

Safer Gambling



erkennen...



reflektieren...



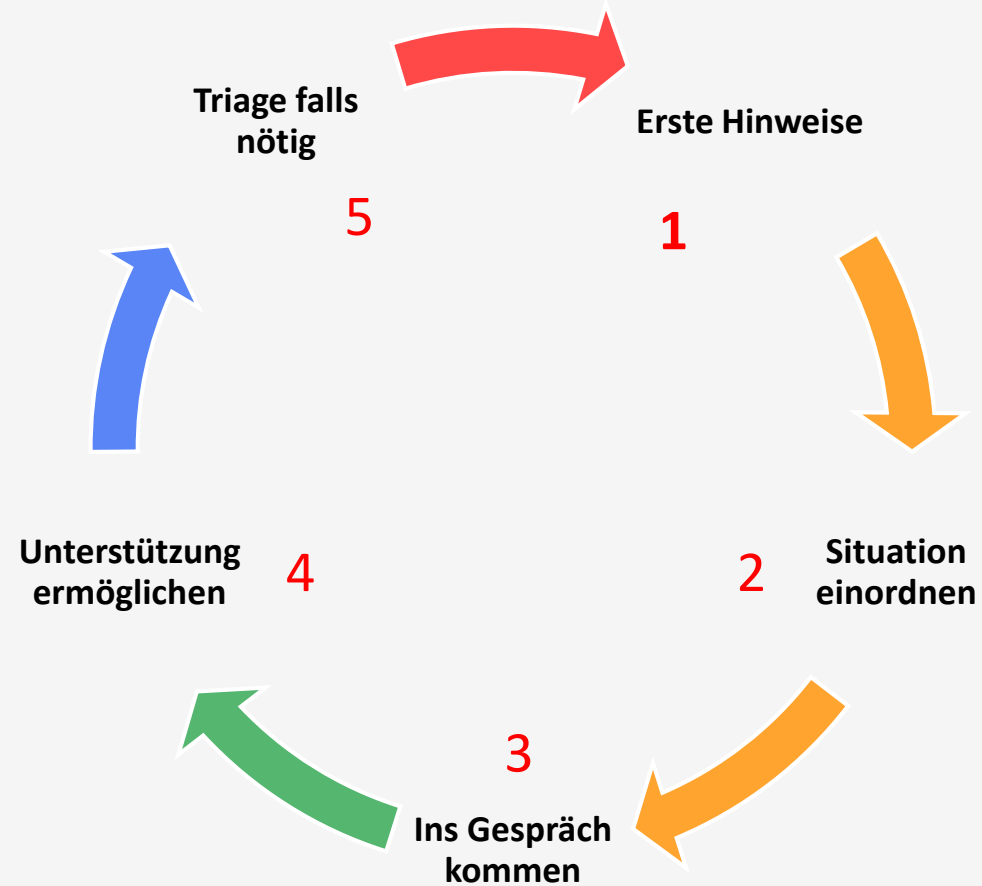
unterstützen!

Späte Sichtbarkeit



- **Problematisches Geldspiel entwickelt sich schleichend**
- **Typische Herausforderungen:**
 - **Betroffene suchen oft spät Hilfe.**
 - **Scham und Verheimlichung erschweren frühe Unterstützung.**
 - **Finanzielle, berufliche und familiäre Folgen werden teilweise erst spät sichtbar.**
 - **Fachpersonen (und Angehörige) brauchen einfache und niederschwellige Gesprächszugänge.**

Früherkennung + Frühintervention



F+F ≠ keine Diagnose, sondern ein strukturierter Unterstützungsprozess.

