

Nur noch das Spiel im Kopf?

**Wertvolle Tipps
für den Umgang
mit Geldspielen**

SWISSLOS



18+

Spielerschutz
Protection des joueurs
Protezione dei giocatori



**«Mit einem
Gewinn würden sich
all meine Probleme
lösen...»**

Spiele soll Spa machen

Spiele soll nicht mit Mühsal , sondern mit Freude , Spa und Verantwortung verknüpft sein!

Deshalb setzt sich Swisslos aktiv für die Prävention von Geldspielsucht ein – eine Erkrankung, die Menschen in persönliche und soziale Schwierigkeiten bringen kann.

Erfahren Sie auf den nächsten Seiten mehr über Geldspielsucht, wie man diese erkennt und was man dagegen tun kann.

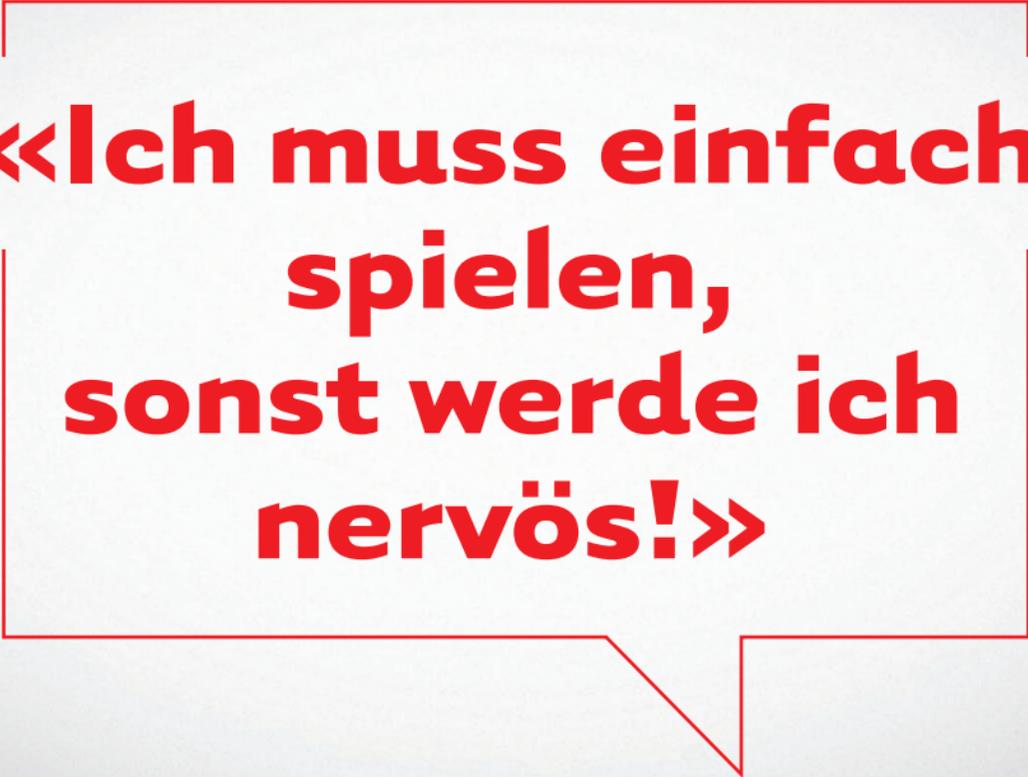
Diese Informationen finden Sie auch online:



