

## Warum bin ich süchtig geworden?

Angst, Selbstunsicherheit, Hemmungen im sozialen Kontakt, Depressionen, Schuldgefühle, Konflikte, unverarbeitete Erlebnisse – all' das kann zu einer Sucht führen.

Viele Menschen haben – meistens in der Kindheit und Jugend – nicht gelernt, mit Gefühlen und Konflikten gesund umzugehen.

Sucht bedeutet oft, davonzulaufen und sich unangenehmen Situationen nicht zu stellen.

Das alles geschieht natürlich nicht bewußt. Sucht hat deshalb nichts mit Intelligenz oder Nachdenken zu tun.

## Was ist nun eigentlich Sucht?

Sucht kann man als einen krankhaften Endzustand der Abhängigkeit von Mitteln oder Verhaltensweisen bezeichnen.



## Verantwortlich

Gemeinsam gegen Glücksspielsucht

Vorsitzende: Nicole Dreifeld

Stand: Juli 2022

Änderungen und Druckfehler vorbehalten

## Und wie komme ich aus diesem Teufelskreis heraus?

In unserer Selbsthilfegruppe kannst Du lernen, spielfrei zu werden und es auch zu bleiben. Das geht natürlich nicht von heute auf morgen. Aber gemeinsam können wir es schaffen.

## Deshalb laden wir Dich ein, komm zu uns!

### Wir treffen uns

Donnerstags von 19:00 bis 21:00 Uhr

Ev.-ref. Kirchengemeinde in Bremen-Blumenthal  
Landrat-Christians-Straße 78  
28779 Bremen

direkt beim Bahnhof Blumenthal, dort halten die Nord-West-Bahn und die Buslinien 90, 91, 92, 94, 95, 96, 97. Parkplätze sind vorhanden.

### Kontakt

**Nicole Dreifeld** - Gruppenleiterin und  
Vorstandsvorsitzende Glücksspielfrei e.V. -  
Bundesverband Selbsthilfe Glücksspielsucht

Tel. 0174 8821214

Stets aktuell ist unsere Internetseite:

[www.ggg-bremen-nord.de](http://www.ggg-bremen-nord.de)

[info@ggg-bremen-nord.de](mailto:info@ggg-bremen-nord.de)

### Für Angehörige

Nimm Kontakt mit unserer Gruppenleiterin Nicole auf: Jeden **ersten Donnerstag im Monat** findet eine gemeinsame Gruppe von Betroffenen und Angehörigen statt.



Willst **Du**  
endlich  
mal  
**gewinnen?**

Selbsthilfegruppe für  
Glücksspielsüchtige

**G**emeinsam gegen  
**G**lücksspielsucht

# DU

- hast solange gespielt, dass Du kein Geld mehr hattest?
- hast Dir Geld bei Freunden geliehen, um spielen zu können?
- hast wegen Spielens Schulden gemacht?
- bist unruhig oder aggressiv, wenn Du nicht spielen kannst?
- denkst permanent an Glücksspiel?
- hast Geld entwendet, um spielen zu können?
- findest Deinen Alltag im Vergleich zum Spielen eher langweilig?
- merkst, dass Dein Interesse an der Umgebung (Familie, Hobbies, Freundeskreis) nachlässt?
- spielst um Verluste wieder auszugleichen?
- spielst heimlich?
- hast nach dem Spielen ein schlechtes Gewissen?
- hast schon gespielt, um Deine Stimmung positiv zu verändern, um Sorgen, Ärger und Frustration zu vergessen, um Konflikten auszuweichen?

# JA?

Dann hast Du wohl ein Problem:

## Du bist spielsüchtig!

# WIR

- sind eine Selbsthilfegruppe
- sind spielsüchtig
- sind spielfrei und lernen es zu bleiben
- treffen uns jeden Donnerstag
- reden anonym über unsere Probleme
- gehören keiner Gruppierung an

# WIR

- sind unabhängig von Religion und Politik
- helfen uns gegenseitig
- hören uns zu und lassen uns ausreden
- finanzieren uns durch Spenden

## Wir sind eine bunt gemischte Gruppe:

- Einige haben Therapieerfahrung - andere nicht.
- Einige spielen seit Jahrzehnten - andere erst seit wenigen Jahren.
- Einige haben an Automaten gespielt - andere Internetpoker, Sportwetten oder bei Online-Casinos.
- Einige hatten schon mehrere Rückfälle - andere keinen.
- Einige haben fast alles verloren - andere nicht.

## K., 49 Jahre

„Ich habe mehr als drei Jahre Internetpoker gespielt. Erst nur gelegentlich, zum Schluss jeden Tag fast acht Stunden.“

Mein eigentliches Leben habe ich vernachlässigt, auch meine Frau und meine Kinder. Dabei wollte ich das gar nicht. Aber ich musste immer wieder an den Pokertisch zurück. Zu Anfang wollte ich nur gewinnen, aber dann, nachdem ich so viel verloren hatte, wollte ich meine Verluste unbedingt wieder zurückbekommen.

Ich habe aber immer nur verloren. Natürlich habe ich alle belogen, es durfte ja niemand wissen, wofür ich das Geld brauchte. Dann konnte ich nicht mehr meine Schulden verheimlichen, alles flog auf, ich hatte einen Zusammenbruch und ich bin zum Arzt gegangen.

Seitdem bin ich regelmäßig in der GGG. Ich weiß noch, vor dem ersten Besuch hatte ich mich geschämt und gedacht, die würden mich auslachen. Aber es kam nie ein Vorwurf oder Unverständnis. Ganz im Gegenteil, die kannten das alles. Es tut mir gut, zuzuhören und manchmal auch etwas zu sagen. Man kann bei uns nämlich nichts „falsches“ sagen.

Seit meinem ersten Besuch sind fast zwei Jahre vergangen, ich bin spielfrei durch die Gruppe. Die ist wie meine Medizin, die ich mir jeden Donnerstag abhole.

Mein Leben macht mir wieder Freude. Heute weiß ich eines: der höchste Gewinn, den ich jemals gemacht habe, ist meine Spielfreiheit!“