

GEWINNER IST, WER SICH HELFEN LÄSST

Für viele Menschen sind Glücksspiele ein unterhaltsamer Zeitvertreib, der Spannung und Vergnügen bedeutet: Manchmal gewinnt man – und oft auch nicht.

Wenn jedoch der Nervenkitzel und die Sehnsucht nach dem großen Gewinn – einem besseren Leben – zum alles beherrschenden Motiv des Spielens wird, geht es um Glücksspielsucht. Bei diesem Verhalten steht nicht mehr die Unterhaltung im Vordergrund. Die Flucht in eine andere Welt bedeutet neben dem Verlust großer Geldmengen früher oder später auch den Verlust von Arbeit, Freundschaften und Familie.

Um derartigen Entwicklungen vorzubeugen, möchten das Land Hessen und die Hessische Landesstelle für Suchtfragen mit dieser Information über die Gefahren von Glücksspielsucht aufklären und auf vorhandene Hilfeangebote aufmerksam machen.

Durch die Beantwortung der nebenstehenden Fragen können Sie erkennen, ob Sie möglicherweise gefährdet sind.

Wenn Sie Probleme sehen, sollten Sie nicht zögern, eine der angegebenen Telefonnummern anzurufen. Die Beratung ist anonym und bietet eine erste Hilfestellung für Ihre individuelle Situation.

SUCHTGEFAHR: ERKENNEN SIE IHR RISIKO

Spiele ich nur aus Spaß oder bin ich vielleicht gefährdet? Die beiden unten stehenden Fragen können einen ersten Hinweis geben – wenn Sie sie offen und ehrlich beantworten.

JA NEIN

- Haben Sie jemals das Bedürfnis verspürt, um immer mehr Geld zu spielen?
- Haben Sie jemals gegenüber anderen Menschen, die Ihnen wichtig waren, über das Ausmaß Ihres Spielens lügen müssen?

Wenn Sie eine oder beide Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, bedeutet das nicht zwangsläufig, dass Sie ein Suchtproblem haben. Sie sollten es aber als Anhaltspunkt dafür sehen, dass eine Gefährdung vorliegen könnte.

In diesem Fall schafft ein Anruf unter einer der angegebenen Telefonnummern Klarheit. Sie werden unter Wahrung Ihrer Anonymität beraten und gegebenenfalls auf weitere Hilfeangebote hingewiesen.

Einen ausführlichen Selbsttest und die Möglichkeit zur Online-Beratung finden Sie auf der Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):

www.check-dein-spiel.de

WER DAS GLÜCK ZWINGEN WILL, VERLIERT

Glücksspielsucht verläuft in Phasen, in denen sich die Lebenssituation der Betroffenen immer weiter verschärft. Wenn das Problem rechtzeitig erkannt wird, gibt es jedoch gute Chancen, sich ohne weiteren materiellen und seelischen Schaden wieder aus der Abhängigkeit zu lösen.

Gewinnphase

Häufig fängt es harmlos an. Um die Gewinnchancen zu erhöhen, wird immer öfter gespielt. Die Gewinne, die ab und zu anfallen, dienen als Rechtfertigung sich selbst und anderen gegenüber, die Einsätze ständig zu vergrößern und jede Gelegenheit zum Spielen wahrzunehmen – auch wenn in Wahrheit die Verluste immer weiter steigen.

Verlustphase

Schritt für Schritt verändert sich das Leben: Denken und Fühlen kreisen nur noch ums Spielen. Die Arbeit, Freundschaften und Familie werden zunehmend vernachlässigt. Immer mehr Geld wird unter falschen Vorwänden geliehen. Täuschungsmanöver, Lügen und Ausflüchte sind an der Tagesordnung.

Verzweiflungsphase

Soziale Kontakte werden abgebrochen, die Stimmung ist überwiegend von Anspannung und Niedergeschlagenheit geprägt. Die finanziellen Mittel sind erschöpft, Kredite können nicht zurückgezahlt werden. Der Alltag ist bestimmt von Schuldzuweisungen und Panikgefühlen. Die Persönlichkeitszüge der Betroffenen verändern sich zunehmend.

BEHALTEN SIE DIE KONTROLLE

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sein Spielverhalten unter Kontrolle zu bringen und somit der Glücksspielsucht vorzubeugen. Einige dieser Vorsichtsmaßnahmen sind:

- Führen Sie einen Monat lang Buch über Ihr Spielverhalten. Notieren Sie auf einem Zettel, wie oft (Spielhäufigkeit) und wie lange (Spieldauer) Sie spielen. Und tragen Sie auch Ihre Einsätze, Gewinne und Verluste ein. So können Sie überblicken, in welchem Ausmaß Sie spielen.
- Versuchen Sie, Spielhäufigkeit, Spieldauer und die Einsätze zu reduzieren. Machen Sie einen Plan für die kommenden Wochen und legen Sie sich fest.
- Bleiben Sie konsequent bei Ihrer Planung, auch wenn Ihre Mitspieler*innen Sie zu einem weiteren Spiel oder höheren Einsätzen überreden wollen.

Es fällt Ihnen schwer, weniger zu spielen und die Einsätze nicht zu vergrößern? In diesem Fall bieten Ihnen die Ansprechpartner*innen in der Beratungsstelle Unterstützung.

Die Beratungsstelle ist selbstverständlich auch für Angehörige und Freund*innen gedacht, die Rat und Informationen über Glücksspielsucht suchen. Rufen Sie an, wenn Sie persönlich - oder für Verwandte, Freund*innen oder Bekannte - Informationen oder Hilfe zum Thema Glücksspielsucht benötigen.



BERATUNG: HILFE VON PROFIS

Glücksspielsucht ist eine Krankheit. Wer in Abhängigkeit gerät, kommt nur schwer von ihr los. In dieser Situation können professionelle Ansprechpartner*innen weiterhelfen. Für eine fachkundige Suchberatung steht Ihnen die unten angegebene Beratungsstelle zur Verfügung.

Die Ansprechpartner*innen schätzen den jeweiligen Stand der Gefährdung ein und bieten auf dieser Grundlage individuelle Hilfeangebote an.



Sollte die Beratungsstelle einmal nicht erreichbar sein, können Sie auch das Infotelefon zur Glücksspielsucht der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter der kostenlosen Servicenummer **0800 1372700** (Mo.-Do. 10 bis 22 Uhr; Fr.-So. 10 bis 18 Uhr) anrufen.

Herausgeberin



Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS)
Zimmerweg 10 · 60325 Frankfurt am Main
Telefon 069 713767-77 · Fax 069 713767-78
hls@hls-online.org · www.hls-online.org



Design: Brandpepper GmbH · www.brandpepper.de
4. Auflage 2020

Hessisches Ministerium
für Soziales und Integration



Verspielt?

**Kommt Sucht ins Spiel,
hast Du schon verloren!**



Information, Hilfe, Beratung

Gemeinschaftsprojekt des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration, des Hessischen Ministeriums des Innern und für Sport und der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen