



WENN SPIEL ZUR SUCHT WIRD INFORMATIONEN ZUR GLÜCKSSPIELSUCHT



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

CHECK
**DEIN
SPIEL**



A high-angle photograph of a dark asphalt road. The word 'KASINO' is painted in large, white, bold, sans-serif capital letters across the middle of the frame. Above the word, there are white dashed lines and a solid white line. Below the word, there are two white arrows pointing in opposite directions, one to the left and one to the right, separated by a solid white line. The overall scene suggests a choice or a path leading to a casino.

KASINO

Glücksspiel kann süchtig machen.
Wo stehen Sie?

AUS SPASS KANN SUCHT WERDEN

Spielen macht Spaß und auch Glücksspiel ist für manche mit Spannung und Abwechslung verbunden. Auch die Aussicht auf einen schnellen Gewinn ist verlockend. Glücksspiel kann aber auch zum Problem oder sogar zur Sucht werden.

Spielen Sie öfter und länger, als Sie eigentlich wollen? Oder ist es doch eher so, dass Sie öfter und länger spielen, als Sie eigentlich wollten? Setzen Sie mehr Geld ein, als Sie übrig haben? Das sind klare Signale dafür, dass das Spielen zur Sucht wird.



Seien Sie ehrlich zu sich selbst

Schauen Sie genau hin. Machen Sie den Test auf Seite 8.



DIE GLÜCKSSPIEL-FALLEN

Glücksspiele können zur Sucht werden. Vier Gründe, warum das so ist:

1

... Schnelle Spielabfolgen sind besonders reizvoll

Zum Beispiel beim Roulette. Dort rollt die Kugel in kurzen Abständen. So bleibt wenig Zeit zum Überlegen – und wenig Zeit, über sein eigenes Spiel nachzudenken.

2

... „Fast-Gewinne“ verleiten zum Weiterspielen

Wenn die Walzen am Automaten fast eine Serie gewesen wären oder das Pferderennen fast so ausgegangen wäre, wie getippt.

3

... Das trügerisch „gute“ Gefühl, den Spielverlauf zu steuern

Dieses Gefühl gewinnt man zum Beispiel durch Stopp-Tasten an Automaten oder durch Selbstüberschätzung beim Pokern.

4

... Spiele mit Jetons oder virtuellen Punkten statt mit Geld

Das Problem: Man setzt gerne mehr und merkt gar nicht, wie viel Geld man wirklich verliert.

ALARMSIGNALE

Eine Glücksspielsucht entwickelt sich langsam. Anfangs merken Sie das gar nicht. Oder vielleicht wollen Sie es nicht merken?

Anzeichen einer Glücksspielsucht

- Sie können mit dem Spielen nicht aufhören.
 - Sie verspielen das ganze Geld, das Sie bei sich haben.
 - Wenn Sie verlieren, suchen Sie einen Schuldigen.
 - Sie denken ständig ans Spielen.
 - Sie spüren den Drang, möglichst bald wieder spielen zu gehen.
 - Sie haben sich bei anderen Menschen Geld geliehen, um spielen zu können.
-



Seien Sie ehrlich zu sich selbst

Schauen Sie genau hin. Gibt es bei Ihnen Anzeichen für Probleme mit Glücksspielen?



Kennen Sie das?

„Wenn ich einmal mit dem Spielen angefangen habe, höre ich erst dann auf, wenn ich kein Geld mehr habe. Wenn ich gewinne, spiele ich weiter, um noch mehr zu gewinnen; wenn ich verliere, muss ich weiterspielen, um das verlorene Geld wieder reinzuholen.“

– Peer, 29 Jahre

WENN MAN EINFACH NICHT MEHR AUFHÖREN KANN

Zuerst läuft alles gut. Das Spielen macht Ihnen einfach Spaß. Sie haben den Kick für sich entdeckt und verbringen immer mehr Zeit an Geldspielautomaten, im Kasino oder mit Glücksspielen im Internet.

Ist das schon Sucht?

*„Aber was passiert, wenn sich plötzlich
alles nur noch um das Spielen dreht?
Bin ich dann süchtig?“*

– Sabine, 42 Jahre

SPIELEN SIE AUS SPASS ODER IST ES SCHON RISKANT, WAS SIE TUN?

Glücksspielsucht entwickelt sich in drei Stufen:

Es geht erst mal ganz einfach los ...

Am Anfang macht es Ihnen Spaß, zu spielen. Wenn Sie gewinnen, fühlt sich das gut an. Deshalb setzen Sie mehr Geld ein.

1

... jetzt wird es gefährlich

Sie müssen ständig ans Spielen denken und spielen immer öfter und länger. Dadurch verlieren Sie viel Geld. Sie werden unruhig und sind wütend, wenn Sie verlieren.

