

# SO LÄUFT DIE BERATUNG AB

## BERATUNG FÜR BETROFFENE

### ■ EINZELGESPRÄCHE

In mehreren Beratungsgesprächen erhalten Sie Klarheit, an welchen Themen Sie arbeiten können, um Ihr Suchtverhalten zu verändern.

### ■ GRUPPENGESPRÄCHE

Ergänzend treffen Sie in einer angeleiteten Gruppe auf andere Betroffene, die sich in ähnlichen Situationen befinden. Das sorgt für Austausch, Halt und Orientierung.

### ■ WEITERVERMITTLUNG

Wir vermitteln Sie bei Bedarf in stationäre Reha, Psychotherapie, Selbsthilfegruppen oder andere Hilfen.

**Im Ergebnis erhalten Sie Handlungsempfehlungen, um Risikosituation zu vermeiden und Ihr Verhalten zu reflektieren.**

## BERATUNG FÜR ANGEHÖRIGE

### ■ EINZELGESPRÄCHE

Im Beratungsgespräch klären wir Ihr Anliegen und unterstützen Sie dabei, sich mit Ihrer Situation auseinanderzusetzen.

### ■ GRUPPENGESPRÄCHE

In einer angeleiteten Gruppe treffen Sie auf andere Angehörige, die sich in sehr ähnlichen Situationen befinden.

### ■ INFOVERANSTALTUNG FÜR ELTERN

Für Eltern von Kindern und Jugendlichen mit exzessivem Medienkonsum bieten wir eine Online-Infoveranstaltung an.

# KONTAKT

## ZENTRUM FÜR VERHALTENS SUCHT CAFÉ BEISPIELLOS + LOST IN SPACE

Wartenburgstraße 8  
10963 Berlin-Kreuzberg

Tel.: (030) 6 66 33-9 55

Fax: (030) 6 66 33-9 58

[verhaltenssucht@caritas-berlin.de](mailto:verhaltenssucht@caritas-berlin.de)



## FREMDSPRACHIGE ANGEBOTE AUF ANFRAGE

Weitere Informationen zur Beratung, Online-Terminvereinbarung und Veranstaltungen finden Sie auf [verhaltenssucht-berlin.de](http://verhaltenssucht-berlin.de).

Diese Beratungsstelle wird aus Mitteln der Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege des Landes Berlin gefördert. Herausgegeben vom Caritasverband für das Erzbistum Berlin e. V. [www.caritas-berlin.de](http://www.caritas-berlin.de) | [www.caritas-berlin.de/spendenundhelfen](http://www.caritas-berlin.de/spendenundhelfen)



# ZURÜCK INS LEBEN

## Beratung für Betroffene von Verhaltenssuchten und deren Angehörige

- Glücksspiel
- Internet
- Kaufen
- Pornografie

ZENTRUM FÜR VERHALTENS SUCHT  
CAFÉ BEISPIELLOS + LOST IN SPACE  
[verhaltenssucht-berlin.de](http://verhaltenssucht-berlin.de)



# VERHALTENS SUCHT

Glücksspielen, Shopping, Pornokonsum, Computerspielen, Streaming sind Verhaltensweisen, die anhängig machen können.

## Eine Verhaltenssucht ...

- birgt einen **Kontrollverlust**, bei dem gesetzte Grenzen/Limits nicht mehr eingehalten werden.
- lenkt von **negativen Gefühlen ab** und sorgt für ein kurzes Stimmungshoch.
- nimmt **viel Zeit in Anspruch**, sodass andere Aktivitäten des Alltags vernachlässigt werden.
- wird gegenüber Angehörigen **verheimlicht**.
- führt zu **Stress**, Gewissensbissen und Schuldgefühlen.

Für alle Berater:innen gilt die Schweigepflicht. Diese beraten kostenlos, vertraulich und ohne Versicherungskarte.

Alles, was unsere Berater:innen brauchen, ist ein Name sowie eine Kontakt-Möglichkeit von Ihnen. **Nehmen Sie jetzt Kontakt auf!**



ALLE INFOS AUF  
[VERHALTENS SUCHT-BERLIN.DE](http://VERHALTENS SUCHT-BERLIN.DE)

Stand: 07/2023

Gestaltung: medienzauber.de Fotos: istockphoto.com

## GLÜCKSSPIELSUCHT



Norbert ist betroffen von Glücksspielsucht

„Seit mehr als 20 Jahren spiele ich regelmäßig am Automaten. Dabei habe ich nicht nur mein Geld, sondern auch meine Lebenszeit verloren.“

### NUTZUNGSFORMEN:

- Geldspielgeräte und Glücksspielautomaten
- Roulette am Tisch oder am Automaten
- Online-Casinospiele, Online-Slots
- (Online-)Sportwetten und Pferdewetten
- Glücksspiele oder Glücksspielelemente wie Lootboxen oder pay2win in Computer- und Konsolenspielen
- Kartenspiele mit Geldeinsatz
- Lotto
- Trading und Börsenspekulationen

## INTERNETSUCHT



Kim ist betroffen von Internetsucht

„Anstelle für die Uni zu lernen, streame ich mittlerweile in jeder freien Minute und frage mich, wo das noch enden soll. Bin ich süchtig nach Streaming?“

### NUTZUNGSFORMEN:

- Computer- und Konsolenspiele
- Handyspiele mit und ohne Geldeinsatz
- Streaming-Angebote wie Filme, Serien und Clips auf unterschiedlichen Plattformen
- Soziale Medien und Netzwerke

## KAUFSUCHT



Angelika ist betroffen von Kaufsucht

„Als mein Kleiderschrank über mir zusammenbrach, flammte das erste Mal der Wunsch nach Veränderung in mir auf.“

### NUTZUNGSFORMEN:

- Pathologisches Kaufverhalten bezieht sich sowohl auf Online-Shops als auch auf Geschäfte oder Trödelmärkte.
- Eingekauft werden Waren wie Mode, Sportartikel, Elektronik, Kosmetik, Lebensmittel, Deko und vieles mehr.

## PORNOGRAFIESUCHT



Nico ist betroffen von Pornografiesucht

„Wenn ich nach der Arbeit heimkomme, schaue ich als erstes Pornos – und das bis zu 3 Stunden jeden Abend. Ich will das nicht mehr!“

### NUTZUNGSFORMEN:

- Schauen von pornografischen Filmen, Clips und Bildern
- Recherchieren, Sammeln und Archivieren von pornografischen Bildern, Filmen, Inhalten
- Erotische Chats, Sexting, Sex-Chats auf unterschiedlichen Plattformen
- Live-Sex-Cams