

**Im Bereich
Glücksspielsucht
sind für Sie da:**

Anne Geerlings

Tel.: 02162 / 9511 - 10
a.geerlings@krh-online.de

Dietmar Lufen

Tel.: 02162 / 9511 - 23
d.lufen@krh-online.de

oder unsere Zentrale unter
Tel.: 02162 / 9511 - 0

oder Sie wenden sich anonym
an unsere **Mailberatung**
unter **www.krh-online.de**

Kontakt

Hauptstelle Viersen-Dülken

Kreuzherrenstr. 17 - 19
41751 Viersen
Telefon: 02162 / 9511 - 0
E-Mail: zentrale@krh-online.de
Homepage: www.krh-online.de

Büro Kempen

An St. Marien 16, 47906 Kempen
Telefon: 02152 / 8979 929

Büro Willich

Katharinen-Hospital
Bahnstr. 28, 47877 Willich
Telefon: 02154 / 8147 557

Büro Nettetal

Süchtelner-Str. 1, 41334 Nettetal
Telefon: 02153 / 1217 828

oder anonym per **Mailberatung** unter
www.krh-online.de

**Suchtberatung
Kontakt-Rat-Hilfe e. V.**

Vorsitzender: Hans Josef Kampe
Stellvertreter: Walter Pöpel, Anne Kolanus
Leiter: Reiner Lennertz

Bankverbindung: Sparkasse Krefeld
IBAN: DE20 3205 0000 0059 3301 26
BIC: SPKRDE33

Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband (DPWV)



Kontakt-Rat-Hilfe e.V.

**Suchtberatung
für den Kreis
Viersen**



Selbsttest

Glücksspiel

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihr Glücksspielverhalten bereits problematisch oder auch krankhaft ist, können Sie sich selber überprüfen:

(Selbsttest des Arbeitskreis gegen Spielsucht e. V., Beratungsstelle für SpielerInnen und Angehörige, Südring 31, 59423 Unna).

- Sind Sie gedanklich häufig mit dem Spielen oder der Geldbeschaffung beschäftigt?
- Verspielen Sie mehr Geld als eigentlich vorgesehen?
- Haben Sie Ihrem Spielverhalten selber Grenzen gesetzt, die Sie dann nicht einhalten konnten?
- Fühlen Sie sich unruhig oder schlecht gelaunt, wenn Sie weniger spielen?
- Spielen Sie, um unangenehme Gefühle oder Gedanken zu vergessen?
- Versuchen Sie Verluste beim Spiel durch höhere Einsätze, längere Spielzeiten etc. wieder zurück zu holen?
- Vertuschen Sie Ihr Spielverhalten, belügen Sie sich oder andere Menschen, um das Ausmaß Ihres Spielens nicht bekannt werden zu lassen?
- Haben Sie schon einmal illegal Geld beschafft, um Spielen zu können?
- Gefährden Sie durch Ihr Spielverhalten Ihre Beziehung, Ihren Arbeits- oder Ausbildungsplatz, Ihre finanzielle Sicherheit oder Ihre Lebensqualität?
- Verlassen Sie sich immer wieder darauf, dass andere Ihnen aus Ihrer schwierigen finanziellen Situation helfen?

Jeder Punkt, in dem Sie sich wiederfinden, gilt als ernst zu nehmender Hinweis auf ein problematisches Spielverhalten.

Nutzen Sie unsere Beratungsstelle, um sich **kostenlos selber Klarheit über Ihre Situation zu verschaffen.**