

## Hier finden Betroffene und ihre Angehörigen Unterstützung, Beratung und Hilfe in Hamburg:

AS-Aktive Suchthilfe e. V.  
(auch Schuldnerberatung)  
Repsoldstraße 4  
20097 Hamburg  
Telefon: 280 21 70

Die Boje Barmbek  
Fuhlsbüttler Straße 135  
22305 Hamburg  
Telefon: 731 49 49

Asklepios Klinik Nord/  
Ochsenzoll Suchtambulanz  
Langenhorner Chaussee 560  
22419 Hamburg  
Telefon: 52 71 25 24

Spieler-Sprechstunde  
der Verhaltenstherapie-  
Ambulanz im UK-Eppendorf  
Martinistraße 52  
20251 Hamburg  
Telefon:  
428 03 4494 / -4225 / -4222

Suchthilfezentrum  
Hamburg West  
LUKAS  
Eckhoffplatz 7  
22547 Hamburg  
Telefon: 97 07 70

STZ Beratungsstelle  
Barmbeck  
Drosselstraße 1  
22305 Hamburg  
Telefon: 61 13 60 60

# Setz auf dich selbst



## Helpline Glücksspielsucht 040 - 23 93 4444

## Glücksspielsucht? Ich doch nicht — Ich hab's im Griff!

Spielen Sie nur, um das verlorene  
Geld zurückzugewinnen?

Können Sie sich noch freuen,  
wenn Sie etwas gewinnen?

Haben Sie schon versucht aufzuhören,  
aber es klappt nicht?

### Kommen Ihnen folgende Verhaltensweisen bekannt vor?

- Ich habe mehrmals vergeblich versucht, mein Spielen einzuschränken.
- Ich kann nach einem Gewinn nicht aufhören, meist spiele ich weiter, bis ich kein Geld mehr habe.
- Ich habe nach dem Spielen häufig Schuld- und Schamgefühle.
- Ich leihe mir häufig Geld oder überziehe mein Konto, um spielen zu können.
- Wenn ich nicht spielen kann, werde ich unruhig, nervös und sehr aggressiv.
- Ich spiele häufig, um meine Alltagsorgen und Geldprobleme zu vergessen.
- Ich fühle mich seit längerer Zeit müde, ausgelaugt und lustlos.
- Manchmal habe ich auch schon darüber nachgedacht, mir das Leben zu nehmen, weil ich vor Schulden und anderen Problemen nicht mehr aus noch ein weiß.

Quelle: [www.careplay.ch](http://www.careplay.ch)

Wenn Ihnen zwei oder mehrere dieser Verhaltensweisen bekannt vorkommen, sollten Sie möglichst schnell Ihre Spielgewohnheiten verändern und sich professionelle Hilfe holen.

Rufen Sie in einer der aufgelisteten Beratungsstellen an, bitten Sie um ein Beratungsgespräch oder informieren Sie sich über Selbsthilfegruppen.

Je frühzeitiger Sie sich Unterstützung und Hilfe holen, umso größer sind die Chancen, aus der Schuld- und Schuldenfalle herauszukommen.

Die Beratungsgespräche sind kostenlos und unterliegen der Schweigepflicht, d.h. weder Ihre Familie und Freunde noch der Arbeitgeber erfahren davon.

### Glücksspielsucht ist unauffällig. Mögliche Anzeichen für Probleme mit dem Spiel um Geldgewinne können sein:

- Hohe Verschuldung
- Dauerndes Geld leihen bei Angehörigen und Freunden
- Konflikte in der Partnerschaft und am Arbeitsplatz
- Vereinsamung/ Isolation
- Depressive Verstimmungen
- Beschaffungsdelikte

*„Seit ich mich nicht mehr verantwortlich fühle für die Spielsucht meines Partners, meiner Partnerin, meines Freundes, meiner Freundin, meiner Kinder, ist auch bei ihm/ihr/ihnen etwas in Bewegung gekommen.“*

Oftmals versuchen Familienmitglieder, FreundInnen oder KollegInnen zu helfen, indem sie Schulden bezahlen, Geld leihen und das Problem nach außen hin vertuschen. Das ist keine Hilfe, sondern geradezu eine „Einladung“ für die Betroffenen, weiterzumachen wie bisher.

Damit Sie sich nicht noch stärker verstricken und sogar krank werden und Symptome wie z. B. Schlafstörungen, Ängste, Unruhe, Antriebs- und Lustlosigkeit, körperliche und seelische Erschöpfung entwickeln, sollten Sie ebenfalls professionelle Beratung und Hilfe in Anspruch nehmen. Wenden Sie sich an die aufgelisteten Beratungsstellen, und informieren Sie sich über Angebote für Angehörige.