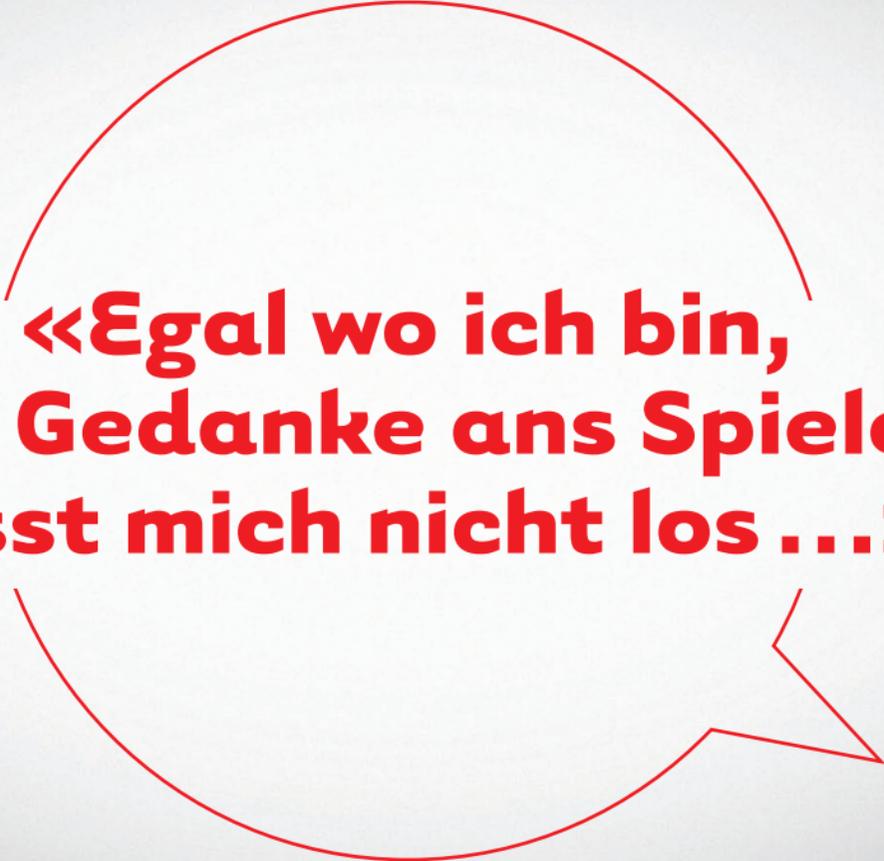
Tipps für den Umgang mit Geldspiel

Damit das Spiel ein Spiel bleibt

- Spass:** Geldspiele sind kein Ersatz für Erwerbstätigkeit. Spielen Sie aus Spass und gehen Sie auch anderen Freizeitbeschäftigungen nach.
- Geld:** Setzen Sie nur so viel Geld ein, wie Sie sich leisten können. Versuchen Sie nie, Verluste durch weiteres Spiel auszugleichen. Setzen Sie sich ein vernünftiges Limit und leihen Sie kein Geld aus, um spielen zu können.
- Zeit:** Entscheiden Sie für sich, wie oft Sie Geldspiele kaufen wollen. Legen Sie vor dem Spiel fest, wie lange Sie spielen möchten. Hören Sie auf, wenn Ihre Zeitlimite erreicht ist – egal, ob Sie gerade gewinnen oder verlieren.
- Stress:** Spielen Sie nie, wenn Sie gestresst oder deprimiert sind.
- Tagebuch:** Behalten Sie die Kontrolle über Ihre Spielgewohnheiten. Achten Sie regelmässig darauf, ob Sie länger spielen oder mehr Geld einsetzen als zuvor. Nutzen Sie das Geldspiel-Tagebuch in dieser Broschüre.



**«Ich muss einfach
spielen,
sonst werde ich
nervös!»»**

A red outline of a speech bubble, consisting of a large circle with a tail pointing to the right, framing the text.

**«Egal wo ich bin,
der Gedanke ans Spielen
lässt mich nicht los ...»**

Anzeichen einer Geldspielsucht

Was ist Geldspielsucht und woran erkennt man sie?

Vom Geldspiel kann man sich derart fesseln lassen, dass es schwierig wird, noch an etwas anderes zu denken. Betroffene verlieren die Kontrolle über Ihr Spielverhalten und spielen häufiger, länger und für mehr Geld, als Sie wollen oder sich leisten können.

Wichtiger wird das Verheimlichen des Spielens und die Beschaffung von Geld. Das Spielen macht keinen Spass mehr, sondern es beherrscht den persönlichen Alltag.

Suchtgefährdet oder süchtig ist, wer:

- trotz Absicht nicht zu spielen, dennoch spielt.
- mehr Zeit oder Geld verwendet als geplant.
- aggressiv oder gereizt ist, wenn es keine Gelegenheit zum Spielen gibt.
- nicht zur Arbeit geht, um spielen zu können.
- andere um Geld bittet, um weiterspielen zu können.
- auf einen Gewinn hofft, um finanzielle Probleme zu lösen.
- Familie, Umfeld oder Freizeit vernachlässigt.
- aufgrund des Spielens Suizidgedanken hat.

Geldspielsucht ist eine Erkrankung, die behandelbar ist.

Kurzer Check

Alles im Griff? Testen Sie sich.

Nach dem Beantworten der folgenden zwei Fragen werden Sie erkennen, ob Sie ein Suchtproblem haben könnten.

