



Leipzig · Dresden · Chemnitz



GLÜCK? SPIEL?
PROBLEME?

KLEINER RATGEBER
für verantwortungsbewusstes Spielen

www.spielbankensachsen.de

Die SPIELBANKEN SACHSEN bieten im Auftrag des Freistaates elektronisches Roulette, Black Jack, Poker, Bingo und Slot-Machines an. Somit besteht die Möglichkeit einer spannenden und interessanten Freizeitgestaltung.

Damit der Spaß am Spiel erhalten bleibt, sollten Sie folgende Tipps beachten:

- Das Spielen soll Spaß machen und Sie unterhalten. Wer spielt, um auf jeden Fall zu gewinnen oder Verluste wett zu machen, hat schon verloren.
- Sie bleiben auf der sicheren Seite, wenn Sie schon vorher festlegen, wie viel Sie einsetzen wollen. Hören Sie auf, wenn Sie den festgelegten Betrag verloren oder gewonnen haben.
- Der Einsatz mit geliehenem Geld bringt auf Dauer eher mehr Probleme als Gewinne.
- Damit die Entspannung bleibt, gönnen Sie sich hin und wieder Zeit für eine Pause.

Das Spiel mit dem Glück ist für viele Menschen ein unterhaltsames und spannendes Freizeitvergnügen. Doch wenn der Zeitvertreib zum Zwang wird, hört der Spaß auf. Übermäßiges und unkontrolliertes Spiel kann zu Abhängigkeit und letztendlich auch zur Sucht führen. Mögliche Folgen sind Spielschulden, finanzieller Ruin und soziale Isolation.

Falls Sie Rat und Hilfe suchen:

Kompetenzzentrum Verhaltenssucht und Spielerschutz:
am Klinikum der Johannes Gutenberg-Universität,
Untere Zahlbacher Straße 8, 55131 Mainz
www.verhaltenssucht.de

Für ein Gespräch mit qualifizierten Fachleuten des Kompetenzzentrums in Mainz haben wir eigens für Sie eine Hotline eingerichtet:

0800 1529529, montags - freitags **12:00 bis 17:00 Uhr**.

Kostenlos, auf Wunsch **anonym**, Beratung für Betroffene und Angehörige.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):
www.spielen-mit-verantwortung.de oder www.bzga.de
BZgA-Beratungstelefon: **0800 1372700**. Der Anruf und die Beratung sind **kostenlos** und auf Wunsch **anonym**.

Testen Sie Ihr Glücksspielverhalten!

Müssen Sie in der letzten Zeit mehr und häufiger spielen, obwohl Sie es ursprünglich nicht vorhatten oder wollten? JA NEIN

Setzen Sie im Vergleich zu früher gegenwärtig mehr Geld und/ oder Zeit für Glücksspiele ein? JA NEIN

Haben Sie schon einmal probiert mit dem Glücksspiel aufzuhören und es nicht geschafft? JA NEIN

Haben Sie schon des Öfteren Termine oder Verabredungen wegen des Spielens versäumt? JA NEIN

Spielen Sie bevorzugt Glücksspiele, wenn Sie Langeweile oder Stress haben oder in einer traurigen Stimmung sind? JA NEIN

Haben Sie Geldsorgen wegen Ihrer Spielausgaben? JA NEIN

Haben Sie familiäre Probleme wegen Ihres häufigen Spielens? JA NEIN

Wenn Sie an das Spielen denken, verspüren Sie körperliche Symptome, wie z. B. Herzrasen, feuchte Hände, "inneres Kribbeln"? JA NEIN

Leiden Sie unter Ihrem Glücksspielverhalten? JA NEIN

Wenn Sie nicht Glücksspielen können, fühlen Sie sich dann unruhig, gereizt oder verspüren unangenehme körperliche Symptome? JA NEIN

Kreisen Ihre Gedanken häufig um Zahlenkombinationen und Gewinne oder den Verlustausgleich? JA NEIN

Versuchen Sie Ihre Spielleidenschaft zu verheimlichen? JA NEIN

Wenn Sie zwei oder mehr Fragen mit „ja“ beantwortet haben, sollten Sie über Ihr Glücksspielverhalten nachdenken.

Weitere Informationen und konkrete Hilfsangebote finden Sie in der Broschüre „**Großer Ratgeber - Glück? Spiel? Probleme?**“. Fragen Sie unsere Mitarbeiter danach.

Machen Sie den ersten Schritt!

Des Weiteren gibt es die Möglichkeit einer Selbstsperre.