

NOCH EIN SPIEL...



Glücksspiele sind Spiele, bei denen hauptsächlich der Zufall über das Ergebnis entscheidet und bei denen du Geld einsetzen musst, um spielen zu können.

Oft entwickelt sich eine Glücksspielsucht unauffällig. Häufig merken Spielsüchtige zu spät, dass ihr Spielverhalten Probleme mit sich bringt.

Welche Spiele zählt man zu den Glücksspielen?

1. Casino-Glücksspiele wie Roulette, Poker, Black Jack.
2. Lotterie-Spiele wie Lotto, Rubbellose.
3. Wetten, beispielsweise Sportwetten.



Der Übergang von einem Glücksspielverhalten mit Spasscharakter zu problematischem Glücksspielverhalten bis hin zur Abhängigkeit ist fließend und entwickelt sich häufig über Jahre hinweg.

Hat man bessere Chancen im Sportwetten zu gewinnen, wenn man sich in der Sportart gut auskennt?

Nein. Sportwetten sind fast reine Glücksspiele; ob du dich auskennst oder nicht, spielt nur eine ganz kleine Rolle.



Das häufigste Glücksspiel bei Jugendlichen ist Poker. Ja oder Nein?

Nein. Am meisten werden Lotterie-Spiele gespielt (z. B. Rubbellose, Lotto usw.)

Wie definiert man Glücksspiel?

1. Das Ergebnis ist vom Zufall abhängig.
2. Zum Spielen muss Geld eingesetzt werden.
3. Auch der Gewinn wird in Form von Geld ausgeschüttet.

Wie viele Jugendliche in der Schweiz haben in den letzten 12 Monaten ein Glücksspiel gespielt?

Etwa 30% der Jugendlichen zwischen 15 und 18 Jahren, d. h. 3 von 10 Jugendlichen haben in den letzten 12 Monaten geockt.

Nur wer jeden Tag zockt, kann davon süchtig werden. Richtig oder falsch?

Falsch. Man kann auch eine Glücksspielsucht entwickeln, wenn man weniger spielt. Entscheidend ist, wie viel Platz das Spielen im Leben einnimmt. Wie häufig man daran denkt und auf was man alles verzichtet, nur um Spielen zu können.



Online-Glücksspiele

- ... sind 24h verfügbar
- ... das Casino ist auf dem Handy, d. h. in der Hosentasche
- ... das Geld ist virtuell, der Bezug zum realen Wert geht verloren
- ... es gibt keine soziale Kontrolle - niemandem fällt auf, wie lange man spielt
- ... online kann man einfach alles ausprobieren - die Verlockung ist deshalb gross

Jungen spielen mehr Glücksspiele als Mädchen. Richtig oder falsch?

Richtig. Sie haben auch mehr Probleme mit dem Spielen. Etwa 10% der Jungen, die spielen, sind gefährdet. Bei den Mädchen sind es 2%.



... es gibt viele Aktivitäten, die auch bei massloser Ausführung nicht zu einem problematischen Suchtverhalten führen! Beispiele:

- Slacklinien
- Jonglieren
- Malen
- Songtexte schreiben
- Musizieren
- Häkeln, Nähen, Stricken
- Werken
- Fischen
- Joggen
- Biken
- Etwas sammeln
- Backen
- Blumen setzen
- Hörbuch hören
- Modellbau
- Schach spielen
- Filmclips drehen
- dein Zimmer neu gestalten
- Insektenhotel bauen
- Veranstaltung besuchen
- Fotografieren
- Teamsport
- Freunden etwas helfen
- in der Natur chillen
- mit Freunden grillieren oder picknicken
- Flohmarkt besuchen
- eine Band oder einen Chor gründen
- Wandern
- Klettern
- ein neues Spiel erfinden



Wenn mein Spielverhalten problematisch wird ...

Ich habe den Mut, eine Vertrauensperson einzuweihen und sie um Unterstützung zu bitten.

Ich vermeide Orte und Aktivitäten (und auch Websites), welche bei mir die Lust zu spielen hervorrufen.

Ich plane im Voraus Freizeitaktivitäten, damit ich nicht in die Leere falle, die mich zum Spielen motivieren könnte.

Ich mache mir einen Budgetplan, um festzulegen, wieviel Geld ich für welche Aktivität ausgeben darf.

Wenn ich Schulden habe, lasse ich mich professionell von einer Schuldenberatung unterstützen.

Ich installiere einen Onlinefilter, um mich selber zu schützen.

Informationen und Hilfe findest du bei der Schulsozialarbeit an deiner Schule sowie bei folgenden Fachstellen: suchtpraevention.li > **Spiele ohne Sucht** | sos-spielsucht.ch | suchthilfe-ost.ch > **Spiele ohne Sucht**

Spiele ohne Sucht