Information, Selbstreflexion und Hilfe



safer-gambling.ch bietet:

- Informationen
- Selbsttest (auch für Angehörige)
- Spieltagebuch (via App)
- Tipps
- Notfall- und Rückfallinhalte
- Hinweise Beratung und Hilfe
- Inhalte für Angehörige



Niederschwellig, anonym, konkret



safer-gambling.ch unterstützt F+F:

- Anonyme Nutzung möglich
- ohne sofortige Beratung zugänglich
- Selbstreflexion ermöglichen
- Gesprächsanlässe schaffen
- Für Betroffene & Angehörige
- Konkrete Tools
- weiterführende Hilfsangebote



Vom diffusen Eindruck zur konkreten Reflexion



Der Selbsttest hilft, Warnsignale sichtbar zu machen:

- steigende Einsätze
- Unruhe beim Versuch, weniger zu spielen
- erfolglose Kontrollversuche
- Spielen bei schlechter Stimmung
- Verlusten hinterherjagen
- Verheimlichen oder Lügen
- Belastungen in Beziehung, Beruf oder Finanzen



Spielverhalten sichtbar machen



- **Hilfreiche Funktionen für die Praxis:**
 - **Spieltagebuch: Muster erkennen und Verluste objektivieren**
 - **Fakten: Wissen stärken und Mythen korrigieren**
 - **Spielmotive: Gründe für das Spielen reflektieren**
 - **Tipps zu Aufhören: Kontrolle stärken**
 - **Notfall/Rückfall: Unterstützung in kritischen Momenten**
 - **Alternative Handlungsmöglichkeiten fürs Spielen**
 - **Beratung und Hilfe: Brücke zu Fachangeboten**

Beratung & Behandlung

Spieltagebuch (App)

Notfall / Rückfall

Faktencheck

Spielmotive

Tipps zum Aufhören



safer-gambling.ch im Gespräch



- **Beobachtung oder Sorge benennen**
- **Einschätzung der betroffenen Person erfragen**
- **safer-gambling.ch als neutrales Tool anbieten**
- **Gemeinsam oder selbstständig Selbsttest / Informationen anschauen**
- **Nächste Schritte vereinbaren**

Für verschiedene Praxisfelder nutzbar



Setting	Möglicher Einsatz
Suchtberatung	Ergänzung zum Erstgespräch
Schuldenberatung	Verbindung von Geldproblemen und Spielverhalten thematisieren
Sozialarbeit	Niederschwellige Orientierung bei vermutetem Geldspielproblem
Jugendarbeit	Gesprächseinstieg zu Sportwetten und Online-Geldspiel
Angehörigenberatung	Information und Entlastung für Nahestehende
Spielerschutz / Sozialkonzept	Hinweis auf Selbstkontrolle und Hilfeangebote

