

Ich bleibe standhaft, weil ...

- ich meine Beziehungen schützen möchte.
- ich weiß, dass das Verlangen vorbeigeht.
- ich mich jeden Tag neu entscheiden kann, heute nicht zu spielen.
- ich den Mut habe, mich meinen Problemen zu stellen.



Hier kann ich mich melden

Hilfetelefon Glücksspielsucht **0800 0776611**

Telefonseelsorge **0800 1110111** | Notruf **112**

1. Vertrauensperson

2. Vertrauensperson

3. Vertrauensperson

ICH KANN AUCH ANDERS!

Hilfe für Betroffene



Bei Spielverlangen kann ich ...

- mich ablenken, z. B. rausgehen, Musik hören, Sport machen.
- jemanden anrufen.
- meine Hände beschäftigen, z. B. Stressball, Handarbeit.
-
-

Schutzmaßnahmen

- Antrag für OASIS Spielersperre stellen
- Bank kontaktieren: Sperrung von Glücksspieltransaktionen beantragen
- Online Zahlungsdienste wie Paypal deaktivieren
- Bargeld zuhause reduzieren
- Schutzsoftware gegen online Glücksspiele installieren

Bei Rückfall

- Ich entferne mich vom Spielort / lege das Handy weg.
- Ich bleibe ehrlich und spreche mit jemandem.
- Ich gehe meinen Rückfallpräventionsplan nochmal durch.
- Ich versuche den Rückfall zu verstehen und Suchtgedanken zu erkennen.