaren, und kümmern Sie sich um die Regulierung. (Tel. Schuldnerberatungsstelle: 09221/78902-26)
- Überdenken Sie Ihre Einstellung zum Geld, und verändern Sie Ihren Umgang mit Geld. Lassen Sie eventuell Ihr Geld von einer anderen Person (mit-)verwalten.
- Erinnern Sie sich an alte Freundschaften, die Sie wiederbeleben wollen, und bauen Sie neue auf.
- Machen Sie sich Tagespläne. Gestalten Sie Ihre Freizeit aktiv, und treiben Sie Sport.
- Entdecken Sie neue oder brachliegende Stärken und Fähigkeiten (wieder).
- Meiden Sie, solange Sie unsicher sind, bewusst Plätze, an denen Sie spielen können.
- Entwickeln Sie Ziele, und machen Sie Pläne für ein spielsuchtfreies Leben.
- Suchen Sie eine Selbsthilfegruppe oder eine Beratungsstelle auf, und nutzen Sie die Hilfe von Experten.

***Suchtberatung der Diakonie Bayreuth
Fachstelle Glücksspielsucht
Kolpingstr. 1, 95444 Bayreuth, Tel.: 0921/78517730***

***E-Mail: scheidler@diakonie-bayreuth.de
Infos: www.suchtberatung-bayreuth.de***