2

... und dann ist Glücksspiel eine Sucht.

Es gibt erste Probleme: Sie spielen heimlich und beginnen, sich Geld zu leihen. Sie müssen spielen. Das ist wie ein Zwang. Familie, Beruf, Freundeskreis – all das ist Ihnen nicht mehr so wichtig. Sie fühlen sich schlecht und wollen eigentlich mit dem Spielen aufhören, aber das klappt nicht.

3

Auf welcher Stufe sind Sie gerade?

Machen Sie den Test auf der nächsten Seite.

?

**DAS IST
FAKT!**

Gewinne haben nichts mit Ihrem Können zu tun.
Sie können sie nicht beeinflussen. Gewinne sind Zufall!

HABE ICH PROBLEME MIT GLÜCKSSPIELEN?

Testen Sie, wo Sie stehen.

Ist alles im grünen Bereich oder ist es Zeit zum Handeln?

	Ja	Nein
1. Ich setze beim Glücksspiel mehr Geld ein, als ich mir leisten kann.	☐	☐
2. Ich habe versucht, weniger zu spielen, aber es hat nicht geklappt.	☐	☐
3. Wenn ich nicht spielen kann, bin ich unruhig und gereizt.	☐	☐
4. Andere haben mich schon kritisiert, weil ich so viel spiele.	☐	☐
5. Ich fühle mich schuldig, weil ich mit dem Spielen nicht aufhören kann und viel Geld verliere.	☐	☐
6. Ich spiele weiter, um mir verlorenes Geld zurückzuholen.	☐	☐
7. Ich habe mir bei anderen Geld geliehen, damit ich weiterspielen kann.	☐	☐
8. Ich habe etwas Verbotenes getan, um Geld für Glücksspiele zu bekommen.	☐	☐
9. Ich habe andere um Geld gebeten, um meine Spielschulden zu bezahlen.	☐	☐

Jedes einzelne „Ja“ ist ein Anzeichen für problematisches Glücksspielen. Je mehr Kreuze Sie bei „Ja“ gesetzt haben, desto problematischer ist Ihr Verhältnis zum Glücksspiel. Mehr Infos dazu, wer helfen kann, finden Sie am Ende der Broschüre.



Testen Sie Ihr Spielverhalten unter www.check-dein-spiel.de noch ausführlicher. Dort erhalten Sie viele Tipps zur Glücksspielsucht.

DIE FOLGEN VON GLÜCKSSPIELSUCHT

Manchmal zerstört die Sucht ein ganzes Leben. Familie, Freundinnen und Freunde wenden sich ab, der Job ist weg. Üblich sind Folgen wie diese:

- Das Geld für Miete und Essen fehlt.
- Man erfindet Lügen, weil man sich schämt.
- Man leiht sich Geld und kann es nicht zurückzahlen.
- Beziehungen und Freundschaften zerbrechen.
- Man spielt noch mehr, um seine Sorgen zu vergessen.



Seien Sie ehrlich zu sich selbst

Schauen Sie genau hin. Kennen Sie eine dieser Folgen bereits?
Holen Sie sich Hilfe, bevor die Probleme größer werden.



Wer glücksspielsüchtig ist, braucht Hilfe

Mehr Infos gibt's auf Seite 12 und 13.



AM ANFANG HABE ICH ÜBERHAUPT NICHTS BEMERKT

Aber irgendwann kam ich schon ins Grübeln, etwas war anders geworden. Das Spielen war meinem Mann offenbar viel wichtiger geworden als unsere Beziehung. Dann fehlte plötzlich Geld. Doch darüber zu sprechen endete immer im Streit. Ich fühlte mich ohnmächtig, war wütend und hatte Angst. Wie würde das weitergehen?

HILFE FÜR ANGEHÖRIGE

Ist jemand aus Ihrer Familie betroffen?

Angehörige erkennen oft als erste die Anzeichen einer Glücksspielsucht. Das können Sie tun:

1

... Mut haben, nicht mehr zu helfen

Versuchen Sie zu helfen, indem sie z.B. vor Bekannten und dem Freundeskreis die eigenen Sorgen klein reden? Sie bezahlen vielleicht sogar die Schulden, die mittlerweile angefallen sind. Das ist eigentlich gut gemeint, aber damit unterstützen Sie das süchtige Verhalten weiter und verlängern so die Zeit der Glücksspielsucht.

2

... die eigenen Grenzen nicht überschreiten

Achten Sie darauf, dass es Ihnen gut geht und dass Sie Ihre finanziellen und psychischen Grenzen nicht überschreiten. Sie sind mit Ihren Problemen nicht allein.

