

**VERANTWORTUNGSVOLLES
SPIEL**



SWISSLOS

Eine Anleitung für Spielerinnen, Spieler und deren Angehörige



Spielen soll Spass machen!

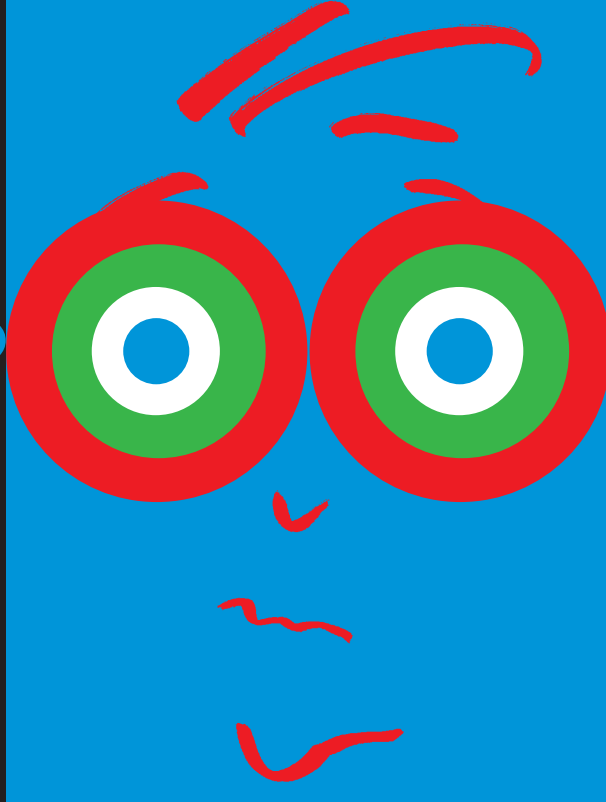
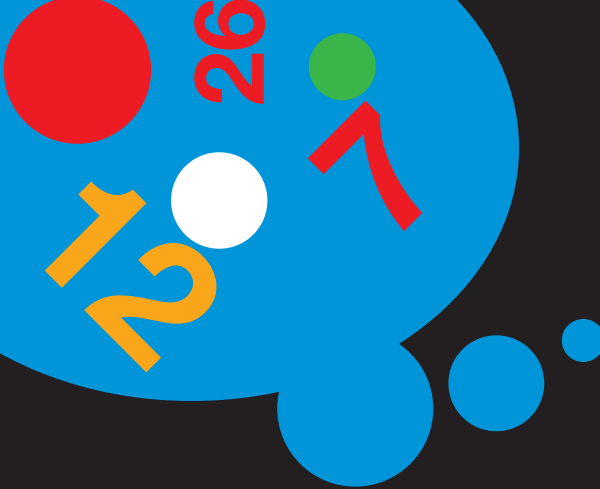
Zahlenlotto, Sporttip, Rubbellos & Co.:

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

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

Spielen soll nicht mit Mühsal, sondern mit Freude, Spass und Verantwortung verknüpft sein!

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

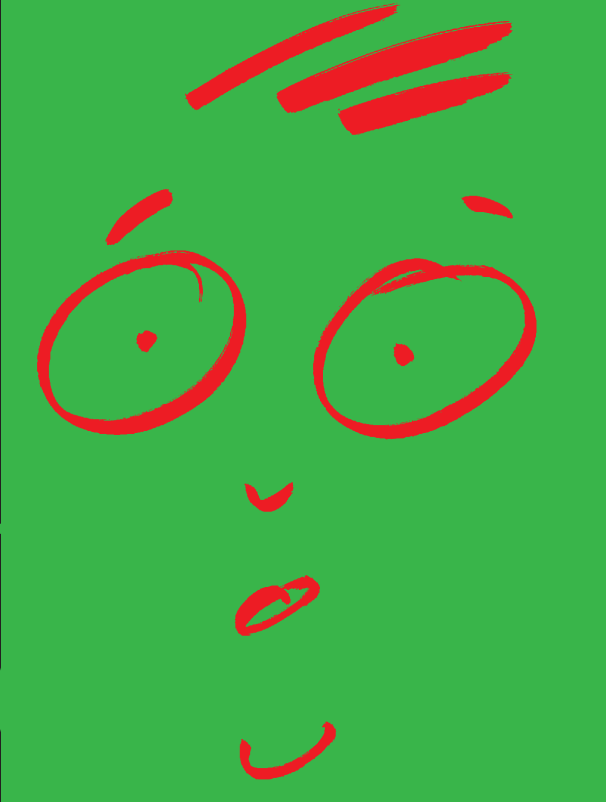


«Egal wo ich bin, der Gedanke ans Spielen lässt mich nicht los...»

