

Habt vor Euch **Selbst Respekt.**

Spielt nicht bis zur Sucht

Habt **Respekt** vor euren **Angehörigen.**

Auch sie **leiden** darunter.

Sei mutig, auch wir haben es geschafft !

Selbsttest



© Visty - Fotolia.com



Glücksspielsucht

Hast Du jemals deine Arbeit versäumt, um spielen zu können?

Hat Dir das Spielen schon häusliche Missstimmungen gebracht?

Hat Dein guter Ruf durch das Spielen gelitten?

Hast Du schon einmal Gewissensbisse nach dem Spielen verspürt?

Hast Du schon einmal gespielt, in der Erwartung, mit dem Spielgewinn Schulden zu bezahlen, oder andere finanzielle Probleme zu lösen?

Haben Dein Ehrgeiz und Deine Leistungsfähigkeit durch das Spielen gelitten?

Willst Du einen Spielverlust so schnell wie möglich zurückgewinnen?

Hast Du nach einem Spielgewinn den starken Drang weiterzuspielen, um noch mehr zu gewinnen?

Hast Du schon oft Deinen letzten Cent verspielt?

Hast Du Dir schon ein mal Geld geliehen, um spielen zu können?

Hast Du schon einmal etwas verkauft, um spielen zu können?

Die meisten süchtigen Spieler beantworten mehr als drei dieser Fragen mit Ja.

Mediensucht

**Habe ich die Medien im Griff - oder sie mich?
(Spielkonsole, Smartphone, Internet, TV.)**

Ich habe immer stärker und immer öfter den Wunsch, diese Medien zu nutzen.

Es fällt mir zunehmend schwer, mich selbst zu kontrollieren.

Wenn ich das Medium nicht nutzen kann, werde ich unruhig.

Ich beschäftige mich immer häufiger und intensiver mit dem Medium und verbringe immer mehr Zeit mit dessen Nutzung.

Durch die Beschäftigung mit dem Medium treten viele wichtige Dinge (Schlaf, Essen, soziale Kontakte,) zurück.

Menschen, die mir wichtig sind, machen mir Vorwürfe und wenden sich von mir ab.

Ich nutze das Medium so intensiv, dass ich leidvolle soziale Schwierigkeiten (Konflikte in der Familie / Partnerschaft / am Arbeitsplatz) zu tragen habe.

Dennoch, kann ich einfach nicht aufhören.

Quelle: Herr Frank Zurmühle Zentrum des Lebens
fz@zentrumdeslebens.de

Gründungsjahr

2002

Freiwillige S.H.G Anonyme Spiel- und Mediensucht

shg-spielsucht-mediensucht@gmx.de

Tel.: Kevin 04406 7889086
Siegurd 04731 2498546
Matthias 01575 8170198

Diakonische Suchtberatung

04731 88040

Wer wir sind

Wir sind eine freiwillige Selbsthilfegruppe von Spiel- und Mediensüchtigen.

Wir beschäftigen uns mit der Problematik unserer Sucht.
(Schulden, Geldnot, Partnerschaft,)

Unser Ziel ist es, Betroffenen und / oder deren Angehörigen, auf dem Weg aus der Spiel- oder Mediensucht zu helfen und Gefahren aufzuzeigen.

Dies geschieht in erster Hinsicht durch Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen.

Unsere Gruppe hat zudem ausgebildete, freiwillige Suchtkrankenhelfer.

Anonymität wird in unserer Gruppe als selbstverständlich angesehen

Wenn Du Hemmungen oder Scheu hast, können wir uns auch für ein erstes Gespräch an einem neutralen Ort treffen.

Das gilt natürlich auch für Angehörige.

Wo wir uns treffen

Der Gruppenabend findet regelmäßig statt.

Jeden Dienstag um 19 Uhr

Im Martin-Luther-Haus

In Nordenham

Ecke Bahnhofstraße / Mittelweg