

# GLÜCKSSPIELSUCHT

ERSTE HILFE  
FÜR ANGEHÖRIGE

**SPIEL**  
NICHT BIS ZUR  
**GLÜCKSSPIEL**  
**SUCHT**



**„BEI GLÜCKSSPIELSUCHT BLEIBT NICHT  
NUR GELD AUF DER STRECKE, SONDERN  
AUCH GANZ VIEL VERTRAUEN.“**

## >> INHALT

Glücksspielsucht – wen betrifft es? .....	4
Wie entsteht Glücksspielsucht? .....	5
Warum hören Glücksspielsüchtige nicht einfach auf zu spielen? .....	8
Wenn das Leid des anderen zum eigenen wird .....	10
Was können Angehörige tun? .....	13
Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten .....	15

# >> **GLÜCKSSPIELSUCHT – WEN BETRIFFT ES?**

Diese Broschüre richtet sich an alle, die Informationen und Aufklärung über Glücksspielsucht suchen, weil ihnen ein Mensch nahesteht, der von Glücksspielsucht betroffen oder in dieser Hinsicht gefährdet ist.

Glücksspiele wirken auf viele Menschen faszinierend. Es geht um Spaß, Spannung und die Hoffnung auf große Gewinne. Bei einigen Menschen allerdings hört der Spaß auf, wenn den Verlusten mit noch mehr spielen hinterhergejagt wird.

Wenn deshalb ernsthafte Probleme entstehen, so sind auch die Menschen betroffen, die der Spielerin oder dem Spieler nahestehen. Partner, Kinder, Eltern, Geschwister oder Freunde fragen sich dann, wie sie richtig helfen können. Sie fühlen sich oft verunsichert oder haben Angst, sich anderen mit ihren Sorgen anzuvertrauen.

Wenn das auch bei Ihnen der Fall ist, sind Sie nicht allein. Es gibt viele Menschen, die wegen ihres Glücksspiels in Not und Sorge geraten sind, und Angehörige, die deshalb von den Problemen mit betroffen sind. Heute sind sich Suchtexperten darüber klar, dass Glücksspiele zu einer Sucht führen können. Glücklicherweise gibt es mittlerweile viele Möglichkeiten für Betroffene und Angehörige, Hilfe und Rat zum Thema Glücksspielsucht zu bekommen. So ist es auch für Sie möglich, einen Ausweg aus der belastenden Situation zu finden.

**GLÜCKSSPIELSUCHT WIRKT SICH AUF  
DIE GESAMTE LEBENSWELT  
DES BETROFFENEN AUS.**



**„GEGEN MITTE DES MONATS WAR  
UNSER KONTO PLÖTZLICH IMMER LEER  
– DA KONNTE SICH MEIN MANN NICHT  
MEHR RAUSREDEN.“**

## **>> WIE ENTSTEHT GLÜCKSSPIELSUCHT?**

Glücksspielsucht ist eine Krankheit, die nicht „von heute auf morgen entsteht“. Es zeigt sich immer wieder, dass sich Glücksspielsucht in drei Phasen entwickelt. Das ist ein schleichender Verlauf, der sich über viele Jahre hin entwickeln kann. Auf den nächsten Seiten sind für die einzelnen Phasen typische Verhaltensweisen und Gefühle beschrieben. Weil die Spielerinnen und Spieler ihr Spielen anders erleben als ihre Angehörigen, haben wir die Situation der beiden Seiten jeweils getrennt beschrieben.

## 1. DIE GEWINNPHASE ...

### AM ANFANG, WENN DAS SPIELEN BEGINNT ...

Bei **Spielerinnen und Spielern** finden die ersten Glücksspiele meistens zufällig statt. Beim Warten in Gaststätten wird beispielsweise Geld in einen Automaten gesteckt. Die erste Sportwette wird abgeschlossen, weil das Ergebnis klar vorhersagbar scheint. Oft werden so die ersten Gewinne erzielt. Wegen dieser Erfolge spielen Anfängerinnen und Anfänger dann häufiger und regelmäßiger. Nur gute Gefühle, wie Spannung, Spaß und die Hoffnung auf große Gewinne, werden am Anfang mit dem Spielen verbunden. Gewinne werden nicht dem Zufall zugeschrieben, sondern dem eigenen Können. Erste Verluste erleben Spielerinnen und Spieler als einmalige Pechsträhne. Später verbringen sie immer mehr Zeit mit dem Spielen und setzen größere und riskantere Einsätze.

