

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:

- Machen Sie sich bewusst, wie ernst Ihre Situation ist und akzeptieren Sie die Glücksspielsucht als Krankheit.
- Beginnen Sie, ehrlich und offen zu sein und vermeiden Sie Lügen und Heimlichtuereien.
- Suchen Sie Hilfe und lernen Sie, Hilfe anzunehmen.
- Sprechen Sie über Ihre Situation und Ihre Schwierigkeiten damit, bekennen Sie sich zu Ihrer Sucht.
- Werden Sie sich über ihre Spielschulden im Klaren und kümmern Sie sich um die Regulierung.
- Überdenken Sie Ihre Einstellung zum Geld und verändern Sie Ihren Umgang mit Geld, lassen Sie eventuell Ihr Geld von einer anderen Person verwalten.
- Erinnern Sie sich an alte Freundschaften, die Sie wiederbeleben können, und bauen Sie neue auf.
- 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.

Beratungsstelle für Glücksspielabhängige und Angehörige

Diakonisches Werk im Kirchenkreis Herford e.V.
Auf der Freiheit 25, 32052 Herford, Tel.05221-5998-36, -38, -55, -74
home: www.diakonie-herford.de
weitere Infos: www.gluecksspielsucht.de