

Unsere Selbsthilfegruppe im Überblick.

Wir sind eine Gruppe von spielfreien Glücksspielerinnen und Glücksspielern, die nach einem langen und auch schweren Weg durch Selbsthilfegruppen, verschiedenen Therapien, es geschafft haben das Leben ohne Spielen zu leben. Spielfrei sein ist ein super Gefühl! Vieles ist wieder möglich! Das Leben Lebenswert und so soll es auch bleiben. Deshalb wollen wir uns durch Selbsthilfe gegenseitig unterstützen um langfristig unsere Spielfreiheit zu erhalten.

Die Erkenntnis, mit seinem Problem nicht alleine dazustehen, und das Gefühl, verstanden zu werden, machen Mut. Die Beispiele Anderer, die aus scheinbar auswegloser Lage einen neuen Start ins Leben gefunden haben, geben Hoffnung.

Unsere Ziele sind

- **Mit Hilfe der Gruppe die Spielfreiheit erhalten und festigen.**
- **Gegenseitiges Vorankommen und persönliche Entwicklung fördern und verbessern.**
- **1 x wöchentlich regelmäßig am Gruppenabend teilnehmen.**
- **Verhalten und Kommunikation im Umgang mit Spielgedanken/Spieldruck üben.**
- **Mit Unterstützung der Gruppe Rückfall Situationen in Angriff nehmen und vorbeugen.**

Darum wollen wir

- **Eine regelmäßige Anlaufstelle sein, um Gleichgesinnten Hilfestellung zu geben und um gemeinsam soziale und familiäre Herausforderungen offen ansprechen zu können.**
- **Unsere eigenen Probleme selbst in die Hand nehmen.**
- **Kontakt zu Gleichgesinnten suchen, um Erfahrungen und Informationen, sowie Wünsche und Hoffnungen auszutauschen.**
- **Neue Kontakte knüpfen und halten.**
- **Verständnis zeigen und erhalten.**
- **Mut sammeln für schwierige Situationen**
- **Ein verändertes Verhalten fördern und verbessern.**

**Wir treffen uns jeden
Mittwoch von 17:30 Uhr bis
19:00 Uhr im Zentrum für
seelische Gesundheit in der
MH- Hannover.**

**Bei diesen Treffen bearbeiten
wir unter anderem folgende
Themen:**

- **Fähigkeiten: welche
Fähigkeiten besitze ich
und wie kann ich sie
nutzen.**
- **Umgang mit
Problemen/Bewältigungs
strategien**
- **Umgang mit Geld**
- **Alltagsgewohnheiten und
Rituale**
- **Wie bahnen sich
Rückfälle an**
- **Angehörige:
Vorwürfe/Misstrauen**
- **Jahresreflektion: was hat
sich verändert.
Positiv/Negativ. Welche
Ziele habe ich erreicht.**

**Dies ist nur eine kleine
Auswahl an Themen die wir
bei unseren Treffen
bearbeiten. Wir sind aber auch
immer offen für Themen aus
den aktuellen
Lebenssituationen der**

Gruppenbesucher.

**Selbsthilfegruppe für spielfreie
Glücksspielerinnen und
Glücksspieler**

Kontakt:

**Wir sind telefonisch
Mo-Fr, 16-21 Uhr und
Sa, 10-16 Uhr erreichbar**

**Telefon: 0511/85000381
0172/2749541**

**Oder Kontakt und fragen
per E-Mail senden an:
post-fuer-sag@gmx.de**

**Treffen jeden Mittwoch
17:30 Uhr bis 19:00 Uhr im
Zentrum für seelische
Gesundheit in der
Medizinischen Hochschule
Hannover
Carl-Neuberg-Str.1
30625 Hannover**

***Unsere Selbsthilfegruppe kann
eine notwendige ärztliche oder
psychotherapeutische
Behandlung nicht ersetzen,
sondern ist vielmehr als
begleitende und fördernde
Ergänzung zu sehen***

**Selbsthilfegruppe
für spielfreie
Glücksspieler und
Glücksspielerinnen**