

Wann wird Spielen zum Problem?

Wenn das Spielverhalten außer Kontrolle gerät und zur Ersatzhandlung für andere persönliche Probleme wird, kann sich daraus ein krankhaftes Verhalten bis hin zur Spielsucht entwickeln. Es geht dann nicht mehr nur um ein spontanes Freizeitvergnügen, sondern das Spiel nimmt dann plötzlich bedenkliche Funktionen an: das Vermeiden von Angst, Panik, Depression und anderen negativen Gefühlen oder das Ausweichen vor Problemen. Der kranke Spieler flüchtet vor der Realität in eine Traumwelt und sucht Erfolg, Anerkennung und Lebensglück im immer exzessiveren Spiel - vergeblich! Um sich aus diesem Teufelskreis zu befreien, ist meist externe Hilfe notwendig.

Selbsttest: Sind Sie spielsuchtgefährdet?

Die folgenden Fragen sind ein Anhaltspunkt, damit Sie persönlich Ihren Umgang mit dem Glücksspiel besser einschätzen können. Eine ehrliche Beantwortung kann erste Hinweise auf ein problematisches Spielverhalten liefern.

Überprüfen Sie sich selbst und beantworten Sie die nachstehenden Fragen:

	Ja	Nein
Müssen Sie ständig ans Spielen denken?		
Können Sie sich nur schlecht auf andere Dinge als das Spielen konzentrieren?		
Vernachlässigen Sie ihre Arbeit/Familie/Freunde/Hobbys, um mehr Zeit zum Spielen zu haben?		
Sind Sie schlecht gelaunt oder gereizt, wenn Sie nicht spielen können?		
Wollen Sie Verluste oder Misserfolge im Spiel so schnell wie möglich ausgleichen?		
Können Sie nach einem Gewinn nicht aufhören und wollen immer mehr?		
Verheimlichen Sie Freunden und Angehörigen, wie oft Sie spielen oder wie hoch Ihre Spielverluste sind?		
Haben Sie nach dem Spielen oft ein schlechtes Gewissen?		
Wollen Sie mit dem Spielen ihre Stimmung positiv beeinflussen und Sorgen, Ärger und Frustration vergessen sowie Konflikte vermeiden?		

Falls Sie bei ehrlicher Selbstbefragung bereits eine Frage mit "Ja" beantwortet haben, ist es möglich, dass Ihr Spielverhalten problematisch ist. Wir empfehlen Ihnen dann in jedem Fall eine genauere Abklärung. Dazu können Sie bestehende Hilfsangebote (Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen) ganz unverbindlich in Anspruch zu nehmen.