

Wenn Du Dich bei den Fragen wieder erkennst, solltest Du uns besuchen.

Wenn Du akzeptierst, dass Du der Sucht oder dem Süchtigen gegenüber hilflos bist, hast Du den ersten Schritt bereits gemacht.

Unsere Selbsthilfegruppe ist für Glücksspiel-, Computerspiel- und Internetsüchtige sowie für Angehörige und Co-Abhängige da.

Wir gehen offen, aber immer respektvoll und freundschaftlich miteinander um.

Wir sehen die Selbsthilfegruppe nicht als notwendiges Übel, sondern als Chance, bewusster mit dem Leben umzugehen.

Wir sind der Freundeskreis und wir freuen uns auf Dich!

Vorbereitungsgruppe für Einsteiger:

Donnerstag, Einlass/Treff 19.30 Uhr
Gruppenbeginn 20.00 Uhr

Gruppe für Glücksspiel- und Computersucht:

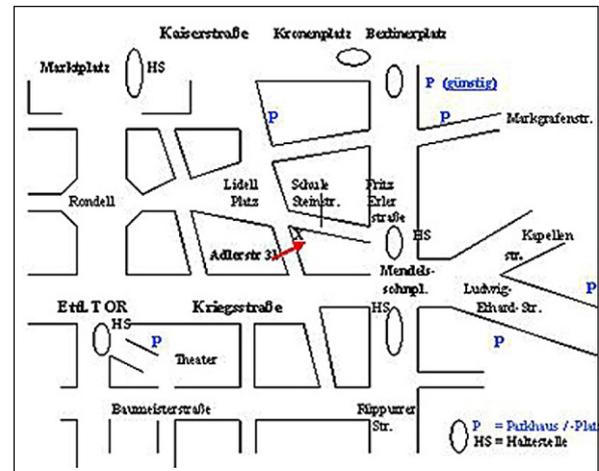
Dienstag, Einlass 17.30 Uhr
Gruppenbeginn 18.00 Uhr

Ansprechpartner:
Roland, Tel: 07244 / 70 65 60

So finden Sie uns:

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe
Karlsruhe e.V.
Adlerstraße 31
76133 Karlsruhe
(Beim Lidellplatz)

Telefon: 0721 / 34890 (AB)
hallo@freundeskreis-karlsruhe.de
www.freundeskreis-karlsruhe.de



Haltestelle: Rüppurrer Tor

Wenn irgend möglich, benutzen Sie die Straßenbahn. Parkplätze sind faktisch nicht vorhanden (Anwohner + gebührenpflichtig).

Das Parkhaus Kronenplatz ist das nächstgelegene, preisgünstigste mit Öffnungszeiten bis 1.30 Uhr. Einfahrt auch in der Markgrafenstraße.



**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe
Karlsruhe e.V.**

Verloren im Spiel

Gefangen im Netz

SPIELSUCHT

„Wenn ich einmal mit dem Spielen angefangen habe, höre ich erst dann auf, wenn kein Geld mehr vorhanden ist. Wenn ich gewinne, spiele ich weiter, um noch mehr zu gewinnen; wenn ich verliere, muss ich weiterspielen, um das verlorene Geld zurück zu gewinnen.“

Bist auch Du durch das Spielen schon mal in Geldnot geraten, oder hast Du Dir Geld geliehen, um zu spielen?

Hast Du schon mal darüber nachgedacht, wie Du illegal an Geld kommst, um weiter spielen zu können?

Drehen sich Deine Gedanken und Gefühle hauptsächlich um das Spielen und hast Du das Interesse an Deinen Freunden, Hobbies oder Deiner Familie verloren?

Bist Du zu geizig, eine wichtige Anschaffung zu machen, während Du gleichzeitig das Mehrfache beim Zocken verloren hast?

Hast Du schon mal versprochen, geschworen mit dem Spielen aufzuhören und es dann doch immer wieder nicht geschafft?

Spürst Du, dass Du etwas ändern musst, weißt aber nicht wie?

„Seitdem ich spielfrei bin, muss ich keine Angst mehr haben, dass irgend etwas auffliegt. Ich muss nicht mehr lügen. Für mich ist das die größte Befreiung von der Sucht.“

COMPUTER- UND INTERNETSUCHT

„Ich setze mich an den Computer, um mal abzuschalten und verbringe dort dann Stunden; obwohl ich ein schlechtes Gewissen im Nacken spüre, kann ich nicht aufstehen, weil ich Angst habe etwas zu verpassen.“

Verlierst Du häufig jegliches Zeitgefühl am Computer?

Nimmst Du Deinen Computer manchmal sogar mit ins Bett?

Wenn Du mal mit Deinen Freunden zusammen bist, spürst Du dann eine innere Unruhe und erfindest Ausreden, um schnell wieder an den Computer zu kommen?

Erlebst Du alle Höhen und Tiefen Deines Lebens im Kreise deiner virtuellen Familie?

Merkst Du immer öfter, dass dein Umgang mit dem Computer nicht ganz normal ist?

Bist Du manchmal von Computerspiel oder Chat gelangweilt oder genervt und kannst trotzdem nicht aufhören?

Kannst Du Dir Dein Leben ohne Computer gar nicht vorstellen?

„Ich genieße die Freiheit, wieder ein Leben offline zu haben, mit Freunden lachen, Eis essen und die Sonne spüren zu können.“

CO-ABHÄNGIGKEIT

„Ich habe das Gefühl, dass mein Partner noch tiefer abrutscht, wenn ich ihn verlasse.“

Wirst Du von der Verwandtschaft oder Nachbarschaft gelobt, weil Du so tapfer bist?

Fühlst Du Dich zum Lügen und Decken von Unregelmäßigkeiten gezwungen weil Du Deinen Partner oder Dein Kind nicht ausliefern willst?

Vernachlässigst Du Dich um die alltäglichen Dinge Deines Partners/Kindes mit zu erledigen?

Hast Du Angst, Dein Partner könnte aggressiv werden, wenn Du mit ihm über seine Sucht redest?

Vermeidest Du es, mit anderen Leuten über das Problem Deines Partners/Kindes zu reden?

Hast Du schon häufiger Drohungen, die Du dem Betroffenen gegenüber ausgesprochen hast, nicht wahr gemacht?

Bist Du in letzter Zeit häufiger deprimiert und verzweifelt, weil sich am Spielverhalten Deines Partners nichts ändert?

„Heute habe ich die Stärke zu akzeptieren, dass ich die Probleme meines Partners/ Kindes nicht schultern muss. Ich habe das Selbstbewusstsein, meine eigenen Gefühle und Wünsche wahr zu nehmen.“