3

... mit Kindern über Probleme und Ängste offen sprechen

Kinder leiden, wenn der glücksspielsüchtige Elternteil sie kaum noch wahrnimmt. Enttäuschungen, Scham und die finanzielle Not verletzen ihr Selbstwertgefühl. Helfen Sie Ihrem Kind, über seine Probleme und Ängste zu sprechen.

**Auch Angehörige von Glücksspielsüchtigen brauchen Hilfe.
Mehr Infos gibt's auf Seite 12.**

**DAS IST
FAKT!**

Angehörige können Glücksspielsüchtigen nicht helfen, indem sie die Sucht verheimlichen oder für die Schulden des anderen aufkommen. Betroffene müssen lernen, dass sie selbst für die Folgen ihres Verhaltens verantwortlich sind.

HIER BEKOMMEN SIE HILFE



BlÖG-Beratungstelefon: 0800-1 37 27 00

Kostenlose und anonyme Beratung sowie Informationen rund um das Thema Glücksspielsucht. Montag–Donnerstag 10–22 Uhr, Freitag–Sonntag 10–18 Uhr

Fremdsprachige Telefonberatung zur Glücksspielsucht:

www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/fremdsprachige-telefon-beratung/



www.check-dein-spiel.de

Umfassendes Informations- und Hilfeportal. Informationen über Glücksspiele und Glücksspielsucht. Onlineberatung. Ausführlicher Selbsttest, Online-Ausstiegsprogramm und Adressen von Beratungsstellen.



Beratungsstellen

Spieler- und Suchtberatungsstellen helfen Glücksspielsüchtigen und ihren Angehörigen – kostenlos, persönlich und auf Wunsch auch anonym. Beratungsstellen in Ihrer Nähe finden Sie unter:

www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis.



Fachklinik

Glücksspielsüchtige können sich in einer Fachklinik stationär behandeln lassen. Die Beratungsstellen helfen Ihnen bei der Suche nach einem Therapieplatz und bei der Klärung der Kostenübernahme durch Ihren Sozialversicherungsträger.

Auch Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin kann Sie dabei unterstützen. Ein Verzeichnis der Kliniken gibt es unter:

www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis.



Selbsthilfegruppen

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen mit ähnlichen Erfahrungen. Sie tauschen sich aus und unterstützen sich gegenseitig. Oft gibt es auch Selbsthilfegruppen für Partnerinnen und Partner sowie Kinder von Spielsüchtigen.

Ein Verzeichnis der Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe finden Sie unter:
www.gluecksspielsucht.de/adr/index.php.

Spezielle Selbsthilfegruppen für Angehörige finden Sie unter:
<https://www.anonyme-spieler.org/gamanon/>.



Schuldnerberatung

Glücksspielsüchtige sind oft verschuldet. Auch Angehörige sind davon betroffen. Die Schuldnerberatung erstellt mit Ihnen zusammen einen Plan, wie Sie Ihren Schuldenberg abbauen können. Die Hilfe ist kostenlos.

Eine Schuldnerberatungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie unter:
www.schuldenhelpline.de

oder:

www.meine-schulden.de/beratungsstellen_in_ihrer_naehel.



Familien- und Erziehungsberatungsstelle

Bei familiären Problemen hilft Ihnen die Familien- und Erziehungsberatungsstelle. Gerade für Angehörige von Glücksspielsüchtigen und für Kinder ist das wichtig. Die Beratung ist kostenlos und auf Wunsch anonym. Eine Liste der Beratungsstellen gibt es unter: www.bke.de oder: www.dajeb.de (Beratungsführer online).

INFOS ZUM THEMA GLÜCKSSPIELSUCHT

BIÖG-BERATUNGSTELEFON: 0800-1 37 27 00

Kostenlose persönliche Beratung, auf Wunsch anonym.

Infos zum Thema Glücksspielsucht.

Montag–Donnerstag 10–22 Uhr, Freitag–Sonntag 10–18 Uhr.

WWW.CHECK-DEIN-SPIEL.DE

Großes Informations- und Hilfeportal mit ausführlichem Selbsttest und Online-Ausstiegsprogramm.

Impressum

Herausgeber: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), Köln.
Alle Rechte vorbehalten.

Projektleitung: Stephanie Eckhardt, BIÖG, Köln

Konzept, Text
und Gestaltung: em-faktor | Die Social Profit Agentur, Stuttgart

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.

Stand: Juli 2026

Auflage: 4.20.07.26

Artikelnummer: 33211310

Bilder: Titel + S. 5: superdesign / photocase.de
U 2: / bitstarr / photocase.de
S. 2: rowan / photocase.de
S. 6: Meikel25 / photocase.de
S. 10: Flügelfrei / photocase.de

Diese Information wird vom BIÖG kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.