



# WENN SPIEL ZUR SUCHT WIRD

INFORMATIONEN ZUR GLÜCKSSPIELSUCHT

**SPIEL**  
NICHT BIS ZUR  
**GLÜCKSSPIEL**  
**SUCHT**

BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG **BZgA**



**„GLÜCKSSPIEL HAT NICHTS MIT KÖNNEN ZU TUN.  
– SONST WÄREN JA ALLE SPIELER STEINREICH.“**

## >> INHALT

Über Glücksspiele .....	4
Risiken von Glücksspielen .....	5
Glücksspielsucht .....	7
Sind Sie gefährdet? .....	9
Angehörige von Glücksspielsüchtigen .....	12
Hilfe für Glücksspielsüchtige und Angehörige .....	14

## >> ÜBER GLÜCKSSPIELE

Glücksspiele üben auf Menschen seit jeher eine besondere Faszination aus. Menschen wollen spielen – sie suchen von Natur aus nach Abwechslung und neuen Erlebnissen, um Spannung bzw. den „Kick“ zu erleben.

Glücksspielangebote sind weit verbreitet. Seien es z. B. der Geldspielautomat in der Imbissbude, Pokerspiele online oder Sportwetten. Der Reiz eines erwarteten Geldgewinns macht Glücksspiele so spannend und interessant. Die meisten Menschen haben kein Problem damit.

Manche Menschen können aber mit dem Spielen nicht mehr aufhören, wenn sie einmal angefangen haben. Es entwickelt sich ein unwiderstehlicher Drang, immer wieder zu spielen in der Hoffnung, zu gewinnen oder verlorenes Geld zurückzubekommen. Ein Spieler beschreibt diese Erfahrung so:

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

Wer zu viel spielt, kann die Fähigkeit verlieren, sich zu entscheiden, ob er spielen möchte oder nicht. Problematisches Glücksspiel hat für die Betroffenen und auch für ihr Umfeld oft gravierende Folgen:

- Lügen und Ausreden werden erfunden, um unangenehme Tatsachen zu verbergen, z. B., dass man den Monatslohn „verzockt“ hat.
- Vertrauensvolle Beziehungen werden zerstört, weil sich die Spieler oft gefühlsmäßig distanzieren.
- Die existenzielle Lebensgrundlage geht verloren, z. B., weil das Geld für den Lebensunterhalt oder die Miete fehlt.

## >> RISIKEN VON GLÜCKSSPIELEN

Viele Glücksspiele besitzen ein hohes „Suchtpotenzial“ und können zu übermäßigem Spielen oder sogar zur Glücksspielsucht führen, ohne dass die Betroffenen es anfangs selbst merken.

### WANN HABEN GLÜCKSSPIELE EIN HOHES SUCHTPOTENZIAL?

- Wenn sie eine **schnelle Spielabfolge** mit schneller Gewinn- und Verlustentscheidung haben. Automaten Spiele oder auch Kasinospiele dauern z. B. oft nur wenige Sekunden.
- Wenn sie bei den Spielerinnen und Spielern **das Gefühl** wecken, **den Spielverlauf steuern** zu können, z. B. durch Stopp-Tasten an Geldspielautomaten oder durch die Überschätzung der eigenen Fähigkeit beim Pokern.
- Wenn Spielerinnen und Spieler durch „Fast-Gewinne“ den Eindruck haben, der Gewinn stehe ihnen kurz bevor. Wenn die Walzen an den Automaten fast eine Serie gewesen wären, wenn das Pferderennen fast so ausgegangen wäre, wie vorausgesagt... Diese **Fast-Gewinne** verleiten sehr stark zum Weiterspielen.
- Wenn sie mit „versteckten“ Geldeinsätzen arbeiten: **Ersatzwerteinheiten** wie Jetons (im Kasino), virtuelle Punkte (im Internet) oder geringe Centbeträge (bei Automaten) verschleiern **die wahren Geldwerte**. Es wird mehr eingesetzt, Verluste werden unterschätzt.
- Wenn es **viele Anreize mit Möglichkeiten zum Glücksspiel** gibt. Es gibt ein breites Angebot von Spielhallen, Kasinos, Wettbüros, Lotto-Annahmestellen usw. in Deutschland. Viele Einrichtungen sind leicht zugänglich, so kann z. B. im Internet Tag und Nacht gespielt werden.

