

**VERANTWORTUNGSVOLLES
SPIEL**



Eine Anleitung für Spielerinnen, Spieler und deren Angehörige

SWISSLOS



Spiele soll Spaß machen!

Zahlenlotto, Sporttip, Rubbellos & Co.:

Die Lotterie-Angebote von Swisslos sind unterhaltsam, bieten faire Gewinnchancen und dienen erst noch einem guten Zweck.

Im Vergleich zum Glücksspiel am Automaten oder zu anderen Spielformen bergen sie ein deutlich geringeres Spielsuchtrisiko. Dennoch setzt sich Swisslos aktiv für die Prävention von Glücksspielsucht ein – eine Erkrankung, die schon viele Menschen in persönliche und soziale Schwierigkeiten gebracht hat.

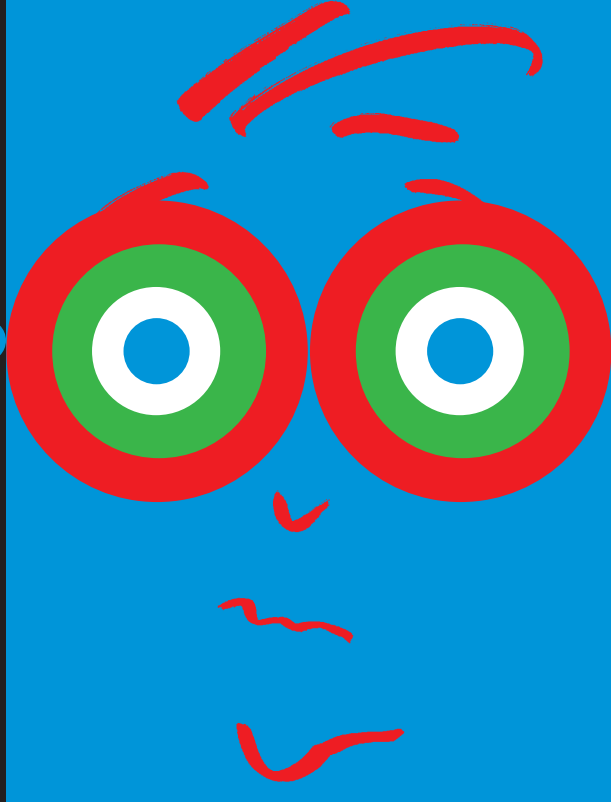
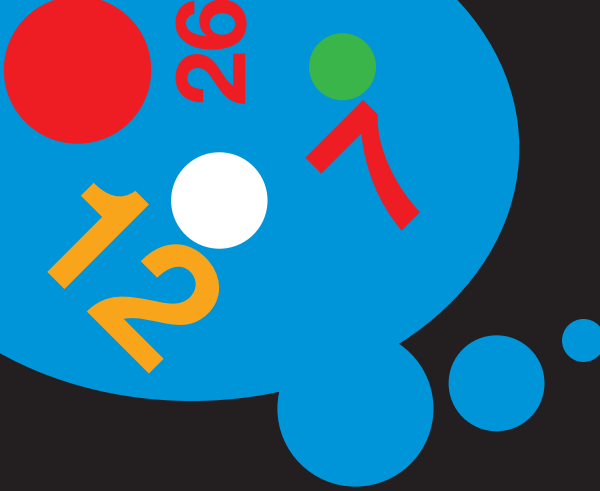
Spiele soll nicht mit Mühsal, sondern mit Freude, Spaß und Verantwortung verknüpft sein!

Was ist Glücksspielsucht, wie erkennt man sie und was kann man dagegen tun?



Damit das Spiel ein Spiel bleibt

- Spass:** Glücksspiele 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. Leihen Sie kein Geld aus, um spielen zu können.
- Zeit:** Entscheiden Sie für sich, wie oft Sie Glücksspiele kaufen wollen. Legen Sie vor dem Spiel fest, wie lange Sie spielen möchten. Hören Sie auf, sobald Sie ihre Zeitlimite erreicht haben – 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.



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

Vom Glücksspiel kann man sich derart fesseln lassen, dass es schwierig wird, noch an etwas anderes zu denken. Das berufliche und soziale Umfeld gerät in den Hintergrund – wichtiger ist das Beschaffen von Spielgeld und das Vertuschen der Abhängigkeit.

Suchtgefährdet oder süchtig ist, wer:

- trotz fester Absicht, nicht zu spielen, rückfällig wird
- beim Spielen zeitliche Vorgaben und Budgetziele nicht einhält
- unruhig und aggressiv wird, wenn es keine Gelegenheit zum Spielen gibt
- die Arbeit versäumt, um spielen zu können
- andere um Geld bittet, um weiterspielen zu können
- mit dem Gewinn Schulden begleichen oder andere finanzielle Probleme lösen möchte
- durch das Spielen familiäre Missstände auslöst
- kein Interesse mehr zeigt an Freunden oder Freizeitaktivitäten
- aufgrund des Spielens Selbstmordgedanken hegt

Glücksspielsucht ist eine Erkrankung, die behandelbar ist.



«Sobald ich keine Schulden mehr habe, höre ich mit dem Spielen auf.»

Nach dem Beantworten der folgenden 2 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 grössere Probleme mit dem Glücksspiel haben. Swisslos empfiehlt Ihnen, fachkundige Hilfe bei einer Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe zu suchen. Die Adressen können Sie unter **0800 713 713** in Erfahrung bringen.



Angehörige helfen – und leiden mit

Nicht nur für den betroffenen Menschen, auch für Angehörige und Freunde, ist die Glücksspielsucht eine Belastung. Die süchtige Person vernachlässigt ihre Verpflichtungen und entzieht sich dem Austausch mit anderen.

Einer spielsuchtgefährdeten Person zu helfen, bedeutet:

- zuhören
- Verständnis zeigen
- fachliche Beratung für sich selbst und die betroffene Person suchen

Hilfe bedeutet nicht:

- Geld ausleihen oder Schulden/Rechnungen bezahlen
- Vorwürfe machen
- bei der Vertuschung des Problems mithelfen, z.B. mit Lügen

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

Unterstützung für Betroffene und Angehörige

Für eine professionelle Beratung wenden Sie sich bitte an eine Suchtberatungsstelle oder eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe.

Die Adressen von Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen in Ihrem Kanton können Sie kostenlos unter **0800 713 713** (Montag–Samstag) oder per E-Mail an **help@swisslos.ch** in Erfahrung bringen.

Für Beratungen zu Glücksspielsucht können Sie sich auch anonym an die interkantonale Helpline 0800 040 080 sowie www.sos-spielsucht.ch wenden.

Weitere Informationen zum Verantwortungsvollen Spiel finden Sie unter **www.swisslos.ch/help**.

Swisslos Interkantonale Landeslotterie
Lange Gasse 20
CH-4002 Basel

