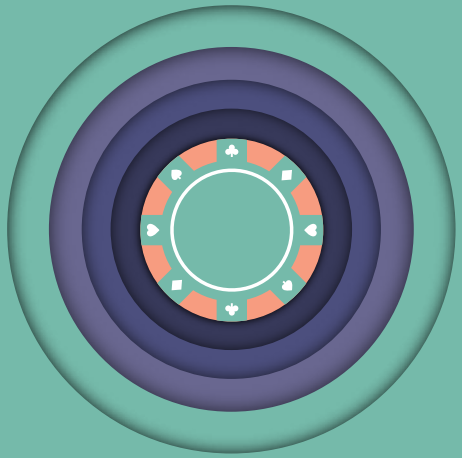
Damit das Pokern ein Vergnügen bleibt.



Setzen Sie ein Geld- und Zeitlimit.
Spielen Sie nur, wenn der finanzielle Verlust ertragbar ist und verwenden Sie nur eigenes Geld.

Bleiben Sie beim Pokerturnier.
Wechseln Sie nicht auf andere Geldspiele vor, während oder nach dem Turnier. Machen Sie generell Spielpausen.

Akzeptieren Sie Verluste.
Versuchen Sie nicht, verspieltes Geld durch andere Geldspiele wieder zurückzuholen. Dadurch wird der Verlust nur noch grösser.

Spielen Sie mit klarem Kopf.
Konsumieren Sie während des Pokerturniers keinen Alkohol und keine Drogen.

Überschätzen Sie sich nicht.
Beim Pokern wird der Zufallsanteil oft unterschätzt und das eigene Können überschätzt.

Geldspiele lösen keine Probleme.
Auch wenn Poker und andere Geldspiele vielleicht kurzfristig ablenken: Spielen Sie nicht, wenn es Ihnen schlecht geht. Sie riskieren vielmehr, dass das Geldspiel selbst zum Problem wird.

Setzen Sie Prioritäten.
Stellen Sie Ihre Familie, Freunde und Arbeit immer vor das Pokern oder andere Geldspiele.

Poker ist ein Spiel zur Unterhaltung.
Versuchen Sie nicht, Ihren Lebensunterhalt damit zu verdienen.

Spielen ohne Sucht

Sind Sie gefährdet?

Haben Sie jemals mehr Geld eingesetzt, als Sie sich vorgenommen haben?

Haben Sie schon einmal gelogen, um das Ausmass Ihres Spielens zu verheimlichen?

Wenn Sie eine oder beide Fragen mit «Ja» beantwortet haben, dann könnte eine Geldspielproblematik vorliegen.

Mit dem QR-Code kommen Sie auf den ausführlichen Selbsttest von Spielen ohne Sucht.

Haben Sie Fragen?

Spielsucht-helpline
0800 040 080
Kostenlose und anonyme Beratung (24 / 7)

SafeZone.ch
Online-Beratung zu Suchtfragen
Kostenlos und anonym

Spielen ohne Sucht
Beratungsstellen und Informationen
www.sos-spielsucht.ch

2.005.01 Ausgabe 2023