

## Wer kann in Selbsthilfegruppen gehen?

Die meisten Gruppen bieten Suchtkranken und deren Angehörigen die Möglichkeit zum Gespräch. Alkohol- und Medikamentenabhängige sowie deren Angehörige sind zum größten Teil in den Selbsthilfegruppen zu finden. Kommen kann jeder, der mit seinem Suchtproblem nicht allein fertig werden kann.

Unabhängig von Geschlecht, Religion, Weltanschauung, Nationalität und Hautfarbe...

## Wie komme ich in eine Gruppe?

Wenn Du spürst, daß es so wie bisher nicht mehr weiter gehen kann und Du etwas für Dich tun willst, dann kannst Du Dich in eine Selbsthilfegruppe begeben. Es gibt mit Sicherheit einige Gruppen auch in Deiner Nähe.

Nähere Auskünfte über alle Gruppen in Deiner Umgebung bekommst Du auch bei: Ärzten, Suchtberatungsstellen, Krankenkassen, Gesundheitsämtern, teilweise aus der Tagespresse und unter [www.tls-suchtfragen.de](http://www.tls-suchtfragen.de).

## Impressum

Herausgeber:  
TLS, Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.  
Arnstädter Str. 50, 99096 Erfurt  
Tel.: 0361-7464585, Fax: 0361-7464587  
Mail: [info@tls-suchtfragen.de](mailto:info@tls-suchtfragen.de)  
[www.tls-suchtfragen.de](http://www.tls-suchtfragen.de)

Die TLS wird gefördert durch:  
Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit  
und die Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland

Layout: Konzeption, Text, Bild und Gestaltung:  
Frank Hübner - Kreuzbund e.V. Diözesanverband Erfurt  
Druck: Auflage: 2000 Stück  
Die Kampagne wurde durch den Fachausschuss Selbsthilfe  
Der Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V. entwickelt.

## Wo finde ich Hilfe?

Du kannst Dich an jede Suchtselbsthilfegruppe wenden, wir hören zu und helfen Dir die richtigen Ansprechpartner für Dich zu finden. In jedem Landkreis/ kreisfreien Stadt gibt es eine Suchtberatungsstelle an die Du Dich wenden kannst. Alle Adressen für Thüringen findest Du auch im Internet: [www.tls-suchtfragen.de](http://www.tls-suchtfragen.de)

Projekt: Frühe Intervention beim pathologischen Glücksspielen  
Ansprechpartner: Elke Karpinski  
Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke und ihre Angehörigen  
Liebknechtstr. 19, 99085 Erfurt  
Tel.: 0361 5 66 78 57, Fax: 0361 5 40 25 18  
[SiTErfurt-spielsucht@web.de](mailto:SiTErfurt-spielsucht@web.de)

Caritas- Selbsthilfegruppe „Glücksspielsucht“ Erfurt  
Treffen: Fr 18.00 Uhr - 19.30 Uhr,  
Suchthilfe-Zentrum S 13,  
Schulzenweg 13,  
99097 Erfurt  
Tel.: 0151/25 65 43 34 Herr Uwe Polivka;  
0361/4 21 19 25 Suchtberatung S 13  
[www.gluecksspielsucht.erfurt.site.ms](http://www.gluecksspielsucht.erfurt.site.ms)

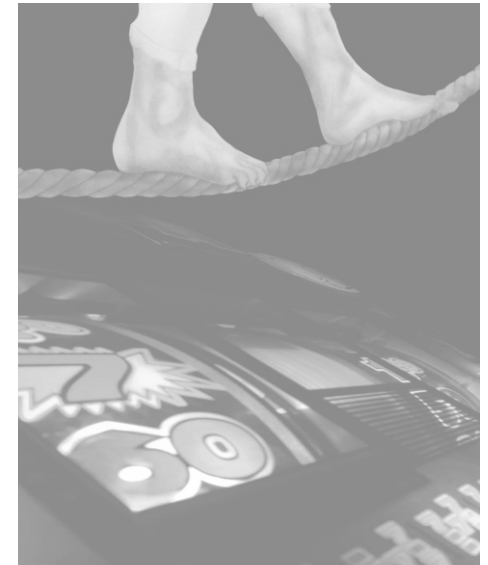
Hilfe in deiner Nähe

Kontakt unter:

Gruppenstunde  
Wann:

Wo:

## Selbsthilfe "Sucht" THÜRINGEN



## Glücksspielsucht? Spielend am Abgrund?!

Wenn Du spielst  
ist das Deine Sache.