1. Haben Sie jemals beim Spielen das Bedürfnis verspürt, immer mehr Geld einzusetzen?

ja nein

2. Haben Sie jemals gegenüber Menschen, die Ihnen wichtig sind oder waren, über das Ausmass Ihres Spielens lügen müssen?

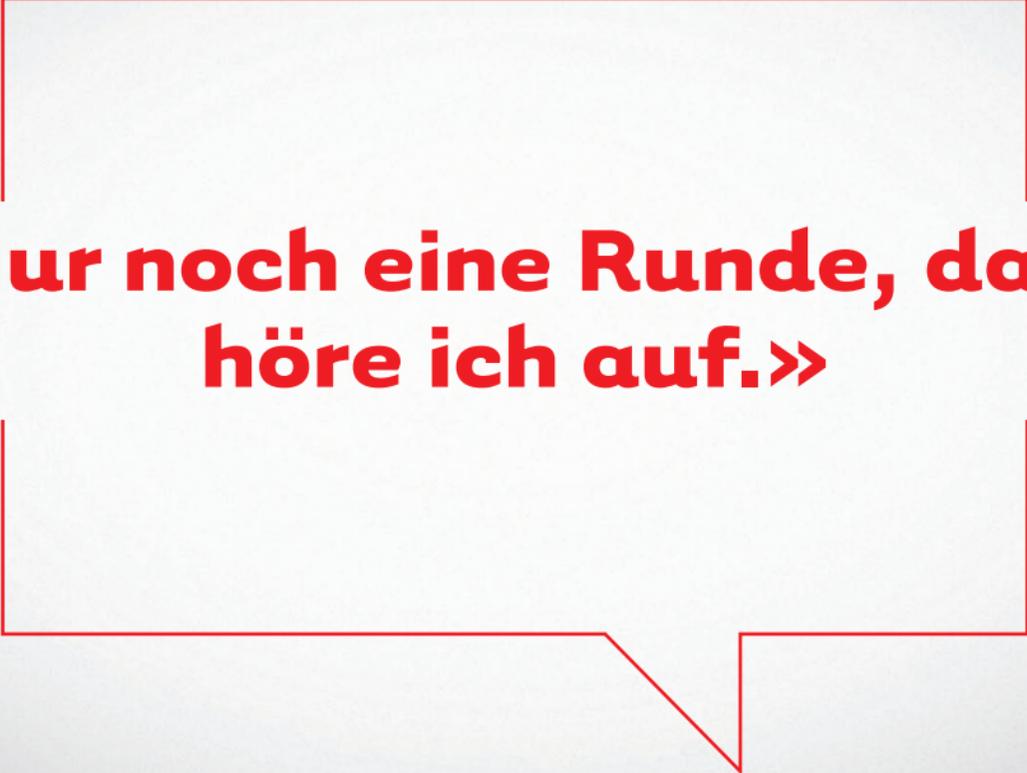
ja nein

Wenn Sie eine oder beide dieser Fragen mit «Ja» beantwortet haben, ist es wahrscheinlich, dass Sie Probleme mit dem Geldspiel haben.

Swisslos empfiehlt Ihnen, fachkundige Hilfe bei einer Beratungsstelle zu suchen.

Melden Sie sich bei uns: 0800 713 713 oder spielerschutz@swisslos.ch

Wir unterstützen Sie gerne.



**«Nur noch eine Runde, dann
höre ich auf.»»**



**«Ich habe doch das
Spielen im Griff?!»»**

Geldspiel-Tagebuch

Worum es geht

Mit dem nachfolgenden Geldspiel-Tagebuch haben Sie eine Möglichkeit, Ihr Spielverhalten zu überprüfen. Beobachten Sie während einer Woche Ihr Spielverhalten und tragen Sie Spielart, Einsatz und Ihre Gefühlslage im Geldspiel-Tagebuch ein. Es ist auch sinnvoll, sich eine Zeit- und Geldlimite zu setzen.



= Freude



= Enttäuschung



= Frustration

So fülle ich das Tagebuch aus

1. Ich trage Spielart, Spielzeit und Einsatz im Geldspiel-Tagebuch (Mein Spieltag) ein.
2. Ich übertrage meine Tagesresultate in den Wochenrückblick (Meine Spielwoche) und ermittle das Wochentotal.
3. Ich ziehe mein persönliches Wochenfazit.
4. Ich führe das Geldspiel-Tagebuch drei bis vier Wochen weiter und beobachte, ob und wie sich mein Spielverhalten in dieser Zeit verändert.

