



# INFORMATIONEN ZUR GLÜCKSSPIEL- SUCHT



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

CHECK  
DEIN  
SPIEL



# AUS SPASS KANN SUCHT WERDEN

Spielen macht Spaß und auch Glücksspiel ist für manche mit Spannung und Abwechslung verbunden. Auch die Aussicht auf einen schnellen Gewinn ist verlockend. Manche spielen aber doch öfter und länger, als sie eigentlich wollten. Und sie setzen dann mehr Geld ein, als sie übrig haben. Das sind klare Signale dafür, dass das Spielen zur Sucht wird.

Trotzdem spielen viele weiter, in der Hoffnung, das verlorene Geld zurück zu gewinnen. Sie verlieren die Kontrolle über das eigene Tun. Große Geldverluste, Frust und Verzweiflung sind die Folge. Häufig leiden auch nahe-stehende Menschen darunter.



**GUT ZU  
WISSEN**

Es gibt keinen exakt festgelegten Zeitpunkt, ab wann jemand glücksspielsüchtig wird. Die Übergänge sind fließend.

# WO STEHEN SIE?

1

Setzen Sie beim Glücksspiel mehr Geld ein, als Sie sich leisten können?

2

Haben Sie schon versucht, weniger zu spielen, aber es hat nicht geklappt?

3

Werden Sie unruhig und gereizt, wenn Sie nicht spielen können?

4

Sind Sie schon kritisiert worden, weil Sie so viel spielen?

5

Fühlen Sie sich schuldig, weil Sie mit dem Spielen nicht aufhören und viel Geld verlieren?

6

Spielen Sie weiter, um verlorenes Geld zurückzuholen?

7

Haben Sie sich Geld geliehen, um weiter zu spielen?

8

Haben Sie andere Personen um Geld gebeten, um Ihre Spielschulden zu bezahlen?

Jede Ja-Antwort ist ein ernstes Zeichen einer möglichen Glücksspielsucht. Unsere Empfehlung: Reden Sie mit einer nahestehenden Person darüber oder wenden Sie sich an eine Beratungsstelle.

# DIE FOLGEN VON GLÜCKSSPIELSUCHT

Manchmal zerstört die Sucht ein ganzes Leben. Das Umfeld leidet. Familie und Freundeskreis wenden sich ab, der Job ist weg. Üblich sind Folgen wie diese:

- Man erfindet Lügen, weil man sich schämt.
- Das Geld für Miete und Essen fehlt.
- Man leiht sich Geld und kann es nicht zurückzahlen.
- Es kommt zu Problemen in Familie und Partnerschaft.
- Hobbys und andere Interessen werden vernachlässigt.
- Man verliert die Lebensfreude und fühlt sich einsam.
- Bei manchen Betroffenen kommt es sogar zu Straftaten.



## **Seien Sie ehrlich zu sich selbst**

Schauen Sie genau hin. Kennen Sie eine dieser Folgen bereits? Oder beobachten Sie es bei jemandem, der Ihnen nahesteht? Holen Sie sich Hilfe, bevor die Probleme größer werden.



Hinweise zu Beratungsstellen und Adressen finden Sie auf der Rückseite.

## Kennen Sie das?

*„Wenn ich einmal mit dem Spielen angefangen habe, höre ich erst dann auf, wenn ich kein Geld mehr habe. Wenn ich gewinne, spiele ich weiter, um noch mehr zu gewinnen; wenn ich verliere, muss ich weiterspielen, um das verlorene Geld wieder reinzuholen.“*

*– Peer, 29 Jahre*



# HIER BEKOMMEN SIE HILFE

## BZgA-Beratungstelefon zur Glücksspielsucht

**0800 1 37 27 00** (kostenfreie Servicenummer)

Beratungszeiten für Spielende, Angehörige und Interessierte: Montag bis Donnerstag: 10 bis 22 Uhr und Freitag bis Sonntag: 10 bis 18 Uhr

## Fremdsprachige Telefonberatung zur Glücksspielsucht:

[www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/fremdsprachige-telefon-beratung/](http://www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/fremdsprachige-telefon-beratung/)

## [www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de)

Umfassendes Informations- und Hilfeportal. Informationen über Glücksspiele und Glücksspielsucht. Ausführlicher Selbsttest, Online-Ausstiegsprogramm und Adressen von Beratungsstellen.

### Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln. Alle Rechte vorbehalten.

Projektleitung: Michaela Goecke

Konzept, Text und Gestaltung: em-faktor | Die Social Profit Agentur, Stuttgart

Druck: msk marketingservice köln GmbH,  
Bischofsweg 48-50, 50969 Köln  
Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

Stand: April 2024

Auflage: 3.3.07.24

Bilder: Titel: steko7 / photocase.de  
S. 2: Dominik Schwarz / photocase.de  
S. 5: superdesign / photocase.de

Diese Information wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Artikelnummer: 33211320