Glücksspiele sind **immer vom Zufall abhängig**. Dies rückt bei süchtigen Spielerinnen und Spielern oft in den Hintergrund. Sie sind sicher, den Spielausgang kontrollieren, beeinflussen und vorhersagen zu können – was nicht der Fall ist! Niemand kann die Bewegung einer Roulettekugel oder den Ausgang eines Fußballspiels genau voraussagen.





**„ICH HABE SCHNELL GEMERKT, DASS MAN  
VERLORENES GELD NICHT EINFACH SO ZURÜCK-  
GEWINNT. SEITDEM LASSE ICH ES LIEBER GANZ.“**

## >> GLÜCKSSPIELSUCHT

Glücksspielsucht ist eine Krankheit und bestimmt das Alltagsleben süchtig spielender Menschen. Sie nehmen fast jede Gelegenheit wahr, zu spielen, und vernachlässigen Familie, Berufsleben und soziale Kontakte. Glücksspielsucht kann sich leicht eine Zeit lang versteckt und verborgen entwickeln. Häufig merken Spielsüchtige zu spät, dass ihr Spielverhalten Probleme mit sich bringt. Der Übergang von einem Glücksspielverhalten mit Spaßcharakter zu problematischem Glücksspielverhalten ist fließend. Der Weg in die Glücksspielsucht verläuft in der Regel in drei ineinander übergehenden Phasen:

- Größere oder mehrere kleinere Gewinne führen erst einmal zu positiven Gefühlen und Erfolgserlebnissen. Über 75 % der Spielsüchtigen haben am Anfang ihrer Glücksspielsucht oft gewonnen. Gewinne werden als gute persönliche Leistung bewertet. Es werden immer höhere Beträge gesetzt, um mehr zu gewinnen. **Die Risikobereitschaft wächst.**
- Das Spielen wird intensiver und häufiger. Der Gedanke, wann das nächste Mal wieder gespielt werden kann, beherrscht den Spieler. Inzwischen wird mehr Geld verloren als gewonnen. Oft wird auch gespielt, um innere Unruhe oder Alltagsfrust zu vergessen. Spieler beginnen, ihr häufiges Spielen zu verheimlichen, und fangen an, sich Geld zu leihen. **Es kommt zu Problemen in vielen Lebensbereichen.**
- Der zwanghafte Drang zu spielen führt zu wiederholtem Totalverlust, die Betroffenen sind getrieben von der falschen Überzeugung, verlorenes Geld wieder zurückzugewinnen.  
Das Spielen hat eine **Eigendynamik** entwickelt – Spieler verlieren die Kontrolle. **Pathologische (= krankhafte) Glücksspieler** versprechen sich selbst und anderen immer wieder, mit dem Spielen aufzuhören. Daran scheitern sie oft, was zu Selbstverachtung und Verzweiflung führt. Finanzielle Katastrophen lassen sich kaum mehr verbergen, geschweige denn aufhalten.



**„WENN MAN GEWINNT, FÜHLT MAN SICH  
ZUNÄCHST GROSSARTIG – BIS MAN MERKT,  
DASS MAN VIEL ÖFTER VERLIERT.“**



## >> SIND SIE GEFÄHRDET?

Mit den folgenden Fragen können Sie prüfen, ob Ihr Spielverhalten kritisch einzustufen ist. Beantworten Sie sich ehrlich folgende Fragen:

1. Haben Sie beim Glücksspiel schon mehr Geld eingesetzt, als Sie es sich eigentlich leisten konnten?
2. Haben Sie erfolglos versucht, weniger zu spielen?
3. Werden Sie unruhig oder gereizt, wenn Sie nicht oder weniger spielen?
4. Hat Ihr Umfeld Sie bereits wegen Ihres Spielens kritisiert?
5. Haben Sie sich schon einmal wegen des Spielens oder seiner Folgen schuldig gefühlt?
6. Haben Sie jemals versucht, durch erneutes Spielen verlorenes Geld zurückzugewinnen?
7. Haben Sie sich bereits Geld geliehen, um spielen zu können?
8. Haben Sie schon etwas Illegales getan, um an Geld für Ihr Glücksspielen zu kommen?
9. Haben Sie andere Personen schon um Geld gebeten, um Ihre Spielschulden zu bezahlen?