## 2. DIE VERLUSTPHASE ...

### WENN DAS SPIELEN ZUM PROBLEM WIRD ...

**Spielerinnen und Spieler** versuchen, ihre finanziellen Verluste auszugleichen. Eine „Aufholjagd“ erfolgt, bei der das Spielen immer intensiver wird und die finanziellen Verluste zunehmen. Daraus folgt, dass Konten überzogen werden, Kredite aufgenommen oder Angehörige um Geld gebeten werden. Spielerinnen und Spieler vernachlässigen wegen ihres intensiven Glücksspiels ihr Familienleben, ihre Freunde oder ihre Hobbys. Sie konstruieren phantasievolle Lügen, um die zunehmenden Probleme mit dem Glücksspiel zu „vertuschen.“ Anstatt sich Fragen und Problemen zu stellen, flüchten sie ins Glücksspiel.

## 3. DIE VERZWEIFLUNGSPHASE ...

### WENN SCHLIESSLICH DIE KONTROLLE VERLOREN GEHT

**Spielerinnen und Spieler** verspielen in dieser Phase ihr gesamtes Geld bis auf den letzten Cent. Einmal begonnen, können sie erst mit dem Glücksspiel aufhören, wenn sie kein Geld mehr bei sich haben. Das gesamte Leben dreht sich um das Glücksspiel oder um die Beschaffung von Geld.

Die Probleme, die durch das Spielen entstanden sind, sind für Spielende scheinbar nur mit weiterem Spielen zu ertragen. Gleichzeitig leiden sie oft unter Ängsten, Panikzuständen, Depressionen oder sogar Selbstmordgedanken. Wird nicht gespielt, zeigen sich psychische Entzugserscheinungen z. B. in Unruhe oder Schlafstörungen.

**Angehörige** akzeptieren am Anfang meistens das Spielen, weil auch ein Anlass zur Sorge noch nicht erkennbar ist. Wenn nach einiger Zeit auffällt, dass Spielerinnen und Spieler sich zunehmend mit dem Glücksspiel beschäftigen, fangen Angehörige an, darüber zu grübeln. Wenn Spielerinnen und Spieler immer seltener da sind, beginnen Angehörige, sich zu sorgen.

Sie haken jetzt nach, stellen den Spielerinnen und Spielern erste Fragen, glauben aber deren Erklärungen und Verharmlosungen, dass alles „im Griff“ sei. Die ersten Zweifel, „dass irgendwas nicht stimmt“, verharmlosen Angehörige oft zur eigenen Beruhigung.

**Angehörige** erleben durch die zunehmenden finanziellen Verluste des Spielenden krisenhafte Situationen. Die Probleme lassen sich nicht mehr leugnen. Angehörige übernehmen immer mehr Verantwortung. Sie leihen den Spielerinnen und Spielern Geld, begleichen für diese Rechnungen oder anstehende Mietzahlungen. Gleichzeitig glauben sie den plausibel klingenden Versprechungen, mit dem Glücksspiel bald aufzuhören. Gegen Ende der Verlustphase merken Angehörige immer deutlicher, dass sie das Verhalten des Spielenden nicht beeinflussen können. Sie suchen die Schuld und die Verantwortung für die entstandenen Probleme oft bei sich selbst.

**Angehörige** können in dieser Phase die Belastungen, die durch die Glücksspielsucht entstanden sind, kaum ertragen. Häufig geraten sie selbst in finanzielle Not. Aber auch das ständige Auseinandersetzen mit Geldgebern, Vermietern oder Banken führt Angehörige an die Grenzen ihrer Kräfte. Sie leiden oft unter psychosomatischen Beschwerden, wie Schlafstörungen oder Depressionen. Häufig greifen Angehörige auch selbst zu Beruhigungsmitteln, Alkohol oder Medikamenten.

Ohnmachtsgefühle, Wut, Angst und Panik führen nicht selten zu einem emotionalen Zusammenbruch.

## >> WARUM HÖREN GLÜCKSSPIELSÜCHTIGE NICHT EINFACH AUF ZU SPIELEN?

Angehörigen fällt es oft schwer zu akzeptieren, dass Glücksspielsüchtige trotz der entstandenen Probleme nicht mehr in der Lage sind, einfach ihr Spielen zu stoppen.

