

### **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.

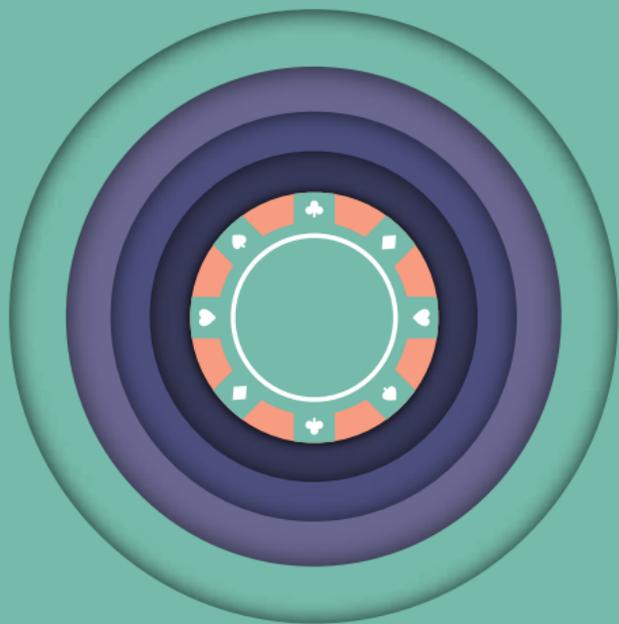
### **Setzen Sie Prioritäten.**

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?

## **Beratungsstellen in Ihrer Nähe:**

PERSPEKTIVE Region Solothurn-Grenchen  
032 626 56 56  
perspektive-so.ch

Suchthilfe Ost, Olten  
062 206 15 35  
suchthilfe-ost.ch

Weitere Adressen und Informationen:  
sos-spielsucht.ch

## **Anonyme und kostenlose Angebote:**

Online Beratung:  
safezone.ch

Telefonberatung Spielen ohne Sucht:  
0800 040 080

Onlinekurs zum Spielverhalten:  
winbackcontrol.ch