



KAUF-SUCHT

Informationen
in Leichter Sprache



ZENTRUM FÜR VERHALTENSUCHT
CAFÉ BEISPIELLOS+LOST IN SPACE
verhaltenssucht-berlin.de



MERKMALE UND FOLGEN

- » Das Kaufen lenkt dich von schlechten Gefühlen ab. Deine Stimmung verbessert sich für kurze Zeit.
- » Du verheimlichst die Einkäufe vor anderen, vor deiner Familie oder deinem Partner. Du willst Kritik und Streit vermeiden.
- » Du verbringst Stunden oder Tage in Online-Shops. Deshalb vernachlässigst du andere Aufgaben oder du gibst Freizeit-Aktivitäten ganz auf.
- » Du kaufst Produkte in großer Anzahl. Noch verpackte Produkte liegen bei dir herum und brauchen immer mehr Platz in der Wohnung.
- » Du verlierst den Überblick über deine Einkäufe und das ausgegebene Geld. Du hast vielleicht schon Schulden gemacht.

TIPPS FÜR EINE VERÄNDERUNG



Sichere dein Geld und teile dir dein Geld ein.

Du kannst zum Beispiel Bezahl-Dienste wie PayPal sperren oder die Nutzung einschränken.

Geld-Karten kannst du einer vertrauten Person geben.
Bar-Geld solltest du dir wöchentlich einteilen.



Sperre deinen Zugriff auf bestimmte Internet-Seiten.

Lösche Shopping-Apps auf deinen Geräten.

Anleitungen gibt es auf www.medien-kindersicher.de.



Kaufe nie spontan, bereite Einkäufe vor.

Mache dir immer eine Einkaufs-Liste.

Lege fest: Wie viel Geld will ich ausgeben?

Und frage dich: Brauche ich das wirklich?



Ändere deine E-Mail-Adresse

und lösche deine Profile in Sozialen Medien,
damit du keine Werbe-Mails bekommst.



Führe ein Haushalts-Buch.

Dort trägst du deine Einnahmen und Ausgaben ein.

So behältst du den Überblick.

**Wenn du dein Kauf-Verhalten ändern möchtest,
dann kann dein Umfeld dich dabei unterstützen.
Sprich offen mit einer vertrauten Person!**





ZENTRUM FÜR VERHALTENSUCHT
CAFÉ BEISPIELLOS+LOST IN SPACE

Telefon: 030 66 63 39 55

E-Mail: verhaltenssucht@caritas-berlin.de

Web: verhaltenssucht-berlin.de

Ein Angebot des Caritasverbandes für das Erzbistum Berlin e. V.
www.caritas-berlin.de.

Gefördert aus Mitteln der Senatsverwaltung für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege des Landes Berlin.

Der Text in Leichter Sprache ist von capito Berlin.
4 Personen mit Lernschwierigkeiten haben
den Flyer auf Verständlichkeit geprüft.