

## Tipps für einen verantwortungsbewussten Umgang mit dem Glücksspiel

Ein bewusster Umgang mit allen Glücksspielen kann dazu beitragen, Sie vor der Entwicklung einer Glücksspielsucht nachhaltig zu schützen.

Die folgenden sieben Tipps können Ihnen dabei helfen:

-  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 und konzentriert sind.

## NKL-Hotline

Hilfe unter [buwei.de](https://www.buwei.de) oder unter der NKL-Hotline 0800 6552255

(Kostenlos für alle Anrufe aus dem Inland)

Unser speziell geschultes Personal steht Ihnen telefonisch zu folgenden Servicezeiten zur Verfügung:

Montag bis Donnerstag: 08:00 bis 15:30 Uhr

Freitag: 08:00 bis 12:00 Uhr

Die **NKL-Lotterien** sind Spielangebote der **GKL** Gemeinsame Klassenlotterie der Länder, aufgeführt in der gemeinsamen amtlichen Liste („White List“) laut GlüStV 2021.

Sitz Hamburg  
Überseering 4  
22297 Hamburg

Sitz München  
Bayerwaldstraße 1  
81737 München

# Spiele mit Vernunft

Informationen zum Thema Spielsucht mit Selbsttest und Hilfsangebot



## Verantwortungsvolles Glücksspiel

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 GKL 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 – an wen kann ich mich wenden?

In diesem Flyer haben wir für Sie einige Tipps 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.

## Glücksspiel im Griff? Hier können Sie sich testen.

1. Setzen Sie im Vergleich zu früher gegenwärtig mehr Geld oder Zeit für das Klassenlotteriespiel ein?
2. Setzen Sie manchmal mehr Geld oder Zeit für das Klassenlotteriespiel ein, als Sie sich ursprünglich vorgenommen haben?
3. Verheimlichen Sie Ihr Klassenlotteriespielen (Häufigkeit, Dauer oder Einsatzhöhe) vor anderen?
4. Hat Ihr Klassenlotteriespielen schon mal zu Streitigkeiten in der Familie oder in einer wichtigen Beziehung geführt?
5. Haben Sie schon mehrmals Ihr selbst gesetztes Limit beim Spielen von Klassenlotterien nicht einhalten können?
6. Spielen Sie nach Verlusten vermehrt oder riskanter, um den Verlust wieder auszugleichen?
7. Kreisen Ihre Gedanken häufig um Gewinnchancen oder um die möglichen Gewinne?
8. Haben Sie schon mal Klassenlotterien gespielt, obwohl Sie sich vorgenommen hatten, dies nicht zu tun?
9. Spielen Sie manchmal Klassenlotterien, um Stress abzubauen oder Probleme zu vergessen?
10. Haben Sie schon einmal wegen des Spielens von Klassenlotterien Arbeitszeit oder wichtige Verabredungen versäumt?
11. Sind Sie manchmal unruhig, nervös oder gereizt, wenn Sie nicht (in dem gewünschten Ausmaß) Klassenlotterien spielen können?
12. Haben Sie sich jemals Geld geliehen, um Spielverluste auszugleichen oder überhaupt Klassenlotterien spielen zu können?

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 wenden Sie sich bitte an:

**Kompetenzzentrum Spielerschutz und Prävention**  
Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Universitätsmedizin Mainz

**Hotline Verhaltenssucht: 0800 1529529**

(Kostenlos für alle Anrufe aus dem Inland)

Werktags von 12:00 bis 17:00 Uhr  
Hier werden Sie anonym und kostenlos beraten.

Weitere Informationen unter:  
**[spielsuchtpraevention.de](https://www.spielsuchtpraevention.de)**