

## Wie vermeide ich eine Glücksspielsucht?

Woche für Woche spielen Menschen Lotto, Poker oder Roulette und Black Jack. Mit grosser Spannung wird der Ausgang eines jeden Spiels erwartet. – Gewonnen oder verloren?

Glücksspiele leben vom Nervenkitzel und den Verlockungen des Gewinns. Sie bieten Unterhaltung und Abwechslung, bergen aber auch die Gefahr einer Suchtentwicklung. Hier ein paar Tipps, wie Sie sich vor einer Suchtentwicklung schützen können.

- Den Nervenkitzel geniessen, sich aber nicht durch euphorische Gefühle zum fortlaufenden Spielen hinreissen lassen. Sich vom Glücksspiel entfernen.
- Sich ob kleinen und grossen Gewinnen freuen, aber akzeptieren, dass dies nicht immer so ist. Bei Glücksspielen gewinnt auf Dauer nur der Glücksspieleranbieter.
- Sich bewusst sein, dass beim Glücksspiel schlussendlich mehr verloren als gewonnen wird, resp. dass das Glücksspiel zum Vergnügen da ist und nicht, um Geld zu verdienen.
- Verluste akzeptieren und nicht mit Weiterspielen wettmachen wollen.
- Sich ein Spiel- und Verlustlimit setzen und dabei konsequent bleiben.
- Seinen wirtschaftlichen Verhältnissen angepasst spielen. Sich entscheiden, ob man Gewinne behalten will – dann aufhören.
- Den Wert des Geldes nicht aus den Augen verlieren. Auch Spielgeld ist Geld.
- Das Gefühl, man könne das Spiel beeinflussen ausleben, aber wissen, dass dies nicht wirklich so ist. Der Zufall allein bestimmt den Spielausgang.
- Den Nervenkitzel mit angemessenem Risiko erhöhen, aber nicht glauben, dadurch eher zu gewinnen. Die Wahrheit ist, je höher die Einsätze und je häufiger gespielt wird, desto mehr wird auf Dauer verloren.
- Es geniessen abzuschalten und den Alltag zu vergessen, aber gewahr bleiben, dass dieser zurückkehrt.
- Das Spiel im Casino oder das Ausfüllen des Lottoscheins als etwas „Spezielles“ betrachten und nur angemessen, gelegentlich oder selten spielen.
- Die Atmosphäre, das Ambiente oder das Leuchten und Blinken der Automaten geniessen, sich aber nicht blenden lassen. Glücksspiel ist und bleibt ein Spiel mit Verlust-Charakter.

FACHSTELLE FÜR  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
PRÄVENTION  
UND SUCHTBERATUNG

Webergasse 2/4  
8200 SCHAFFHAUSEN

T 052 633 60 10  
F 052 633 60 11

INFO@VJPS.CH  
WWW.VJPS.CH