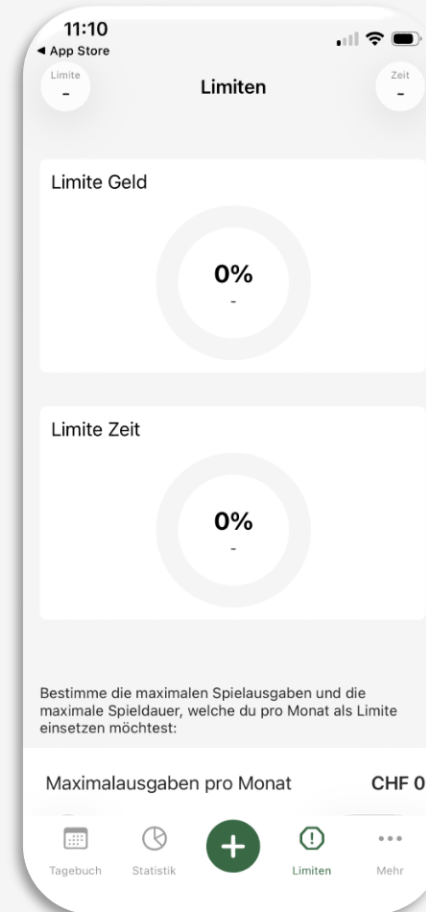
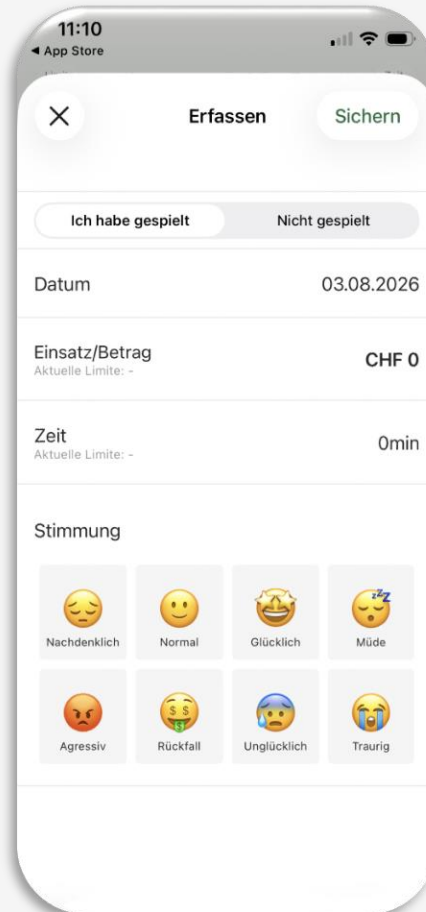
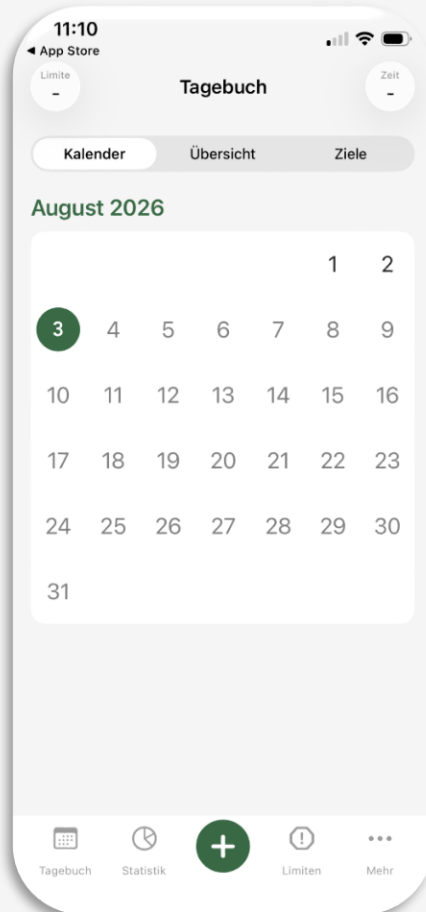
Impressionen

Safer Gambling

Hilft Dir, Dein Spiel im
Griff zu haben!



Spieltagebuch / App



Apple | Android





Fakten über das Glücksspiel

Was ist Glücksspiel?

Unter Glücksspiel versteht man das Spielen um Geld, wobei der Ausgang des Spiels überwiegend zufallsbedingt ist. Menschen spielen üblicherweise, weil sie sich einen Gewinn erhoffen. Zum Glücksspiel gehört alles, vom Kauf eines Lottoscheins oder Rubbelloses bis zu Casinospielen, von Sportwetten bis z...



Was ist Spielsucht?

Spielsüchtige Menschen betreiben das Glücksspiel in einem Ausmass, das emotionale, familiäre, rechtliche, finanzielle oder berufliche Probleme für den Spieler und die Menschen in seinem Umfeld verursacht.



Wie erkennt man Spielsucht?

Spielsüchtige Menschen verlieren die Kontrolle über ihr Spielverhalten. Sie spielen häufiger, länger oder mit höheren Einsätzen, als sie das eigentlich wollten. Sie fühlen sich nervös, wenn sie versuchen

Fakten



Nein
Kein Grund zu spielen

Ja
Ein Grund zu spielen

◀ Kick ▶

◀ Entspannung ▶

◀ Geld ▶

◀ Unter Leuten sein ▶

◀ Langeweile ▶

◀ Spass ▶

◀ Ablenkung ▶

◀ Anerkennung ▶

Auswertung anzeigen

Spielmotive



Entspannung

Entspannung suchen wir alle. Der Alltag kann ja ganz schön stressig sein. Wie kann ich «runterkommen» ohne mir oder meiner Umgebung zu schaden? Das ist die Frage, die du dir stellen musst, sollte das Geldspiel Probleme in der Familie, bei den Finanzen oder anderswo erzeugen. Manche finden Entspannung beim Sport, treffen sich mit Kollegen oder lösen ein Kreuzworträtsel. Und was könnte deine Methode sein?

