

Tipps für Problemspieler

1. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Der Anruf bei unserer Helpline ist kostenlos und anonym.
2. Suchen Sie Kontakt zu einer Beratungsstelle: Adressen bekommen Sie von unserer Helpline oder Sie finden Sie auf den Internetseiten der Glücksspielanbieter.
3. Schränken Sie Ihre Möglichkeiten zur Teilnahme am Glücksspiel ein. Lassen Sie, wenn möglich, mit Hilfe von Softwareprogrammen bzw. ihrer Telefongesellschaft Internetseiten zu Glücksspielangeboten sperren.
4. Installieren Sie Ihren Computer in einem Raum Ihrer Wohnung, der für viele zugänglich ist, sodass Ihnen ein unbeobachtetes und unkontrolliertes Spielen erswert wird.
5. Lassen Sie sich für den Spielbetrieb sperren! So kommen Sie gar nicht erst in die Versuchung, erneut mit dem Spielen zu beginnen. Infos hierzu finden Sie auf den Spielerschutzseiten der Anbieter oder bei der Helpline.

Tipps für Angehörige von Problemspielern

1. Verleihen Sie kein Geld zum Zwecke des Spielens.
2. Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch. Nutzen Sie als erste Anlaufstelle unsere telefonische Helpline! Neben einer ersten Beratung wird Ihnen dort auch auf Wunsch ein intensiveres Hilfeangebot vermittelt.
3. Sie haben die Möglichkeit, eine Sperrung des Zugangs zu den Glücksspielangeboten zu beantragen. Nehmen Sie hierzu bitte Kontakt zu unserer Suchtpräventionsbeauftragten (Helpline) auf.

Verantwortungsbewusst spielen. Teilnahme an Glücksspielen ab 18 Jahren. Spielen kann süchtig machen.

**telefonische Beratung bei
Glücksspielproblemen**

0800 - 55 66 799

Beratungszeiten: täglich von 8.00-18.00 Uhr

Der Anruf ist kostenlos und anonym.



**Erstellt in Zusammenarbeit mit dem
Bremer Institut für Drogenforschung**

Informationen für Spieler und Angehörige zu Glücksspielen und den damit verbundenen Problemen

telefonische Helpline

0800 – 55 66 799

täglich von 8.00 - 18.00 Uhr

Der Anruf ist kostenlos und anonym.

**Weitere Informationen
finden Sie unter:**

<http://www.deutscherlottoverband.de>



Spaß am Spiel – Risiken rechtzeitig erkennen

Glücksspiele sollen Spaß machen. Sie versprechen Spannung und Unterhaltung und werden deshalb von vielen gerne gespielt. Dass für einen vergleichsweise geringen Geldeinsatz große Gewinne möglich sind, macht ihnen besonderen Reiz aus.

Das Spielen um Geld ist aber nicht ohne Risiko. So kann unter bestimmten Voraussetzungen der Spaß am Spiel in ein nur noch schwer zu kontrollierendes Verlangen nach dem Spielen umschlagen.

Die folgenden Tipps sollen Ihnen helfen, verantwortungsvoll zu spielen bzw. kritisch Ihr eigenes Spielverhalten zu hinterfragen. Bei bereits vorhandenen Spielproblemen finden Sie als Spieler oder als Angehöriger Hinweise, wie es aus eigener Kraft und unter Einbeziehung von Selbsthilfegruppen oder professioneller Hilfe möglich ist, dem Spielproblem aktiv zu begegnen.

Tipps für ein verantwortungs- bewusstes Spielen

1. Seien Sie sich der geringen Gewinnchancen bewusst! So beträgt beispielsweise beim Lotto die Chance den Jackpot zu gewinnen lediglich 1 zu 140 Millionen.
2. Planen Sie einen möglichen Gewinn niemals vorab für die Finanzierung Ihres Lebensunterhaltes ein!
3. Legen Sie vor Spielbeginn Ihren maximalen Geldeinsatz fest. Und beenden Sie spätestens dann das Spiel, wenn dieser Einsatz erreicht ist!
4. Setzen Sie sich zu Spielbeginn ein Zeitlimit - und halten Sie sich daran.
5. Spielen Sie nicht unter Einfluss von Alkohol, Medikamenten bzw. anderen psychoaktiven Substanzen oder wenn Sie schlechter Stimmung sind!
6. Wenn Sie einmal eine größere Summe verloren haben, versuchen Sie nicht, diese durch intensiveres Spielen wieder zurückzugewinnen!
7. Erwachsene und insbesondere Eltern sind Vorbilder für Kinder und Jugendliche. Spielen Sie deshalb nicht in ihrem Beisein!

Test auf glücksspiel- bezogene Probleme

1. Sind Sie gedanklich stark vom Glücksspiel eingenommen?
2. Müssen Sie mit immer höheren Einsätzen spielen, um die gewünschte Erregung zu erreichen?
3. Haben Sie wiederholterfolglose Versuche unternommen, das Spielen zu kontrollieren, einzuschränken oder aufzugeben?
4. Sind Sie unruhig und gereizt bei dem Versuch, das Spielen einzuschränken oder aufzugeben?
5. Spielen Sie, um Problemen oder Gefühlen von Hilflosigkeit, Schuld, Angst oder Traurigkeit zu entkommen?
6. Spielen Sie, nachdem Sie beim Glücksspiel Geld verloren haben, oft am nächsten Tag nochmals, um den Verlust auszugleichen?
7. Belügen Sie Ihren Partner, Familienmitglieder oder andere, um das Ausmaß Ihrer Verstrickung in das Spielen zu vertuschen?
8. Haben Sie illegale Handlungen wie Fälschung, Betrug, Diebstahl oder Unterschlagung begangen, um das Spielen zu finanzieren?
9. Haben Sie eine wichtige Beziehung, den Arbeitsplatz, Ausbildungs- oder Aufstiegschancen wegen des Spielens gefährdet oder verloren?
10. Verlassen Sie sich darauf, dass andere Ihnen Geld bereitstellen, um die durch das Spielen verursachte hoffnungslose finanzielle Situation zu überwinden?

Wenn Sie mindestens drei der zehn Fragen mit Ja beantwortet haben, dann sind Sie womöglich spielsuchtgefährdet. Bitte lesen Sie in diesem Fall auch die Hinweise auf der Rückseite dieses Flyers und nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch.