

Ambulante Suchthilfe Bethel  
Fachstelle Glücksspielsucht  
Gadderbaumer Str. 33  
33602 Bielefeld

## Selbsttest

Wenn Sie nicht sicher sind, ob Ihr Glücksspielverhalten problematisch ist, können Sie sich an folgenden Fragen überprüfen:

1. Beschäftigen Sie sich in Gedanken häufig mit dem Spielen	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
2. Verspielen Sie mehr Geld, als Sie sich vorgenommen haben	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
3. Spielen Sie meistens, um Verluste wieder auszugleichen	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
4. Dürfen Ihre Angehörigen und Freunde nicht wissen, wie viel Sie verspielen	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
5. War Ihnen schon häufig das Spielen wichtiger als alles andere	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
6. Um spielen zu können, leihen Sie sich häufig Geld	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
7. Haben Sie sich auch schon illegal Geld zum Spielen besorgt	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
8. Ihre Versuche das Spielen zu kontrollieren oder zu reduzieren, sind misslungen	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
9. Waren Sie unruhig und reizbar, nachdem Sie versucht haben mit dem Glücksspielen aufzuhören	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
10. Hatten Sie schon private, oder berufliche Schwierigkeiten wegen Ihres Spielens	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein

Auswertung:

Wenn sie 2 – 3 Fragen mit ja beantwortet haben, deutet dies auf eine Gefährdung hin und Sie sollten ihr Glücksspielverhalten prüfen. Bei 3 – 5 mit ja beantworteten Fragen zeichnet sich eine beginnende Sucht ab und es ist sinnvoll, Hilfe aufzusuchen. Bei mehr als 5 mit ja beantworteten Fragen, ist von einer deutlichen Glücksspielproblematik auszugehen und Kontakt zu einer Beratungsstelle empfohlen.