

„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. – berät Sie unser Selbsthilfereferent kostenlos und vertraulich. Dies ist der direkte Kontakt zu ihm:

[selbsthilfe@gluecksspielsucht.de](mailto:selbsthilfe@gluecksspielsucht.de)

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

<https://youtu.be/U3mhLxLdNek>

Hier tauschen sich Betroffene im Netz aus:

[www.forum-gluecksspielsucht.de](http://www.forum-gluecksspielsucht.de)

Hier geht's zum Selbsthilfeblog:

[www.gluecksspielsucht-selbsthilfe.de](http://www.gluecksspielsucht-selbsthilfe.de)

**FAGS**

**Fachverband Glücksspielsucht e.V.**

Meindersstraße 1a

33615 Bielefeld

Tel.: 0521 – 557721-24

Fax: 0521 – 557721-34

verwaltung@gluecksspielsucht.de

www.gluecksspielsucht.de

Twitter: @FVGSpieleucht

design: extrembeweglich.de

# Selbsthilfe wirkt!

Für ein glückliches Leben  
ohne Glücksspiel

*„Man überquert einen Berghang,  
angeseilt in einer Gruppe.“*

Dieser Flyer wurde gefördert gem. § 20 h SGB V durch den



Für die Inhalte des Flyers ist der Fachverband Glücksspielsucht e.V. verantwortlich. Etwaige Leistungsansprüche gegenüber der Krankenkasse sind hieraus nicht ableitbar. Der Fachverband Glücksspielsucht e.V. sagt **Dankeschön** im Namen der Betroffenen und deren Angehörigen!

**Fachverband  
Glücksspielsucht e.V.**

„Nirgends fühle ich mich so gut verstanden wie in meiner Selbsthilfegruppe.“ (Kai G., 29 Jahre)

„Ohne meine Selbsthilfegruppe wäre ich schlicht und einfach nicht mehr am Leben.“ (Andreas L., 32 Jahre)

„Ich bin meiner Selbsthilfegruppe in tiefer Dankbarkeit verbunden für meine langjährige Glücksspielfreiheit und fühle mich jetzt endlich frei.“ (Karin B., 54 Jahre)



### Und jetzt: Anseilen!

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 Datenbank 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/](http://www.gluecksspielsucht.de/adr/)

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