



GLÜCKS-SPIEL-SUCHT

Informationen
in Leichter Sprache



ZENTRUM FÜR VERHALTENSUCHT
CAFÉ BEISPIELLOS+LOST IN SPACE
verhaltenssucht-berlin.de



MERKMALE UND FOLGEN

- » Du setzt mehr Geld beim Glücks-Spiel ein, als du vorher für dich festgelegt hast.
Du verlierst beim Spielen immer wieder die Kontrolle über deine Geld-Einsätze.
- » Du hast Angst davor, deine Wohnung, Freund*innen oder deinen Job zu verlieren.
Denn du hast schon viel Geld verloren und Schulden gemacht.
- » Du verheimlichst das Glücks-Spielen vor deiner Familie oder deinem Partner.
Du willst Streit vermeiden.
- » Du kannst deine Versprechen nicht mehr halten.
Deshalb empfindest du oft Stress.
Du hast ein schlechtes Gewissen und Schuld-Gefühle.
- » Du jagst dem Geld hinterher, spielst immer weiter, damit du das verlorene Geld wieder zurückgewinnst.
Die finanzielle Situation belastet dich.

TIPPS FÜR EINE VERÄNDERUNG



Sichere dein Geld und teile dir dein Geld ein.

Du kannst zum Beispiel Bezahl-Dienste wie PayPal sperren oder die Nutzung einschränken.



Sperre deinen Zugriff auf bestimmte Internet-Seiten.

Lösche Glücks-Spiel-Apps auf deinen Geräten.

Anleitungen gibt es auf www.medien-kindersicher.de.



Lass dich für Glücks-Spiele sperren.

Wir unterstützen Dich!



**Melde dich von Newslettern ab
und von Glücks-Spiel-Plattformen.**

Ändere deine E-Mail-Adresse,

damit du keine Werbe-Mails bekommst.



Führe ein Haushalts-Buch.

Dort trägst du deine Einnahmen und Ausgaben ein.

So behältst du den Überblick.

**Wenn du mit Glücks-Spielen aufhören möchtest,
dann kann dein Umfeld dich dabei unterstützen.
Sprich offen mit einer vertrauten Person!**





ZENTRUM FÜR VERHALTENSUCHT
CAFÉ BEISPIELLOS+LOST IN SPACE

Telefon: 030 66 63 39 55

E-Mail: verhaltenssucht@caritas-berlin.de

Web: verhaltenssucht-berlin.de

Ein Angebot des Caritasverbandes für das Erzbistum Berlin e. V.
www.caritas-berlin.de.

Gefördert aus Mitteln der Senatsverwaltung für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege des Landes Berlin.

Der Text in Leichter Sprache ist von capito Berlin.
4 Personen mit Lernschwierigkeiten haben
den Flyer auf Verständlichkeit geprüft.