



AN WEN KÖNNEN SIE SICH WENDEN, WENN SIE IHR SPIELVERHALTEN VERÄNDERN MÖCHTEN?

Sie wünschen ein persönliches Gespräch? Auf der Seite <https://www.spielsucht-brandenburg.de> finden Betroffene und Angehörige Adressen von Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen in der Nähe.

Sie möchten persönlich mit jemandem reden aber anonym bleiben? Dann finden Sie Hilfe bei den nachfolgenden telefonischen Hotlines (kostenfrei):

*Kompetenzzentrum Spielerschutz & Prävention,
Universitätsmedizin Mainz
+49 800 1529529 (Mo – Fr 12:00 bis 17:00 Uhr) oder
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
+49 800 1372700 (Mo – Do 10:00 bis 22:00 Uhr
und Fr – So 10:00 bis 18:00 Uhr)*

Sie möchten vollständig anonym zunächst mal die Lage checken? Das geht unter:

*<https://www.spielen-mit-verantwortung.de/> und
<https://www.check-dein-spiel.de/tests/selbsttest/>*

*Vergleichbare Angebote gibt es auch als App, z. B.:
<https://www.verspiel-nicht-dein-leben.de/playoff/>*

*Professionelle Beratungsangebote bieten verschiedene Vorteile. Für manche Menschen ist es leichter, sich Dritten gegenüber zu öffnen, um über glücksspielbezogene Probleme zu sprechen. Die Mitarbeiter*innen in den Beratungseinrichtungen sind besonders geschult, bei Problemen mit dem Glücksspiel Betroffenen und Angehörigen zielführende Hilfsangebote zu vermitteln. Die Angebote der regionalen Beratungsstellen, überregionalen Telefonberatungen und des internetbasierten BZgA-Programms „Check Dein Spiel“ sind in der Regel kostenfrei und auf Wunsch anonym.*



LAND BRANDENBURG LOTTO GmbH
Steinstraße 104–106, 14480 Potsdam
www.lotto-brandenburg.de

© LAND BRANDENBURG LOTTO GmbH
Juni 2020

LOTTO IST REINE GLÜCKSSACHE





KENNEN SIE IHR LIMIT?

Lotto ist für die meisten Menschen ein harmloses Freizeitvergnügen. Im Vordergrund stehen Spaß, Nervenkitzel und die Freude über gelegentliche Gewinne. Glücksspielgewinne sind immer reine Glückssache.

Spielen Sie deshalb bewusst:

- Setzen Sie sich vor dem Spielbeginn ein persönliches Geld- und Zeitlimit. Wer seine Grenzen kennt, stellt sicher, dass andere Lebensbereiche durch das Glücksspiel nicht negativ beeinflusst werden.
- Unabhängig von Gewinn oder Verlust – wenn Sie Ihr persönliches Limit erreicht haben, sollten Sie Ihre Spielteilnahme beenden.
- Es gibt keine Gewinngarantie – weder die Erhöhung von Spieleinsätzen noch das Spielen mit geliehenem Geld erhöhen Ihre Chance auf den großen Gewinn.
- Beim Glücksspiel verloren? Akzeptieren Sie diesen Verlust. Vermehrtes Glücksspielen wird Ihnen nicht helfen, vergangene Verluste auszugleichen.



SPIELEN SIE ZU VIEL?

Lottospielen macht kaum einen Menschen süchtig. Viele spielen Lotto in der Hoffnung auf den großen Gewinn oder, um sich einen höheren Lebensstandard zu ermöglichen, den sie durch ihre Arbeit nicht erreichen können. Diese Motive sind nachvollziehbar.

Überprüfen sollten Sie Ihr Spielverhalten vor allem dann, wenn Sie schon einmal die folgenden Gedanken hatten:

- Früher hat Lottospielen mehr Spaß gemacht.
- Eigentlich bräuchte ich das Geld für andere Dinge.
- Eines Tages knacke ich den Jackpot, dann wird alles besser.
- Lotto eröffnet mir die Chance auf ein besseres Leben.



SIND SIE GEFÄHRDET, SÜCHTIG ZU SPIELEN?

Beantworten Sie sich selbst nebenstehende Fragen ...



JA NEIN

- 1 Müssen Sie manchmal noch unbedingt Ihren Tipp abgeben, oder tippen Sie mehr und häufiger, obwohl Sie es ursprünglich gar nicht so vorhaben?
- 2 Setzen Sie im Vergleich zu früher gegenwärtig mehr Geld/Zeit für das Lottospielen ein?
- 3 Haben Sie schon einmal versucht, mit dem Lottospielen aufzuhören, und es nicht geschafft?
- 4 Spielen Sie vor allem auch dann Lotto, wenn Sie Langeweile, Stress haben oder in einer traurigen Stimmung sind?
- 5 Wenn Sie an das Lottospielen oder die Ziehung der Zahlen denken, verspüren Sie körperliche Symptome wie z.B. Herzrasen, feuchte Hände, „inneres Kribbeln“?
- 6 Leiden Sie unter Ihrem Lottospielverhalten?
- 7 Kreisen Ihre Gedanken häufig um Zahlenkombinationen und die möglichen Gewinne?
- 8 Verspüren Sie oft ein unwiderstehliches Verlangen, Lotto zu spielen?
- 9 Vernachlässigen Sie wegen des Lottospielens bestimmte Verpflichtungen (Beruf, Hobby, Beziehungen)?
- 10 Wenn Sie nicht Lottospielen gehen können, fühlen Sie sich dann unruhig, gereizt oder verspüren unangenehme körperliche Symptome?



HABEN SIE ZWEI ODER MEHR FRAGEN

mit „ja“ beantwortet? Dann sollten Sie an Ihrem Spielverhalten etwas ändern.