### WIE MACHEN GLÜCKSSPIELE SÜCHTIG?

Glücksspielsucht ist das Ende einer Kette vieler Bedingungen und Faktoren, die hierfür die Ursache sind. Diese können sowohl im einzelnen Menschen begründet liegen als auch mit Einflüssen aus seinem sozialen Umfeld zusammenhängen. Letztendlich ist aber die Wirkung des Glücksspiels selbst und die vielfältigen Möglichkeiten heute, Glücksspiele zu spielen, von großer Bedeutung:

- **Glücksspiele haben eine Wirkung, die zu einer psychischen Abhängigkeit führen kann.** Der Schuldenberg, die zerrüttete Familie, der drohende Arbeitsplatzverlust sind Folgen, unter denen Glücksspielsüchtige auch leiden. Aber sie erleben einen unwiderstehlichen Drang weiterzuspielen, um die psychische Wirkung, die Spannung, den „Kick“ zu spüren. Dies hat nichts mit Charakterschwäche zu tun, sondern es ist ein wesentliches Merkmal einer Sucht!
- **Halten sich glücksspielsüchtige Menschen an Orten wie Spielhallen, Spielbanken, Lottoannahmestellen etc. auf, befinden sie sich in einer Risikosituation.** Diese können sie entweder gar nicht oder nur mit großer Anstrengung, ohne spielen zu müssen, verlassen. Denn die Vielzahl der Glücksspielangebote löst bei glücksspielsüchtigen Menschen immer wieder einen besonderen Reiz aus.



## WARUM IMMER WEITER GESPIELT WIRD

- **Die positive Erfahrung gewonnen zu haben, führt dazu, so lange weiterzuspielen, bis dies endlich mit einem neuen Gewinn belohnt wird.**
- **Glücksspielsüchtige haben neben der Möglichkeit zu gewinnen noch eine ganz andere Erfahrung gemacht: Glücksspielen lässt Frust, Ärger und Alltagsorgen vergessen.** Für glücksspielsüchtige Menschen wird das Glücksspielen zum „genialen Problemlöser“ und „Alleskönner“.
- **Glücksspielsüchtige haben die Hoffnung, mit den ersehnten Gewinnen all Ihre finanziellen und sozialen Probleme beseitigen zu können, wenn sie weiterspielen.** Wenn sich Glücksspielsüchtige entscheiden, ein Leben ohne Glücksspiel zu führen, geben sie diese Hoffnung auf! Eine Schuldensanierung ist oft ein anstrengender und mühevoller Weg.

**ES GIBT KEINEN EXAKT FESTGELEGTEN  
ZEITPUNKT, AB WANN JEMAND  
GLÜCKSSPIELSÜCHTIG WIRD.**

## >> WENN DAS LEID DES ANDEREN ZUM EIGENEN WIRD

Wenn Angehörige Glücksspielsucht miterleben, sorgen sie sich normalerweise sehr um den betroffenen Spieler oder die betroffene Spielerin. Deshalb möchten Angehörige möglichst alles in ihrer Macht stehende tun, um zu helfen. Das ist angesichts der gravierenden Folgen, die Glücksspielsucht haben kann, selbstverständlich und nachvollziehbar.

Gleichzeitig wirken sich besonders die finanziellen Folgen der Glücksspielsucht oft schwerwiegend auf die Lebensqualität der Familienangehörigen aus. Während die Glücksspielsüchtigen immer weniger Verantwortung für die entstandenen Probleme übernehmen, versuchen Angehörige, diese Probleme zu lösen.

Sie begleichen etwa die Schulden oder leihen den Glücksspielsüchtigen Geld. Diese Art von Hilfe hilft nicht! Dadurch werden heikle Situationen, wie z. B. ausstehende Mietzahlungen, kurzfristig zwar gerettet – tatsächlich wird dadurch aber die Glücksspielsucht des Betroffenen unterstützt. Angehörige machen so die Erfahrung, dass, wenn sie nicht eingreifen, „alles aus dem Ruder läuft“. Sie haben Angst, dass das „noch funktionierende System“ zerbricht. Deshalb dreht sich oftmals das gesamte Leben des Angehörigen um die Glücksspielsucht der Spielerin oder des Spielers.

Aus diesem Grund leiden besonders Partnerinnen und Partner glücksspielsüchtiger Menschen letztendlich selbst unter der Glücksspielsucht des Angehörigen. Aber nicht nur die Partner und Partnerinnen sind von dem Leid der Glücksspielsucht mit betroffen, sondern auch Kinder und andere, wie Verwandte, Freunde und Kollegen, werden mit den Problemen konfrontiert.

