

Selbsttest

Spieler-Check: Habe ich ein Spielproblem?

Beantworten Sie die folgenden Fragen mit JA oder NEIN, um Ihr eigenes Spielverhalten zu erkennen:

1. Haben Sie schon einmal solange gespielt, bis Sie kein Geld mehr hatten?
2. Haben Sie sich schon einmal Geld bei Freunden geliehen, um spielen zu können?
3. Haben Sie wegen des Spielens schon einmal Kredite aufgenommen?
4. Überschreiten Sie häufig finanzielle oder zeitliche Grenzen, die Sie sich selbst gesetzt haben (z.B. nur am Wochenende, nicht länger als 4 Stunden, nur bis zu einem bestimmten Betrag, nur wenn ich sonst nichts zu tun habe)?
5. Haben Sie schon einmal daran gedacht, sich auf illegalem Weg Geld fürs Spielen zu beschaffen?
6. Kreisen Ihre Gedanken oft um das Spielen?
7. Haben Sie schon einmal Geld entwendet, um Spielen zu können?
8. Können Sie sich nur schlecht auf andere Dinge als das Spielen konzentrieren, z.B. in der Schule oder am Arbeitsplatz?
9. Sind Sie unruhig und aggressiv, wenn Sie keine Möglichkeit zum Spielen haben?
10. Erscheint Ihnen der Alltag im Vergleich zum Spielen eher langweilig?
11. Merken Sie, dass Ihr Interesse an der Umgebung (Familie, Hobbies, Freundeskreis) nachlässt?
12. Spielen Sie gezielt, um Verluste wieder auszugleichen?
13. Dürfen Ihre Angehörigen oder Freunde nicht wissen, wie oft Sie spielen bzw. wie hoch Ihre Spielverluste sind?
14. Haben Sie nach dem Spielen oft ein schlechtes Gewissen?
15. Haben Sie schon weitergespielt, obwohl Sie spürten, dass Sie sich selbst und andere schädigen?
16. Haben Sie schon gespielt, um Ihre Stimmung positiv zu verändern, um Sorgen, Ärger und Frustration zu vergessen, um Konflikten auszuweichen?
17. Sind durch Ihr Spielverhalten schon einmal familiäre Probleme oder Streitigkeiten entstanden?
18. Haben Sie wegen des Spielens schon einmal Ihre Arbeit versäumt?
19. Hatten Sie wegen Ihres Spielverhaltens schon einmal Selbstmordgedanken oder haben Selbstmordversuche unternommen?

Falls Sie bei ehrlicher Selbstbefragung mehr als drei (3) Fragen mit JA beantwortet haben, ist es möglich, dass Ihr Spielverhalten problematisch ist. In diesem Fall sollten Sie sich eingestehen, dass es sinnvoll ist, die bestehenden Hilfsangebote (Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen) für eine genauere Abklärung in Anspruch zu nehmen.