

## No Risk – No Fun? Testen Sie Ihr Spielverhalten!

Verspüren Sie oft ein unwiderstehliches Verlangen, Glücksspiele zu spielen?  ja  nein

Setzen Sie im Vergleich zu früher gegenwärtig mehr Geld / Zeit für Glücksspiele ein?  ja  nein

Müssen Sie manchmal mehr und häufiger Glücksspiele spielen, obwohl Sie es ursprünglich gar nicht so geplant hatten?  ja  nein

Haben Sie Geldsorgen wegen Ihrer Glücksspielausgaben?  ja  nein

Haben Sie schon einmal versucht, mit dem Glücksspielen aufzuhören und es nicht geschafft?  ja  nein

Kreisen Ihre Gedanken häufig um Zahlenkombinationen und die möglichen Gewinne?  ja  nein

Glauben Sie, dass Sie das Glücksspielsystem „knacken“ können?  ja  nein

Wenn Sie an das Glücksspielen denken, verspüren Sie körperliche Symptome wie z.B. Herzsrasen, feuchte Hände, „inneres Kribbeln“?  ja  nein

Wenn Sie keine Glücksspiele spielen können, fühlen Sie sich dann unruhig, gereizt oder verspüren unangenehme körperliche Symptome?  ja  nein

Versuchen Sie Ihre Leidenschaft für Glücksspiel zu verheimlichen?  ja  nein

Vernachlässigen Sie wegen des Glücksspielens bestimmte Verpflichtungen (Beruf, Hobby, Beziehungen)?  ja  nein

Haben Sie familiäre Probleme wegen Ihres Glücksspielens?  ja  nein

Haben Sie schon des Öfteren Termine / Verabredungen wegen des Glücksspielens versäumt?  ja  nein

Spielen Sie vor allem auch dann Glücksspiele, wenn Sie Langeweile / Stress haben oder in einer traurigen Stimmung sind?  ja  nein

Leiden Sie unter Ihrem Glücksspielverhalten?  ja  nein

## Testergebnis: Ihr Spielverhalten

Sie haben mehr als fünf Fragen mit „JA“ beantwortet? Dies kann ein Hinweis darauf sein, dass Ihr Glücksspielverhalten kritisch oder sogar problematisch sein könnte! Zögern Sie nicht, sich Klarheit über Ihre Situation zu verschaffen und Hilfe in Anspruch zu nehmen.

### Eingefahrenes Spielverhalten?

Da reicht ein starker Wille allein meist nicht mehr aus. Deshalb ist Glücksspielsucht in Deutschland als Krankheit anerkannt. Die Kosten für eine Behandlung werden von der Krankenkasse oder Rentenversicherung übernommen!

### Entschluss gefasst?

### Hier finden Sie Unterstützung!

#### Präventionsprojekt Glücksspiel | pad gGmbH

Charlottenburger Str. 2, 13086 Berlin  
Tel.: 030/84522112

WhatsApp Beratung: 0152/56180285

Mail: praevention.gluecksspiel@pad-berlin.de

Web: www.fauler-spiel.de

#### Café Beispiellos

Wartenburgstraße 8, 10963 Berlin  
Tel.: 030/66633-955

Web: www.cafe-beispiellos.de

#### Charité Berlin

Web: www.spielsucht-hilfe-berlin.de

Web: https://ag-spielsucht.charite.de

#### Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Kostenfreies, anonymes Beratungstelefon

Tel.: 0800/1372700

#### Online-Hilfen:

www.check-dein-spiel.de

www.spielen-mit-verantwortung.de

#### Schuldner- und Insolvenzberatungsstellen Berlin

www.schuldnerberatung-berlin.de

#### Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Berlin

www.sekis-berlin.de

**be** **min** Berlin

Senatsverwaltung  
für Gesundheit, Pflege  
und Gleichstellung

Mit freundlicher Unterstützung der  
Senatsverwaltung für Gesundheit,  
Pflege und Gleichstellung

Bild ©by-studio/Fotolia.com



# Alles auf eine Karte?

## Tipps für Spielerinnen und Spieler



# Glücksspiele....

...sind aufregend und machen Spaß.

...sind weit verbreitet.

...sind erst ab 18 Jahren erlaubt.

...funktionieren nur mit einem Geldeinsatz.

...sind vom Zufall abhängig.

RUBBELLOSE  
SPORTWETTEN  
ONLINE-GLÜCKSSPIELE  
ROULETTE  
POKER  
GLÜCKSSPIEL  
GELDSPIELAUTOMATEN  
KENO  
LOTTO  
PFERDEWETTEN

...können süchtig machen. Wenn es immer schwieriger wird, das eigene Spielverhalten zu kontrollieren, kann es zu Problemen mit der Familie, den Freunden, der Arbeit und dem Geld kommen.

Damit Sie Ihr Spielverhalten im Griff behalten, spielen Sie mit Verantwortung!

## Tipps für verantwortungsbewusstes Spielen

Um Probleme mit dem Glücksspiel zu vermeiden, können Sie folgende Tipps befolgen.

### Nutzen Sie Glücksspiele nicht, um Geld zu verdienen

Die Anbieter wollen mit Glücksspielen Geld verdienen. Deshalb zahlen sie weniger Geld an die Spielenden aus, als sie erhalten. Am Ende machen die Spielenden Verlust.

### Legen Sie vor dem Spielen einen Betrag fest

Legen Sie vor dem Spielen einen Geldbetrag fest, den Sie sich erlauben, täglich / wöchentlich oder monatlich zu verspielen. Halten Sie sich an Ihr Limit – auch wenn Sie verlieren!

### Legen Sie ein Zeit-Limit fest

Machen Sie regelmäßige Spiel-Pausen und bestimmen Sie vor dem Spielen, wie lange Sie spielen möchten. Halten Sie sich an Ihr Limit – auch wenn Sie verlieren!

### Legen Sie Ihren Gewinn beiseite

Teilen Sie sich Ihr Geld ein und spielen Sie nur mit Ihrem festgelegten Betrag. Benutzen Sie Gewinne nicht für weitere Einsätze.

### Gleichen Sie Verluste nicht durch weiteres Spielen aus

Dadurch können Verluste noch höher werden.

### Spielen Sie nicht in schlechter Stimmung

Schlechte Stimmung kann sich negativ auf Ihr Spielverhalten auswirken, sodass Sie z.B. höhere Beträge setzen. Versuchen Sie nicht, sich durch das Spielen abzulenken.

### Trinken Sie während des Spielens keinen Alkohol und nehmen Sie keine Drogen

Spielen unter dem Einfluss von Alkohol, Drogen oder Medikamenten kann zu hohen Verlusten führen, weil verantwortungsbewusstes Spielverhalten beeinträchtigt wird.

### Nutzen Sie Glücksspiele als eines von vielen Hobbys

Achten Sie darauf, dass Sie auch anderen Freizeitaktivitäten nachgehen, um dem Glücksspiel keinen zu großen Raum in Ihrem Leben zu geben.

### Halten Sie sich an den Jugendschutz

Lassen Sie Minderjährige nicht an Glücksspielen teilnehmen und platzieren Sie auch keine Wetten oder Einsätze in ihrem Auftrag. Beziehen Sie Minderjährige nicht in Glücksspiele ein.

### Lassen Sie sich sperren

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Glücksspielverhalten nicht mehr kontrollierbar ist, können Sie sich vom Anbieter sperren lassen.

Wenn Sie wissen wollen, wie riskant Ihre Teilnahme an Glücksspielen ist, dann können Sie sich auf der nächsten Seite testen.