## **GLÜCKSPIELSUCHT IST EINE KRANKHEIT, FÜR DIE ES HILFE GIBT.**

### **WARUM SIND KINDER VON GLÜCKSSPIELSÜCHTIGEN MIT BETROFFEN?**

Kinder leiden durch die häufige Abwesenheit des spielenden Elternteils. Sie erleben deshalb ein Verlust von Sicherheit, Vertrauen, Liebe und Geborgenheit.

Die finanziellen Probleme können die körperliche und soziale Situation der Kinder beeinträchtigen. Beispielsweise fehlt das Geld für eine ausgewogene Ernährung oder für die Mitgliedschaft in einem Sportverein.

Kinder können in einem Familienklima, in dem die Glücksspielsucht gelehrt wird, keine angemessenen Verhaltensweisen zur Lösung von Problemen entwickeln.

Die Geheimhaltung familiärer Probleme erschwert es Kindern von glücksspielsüchtigen Eltern, Freundschaften zu entwickeln.

### **WIE ERLEBEN FREUNDE, BEKANNTE UND KOLLEGEN DIE FOLGEN VON GLÜCKSSPIELSUCHT?**

Sie erleben eine „Entfremdung“ des Freundes, der weder Zeit noch Geld hat. Gemeinsame Aktivitäten sind kaum mehr möglich oder die Zeit für Gespräche fehlt.

Beim Geld hört die Freundschaft auf – Geldleihe, enttäuschte Versprechungen, häufige Fehlzeiten oder Unterschlagungen führen zu Vertrauensverlust und zerstören Freundschaften und Kollegialität.



**„IMMER WIEDER WOLLTE SICH MEIN  
BRUDER GELD LEIHEN – DA HAB ICH  
MIR DANN BERATUNG GEHOLT.“**

## >> WAS KÖNNEN ANGEHÖRIGE TUN?

Wir möchten Ihnen an dieser Stelle einige Empfehlungen mitgeben. Diese können für Sie als Angehörigen eines Glücksspielsüchtigen bei den immer wiederkehrenden Problemen und Fragen im Alltag entlastend sein.

### **Sorgen Sie in erster Linie für sich selbst!**

Gerade wenn die Probleme, die durch Glücksspielsucht entstanden sind, Ihren Alltag bestimmen, denken Sie an sich. Tun Sie Dinge, die Ihnen Spaß machen und planen Sie dafür genug Zeit ein.

### **Pflegen Sie Ihre Freundschaften und Kontakte.**

Gehen Sie als Angehöriger eines glücksspielsüchtigen Menschen möglichst offen mit Ihrer Situation um. Reden Sie mit Menschen, denen Sie vertrauen, über Ihre Sorgen und Nöte.

### **Nehmen Sie die Probleme mit dem Glücksspiel als solche wahr.**

Bagatellisieren und leugnen von Problemen mit Glücksspielen fördert nur die Glücksspielsucht.

### **Werden Sie sich darüber klar, dass Sie an der Glücksspielsucht Ihres Angehörigen keine Schuld haben.**

Jede Entscheidung zum weiteren Spielen trifft der Spielende selbst.

### **Drohen Sie nicht mit Konsequenzen, die Sie nicht einhalten können.**

Kündigen Sie in der Auseinandersetzung mit dem Glücksspielsüchtigen nur Maßnahmen an, die Sie auch tatsächlich durchsetzen können und wollen.

### **Überhäufen Sie den Spielenden nicht mit Vorwürfen. Reden Sie über Ihre Bedenken und Sorgen in einem Moment, in dem es Ihnen möglich ist, ruhig zu bleiben.**

Sie können dem Glücksspielsüchtigen auch die verschiedenen Hilfen aufzeigen. Signalisiert er Bereitschaft, Hilfe beim Ausstieg aus der Glücksspielsucht anzunehmen, können Sie ihm das Angebot machen, ihn beim Besuch einer Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe zu begleiten.

### **Informieren Sie sich weiter über Glücksspielsucht.**

Nehmen Sie professionelle Beratung in einer Suchtberatungsstelle in Anspruch. Sie können sich auch telefonisch über das BZgA-Beratungstelefon zur Glücksspielsucht (0800 137 27 00) oder durch die Website [www.spielen-mit-verantwortung.de](http://www.spielen-mit-verantwortung.de) informieren.

**Sprechen Sie mit Ihren Kindern sensibel und offen über das Problem.** Kinder suchtkranker Eltern suchen häufig die Schuld für die Probleme in der Familie bei sich.