Wenn Du damit  
Schluß machen willst  
und es nicht kannst-

könnte das  
unsere Sache sein!

## Was will Selbsthilfe erreichen?

Ziel ist es, durch Gespräche, Begegnungen, Austausch und gemeinsame Freizeitgestaltung neue Perspektiven zu vermitteln, Angehörige zu unterstützen und beim Betroffenen eine zufriedene Abstinenz zu erreichen.

## Wie arbeiten Selbsthilfegruppen?

Die meisten Gruppen treffen sich einmal pro Woche. Jeder spricht über sich, seine Sorgen, Nöte und Probleme (wenn er selbst das will). Alle hören einander zu und erfahren so, wie andere den Weg aus der Suchtkrankheit gefunden haben. Das Prinzip der Selbsthilfegruppen ist Hilfe zur Selbsthilfe durch offene Gespräche und die Begegnung mit Gleichgesinnten. Das Gruppengeheimnis ist die Voraussetzung dafür, dass sich jeder ohne Angst in der Gruppe äußern kann. Kein Dritter erfährt, was in der Gruppe gesprochen wird. Jeder entscheidet für sich selbst, ob und wie lange er/sie in der Gruppe bleiben will.

## Was kann eine Selbsthilfegruppe geben?

Ich als Betroffener oder Angehöriger bin nicht allein mit meinen Problemen. Wenn ich eine Selbsthilfegruppe besuche, lerne ich Menschen mit gleichen Sorgen und Nöten kennen und ich spüre, wie gut das tut. Der erste Schritt - die Kontaktaufnahme und der erste Gruppenbesuch - fällt nicht leicht, das wissen wir - aus eigener Erfahrung. Doch sollte es den Versuch wert sein, wenn man dadurch sein Leben positiv verändern kann.

## Sucht hat immer Ursachen!

Suchterkrankung hat viele Gründe. Die Flucht in das Glücksspielen als "Problemlösung", um Spannungen und Krisen zu bewältigen, ist oft der Einstieg in die Sucht.

## Gefährdet sein kann jeder!

Wer zur Bewältigung seiner Lebenssituation oder zur Verbesserung seines Lebensgefühls Glücksspielen braucht, der ist suchtgefährdet.

## Bist Du es?

Hast Du das Gefühl mit dem Glücksspielen nicht aufhören zu können.

Hast Du schon mehr Geld verspielt, als Du Dir leisten kannst?

Hast Du beim Verlieren das Gefühl einer persönlichen Niederlage?

Denkst Du in alltäglichen Situationen immer wieder an Glücksspiele?

Verspürst Du einen inneren Drang schnellst möglich wieder spielen zu gehen?

Hast Du andere Menschen für Dein „Spielgeld“ schon in Schwierigkeiten gebracht?

Hast Du schon einmal versucht nicht mehr zu spielen und es ist Dir nicht gelungen?

Versuchst Du bei jedem Spiel das verlorene Geld wieder zurück zu gewinnen?

## Kommt Dir das bekannt vor?

Gefährdet? Abhängig? Mitbetroffen? Interessiert?

## Du könntest den ersten Schritt tun.

Ruf einfach an.

Wir können über alles reden, wenn Du es willst.

## Sucht hat Folgen!

### Sucht isoliert die Abhängigen

Partner - wenden sich ab  
Kinder - wenden sich ab  
Freunde - wenden sich ab

### Sucht zerstört...

- die Gesundheit
  - die Persönlichkeit
  - Partnerschaft und Familie
  - Freundschaft
  - Arbeitsplatz
  - wirtschaftliche Existenz
- Glücksspielsucht zerstört Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl des Menschen.

### Sucht zerstört das Leben!

Sucht isoliert die Mitbetroffenen  
sie verheimlichen vor Verwandten  
sie verheimlichen vor Freunden  
sie verheimlichen vor Nachbarn  
sie verheimlichen vor Kollegen  
sie verheimlichen vor Freunden der Kinder

### Hilfe ist möglich!

Sucht ist kein unveränderbares Schicksal.  
Es gibt viele Wege aus der Sucht.

### Ein Weg ist die Selbsthilfegruppe, Sie bietet:

- Information - Motivation
- Prävention - Nachsorge
- wöchentliches Zusammentreffen Gleichgesinnter
- gemeinsame Seminarbesuche (für den der es will)
- Freizeitaktivitäten