



# WARUM ES SCHWER SEIN KANN, AUFZUHÖREN

## INFORMATIONEN ZUM SUCHTRISIKO VON ONLINE-GLÜCKSSPIELEN



# GLÜCKSSPIELE KÖNNEN SPASS MACHEN – ABER SIE BERGEN AUCH EIN SUCHTRISIKO

Ob Casinospiele, Automaten Spiele, Roulette und Poker oder Sportwetten: Die meisten Glücksspiele kann man auch online spielen – das ist für viele praktisch und verführerisch zugleich.

Nutzen Sie auch Glücksspiele online? Das ist vollkommen okay, solange Sie jederzeit mit dem Spielen auch aufhören können. Aber was können Sie tun, wenn aus dem Spaß am Spielen ein problematisches Spielverhalten wird? Wie können Sie das vermeiden?

Diese Broschüre gibt Ihnen hilfreiche Informationen und Empfehlungen.

---

## GUT ZU WISSEN

In Deutschland ist der Glücksspielmarkt durch den Glücksspielstaatsvertrag (GlüStV 2021) geregelt. Online-Glücksspiele dürfen nur angeboten werden, wenn ein Anbieter eine für Deutschland gültige Lizenz hat.

Deshalb: Achten Sie beim Online-Glücksspiel darauf, dass Sie auf einer lizenzierten Internetseite spielen. Nur so ist ein legales Glücksspiel möglich unter Einhaltung des Jugend- und Spielerschutzes. Lizenzierte Anbieter finden Sie im Internet auf einer gemeinsamen amtlichen Liste (White List) unter: <https://www.gluecksspiel-behoerde.de/de/erlaubnisfaehigesgluecksspiel/whitelist>. Diese wird monatlich aktualisiert.

# WARUM SIND ONLINE-GLÜCKSSPIELE SO RISKANT?

1

## **Der Zugang ist einfach.**

Da der Zugang so leicht ist, bekommen Familie oder Freundeskreis vom Spielen nicht immer etwas mit. Das begünstigt heimliches Spielen.

---

2

## **Man spielt anonym.**

Anders als in Spielhallen und im Wettbüro kann man im Internet unerkant bleiben.

---

3

## **Die Spiele sind sehr schnell.**

Spielrunden dauern nur wenige Sekunden, Entscheidungen müssen schnell getroffen werden. Die Versuchung ist groß, gleich weiter zu spielen. Da könnte ja der große Gewinn kommen.

---

4

## **Man erlebt häufig, dass man fast gewonnen hat.**

Unregelmäßige Gewinne steigern den Nervenkitzel. Die Versuchung ist groß, noch eine Runde zu spielen. Der nächste Zug ist nur einen „K(l)ick“ entfernt.

---

5

## **Man kann sich leicht selbst überschätzen.**

Gerade im Online-Glücksspiel kann der Eindruck entstehen, durch ein bestimmtes Wissen das Spiel steuern zu können. Gewinn oder Verlust beim Glücksspiel hängen aber ausschließlich vom Zufall ab.

---

6

## **Der Geldeinsatz wird sehr einfach gemacht.**

Durch die Online-Bezahlung verliert man schnell aus dem Blick, wie viel Geld man schon verspielt hat.

# BLEIBEN SIE AUFMERKSAM

Suchtprobleme mit Glücksspielen entwickeln sich oft unterschiedlich und über eine längere Zeit.

## Seien Sie deshalb achtsam, wenn ...

- ... Sie Hobbys und andere Interessen vernachlässigen.
- ... Sie heimlich spielen und andere über Ihr Spielen belügen.
- ... Sie sich zum Spielen Geld leihen.
- ... Sie sich mit Ihrer Familie oder Ihrem Freundeskreis wegen des Spielens streiten.
- ... Sie spielen, um Ihre Sorgen zu vergessen oder sich „gut“ zu fühlen.
- ... Sie unzuverlässiger werden.
- ... Sie oft unruhig, gereizt oder schlecht gelaunt sind.



Wenn Ihnen das bekannt vorkommt, können Sie auf [www.check-dein-spiel.de/tests/selbsttest/](http://www.check-dein-spiel.de/tests/selbsttest/) einen kostenlosen Selbsttest machen. Er zeigt Ihnen, ob Sie Ihr Spielverhalten weiter prüfen sollten.

# GLÜCKSSPIELSUCHT IST EINE KRANKHEIT

Glücksspielsucht ist eine Krankheit, die im DSM-5 (Diagnostisches und statistisches Manual psychischer Störungen) und ICD-11 (internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme) als Abhängigkeitserkrankung eingeordnet wird.

Eine Glücksspielsucht wird ärztlich bzw. fachärztlich diagnostiziert.

Wenn Sie Ihr Spielverhalten verändern möchten, bieten Selbsthilfegruppen oder Suchtberatungsstellen professionelle Unterstützung. In einer Suchtberatungsstelle vor Ort können Sie auch Unterstützung bekommen, wenn Sie eine ambulante oder stationäre Rehabilitationsbehandlung in Anspruch nehmen möchten.

Die Kosten für die Reha übernehmen häufig die Krankenkassen oder die Rentenversicherung. Die stationäre Behandlung dauert zwischen acht und zwölf Wochen. Viele Fachkliniken bieten außerdem im Rahmen der Reha Seminare und Gesprächstermine für Angehörige an.



