

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: 0921/78902-26)
- 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 Ihre brachliegenden 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 DW Bayreuth
Fachstelle Glücksspielsucht
Kolpingstr. 1, 95444 Bayreuth, Tel.: 0921/78517730***

***e-mail: scheidler@diakonie-bayreuth.de
Infos: www.suchtberatung-bayreuth.de***