



INSIDERTIPPS FÜR FAMILIE UND FREUNDE

Betroffene brauchen Hilfe, deren Freunde und Familie auch. Das hilft:

- ✗ Kein Geld leihen.
- ✗ Die Glücksspielsüchtigen bei der Suche nach Hilfe unterstützen.
- ✗ Sich um sich selbst gut kümmern.
- ✗ Profis in Suchtberatungsstellen oder bei einem Beratungstelefon um Rat fragen.

HAST DU ALLES GEGEBEN?

Mehr Infos zu Sportwetten und anderen Glücksspielen findest du auf www.check-dein-spiel.de.

Impressum

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Maarweg 149-161
50825 Köln
Bestellnummer: 33211400



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

DEIN EINSATZ

Klick dich hin: www.check-dein-spiel.de

Im Internet findest du ausführliche Infos, News, ein Onlineausstiegsprogramm, eine Chatsprechstunde und jede Menge mehr.

Geh hin: **Suchtberatungsstellen für Glücksspielsucht**

In Suchtberatungsstellen kannst du dir zu deiner persönlichen Situation Hilfe holen. Adressen zu Beratungsstellen in deiner Nähe findest du auf www.check-dein-spiel.de oder über das BZgA-Beratungstelefon.

Ruf an: **BZgA-Beratungstelefon zur Glücksspielsucht: 0800-1372700**

Beratung auf Türkisch bei der Hotline Glücksspielsucht: **0800-3264762**

Russischsprachige Beratung: **0511-7014664**

Bist du unter 18? Dann ist Glücksspiel für dich verboten.
Ob online oder im Wettbüro, spielt keine Rolle. Auch in Begleitung eines Erwachsenen darfst du selbst keinen Wettschein ausfüllen.
Für alle anderen: Im Internet ist Glücksspiel bis auf ganz wenige Ausnahmen illegal. Deshalb sind Wetten dort auch für Erwachsene fast immer verboten.
Die Anbieter sitzen meist im Ausland. Das bedeutet, die hohen Gewinne, mit denen sie locken, sind nicht garantiert. Zahlt der Anbieter nicht, ist dein Geld weg.

LEGALE CHANCEN?



MACH DEN CHECK!

Spielen aus Spaß? Riskantes Spielverhalten? Wie spielst du?

Auch wenn mein Limit erreicht ist und ich kein Geld mehr habe, wette ich weiter.

Ich habe schon öfter versucht, weniger zu wetten.

Wenn ich weniger oder gar nicht wette, bin ich unruhig und werde leicht wütend.

Um weiter zu wetten, leihe ich mir manchmal Geld.

Wenn ich verliere, will ich das Geld so schnell wie möglich zurückgewinnen.

Meine Familie/Freunde finden, ich verbringe zu viel Zeit mit Sportwetten.

JA	NEIN
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

WER MEHR WEISS, GEWINNT?

Sportwetten sind Glücksspiele. Und das Risiko, süchtig danach zu werden, ist besonders groß:

- X** Wenn du viel über Sport weißt, denkst du leicht, du hast einen sicheren Tipp. Aber bei Sportwetten entscheidet letztlich der Zufall.
- X** Im Internet kannst du ohne Bargeld wetten. Klicken, statt mit Scheinen zu bezahlen. Schnell setzt du viel mehr Geld, als du wolltest.
- X** Kombinationswetten und Live-Wetten locken mit hohen Gewinnen und sind besonders spannend. Aber gerade das macht beide Wettformen extrem riskant.

WETTERWINNER

Manchmal fühle ich mich schlecht, irgendwie schuldig beim Wetten.

Ich musste schon Familie/Freunde um Geld bitten, um meine Wettschulden zu bezahlen.

Wenn es nicht anders geht, klaue oder betrüge ich, um an Geld zu kommen.

JA	NEIN
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DEIN ERGEBNIS

Warst du ehrlich? Dann ist jede Ja-Antwort ein Zeichen für ein mögliches Suchtproblem. Hast du einmal oder öfter Ja geantwortet, dann ist dein Spielverhalten bedenklich.

Nimm die Gefahr ernst und lass dich beraten – kostenlos unter 0800-1372700 am BZgA-Beratungstelefon zur Glücksspielsucht.

Mehr Infos findest du auch unter www.check.dein-spiel.de.

INSIDERTIPPS FÜR SPIELERINNEN UND SPIELER

Hast du schon mal darüber nachgedacht, weniger zu wetten? Dann findest du hier ein paar Tipps, um das Risiko, süchtig zu werden, zu verkleinern.

Das hilft:

- X** Festlegen, wie oft und wie lange du wettest.
- X** Setz dir ein Limit, wie viel Geld du aus gibst.
- X** Nur Geld setzen, das du übrig hast.
- X** Beim Wetten keinen Alkohol trinken.
- X** Nicht bei Frust und Wut wetten.

Wenn du merkst, du kannst das Spielen nicht mehr kontrollieren, hol dir Hilfe!

ALLES AUF EINE KARTE?

Sportwetten können sehr schnell glücksspielsüchtig machen.

Oft fängt alles mit einem Gewinn an. Dann ist die Verlockung groß, immer weiter zu wetten.

Aber wenn du mehr wettest, wirst du öfter verlieren. Irgendwann wird das Wetten zum Zwang.

Verlierst du, willst du das Geld schnell zurückgewinnen. Gewinnst du, willst du mehr gewinnen. Aber am Ende gewinnt immer der Anbieter.

Wenn du nicht mehr frei entscheidest, ob du wettest oder nicht, dann ist Glücksspiel eine Sucht. Eine Krankheit, die du kaum alleine heilen kannst.