

## Check dein Spielverhalten: Tipps für Spielende

### Spielertyp 1: “Ja klar, ich spiele nur ab und zu in meiner Freizeit”

- Hab trotzdem einen Plan: Lege vorher fest, wieviel Zeit und Geld du maximal ins Spielen investieren möchtest. Was machst du mit Gewinnen? Setzt du sie wieder ein oder hörst du auf zu spielen?
- Kenne das Spiel: Informiere dich vorher über die Gewinnchancen und Spielmechanismen. Bei allen Schweizer Onlinecasinos kannst du im Spielerschutz-Bereich persönliche Zeit- und Ausgaben-Limiten setzen.
- Nimm hin und wieder eine Auszeit: Leg dein Handy hin, steh von deinem Computer auf und mach was Anderes. Pausen helfen, nicht im Spiel hängen zu bleiben und den Kopf durchzulüften.

### Spielertyp 2: “Na ja, ich spiel schon ziemlich viel”

- Hab trotzdem einen Plan: Lege vorher fest, wieviel Zeit und Geld du maximal ins Spielen investieren möchtest. Was machst du mit Gewinnen? Setzt du sie wieder ein oder hörst du auf zu spielen?
- Kenne das Spiel: Informiere dich vorher über die Gewinnchancen und Spielmechanismen. Bei allen Schweizer Onlinecasinos kannst du im Spielerschutz-Bereich persönliche Zeit- und Ausgaben-Limiten setzen.
- Nimm hin und wieder eine Auszeit: Leg dein Handy hin, steh von deinem Computer auf und mach was Anderes. Pausen helfen, nicht im Spiel hängen zu bleiben und den Kopf durchzulüften.

### Spielertyp 3: “Ich weiss nicht, Spass macht es mir schon lange nicht mehr”

- Der Preis des Spielens: Jagst du dem grossen Gewinn hinterher und verlierst dabei immer mehr? Wenn du dich beim Spielen nicht mehr amüsierst, ist dies ein Anzeichen dafür, dass du die Kontrolle darüber verloren hast. Spielen ist für dich ein Zwang geworden und du vernachlässigst wahrscheinlich deine Arbeit, deine Familie und deine Freunde deswegen.
- Sperr dich selbst: Falls es dir zu viel wird und das Spielen dich belastet, kannst du dich selbst sperren. Online kannst du selbst bestimmen, über welchen Zeitraum du dich sperren willst.
- Suche Hilfe: Falls es dir wegen dem Spielen schlecht geht und du die Kontrolle verloren hast. Lass dich beraten. Du kannst dich bei einer Beratungsperson im Wohnkanton melden, oder dich anonym schriftlich oder telefonisch durch uns beraten lassen.