## **ZUM UMGANG MIT GELD UND SCHULDEN**

### **Leihen Sie Glücksspielsüchtigen kein Geld.**

Übernehmen Sie keine Schulden und Bürgschaften, begleichen Sie keine Rechnungen. Geben Sie Glücksspielsüchtigen niemals Ihre Kreditkarten. Wenn es Ihnen möglich ist, sollten Sie dem Glücksspielsüchtigen die Kontovollmachten entziehen.

### **Lassen Sie sich zum Umgang mit Geld und Schulden bei Glücksspielsucht in einer Suchtberatungsstelle beraten.**

Informieren Sie sich als Angehöriger bei Ihrer Landes-Lotteriegesellschaft über die Möglichkeit einer Fremdsperre. Diese verhindert eine Teilnahme des Betroffenen an den Angeboten der Spielbanken und einigen Spielangeboten der staatlichen Lotteriegesellschaften (TOTO, ODDSET, Keno).

**NEHMEN SIE HILFE ANDERER AN.**

## >> **BERATUNGS- UND BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN**

Glücksspielsucht ist als Krankheit anerkannt. Krankenkassen, Rentenversicherungsträger und Sozialhilfeträger tragen die Kosten für anerkannte Behandlungen. Neben ambulanten und stationären Behandlungsmöglichkeiten für Betroffene bestehen viele Beratungsmöglichkeiten für Angehörige.

### **SELBSTHILFGRUPPEN**

Selbsthilfegruppen bestehen aus Personen, die sich zusammengeschlossen haben, weil sie gleiche oder ähnliche Probleme zu bewältigen haben. Durch den Austausch mit anderen, die Gleiches durchgemacht haben, helfen sie sich letztendlich selbst. Die Erfahrung, mit anderen zu reden, die gleiches Leid erfahren haben, kann für die Betroffenen, aber auch für Sie als Angehörigen, sehr entlastend und hilfreich sein.

Spezielle Selbsthilfegruppen für Angehörige von glücksspielsüchtigen Menschen finden Sie unter: [www.gamanon.de](http://www.gamanon.de)

### **BERATUNGSANGEBOTE IN SUCHTBERATUNGSSTELLEN**

Die Beratungsangebote ambulanter Suchtberatungsstellen stehen sowohl Betroffenen als auch Ihnen als Angehörigem offen. In der Beratung von Glücksspielsüchtigen wird die Krankheitseinsicht und die Ausstiegsmotivation gefördert. Einige Beratungsstellen bieten für Glücksspielsüchtige besondere Angebote an, wie spezielle Gruppenangebote, oder arbeiten eng mit einer Schuldenberatungsstelle zusammen.

### **Suchtberatungsstellen und Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe finden Sie unter:**

[www.spielen-mit-verantwortung.de](http://www.spielen-mit-verantwortung.de)

oder mit Hilfe der kostenlosen BZgA-Telefonberatung zur Glücksspielsucht:

0800 1 372700



**„ERST ALS ICH ÜBER DIE GLÜCKSSPIEL-  
SUCHT MEINES MANNES GEREDET HABE,  
GING ES MIR BESSER.“**



## BEHANDLUNGSANGEBOTE IN SUCHTBERATUNGSSTELLEN

Einige Suchtberatungsstellen bieten für Glücksspielsüchtige ambulante Rehabilitation an. Die Kosten trägt in der Regel der zuständige Rentenversicherungsträger. Die Beratungsstelle hilft beim Antragsverfahren.

Bei der ambulanten Rehabilitation handelt es sich um eine längerfristige, verbindliche Behandlung, die in Form von Gruppen- und Einzelgesprächen stattfindet. Die Behandlung ist so aufgebaut, dass Betroffene zu Hause wohnen bleiben und ihrer Arbeit weiter nachgehen können. Angehörige haben die Möglichkeit, in Form von einzelnen Angehörigengesprächen mit in die Behandlung einbezogen zu werden.

