

## Die 7 goldenen Spiel-Regeln

Durch einen bewussten Umgang mit allen Glücksspielen können Sie die Gefährdung, von Spielsucht betroffen zu sein, bereits im Ansatz vermeiden.

Die folgenden sieben Verhaltensregeln helfen Ihnen dabei, Sie sollten sie in jedem Fall beachten:



Spielen Sie nicht mit dem Vorsatz, gewinnen zu müssen.



Legen Sie jeweils Ihr monatliches Spielkapital vorher fest.



Erhöhen Sie nicht nachträglich den von Ihnen vorab festgesetzten Maximalbetrag.



Legen Sie im Voraus fest, wie hoch Ihr Spielverlust sein darf.



Spielen Sie nie unter Einfluss von Alkohol oder Medikamenten.



Spielen Sie nicht in einer depressiven Stimmung.



Spielen Sie nur, wenn Sie ausgeruht oder konzentriert sind.

## Die SKL-Hotline

Informationen zum Thema Glücksspielsucht sowie zu Beratungs- und Hilfemöglichkeiten in Ihrer Nähe erhalten Sie auch unter der Telefonnummer

**0800 - 2 46 81 35**

(Kostenlos für alle Anrufe aus dem Inland)

Unser speziell geschultes Personal steht Ihnen montags bis donnerstags von 8 bis 16 Uhr und freitags von 8 bis 13 Uhr zur Verfügung.



Süddeutsche Klassenlotterie  
Anstalt des öffentlichen Rechts  
Bayerwaldstraße 1  
81737 München

# Spielen mit Vernunft

Informationen zum Thema Spielsucht mit Selbsttest und Hilfeangeboten



## Wenn aus Spiel Ernst wird

Für die meisten Menschen sind Glücksspiele ein harmloses Vergnügen, das ihre Freizeit bereichert – mit der Chance auf attraktive Gewinne. Für eine kleine Minderheit besteht aber, wie bei allen Glücksspielformen, auch bei unserem Spielangebot die Gefahr einer Abhängigkeit. Durch eine solche Spielsucht können die Betroffenen sich selbst, ihren Familien und dem Freundeskreis Schaden zufügen.

Untersuchungen zeigen zwar, dass von den Angeboten der SKL deutlich weniger Gefahr ausgeht als von anderen Glücksspielformen; dennoch sind wir dem Schutz derjenigen verpflichtet, die gefährdet sind – insbesondere Minderjährigen unter 18 Jahren und Menschen, die ein erhöhtes Risiko für problematisches bzw. pathologisches Glücksspielverhalten aufweisen.

## Spielsuchtgefährdet – was ist zu tun?

In diesem Flyer haben wir für Sie einige einfache Regeln zusammengestellt, mit deren Einhaltung Sie einer Spielsucht vorbeugen können.

Außerdem finden Sie auf den folgenden Seiten einen Selbsttest, durch den Sie Ihren Umgang mit Glücksspiel besser einschätzen können. Die ehrliche Beantwortung der Fragen liefert Ihnen Hinweise auf ein problematisches Spielverhalten.

## Spielen Sie mit Vernunft? Hier können Sie sich testen:

1. Müssen Sie manchmal noch unbedingt Ihr Los kaufen, oder kaufen Sie mehr Klassenlose, obwohl Sie es ursprünglich gar nicht so vorhatten?
2. Setzen Sie im Vergleich zu früher gegenwärtig mehr Geld oder Zeit für das Klassenlotteriespiel ein?
3. Haben Sie schon einmal versucht, mit dem Klassenlotteriespielen aufzuhören – und es nicht geschafft?
4. Spielen Sie vor allem auch dann Klassenlotterien, wenn Sie Langeweile bzw. Stress haben oder in einer traurigen Stimmung sind?
5. Wenn Sie an das Klassenlotteriespielen denken, verspüren Sie dann körperliche Symptome wie z. B. Herzrasen, feuchte Hände, „inneres Kribbeln“?
6. Leiden Sie unter Ihrem Klassenlotteriespielverhalten?
7. Verspüren Sie oft ein unwiderstehliches Verlangen, Klassenlotterie zu spielen?
8. Vernachlässigen Sie wegen des Klassenlotteriespiels bestimmte Verpflichtungen (Beruf, Hobby, Beziehungen)?
9. Wenn Sie nicht Klassenlotterie spielen können, fühlen Sie sich dann unruhig, gereizt oder verspüren Sie unangenehme körperliche Symptome?
10. Versuchen Sie, Ihre Leidenschaft für das Klassenlotteriespiel zu verheimlichen?

Wenn Sie drei oder mehr Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, dann sollten Sie über Ihr Klassenlotteriespielverhalten nachdenken. Wir können Ihnen dabei helfen. Für ein Gespräch mit qualifizierten Fachleuten haben wir eigens für Sie eine Hotline eingerichtet:

### Kompetenzzentrum Verhaltenssucht

#### UNIVERSITÄTSMEDIZIN der Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Klinik und Poliklinik  
für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
Untere Zahlbacher Str. 8  
55131 Mainz

### Hotline: 0800-1 52 95 29

(Kostenlos für alle Anrufe aus dem Inland)

Werktags von 12.00 bis 17.00 Uhr.  
Hier werden Sie anonym und kostenlos beraten.