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.



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

Nach dem Beantworten der folgenden 17 Fragen*
werden Sie erkennen, ob Sie ein Suchtproblem haben könnten.



*Die gestellten Fragen beruhen auf NODS; ein Test, der vom «National Opinion Research Center» der Universität Chicago entwickelt wurde.

1. Haben Sie jemals viel Zeit verbracht mit dem Nacherleben von früheren Spielerfahrungen oder dem Planen von den nächsten Spielgelegenheiten oder Wetten? Ja Nein
2. Haben Sie jemals viel Zeit verbracht, darüber nachzudenken, wie Sie mehr Geld zum Spielen beschaffen könnten? Ja Nein
3. Haben Sie jemals mit immer höheren Einsätzen gespielt oder gewettet als vorher, um das gleiche Gefühl von Spannung zu spüren? Ja Nein
4. Haben Sie jemals versucht, das Spielen aufzugeben, einzuschränken oder zu kontrollieren? Ja weiter zu Frage 5 Nein weiter zu Frage 8
5. Sind Sie in diesen Zeiten, wo Sie versucht haben, das Spielen aufzugeben, einzuschränken oder zu kontrollieren, ein oder mehrere Male unruhig oder gereizt gewesen? Ja Nein
6. Haben Sie jemals versucht, das Spielen aufzugeben, einzuschränken oder zu kontrollierten und es ist Ihnen nicht gelungen? Ja weiter zu Frage 7 Nein weiter zu Frage 8
7. Ist das dreimal oder häufiger vorgekommen? Ja Nein
8. Haben Sie jemals gespielt, um persönlichen Problemen auszuweichen? Ja Nein
9. Haben Sie jemals gespielt, um unangenehme Gefühle wie Schuldgefühle, Angst, Hilflosigkeit oder Depressionen zu erleichtern? Ja Nein
10. Haben Sie jemals eine Zeit erlebt, wo Sie beim Glücksspiel an einem Tag Geld verloren haben und kurz darauf zurückgegangen sind, um den Verlust auszugleichen? Ja Nein

11. Haben Sie jemals Familienmitglieder, Freunde oder andere darüber belogen, wie häufig Sie spielen oder wie viel Geld Sie beim Spielen verloren haben? Ja weiter zu Frage 12 Nein weiter zu Frage 13
12. Ist das dreimal oder häufiger vorgekommen? Ja Nein
13. Haben Sie jemals einen gefälschten Scheck ausgestellt oder von Familienmitgliedern oder anderen etwas genommen, was Ihnen nicht gehört hat, um das Spielen zu finanzieren? Ja Nein
14. Hat das Spielen jemals zu schweren oder wiederholten Problemen mit Familienmitgliedern oder Freunden geführt? Ja Nein
15. Wenn Sie Schüler/in oder Student/in sind: Hat das Spielen jemals zu Problemen in der Schule geführt wie z.B. Schulschwänzen oder schlechteren Noten? Ja Nein
16. Hat das Spielen jemals dazu geführt, dass Sie einen Arbeitsplatz verloren haben, Schwierigkeiten bei der Arbeit gehabt haben oder eine wichtige Ausbildungs- oder Aufstiegschance gefährdet oder verloren haben? Ja Nein
17. Haben Sie jemals ein Familienmitglied oder jemand anderen fragen müssen, ob er/sie Ihnen Geld leiht oder Ihnen sonst aus einer verzweifelten finanziellen Situation heraushilft, die vor allem durch das Spielen entstanden ist? Ja Nein

Wenn Sie fünf oder mehr «Ja»-Kästchen angekreuzt 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.

Total
 Ja



Angehörige helfen – und leiden mit

Nicht nur für den betroffenen Menschen, auch für Angehörige und Freunde, ist die Spielsucht eine Belastung. Die süchtige Person vernachlässigt ihre Verpflichtungen und entzieht sich dem Austausch mit anderen. In der Absicht zu helfen, wird Geld ausgeliehen, werden Schulden beglichen und das Problem nach aussen hin beschönigt. Gut gemeinte Gesten dieser Art sind aber nicht hilfreich, sondern eine Einladung weiterzuspielen!

Einer spielsuchtgefährdeten Person zu helfen, bedeutet

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

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 Telefon **0800 713 713** (Montag bis Freitag, 07.00 – 18.30 Uhr und Samstag, 07.30 – 17.15 Uhr) oder per E-Mail an **help@swisslos.ch** in Erfahrung bringen.

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

Swisslos Interkantonale Landeslotterie
Lange Gasse 20
CH – 4002 Basel