

## ... HIER KÖNNEN SIE IHR SPIELVERHALTEN KONTROLLIEREN!

Um es herauszufinden, können Sie folgenden Test machen:

- Wenn Sie spielen haben Sie Mühe sich Zeit- und Geldlimiten zu setzen und sie zu respektieren.
  - Immer
  - Oft
  - Nie
- Sie haben keine anderen Möglichkeiten als das Spiel, um ihren Stress, ihre Niedergeschlagenheit oder ihre momentanen Sorgen zu bekämpfen.
  - Immer
  - Oft
  - Nie
- Sie ziehen vor, alleine zu spielen.
  - Immer
  - Oft
  - Nie
- Sie wissen nicht genau, wie viel Zeit Sie mit Spielen verbringen.
  - Immer
  - Oft
  - Nie
- Sie wissen nicht genau, wie viel Geld Sie beim Spielen ausgeben.
  - Immer
  - Oft
  - Nie
- Sie können nicht offen über ihre Spielgewohnheiten oder die verspielten Summen sprechen.
  - Immer
  - Oft
  - Nie
- Wenn Sie verlieren, spielen sie weiter und versuchen die Verluste wettzumachen.
  - Immer
  - Oft
  - Nie
- Sie können bei gewissen Spielgelegenheiten nicht nein sagen.
  - Immer
  - Oft
  - Nie

**Mehrheitlich "Nie"** Ihr Verhalten gegenüber dem Spielen trägt wenig Risiken, Sie behalten einen kühlen Kopf. Fahren Sie mit gemässigtem und gelegentlichem Spielen fort!

**Mehrheitlich "Oft"** Sie müssen Ihr Spielverhalten überdenken. Ihre Freiheit zu entscheiden ist manchmal in Frage gestellt.

**Mehrheitlich "Immer"** Vorsicht! Sie haben Mühe sich Limiten zu setzen und können die Kontrolle verlieren. Das Spielen nimmt zu viel Platz in ihrem Leben ein, es ist kein simples Vergnügen mehr. Bleiben Sie mit Ihrem Problem nicht alleine, sprechen Sie darüber und suchen Sie Unterstützung.



## ... FRAGEN?

Wenn dieser Prospekt Fragen aufgeworfen hat, wenn Sie sich betroffen fühlen oder wenn Sie jemanden kennen, der diese Art von Problemen hat, können Sie an dieser Stelle Hilfe oder zusätzliche Informationen finden:

- [www.jeu-excessif.ch](http://www.jeu-excessif.ch)
- [www.gambling-problems.ch](http://www.gambling-problems.ch)
- [www.gioco-eccessivo.ch](http://www.gioco-eccessivo.ch)
- [www.glueck-spiel.ch](http://www.glueck-spiel.ch)

## Centre du jeu excessif

Section d'addictologie  
 Service de psychiatrie communautaire  
 Centre Hospitalier Universitaire Vaudois  
 Rue Saint-Martin 7  
 1003 Lausanne  
 Tél. 021/314.92.07  
 Fax 021/314.89.04  
 E-mail : [cje@chuv.ch](mailto:cje@chuv.ch)



# WELCHER SPIELTYP SIND SIE?



FILLION imp. +33 4 50 26 29 13 - 05/2011

**Centre du jeu excessif**  
[www.jeu-excessif.ch](http://www.jeu-excessif.ch)  
 Tél. 021/314.92.07

## ... MÖGEN SIE VIDEO- ODER GLÜCKSSPIELE?

Informationen, die Sie interessieren dürften:

Spielen ist eine angenehme Aktivität. Jedoch verflüchtigt sich der Unterhaltungswert zunehmend für einen nicht zu unterschätzenden Teil der Bevölkerung. Gewisse Personen sind nicht mehr fähig sich zu kontrollieren oder aufzuhören wann sie wollen oder ihre finanziellen Mittel erschöpft sind. Wenn Gelegenheits- und Freizeitspielen in Problemspielen oder Abhängigkeits, übergeht, ist es Zeit zu handeln.

Der Übergang von Gelegenheits- und Freizeitspielen zu exzessivem Spielen kann sehr schnell erfolgen.

## ... WELCHES SIND ANZEICHEN FÜR EXZESSIVES SPIELEN?

Einige mögliche Anzeichen:

- Spielen, um seinen Problemen oder Gefühlen wie Traurigkeit oder Angst zu entfliehen.
- Zunahme der Zeit, die dem Spiel gewidmet wird.
- Ununterbrochen ans Spielen denken.
- Seine Familie, Freunde, die Schule oder Arbeit wegen dem Spielen vernachlässigen.
- Lügen, um die Spielaktivitäten zu verstecken.
- Begehen von Delikten, um spielen zu können.

Übermäßiges Spielen kann zu Abhängigkeit führen, ähnlich wie der exzessive Konsum einiger psychoaktiver Substanzen.

Auch Videospiele (Konsolen, Spielsäulen und Computerspiele), die nicht zu den Glücksspielen gezählt werden, können negative Konsequenzen haben.

Schamgefühle und Schweigen tragen zur Unterstützung und Verstärkung der negativen Konsequenzen von exzessivem Spielen bei.

## ... DESWEGEN SOLL SPIELEN SPIELEN BLEIBEN!



Deswegen ist es wichtig:

- Nur zu spielen um sich zu unterhalten.
- Sich beim Spielen Zeit- und Geldlimiten zu setzen.
- Bei gewissen Gelegenheiten nein zu sagen.
- Freizeit und Vergnügen zu variieren.