Wenn Sie Fragen mit „ja“ beantwortet haben, sollten Sie sich bewusst werden, dass Ihr Glücksspielverhalten kritisch oder sogar problematisch sein könnte! Es gibt keinen Zeitpunkt X, ab wann jemand glücksspielsüchtig ist. Kritisch wird es, wenn

- Sie mit dem Glücksspielen nicht aufhören können,
- Sie alles Geld, das Sie bei sich hatten, verspielt haben,
- Sie feststellen, dass Sie das Verlieren als persönliche Niederlage betrachten,
- Ihre Gedanken sich auch bei alltäglichen Situationen ums Glücksspiel drehen,
- Sie einen inneren Drang verspüren, möglichst bald wieder spielen zu gehen,
- Sie zur Geldbeschaffung bereits andere Menschen in Mitleidenschaft gezogen haben.

Um noch genauer abzuklären, ob Sie ein Glücksspielproblem haben, können Sie unter **[www.spielen-mit-verantwortung.de](http://www.spielen-mit-verantwortung.de)** zu Ihrem Spielverhalten einen ausführlicheren Selbsttest machen. Sie erhalten dort eine sofortige Rückmeldung, ob Ihr Spielverhalten angemessen ist und was Sie tun können, falls sich Probleme zeigen. Weiterhin besteht an dieser Stelle die Möglichkeit, ein Online-ausstiegsprogramm zu besuchen. Auch das kostenlose BZgA-Beratungstelefon zur Glücksspielsucht **0800 – 1 37 27 00** hilft Ihnen dabei, sich über das eigene Verhalten klar zu werden bzw. es zu verändern.

Haben Sie den Mut, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen!

Wählen Sie Ihren Weg – aus der Suchtgefährdung hinaus!

Am Ende dieser Broschüre finden Sie eine Übersicht verschiedener Anlaufstellen, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen können.



**„DAS MIESE GEFÜHL, ALS ICH EINMAL FAST MEIN  
MONATSGEHALT VERSPIELT HABE, WILL ICH NIE  
WIEDER ERLEBEN!“**

## >> ANGEHÖRIGE VON GLÜCKSSPIEL-SÜCHTIGEN

Es sind oft die Angehörigen, die eindeutige Warnzeichen bei Glücksspielsüchtigen erkennen. **Häufig versuchen sie zu helfen**, indem sie z. B. vor Bekannten und Freunden die eigene Sorge um die Betroffenen verharmlosen oder gar verleugnen, um die betroffene Person nicht bloßzustellen. Sie bezahlen vielleicht sogar die Schulden der oder des Glücksspielsüchtigen. Dieses eigentlich gut gemeinte Verhalten führt bei Spielerinnen und Spielern dazu, das süchtige Verhalten weiterzuführen, und **verlängert so die Zeit der Glücksspielsucht**.

Als Angehörige oder Angehöriger einer Spielerin oder eines Spielers sollten Sie auf sich selbst achten und Ihre eigenen Grenzen nicht überschreiten – in finanzieller und in psychischer Hinsicht! Die langfristig einzig wirksame Unterstützung erfahren Glücksspielsüchtige dadurch, dass sie die Folgen ihres Verhaltens **selbstverantwortlich** zu tragen lernen.

Und auch Sie können für Ihr eigenes Wohlbefinden selbst Verantwortung übernehmen. **Lassen Sie sich beraten und unterstützen!** Auf den nächsten Seiten finden Sie verschiedene Anlaufstellen, bei denen auch Angehörige Hilfe erhalten können. Zögern Sie nicht, Hilfe anzunehmen. Sie sind nicht allein!

Besonders Kinder leiden darunter, dass der spielende Elternteil sie kaum noch wahrnimmt. Das Selbstwertgefühl der Kinder wird durch viele Enttäuschungen und Beschämungen, aber auch durch die finanzielle Notlage verletzt. Unterstützung und Hilfe von außen werden aus Scham oft nicht nachgefragt oder in Anspruch genommen. **Helfen Sie Ihrem Kind**, über seine Probleme zu sprechen!



**„ICH WÜRD NICHT NIEMALS JEMANDEM GELD  
ZUM SPIELEN LEIHEN. DAS SCHADET MEHR,  
ALS ES HILFT.“**



# HILFE FÜR GLÜCKSSPIELSÜCHTIGE UND ANGEHÖRIGE

## BZgA-BERATUNGSTELEFON: 0800 – 1 37 27 00

Hier erhalten Sie kostenlos und anonym individuelle Beratung und Informationen rund um den Themenbereich Glücksspielsucht.

**Beratungszeiten: Mo–Do: 10–22 Uhr; Fr–So: 10–18 Uhr**

## INTERNET: [www.spielen-mit-verantwortung.de](http://www.spielen-mit-verantwortung.de)

Hier finden Sie ein umfassendes Informations- und Hilfeportal. Sie erfahren, was Glücksspiele überhaupt sind, wie sie wirken und was es mit Glücksspielsucht auf sich hat. Außerdem können Sie einen Selbsttest machen, um herauszufinden, ob Sie gefährdet sind, am Onlineausstiegsprogramm teilnehmen und Hilfeeinrichtungen in Ihrer Nähe finden.

