Hinweise für Glücksspielerinnen und Glücksspieler in Zeiten des Corona-Virus

Häusliche Isolation und Quarantäne sind Ausnahmesituationen, die die meisten Menschen noch nicht erlebt haben. Sollten Sie, um der Langeweile zu entfliehen, vermehrt online Glücksspiele spielen, möchten wir Ihnen als Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern einige Hinweise dazu geben:

- Online-Casinospiele, Online-Automatenspiele und Online-Poker sind in Deutschland nicht erlaubt. Beachten Sie, dass Sie deswegen eventuelle Gewinnansprüche rechtlich nicht geltend machen können
- Für Minderjährige ist die Teilnahme an Glücksspielen generell verboten. Spätestens, wenn es um die Gewinnauszahlung geht, überprüfen die Anbieter das Alter und verweigern eine Auszahlung an unter 18-Jährige
- Online-Glücksspiele haben ein hohes Suchtrisiko. Das liegt unter anderem an der hohen Spielgeschwindigkeit, den vielen Einsatzmöglichkeiten und der ständigen Verfügbarkeit
- Durch Glückspiele können Ihnen Probleme entstehen, die die aktuell belastende Situation weiter verschärfen

Falls Sie dennoch nicht auf Glücksspiele verzichten möchten: Einige Regeln, die Sie beim Glücksspielen generell beachten sollten, können das Risiko, eine Abhängigkeit zu entwickeln, vermindern:

- Geben Sie Ihrem Tag eine Struktur und planen Sie, wie Sie ihre Zeit verbringen wollen. Achten Sie gerade jetzt darauf, Ihre sozialen Kontakte zu pflegen
- Das Glücksspielen sollte nicht dazu dienen, Sorgen und Problemen zu entfliehen
- Entscheiden Sie bewusst, wieviel Zeit Sie mit Glücksspielen verbringen wollen. Setzen Sie sich VOR Spielbeginn ein festes Zeit- und Geldlimit und halten Sie dieses strikt ein
- Spielen Sie nur mit Geld, das Sie nicht für andere Dinge brauchen oder verwenden möchten, und planen Sie dabei IMMER den Verlust Ihres gesamten Einsatzes ein
- Nutzen Sie Glücksspiele nicht als vermeintliche Geldquelle. Notieren Sie sich Ihre Gewinne und Verluste, Sie werden die Erfahrung machen, dass Sie unter dem Strich verlieren
- Versuchen Sie niemals, Ihre Verluste durch neue und ungeplante Einsätze wieder hereinzuholen
- Machen Sie regelmäßig Spielpausen, das wird Ihnen dabei helfen, einen „klaren Kopf“ zu bewahren

Wichtig: Fällt Ihnen die Einhaltung dieser Regeln schwer, kann dies ein Hinweis auf einen (beginnenden) Kontrollverlust und auf die Entwicklung eines problematischen Spielverhaltens sein. Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe! Viele Angebote sind auch telefonisch oder online zu erreichen. Informationen dazu erhalten Sie hier.

Machen Sie sich Sorgen um einen Ihnen nahestehenden Menschen, der übermäßig spielt, können Sie sich hier über Unterstützungsmöglichkeiten informieren.

Zuletzt möchten wir Ihnen ein Informationsblatt des Berufsverbands Österreichischer PsychologInnen (BÖP) mit allgemeinen Hinweisen für diese besondere Zeit ans Herz legen:
COVID-19. Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen.