

### **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.

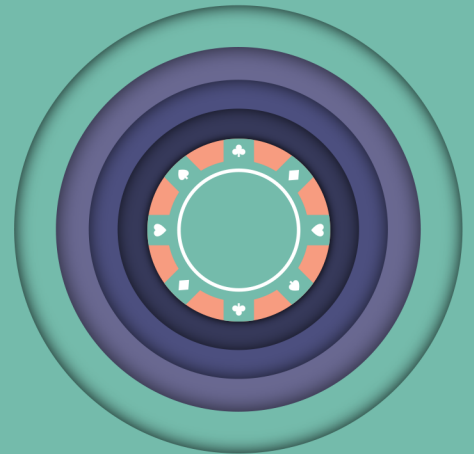
### **Setzen Sie Prioritäten.**

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.

# **Damit das Pokern ein Vergnügen bleibt.**



*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?

### Weitere Informationen:

Gesundheitsdepartement,  
Fachbereich Sucht, St. Gallen  
058 229 43 48 | [sg.ch/suchthilfe](http://sg.ch/suchthilfe)

ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung,  
St. Gallen  
058 229 87 60 | [zepra.info/beratungsstellen](http://zepra.info/beratungsstellen)

Weitere Adressen:  
[sos-spielsucht.ch](http://sos-spielsucht.ch)

### Anonyme und kostenlose Angebote:

Online Beratung:  
[safezone.ch](http://safezone.ch)

Telefonberatung Spielen ohne Sucht:  
0800 040 080

Onlinekurs zum Spielverhalten:  
[winbackcontrol.ch](http://winbackcontrol.ch)