

ICH WILL GLÜCKSSPIELFREI BLEIBEN, WEIL:

1)

2)

3)

4)

HIER FINDE ICH HILFE:

Infoline Glücksspielsucht NRW: Telefonseelsorge:

**01801 - 77 66 11**

**0800 - 1110111**

Meine Selbsthilfegruppe:

Meine Beratungsstelle:

Meine Vertrauensperson:

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

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

Gefördert mit Mitteln des Landes NRW

# ICH KANN

# AUCH ANDERS!

HILFREICHE STRATEGIEN

LANDESFACHSTELLE

gluecksspielsucht NRW

## DAS FESTIGT MEINE ABSTINENZ:

- 1) Ich besuche regelmäßig meine Selbsthilfegruppe
- 2) Ich treibe Sport
- 3) Ich pflege meine Freundschaften und Hobbys
- 4) Ärger und Frust fresse ich nicht in mich hinein
- 5) Ich stelle mich meinen Problemen
- 6) .....

**Ich tue das alles für mich!**

## DAS HILFT MIR, WENN ICH MICH GEFÄHRDET FÜHLE:

- 1) Ich lenke mich ab
- 2) Ich unternehme etwas mit einem Freund
- 3) Ich spreche über meinen »Spieldruck«
- 4) Ich besinne mich auf meine Kraftquellen
- 5) Ich bin stolz auf meine bisherigen Erfolge
- 6) .....

## DAS HILFT MIR, WENN ICH GESPIELT HABE:

- 1) Ich stoppe sofort das Glücksspielen
- 2) Ich verlasse schnellstens den Ort des Glücksspiels
- 3) Ich begrenze den Schaden durch sofortiges Handeln
- 4) Ich hole mir Hilfe und verschweige nichts
- 5) Ich nehme meinen Rückfall ernst, betrachte ihn aber nicht als Katastrophe
- 6) .....