## STATIONÄRE BEHANDLUNGEN

Glücksspielsüchtige können eine stationäre Rehabilitationsbehandlung in einer Fachklinik für Suchtkranke in Anspruch nehmen. Je nach Krankheitsbild können sie auch in einer psychosomatischen Abteilung behandelt werden. Die stationäre Behandlung ist meistens nicht direkt am Wohnort möglich und dauert zwischen acht und zwölf Wochen. Für Sie als Angehörigen besteht die Möglichkeit, in Form von Gesprächsterminen oder speziellen Angehörigen-seminaren mit in die Behandlung einbezogen zu werden. Die Kosten trägt normalerweise der zuständige Rentenversicherungsträger. Die Suchtberatungsstelle hilft beim Antragsverfahren und bei der Wahl der richtigen Klinik. Während der Behandlung beziehen Glücksspielsüchtige, die berufstätig sind, ein Übergangsgeld. Dies ist mit Krankengeld vergleichbar.

**ZU JEDEM ZEITPUNKT IST EIN  
AUSSTIEG AUS DER  
GLÜCKSSPIELSUCHT MÖGLICH.**

## **BZgA-BERATUNGSTELEFON ZUR GLÜCKSSPIELSUCHT**

**Tel.: 0800 1 37 27 00**

Anonym und kostenlos

Beratungszeiten:

Mo.–Do.: 10–22 Uhr

Fr.–So.: 10–18 Uhr

Das Beratungstelefon bietet persönliche Beratung und Information zum Thema Glücksspielsucht. Sie erfahren dort, welche Hilfemöglichkeiten Sie an Ihrem Wohnort in Anspruch nehmen können.

## **INTERNETANGEBOT DER BZgA**

**[www.spielen-mit-verantwortung.de](http://www.spielen-mit-verantwortung.de)**

Sie können dort nach Hilfeeinrichtungen, wie Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen, in Ihrer Nähe suchen.

Auf der Internetseite finden Spielerinnen und Spieler einen Selbsttest zur Überprüfung des eigenen Glücksspielverhaltens. Glücksspielsüchtige und -gefährdete Menschen haben die Möglichkeit, an einem Onlineausstiegsprogramm teilzunehmen.

## **SCHULDNERBERATUNGSSTELLEN**

Zögern Sie nicht, bei finanzieller Not die fachkundige Hilfe einer Schuldnerberatungsstelle in Anspruch zu nehmen. Sprechen Sie dort offen an, warum es zu der Verschuldung gekommen ist und in welchem Ausmaß Sie und Ihre Familie verschuldet sind. Dies hilft den dort Tätigen, Sie individuell zu beraten und für Sie effektiv tätig zu werden.

Schuldnerberatungsstellen beraten Sie unverbindlich, treten aber auch selbst für Sie ein, indem sie sich mit Gläubigern in Verbindung setzen, um Vergleiche oder Ratenzahlungen anzustreben.

Schuldnerberatungsstellen in Ihrer Nähe finden Sie unter:

[www.bag-schuldnerberatung.de](http://www.bag-schuldnerberatung.de)

## FAMILIENBERATUNGSSTELLEN

Während die Schuldnerberatung sich hauptsächlich auf die finanzielle Situation bezieht, steht bei der Familienberatung die gesamte familiäre Situation im Fokus der Beratung. Weil die Folgen von Glücksspielsucht zu vielen familiären Problemen bis hin zur familiären Zerrüttung führen kann, ist dieses Beratungsangebot sinnvoll. Dort können Sie auch nach Hilfemöglichkeiten für Kinder von Suchtkranken fragen.

Ein Verzeichnis der Familien- und Erziehungsberatungsstellen finden sie unter [www.bke.de](http://www.bke.de).

## HAUSÄRZTE

Krisenhafte Situationen, Sorgen und Nöte wirken sich auf das körperliche Wohlbefinden aus. Es ist deshalb wichtig, körperliche Beschwerden, die durch seelische Belastungen entstehen, ernst zu nehmen. Deshalb kann der Hausarzt Ihres Vertrauens eine wichtige Anlaufstelle sein.

## TELEFONSELSORGE

**Tel.: 0800 111 0 111**

Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr zu erreichen. Sie finden dort Hilfeleistung und Beratung zu allen Lebensbereichen und besonders in krisenhaften Situationen.



## IMPRESSUM

Herausgeberin: ..... Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln.  
Alle Rechte vorbehalten.

Projektleitung: ..... Peter Lang, BZgA, Köln

Konzept & Text: ..... Heike Bender-Roth, BZgA, Köln

Gestaltung: ..... McCann HumanCare, Hamburg

Druckvorstufe: ..... Artwork, Hamburg

Druck: ..... Warlich, Meckenheim

Stand: ..... April 2009

Auflage: ..... 2.50.07.10

Diese Schrift wird von der BZgA kostenlos abgegeben.

Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestellnummer 33211300.