Angebote in Ihrer Nähe finden Sie unter:

[www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/hilfe-vor-ort/](http://www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/hilfe-vor-ort/)

**GUT ZU  
WISSEN**

## Der Notfallbutton verspricht schnelle Hilfe!

Eine kurzfristige Selbstsperre ist mit dem „Notfallbutton“ möglich. Dieser muss von den Anbietern von Online-Glücksspielen direkt auf der Website zur Verfügung gestellt werden. Dort können Sie sich mit sofortiger Wirkung für 24 Stunden sperren lassen. Die Sperre endet anschließend automatisch.

# UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE FÜR BETROFFENE



Um Spielerinnen und Spieler vor möglichen Suchtrisiken von Online-Glücksspielen noch besser zu schützen, gibt es ein Sperrsystem (Zentrale Sperrdatei OASIS). Das Sperrsystem ist verpflichtend für alle Glücksspiele mit hohem Suchtrisiko. Hier können Sie sich sperren lassen:

<https://rp-darmstadt.hessen.de/sicherheit-und-kommunales/gluecksspiel/spilersperrsystem-oasis/spieler-faqs>

Das BZgA-Informationsportal „Check dein Spiel“ bietet einen Selbsttest, ein Online-Ausstiegsprogramm „Check Out“ und Adressen von Beratungsstellen: [www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de)

Das Online-Verhaltensänderungsprogramm „Check Out“ unterstützt Sie dabei, Ihr Glücksspielverhalten zu hinterfragen und zu reflektieren. Sie erhalten Tipps von Expertinnen und Experten, wie Sie Ihr Glücksspielverhalten verändern können und erlernen Strategien zum risikoarmen Umgang mit Glücksspielen. Das Programm wird kostenfrei und anonym angeboten:

[www.check-dein-spiel.de/cds/program/start.action](http://www.check-dein-spiel.de/cds/program/start.action)

Spannende und hilfreiche Informationsmaterialien zum Thema Glücksspiel und Glücksspielsucht erhalten Sie unter:

[www.bzga.de/infomaterialien/suchtvorbeugung/gluecksspielsucht](http://www.bzga.de/infomaterialien/suchtvorbeugung/gluecksspielsucht)



**BZgA-Beratungstelefon: 0800-1 37 27 00**

Das kostenfreie BZgA-Beratungstelefon richtet sich an Spielende, Angehörige und Interessierte. Sie erhalten von qualifiziertem Fachpersonal Auskunft und Aufklärung über Glücksspielsucht sowie Informationen und Beratung zu bestehenden Hilfsangeboten vor Ort. Weiter erhalten Sie konkrete Beratung bei persönlichen Problemen und schwierigen Lebenssituationen, die durch Glücksspielsucht oder problematisches Glücksspielverhalten entstanden sind.

# UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE FÜR ANGEHÖRIGE

Probleme mit dem Glücksspielen wirken sich immer auch auf das Umfeld der Betroffenen aus. Als Angehörige haben Sie grundsätzlich wenig Einfluss auf das Spielverhalten der betroffenen Person. Dennoch können Sie Hilfestellungen anbieten. Oft ist es wichtig, dass Spielende professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Dabei ist es absolut verständlich, dass dieser Schritt vielen schwerfällt. Hier können Sie die betroffene Person ermutigen, sich Unterstützung in einer Suchtberatungsstelle oder durch ein anderes Angebot zu suchen. Wenn die betroffene Person (noch) nicht bereit ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen oder das Glücksspielverhalten zu verändern, können Sie die Hilfsangebote unabhängig davon für sich selbst nutzen. Mit dem kostenfreien Beratungstelefon der BZgA können Sie sich zum Beispiel unverbindlich beraten lassen. Weitere Infos dazu finden Sie auf Seite 6 und auf der Rückseite.



Das Spielersperrsystem Oasis bietet zudem Angehörigen von glücksspielsüchtigen Personen die Möglichkeit, eine sogenannte Fremdsperrung zu beantragen:

<https://rp-darmstadt.hessen.de/sicherheit-und-kommunales/gluecksspiel/spielersperrsystem-oasis/spieler-faqs>

Tipps im Umgang mit Betroffenen erhalten Sie unter:

[www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-angehoerige/was-koennen-angehoerige-tun](http://www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-angehoerige/was-koennen-angehoerige-tun)

oder im Online-Beratungsprogramm für Angehörige „Time Out“:

[www.check-dein-spiel.de/cds/program/start-time-out.action](http://www.check-dein-spiel.de/cds/program/start-time-out.action)



Broschüren mit Infos für Angehörige zum Download:

„Nichts geht mehr? Was Angehörigen von Glücksspielsüchtigen helfen kann“

<https://shop.bzga.de/nichts-geht-mehr-was-angehoerigen-von-gluecksspielsuechtigen-helfen-c-386/>

„Ein Angebot an alle, die einem Nahestehenden helfen wollen“

[www.dhs.de/infomaterial/ein-angebot-an-alle-die-einem-nahestehenden-menschen-helfen-moechten](http://www.dhs.de/infomaterial/ein-angebot-an-alle-die-einem-nahestehenden-menschen-helfen-moechten)

# INFOS ZUM THEMA GLÜCKSSPIELSUCHT

## **BZGA-BERATUNGSTELEFON: 0800 -1 37 27 00**

Kostenlose persönliche Beratung, auf Wunsch anonym.

Infos zum Thema Glücksspielsucht.

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

## **WWW.CHECK-DEIN-SPIEL.DE**

Großes Informations- und Hilfsportal mit ausführlichem Selbsttest,

Online-Ausstiegsprogramm und Adressen von Beratungsstellen.

## Impressum

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

Projektleitung: Michaela Goecke, BZgA, Köln

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

Druck: Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

Warlich Druck Meckenheim GmbH,  
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Stand: November 2021

Auflage: 2.3.06.24

Artikelnummer: 33211350

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