Mein Spieltag 1

Datum: _____

Name des Spiels

(Lottos, Lose, Wetten, Casinospiele, andere)

Spielzeit

(in Minuten)

Einsatz

(in CHF)

Gefühl



Tagestotal					

Mein Spieltag 2

Datum: _____

Name des Spiels

(Lottos, Lose, Wetten, Casinospiele, andere)

Spielzeit

(in Minuten)

Einsatz

(in CHF)

Gefühl



Tagestotal					

Mein Spieltag 3

Datum: _____

Name des Spiels

(Lottos, Lose, Wetten, Casinospiele, andere)

Spielzeit

(in Minuten)

Einsatz

(in CHF)

Gefühl



Tagestotal					

Mein Spieltag 4

Datum: _____

Name des Spiels

(Lottos, Lose, Wetten, Casinospiele, andere)

Spielzeit

(in Minuten)

Einsatz

(in CHF)

Gefühl



Tagestotal					

Mein Spieltag 5

Datum: _____

Name des Spiels

(Lottos, Lose, Wetten, Casinospiele, andere)

Spielzeit

(in Minuten)

Einsatz

(in CHF)

Gefühl



Tagestotal					

Mein Spieltag 6

Datum: _____

Name des Spiels

(Lottos, Lose, Wetten, Casinospiele, andere)

Spielzeit

(in Minuten)

Einsatz

(in CHF)

Gefühl



Tagestotal					

Mein Spieltag 7

Datum: _____

Name des Spiels

(Lottos, Lose, Wetten, Casinospiele, andere)

Spielzeit

(in Minuten)

Einsatz

(in CHF)

Gefühl



Tagestotal					

Zur Auswertung



Meine Spielwoche

Datum: _____

Wochentag	Spielzeit (in Minuten)	Einsatz (in CHF)	Gefühl		
					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
Wochentotal					

Mein Fazit zur Spielwoche

1. Habe ich im Rahmen meines Budgets gespielt?

2. Hätte ich gerne weniger Geld eingesetzt und/oder weniger Zeit mit Spielen verbracht?

3. Welche Freizeitaktivitäten plane ich für nächste Woche?

Möchten Sie Ihr Tagebuch mit einer Fachperson besprechen? Informationen dazu erhalten Sie unter Telefon **0800 713 713**.

A red outline of a speech bubble, centered on the page. The bubble is roughly circular with a pointed tail on the right side. The text is written in a bold, red, sans-serif font inside the bubble.

**«Ich mache mir grosse
Sorgen...»**

Angehörige helfen – und leiden mit

Nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für Angehörige und Freunde ist die Geldspielsucht eine Belastung. Hier erhalten Sie Tipps, wie Sie helfen, aber auch sich selber schützen können.

Wie kann ich helfen?

- zuhören und Verständnis zeigen
- sich anderen Menschen im Umfeld anvertrauen
- fachliche Beratung für sich selbst und die betroffene Person suchen
- Finanzen schützen: z.B. Schuldenberatung in Anspruch nehmen, Kreditkarte sperren

Was soll ich nicht tun?

- Vorwürfe machen oder Geldspielproblem herunterspielen
- leihen Sie kein Geld aus oder bezahlen Sie keine Rechnungen oder Schulden
- bei der Vertuschung des Problems mithelfen, z.B. mit Lügen

Zögern Sie als Angehörige eines spielsüchtigen Menschen nicht, eine Beratungsstelle zu konsultieren und sich über Hilfestellungen zu informieren.

Kontakt- und Beratungsstellen

Unterstützung für Betroffene und Angehörige

Für telefonische Beratungen zu Geldspielsucht können Sie sich anonym und kostenlos an die interkantonale Helpline **0800 040 080** (24h erreichbar) wenden.

Für professionelle Hilfe suchen Sie eine Suchtberatungsstelle oder Selbsthilfegruppe auf. Eine Übersicht der kantonalen Beratungsangebote finden Sie unter **www.sos-spielsucht.ch**.

Sie können sich jederzeit auch bei uns für eine erste Beratung kostenlos unter Telefon **0800 713 713** (Montag – Samstag) oder per E-Mail **spielerschutz@swisslos.ch** wenden.

Wir unterstützen Sie gerne.

Weitere Informationen zu unserem Spielerschutz finden Sie unter **www.swisslos.ch/spielerschutz**

Swisslos Interkantonale Landeslotterie
Lange Gasse 20
4002 Basel
Schweiz