

DAS GLÜCK LÄSST SICH NICHT ERZWINGEN!

REGELN FÜR EIN KONTROLLIERTES GLÜCKSSPIELVERHALTEN

1. Spielen Sie nie über die von Ihnen zuvor festgelegte Geldsumme hinaus.
2. Unabhängig von Gewinn oder Verlust: Hören Sie unbedingt bei der von Ihnen vorher festgelegten Summe des Glücksspieleinsatzes auf zu spielen.
3. Spielen Sie nie, wenn Sie es sich finanziell nicht leisten können.
4. Spielen Sie nie, wenn Sie wegen Ihres Glücksspielens Schulden machen müssen, bzw. nie mit geborgten Geldern.
5. Spielen Sie nie mit Geldern, die Sie eigentlich für etwas anderes ausgeben wollten (z. B. Geschenk für Kind, Miete, Reparaturen).
6. Nutzen Sie Glücksspiele nie, um unangenehme Gefühle zu bewältigen.
7. Nutzen Sie Glücksspiel nie, um Stress abzubauen.
8. Setzen Sie sich Grenzen bei Ihrem Zeitaufwand für das Glücksspielen.
9. Spielen Sie nie, wenn Sie dafür soziale und/oder berufliche Aktivitäten vernachlässigen oder aufgeben müssen.
10. Wenn Sie Ihre Glücksspielhäufigkeit steigern, machen Sie eine Pause!

Wenn Sie drei oder mehr Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, dann sollten Sie über Ihr Glücksspielverhalten nachdenken.

Wenn Sie anonym Hilfe benötigen: Beim Beratungstelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) erhalten Sie kostenlos und anonym individuelle Beratung und Informationen rund um das Thema Glücksspielsucht:

Hotline: 0800 1372700

Montag bis Donnerstag 10 – 22 Uhr,
Freitag bis Sonntag 10 – 18 Uhr



SPIELBANKEN
COTTBUS·POTSDAM
Viel Glück!

INFORMATIONEN ZU PROBLEMATISCHEM
GLÜCKSSPIELVERHALTEN

WENN DAS GLÜCK MAL NACHLÄSST

„Gefangen im Teufelskreis der Biochemie der Gefühle,
kann die Kontrolle über das Verhalten verloren gehen.“
(Prof. Dr. S. M. Grüsser-Sinopoli)

EINE LEIDENSCHAFT, DIE LEIDEN SCHAFFT?

Glücksspiele sind ein faszinierendes Unterhaltungs- und Freizeitvergnügen, können aber zur psychisch und sozial ruinösen Leidenschaft werden. Als nicht zweckfreies Spielen, das auf Gewinn ausgerichtet ist, wird Glücksspiel definiert. Es birgt damit auch das Risiko von nicht unerheblichen materiellen Verlusten. Bei unkontrolliertem Glücksspiel sind Probleme unausweichlich. Der Glücksspieler wird zunehmend mehr Zeit und Geld investieren und der (zunächst schleichende) Weg in die Selbstzerstörung ist geebnet.

Ihre Spielbanken in Brandenburg möchten diesen fließenden Übergang verhindern. Es gilt, rechtzeitig vorzubeugen, denn die Kontrolle über das eigene Glücksspielverhalten und damit die Freude und Anregung des Glücksspielens sollen erhalten bleiben.

Sind Sie glücksspielsuchtgefährdet?

- | | Ja | Nein |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Müssen Sie manchmal unbedingt glücksspielen, obwohl Sie es ursprünglich gar nicht vorhatten oder wollten? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Haben Sie schon einmal probiert, mit dem Glücksspielen aufzuhören, und es nicht geschafft? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Haben Sie schon des Öfteren Verabredungen oder Termine wegen des Glücksspielens versäumt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Gehen Sie vor allem dann glücksspielen, wenn Sie Langeweile, Stress oder eine traurige Stimmung haben? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Haben Sie Geldsorgen wegen Ihrer Glücksspielausgaben? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Haben Sie familiäre Probleme wegen Ihres häufigen Glücksspielens? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Wenn Sie an das Glücksspielen denken, verspüren Sie körperliche Symptome wie z. B. Herzrasen, feuchte Hände, „inneres Kribbeln“? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Leiden Sie unter Ihrem Glücksspielverhalten? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Glauben Sie, dass Sie das Glücksspielsystem „knacken“ können? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Kreisen Ihre Gedanken häufig um Zahlenkombinationen und Gewinne oder den Verlustausgleich? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Versuchen Sie Ihre Glücksspielleidenschaft zu verheimlichen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Bitte beachten Sie die Bewertung auf der Rückseite des Flyers.

Wenn Sie das Gefühl haben, keine Kontrolle mehr über Ihr Glücksspielverhalten zu haben, wenden Sie sich an eine Beratungsstelle im Hilfesystem. Behalten Sie die Kontrolle über Ihr Verhalten und lassen Sie sich nicht von Ihrem Verhalten kontrollieren!

© Kompetenzzentrum Verhaltenssucht am Klinikum der Johannes Gutenberg-Universität Mainz

www.verhaltenssucht.de