



## **Sind Sie gefährdet, süchtig zu spielen?**

1. Müssen Sie manchmal noch unbedingt spielen, oder spielen Sie mehr und häufiger, obwohl Sie es ursprünglich gar nicht so vorhatten?
2. Setzen Sie im Vergleich zu früher gegenwärtig mehr Geld/Zeit für das Spielen ein?
3. Haben Sie schon einmal versucht, mit dem Spielen aufzuhören und es nicht geschafft?
4. Spielen Sie vor allem auch dann, wenn Sie Langeweile, Stress haben oder in einer traurigen Stimmung sind?
5. Wenn Sie an das Spielen denken, verspüren Sie körperliche Symptome wie z.B. Herzrasen, feuchte Hände, „inneres Kribbeln“?
6. Leiden Sie unter Ihrem Spielverhalten?
7. Kreisen Ihre Gedanken häufig um das Spielen und die möglichen Gewinne?
8. Verspüren Sie oft ein unwiderstehliches Verlangen, zu spielen?
9. Vernachlässigen Sie wegen des Spielens bestimmte Verpflichtungen (Beruf, Hobby, Beziehungen)?
10. Wenn Sie nicht Spielen gehen können, fühlen Sie sich dann unruhig, gereizt oder verspüren unangenehme körperliche Symptome?
11. Verheimlichen Sie Ihr Spielverhalten vor anderen Personen?

(nach DSM VI – Diagnost. u. Statist. Manual psych. Störungen)

Wenn Sie drei oder mehr Fragen mit „ja“ beantwortet haben, dann sollten Sie über Ihr Spielverhalten nachdenken.

Unterstützung und Hilfe bei allen Fragen zu Ihrem Spielverhalten erhalten Sie in einer Beratungsstelle für Glücksspielsucht. Über die Sucht-Infoline erhalten Sie unter der Nummer 0800 / 5511600 die Adresse der in Ihrer Umgebung zuständigen Regionalen Fachstelle Glücksspielsucht (kostenfrei aus dem Dt. Festnetz).