

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 und/oder 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. Herzrasen, feuchte Hände oder „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, Beziehungen, etc.)?

Ja Nein

Haben Sie familiäre Probleme wegen Ihres Glücksspielens?

Ja Nein

Haben Sie schon des Öfteren Termine oder Verabredungen wegen des Glücksspielens versäumt?

Ja Nein

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

Ja Nein

Leiden Sie unter Ihrem Glücksspielverhalten?

Ja Nein

Testergebnis: Ihr Spielverhalten

Sie haben mehrere 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
(030) 84 52 21 12
(0152) 56 18 02 85 (Messenger-Ratgeber)
praevention.gluecksspiel@pad-berlin.de
www.fauler-spiel.de



Café Beispiellos

Wartenburgstraße 8, 10963 Berlin
(030) 66 633-955
www.cafe-beispiellos.de

Deck24

John-Schehr-Straße 24, 10407 Berlin
(030) 42 02 30 23
www.deck24-berlin.de

Charité Berlin

<https://ag-spielsucht.charite.de>

Schuldner- und Insolvenzberatungsstellen Berlin

www.schuldnerberatung-berlin.de

Weitere Angebote zur Unterstützung vor Ort, telefonisch oder online

www.buwei.de



Mit freundlicher Unterstützung der
Senatsverwaltung für Wissenschaft,
Gesundheit, Pflege und Gleichstellung



Tipps für Spieler und Spielerinnen

Alles auf eine Karte?





Glücksspiele sind erst ab 18 Jahren erlaubt.



Glücksspiele erfordern einen Geldeinsatz.



Glücksspiele sind ganz oder überwiegend vom Zufall abhängig.



Glücksspiele können süchtig machen!

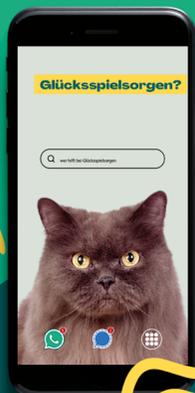
Wenn es immer schwieriger wird, das eigene Spielverhalten zu kontrollieren, kann es zu Problemen mit der Familie, den Freund*innen, der Arbeit und dem Geld kommen.

Messenger-Ratgeber bei Glücksspielsorgen

KOSTENLOS UND ANONYM
ANTWORT MO-FR INNERHALB VON 24H

0152 56 18 02 85

via WhatsApp oder Signal-Messenger möglich



Tipps, um eine Glücksspielsucht zu vermeiden

Um Probleme mit dem Glücksspiel zu vermeiden, können Sie bereits im Vorfeld ein paar Tipps befolgen:

Glücksspiele sind nicht geeignet, 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 der Teilnahme ein Einsatzlimit 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 setzen Sie nur Ihren festgelegten Betrag. Benutzen Sie Gewinne nicht für weitere Einsätze.

Versuchen Sie nicht, Verluste durch weiteres Glücksspielen auszugleichen

In der Regel erhöhen Sie damit nur Ihre Verluste.

Spielen Sie nur, wenn es Ihnen gut geht

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

Spielen Sie nur nüchtern - ohne Einfluss von Alkohol, Drogen oder Medikamenten

Spielen unter dem Einfluss von Alkohol, Drogen oder psychisch wirkender Medikamente erhöht das Risiko für hohe Verluste und kann die Entstehung einer Glücksspielsucht begünstigen.

Vernachlässigen Sie andere Hobbys nicht

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

Schützen Sie Jugendliche

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 sperren lassen.

Lassen Sie sich beraten

Eine Beratungsstelle kann Ihnen individuelle Unterstützung bieten - unverbindlich, kostenlos und auf Wunsch auch anonym.