## BERATUNGSSTELLEN

Die Beratung zur Glücksspielsucht wird in **Spielerberatungsstellen** bzw. in **Suchtberatungsstellen** durchgeführt. Dort wird kostenlos und persönlich informiert, beraten und behandelt – auf Wunsch auch anonym.

Suchtberatungsstellen und auch Spielerberatungsstellen bieten auch **Beratung für Angehörige** von Suchtkranken an und können helfen, wieder Hoffnung zu schöpfen und Lösungswege aus der schwierigen Situation heraus zu finden. Eine ausführliche Übersicht über Beratungsstellen finden Sie unter **[www.spielen-mit-verantwortung.de](http://www.spielen-mit-verantwortung.de)** oder **[www.bzga.de](http://www.bzga.de)**

## KLINIK

Glücksspielsüchtige haben die Möglichkeit, eine mehrwöchige, stationäre Behandlung in einem Fachkrankenhaus in Anspruch zu nehmen.

Die Beratungsstelle hilft Ihnen bei der Suche nach einem geeigneten Therapieplatz und unterstützt Sie bei der Kostenklärung. Aber auch Ihr Hausarzt kann Kontakte herstellen und Sie bei der Therapieaufnahme unterstützen. Ein Verzeichnis der Fachkliniken finden Sie unter **[www.spielen-mit-verantwortung.de](http://www.spielen-mit-verantwortung.de)**.

## SCHULDNERBERATUNGSSTELLE

Die finanzielle Situation ist bei Glücksspielsüchtigen oft existenziell bedrohlich. Angehörige sind von **Spielschulden** meistens mit betroffen. Die Schuldnerberatungsstelle hilft Ihnen konkret und kostenfrei, den Schuldenberg zu bearbeiten, und entwickelt mit allen Beteiligten realistische Zielsetzungen für den Schuldenabbau. Unter **[www.bag-schuldnerberatung.de](http://www.bag-schuldnerberatung.de)** finden Sie Schuldnerberatungsstellen in Ihrer Nähe.

## SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppen konzentrieren sich auf die gegenseitige Unterstützung und den Erfahrungsaustausch. Unter **[www.spielen-mit-verantwortung.de](http://www.spielen-mit-verantwortung.de)** erhalten Sie einen Überblick der bestehenden **Glücksspiel-Selbsthilfegruppen** in Ihrer Nähe. Vielfach werden spezielle Angehörigengruppen angeboten, wo sich Partnerinnen und Partner bzw. die Kinder von Glücksspielsüchtigen gegenseitig beistehen. Auch im Internet-Forum für Glücksspieler und Angehörige können Sie sich unterstützen und helfen lassen: **[www.forum-gluecksspielsucht.de](http://www.forum-gluecksspielsucht.de)**.

## FAMILIEN- UND ERZIEHUNGSBERATUNGSSTELLE

Die Familien- und Erziehungsberatung steht bei familiären Problemen unterstützend zur Seite. Die Situation Glücksspielsüchtiger und deren Angehöriger ist oft durch psychosoziale und familiäre Komplikationen belastet. Dies erfordert eine umfangreiche Hilfestellung, was besonders für Angehörige unterstützend sein kann. Die Beratung ist kostenlos und auf Wunsch anonym. Sie können in der Familienberatungsstelle auch nach Hilfemöglichkeiten für Kinder von Suchtkranken fragen. Ein Verzeichnis der Familien- und Erziehungsberatungsstellen ist unter **[www.bke.de](http://www.bke.de)** zu finden.



## IMPRESSUM

Herausgeberin: ..... Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln.  
Alle Rechte vorbehalten.

Projektleitung: ..... Peter Lang, BZgA, Köln

Konzept & Text: ..... Dr. Anne Pauly und Heike Bender-Roth, BZgA, Köln

Gestaltung: ..... McCann HumanCare, Hamburg

Druckvorstufe: ..... Donner & Nagel, Essen

Druck: ..... Werbedruck Schreckhase, [www.schreckhase.de](http://www.schreckhase.de)

Stand: ..... Februar 2008

Auflage: ..... 1.300.02.08

Diese Schrift wird von der BZgA kostenlos abgegeben.

Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestellnummer 33211100