Geld

Geld ist ein starkes Motiv. Und ein gefährliches. Manch eine Spielerkarriere fängt mit einem Anfangsgewinn an. Beachte, dass sich der Gewinn gerade deshalb so fest im Gedächtnis verankert, weil er so selten ist. Auf den Zufall ist wenig verlass. Wenn du meinst, mit dem Geldspiel Geld verdienen zu müssen, bist du sehr gefährdet. Denn das Geldspiel taugt nicht zur Behebung finanzieller Engpässe! Im Gegenteil: Oft ist es deren Ursache.

Langeweile

Glücksspiele können ein verlockendes Mittel sein, um der Langeweile zu entfliehen. Mit ihnen kommt wieder Spannung und Action ins Leben. Sie füllen die innere Leere aus. Das Gefühl der Langeweile und das Bestreben aus ihr ausbrechen zu wollen, kennen wir alle. Wenn das Glücksspiel jedoch zum einzigen Hobby und nur noch damit die Langeweile überwunden werden kann, ist es höchste Zeit nach Alternativen zu suchen.

Spielmotive



Tipps zum Aufhören



Wie kann ich mit dem Spielen aufhören?

Folgende Tipps können dir helfen, wenn du mit dem Spielen aufhören willst.

Ich lasse mich in allen Casinos sperren - online und offline. [Antragsformular Casinosperrung](#)

Ich lasse mich bei Swisslos (Lotto und Sportwetten) sperren. [Webseite Swisslos zur Spielsperren](#)

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

Ich lasse meine Finanzen/meine Konten verwalten, sodass ich gar nicht erst in Versuchung komme, Geld fürs Spielen abzuheben.

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

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 installiere einen Onlinefilter, um mich selber zu schützen.

Ich lasse meine eigene Kreditwürdigkeit bei der Zentralstelle für Kreditinformation aufheben. [Website ZEK](#).

Notfall / Rückfall



Notfall / Rückfall

143

Dargebotene Hand

Gespräch und Beratung am Telefon

www.143.ch

0800 33 66 55

Aerztefon

Notfalldienst per Telefon oder vor Ort

www.aerztefon.ch

058 384 65 00

Kriseninterventionszentrum KIZ

Telefonische Kurzberatung und
Terminvereinbarung

www.pukzh.ch

Erlebst du oder eine Bekannte / ein Bekannter einen Rückfall?

- **Nimm den Rückfall ernst!** Rückfälle können ein Zeichen dafür sein, dass es der betroffenen Person gerade nicht gut geht. Wenn du oder die Person eine schwere Krise erleben, können die oben genannten Telefonnummern helfen.
Ist die Situation noch auszuhalten, melde dich zu den Bürozeiten in unserem Zentrum. Wir helfen dir gerne weiter.

Behandlung & Beratung



Beratungsstellen

**Brauchst du Hilfe oder Unterstützung?
Machst du dir Sorgen um eine angehörige Person?
Möchtest du dich über verschiedene Angebote informieren?**

Fachlich qualifizierte Angebote findest du hier:

ZÜRICH

Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte

044 202 30 00 | zsv@hin.ch

www.spielsucht-radix.ch

BASEL

Zentrum für Verhaltenssüchte, UPK Basel

061 325 51 32

www.upk.ch

NORDWEST-, OST-, UND INNERSCHWEIZ

Spielen ohne Sucht

www.sos-spielsucht.ch

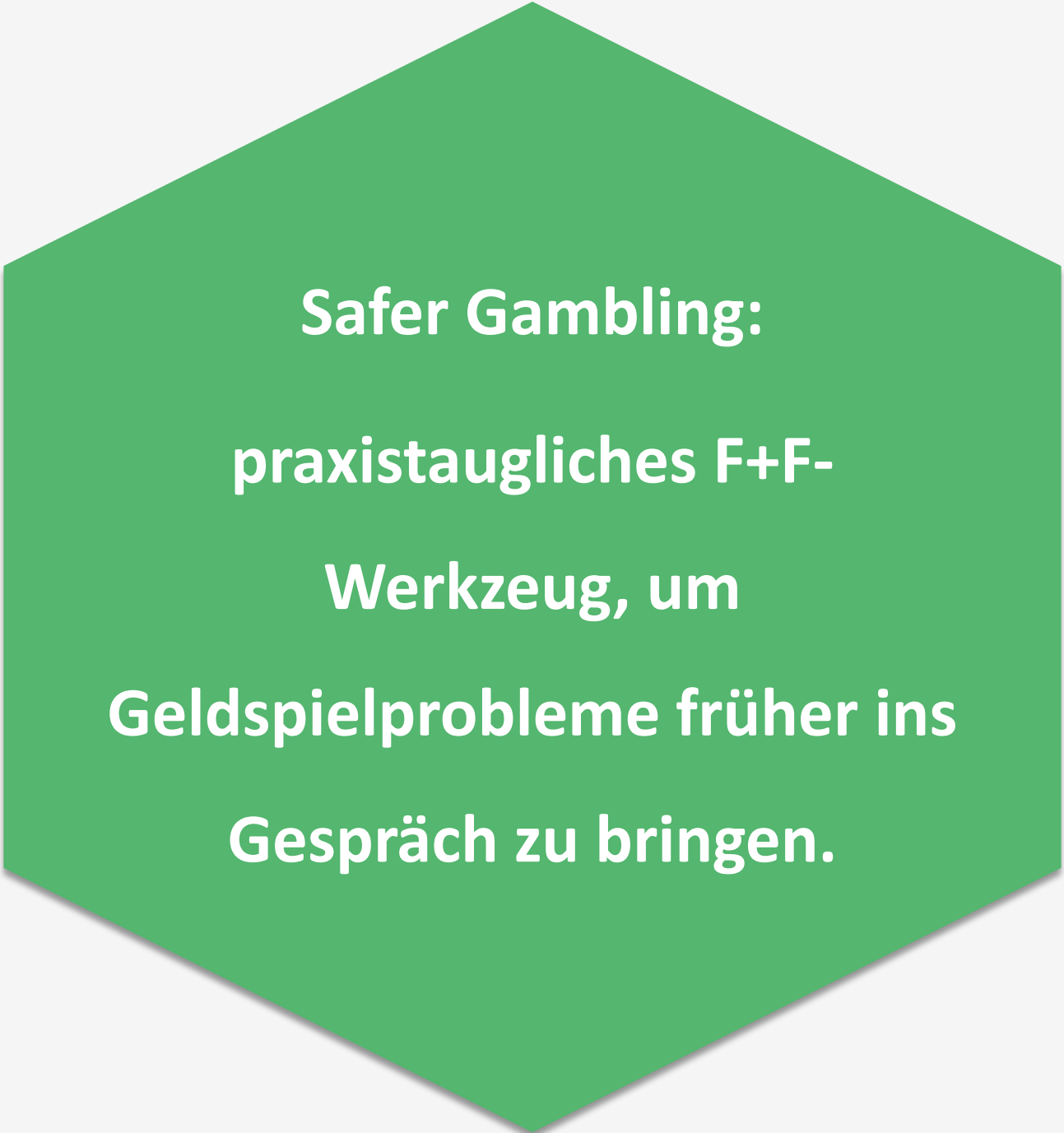
Tool ja - Kein Ersatz für Fachlichkeit



- Orientierung geben
- Selbstreflexion ermöglichen
- Gespräche erleichtern
- Motivation für Hilfe stärken
- zu Beratung und Unterstützung hinführen



- Diagnose
- Beratung oder Therapie
- Krisenintervention
- Schuldenberatung
- institutionelle F+F-Prozesse



**Safer Gambling:
praxistaugliches F+F-
Werkzeug, um
Geldspielprobleme früher ins
Gespräch zu bringen.**

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit



erkennen...



reflektieren...



unterstützen!