Damit Spielen ein Spass bleibt.

Glücksspiel, Schulden, Probleme, Einsamkeit.
Lösung: Bei Spielproblemen kann das Zentrum helfen.

(auch anonym möglich)

Haben Sie Spielschulden?

Ist ihr Personal müde und unkonzentriert?

Verbringen Sie Ihre Ruhezeit mit Geldspielen?

Glücksspiele bieten Spass, Entspannung und Unterhaltung zwischen oder nach den Arbeitsschichten. Zu hohe Einsätze, längere Spielzeiten und die Illusion, damit Geld zu verdienen, können hingegen zu Problemen führen. Schulden, Müdigkeit oder Delinquenz sind die vermeidbaren Folgen von problematischem Spielen.
Arbeitnehmer, welche Schicht arbeiten, weisen ein erhöhtes Abhängigkeitspotential auf, weil Ruhezeiten dann stattfinden, wenn Freunde keine Zeit haben. Glücksspiele hingegen sind vor Ort oder online auch dann zugänglich.

Glücksspielsucht ist aber kein Schicksal, sondern kann behandelt werden.

Tipps für Personen mit Spielproblemen:

- Ich spreche über mein Spielverhalten.
- Ich hole mir Hilfe.

Tipps für Angehörige:

- Ich leihe einer spielenden Person in keiner Form Geld.
- Ich vermeide, für eine spielende Person zu lügen.

Das Zentrum für Spielsucht Zürich hilft ihnen weiter.

Zentrum für Spielsucht
und andere Verhaltenssüchte

Pfingstweidstrasse 10
8005 Zürich
www.spielsucht-radix.ch

Tel. 044 360 41 18
spielsucht-behandlung@radix.ch

Selbsttest Glücksspielsucht

Wenn ich an mein Spielverhalten in den letzten 12 Monaten denke, würde ich folgende Aussagen eher bejahen oder eher verneinen:

		JA	NEIN
1	Meine Einsätze haben zugenommen.		
2	Wenn ich versucht habe, weniger zu spielen, habe ich mich unruhig und gereizt gefühlt.		
3	Ich habe wiederholt erfolglos versucht, mein Spielen einzuschränken oder aufzugeben.		
4	Ich habe häufig an vergangene Spiele gedacht oder zukünftige Spielaktivitäten geplant.		
5	Ich habe oft gespielt, wenn es mir schlecht ging.		
6	Oft habe ich versucht, einen Verlust durch Weiterspielen auszugleichen.		
7	Ich habe oft gespielt, wenn es mir schlecht ging.		
8	Wegen dem Spielen habe ich wichtige berufliche oder private Beziehungen gefährdet oder verloren.		
9	Zur Lösung meiner finanziellen Probleme habe ich mich auf andere abgestützt.		
	Total		

Auswertung

Sie spielen im grünen Bereich (bis 2 Ja-Antworten)
Sie spielen aus Vergnügen. Das Glücksspiel stellt für Sie eine reizvolle Freizeitbeschäftigung dar, die Sie gut mit Ihren sozialen und beruflichen Verpflichtungen in Einklang bringen. Sie kennen Ihre Grenzen und haben die Kontrolle über Ihre finanziellen und zeitlichen Investitionen. Natürlich freuen Sie sich über Gewinne, aber Sie nehmen auch Verluste als einkalkuliertes Risiko gelassen hin. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Spass und Spannung im Spiel. Und wenn Sie Ihr Spielverhalten im Auge behalten wollen, dann wiederholen Sie den Test von Zeit zu Zeit!

Sie spielen im kritischen Bereich (3 Ja-Antworten)
Es ist Zeit, Ihr Spielverhalten kritisch zu überdenken. Stehen Häufigkeit, Spieldauer und Einsätze wirklich noch im Verhältnis zu Ihren Möglichkeiten? Spielen Sie nicht intensiver als früher? Mal ehrlich: Kommt es nicht immer öfters vor, dass Sie länger, häufiger oder mit grösseren Einsätzen spielen, als Sie sich vorgenommen haben? Beschäftigen Sie sich immer mehr mit dem Spiel oder plagen Sie Verluste weit über die Zeit des Spiels hinaus? Haben Sie Geldsorgen? Sind Sie nervös und reizbar? Sind Sie deswegen von nahestehenden Menschen schon kritisiert worden? Nehmen Sie Kontakt mit einer Beratungsstelle auf, wenn es Ihnen nicht gelingt, Ihr Spiel einzuschränken!

Sie spielen im roten Bereich (4 und mehr Ja-Antworten)
Das Spiel hat Sie im Griff. Sie haben die Kontrolle darüber verloren. Sie spielen nicht mehr zum Spass, sondern kämpfen verzweifelt darum, vorangegangene Verluste wett zu machen. Dabei laufen Sie Gefahr, immer tiefer in die roten Zahlen zu geraten. Es geht aber nicht mehr nur um materielle Verluste. Auch familiäre, soziale und berufliche Perspektiven stehen auf dem Spiel oder sind bereits verloren. Vielleicht denken Sie, Sie hätten nichts mehr zu verlieren und setzen aufs Ganze? Lassen Sie sich unterstützen. Dabei können Sie nur gewinnen. Nehmen Sie Kontakt mit einer Beratungsstelle auf!