



## INFORMATIONEN ZUR GLÜCKSSPIEL- SUCHT

**BZgA**  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

**SPIEL**  
NICHT BIS ZUR  
GLÜCKSSPIEL  
**SUCHT**

## HIER BEKOMMEN SIE HILFE

**BZgA-Beratungstelefon mit freundlicher  
Unterstützung des Deutschen Lotto- und Totoblocks**

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

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

**Fremdsprachige Telefonberatung zur  
Glücksspielsucht:**

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

Stand: September 2021

Auflage: 1.100.03.17

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.

Bestellnummer 33211320

### 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

## AUS SPASS KANN SUCHT WERDEN

Spiele machen 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 nahestehende 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.

**i** Hinweise zu Beratungsstellen und Adressen finden Sie auf der Rückseite.