



Zentrum für Spielsucht
und andere Verhaltenssüchte

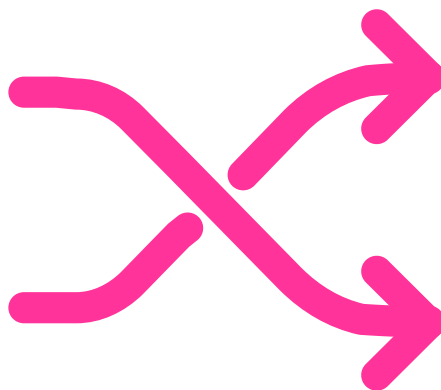
Online-Daytrading:

Faktenblatt für

Betroffene und Angehörige

In diesem Dokument finden Sie:

- Informationen zum Online-Daytrading
- einen Selbsttest für Betroffene
- Tipps für Angehörige



Inhalt

1	Was ist Online-Daytrading?	3
2	Warum kann Online-Daytrading süchtig machen?	3
3	Was können Betroffene tun?	5
3.1	Selbsttest	5
3.2	Auswertung	6
3.3	Tipps für Betroffene	7
4	Was können Angehörige tun?	8
4.1	Tipps für Angehörige	8
5	Kontakt	9
5.1	Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte.....	9
5.2	Weitere Beratungsstellen	9
5.3	Impressum	10

1 Was ist Online-Daytrading?

Online-Daytrading bedeutet so viel wie «Online-Tageshandel». Damit ist der **kurzfristige Handel an der Börse** gemeint. Oft handelt man dabei auch mit **Kryptowährungen** (zum Beispiel Bitcoins). Im Gegensatz zur langfristigen Anlage von Geld kauft und verkauft man mehrmals wöchentlich Aktien oder Kryptowährungen. Man muss schnelle Entscheidungen treffen.

Online-Daytrading kann süchtig machen. Es ähnelt Geldspielen wie Sportwetten oder Lotteriespielen: Es sind sehr hohe Gewinne möglich. Aber das **Risiko für hohe Verluste** ist genauso gross. Das Problem ist: Geldspielsüchtige Menschen können das Risiko oft **nicht** mehr richtig einschätzen.

2 Warum kann Online-Daytrading süchtig machen?

Online-Daytrading kann aus verschiedenen Gründen süchtig machen. Hier listen wir ein paar davon auf.

Risiko des gesamten Verlusts:

Beim Daytrading und auch beim Handel mit Kryptowährungen gibt es ein grosses Risiko, das gesamte investierte Geld zu verlieren. Die Situation an diesen Märkten kann sich sehr schnell ändern. Das führt zu ständigen und zum Teil grossen Kursbewegungen. So kann es passieren, dass man das gesamte investierte Geld verliert.

Wenig Informationen und Zeitdruck:

Beim Daytrading hat man oft nur wenige Informationen. Man weiss **nicht** genau, ob der Kurs steigen oder fallen wird. Gleichzeitig muss man schnelle Entscheidungen treffen. Deshalb trifft man oft impulsive, also unüberlegte Entscheidungen. Das erhöht das Risiko für Verluste.

Ähnlichkeiten mit Geldspiel:

Daytrading hat Ähnlichkeiten mit Geldspielen, vor allem mit Sportwetten. Denn auch hier besteht die Möglichkeit, schnell sehr viel Geld zu machen. Das motiviert zu

Spekulationen und unüberlegtem Handeln. Man setzt schnell mehr Geld ein, als man sich leisten kann.

Illusion einer Kontrolle durch Wissen:

Wie bei Sportwetten überschätzen viele, wie stark sie die Resultate beeinflussen können. Sie denken, sie haben das nötige Wissen, um die Kursbewegungen vorauszusagen. Gleichzeitig unterschätzen sie den Einfluss des Zufalls. Denn schlussendlich kann **niemand** die Kursschwankungen sicher voraussagen.

Zu wenig Regulierung und hohes Betrugsrisiko:

Der Handel mit Kryptowährungen ist fast **nicht** reguliert. Das heisst, es gibt fast **keine** gesetzlichen Vorschriften dafür. Deshalb ist er stark von Spekulationen abhängig, und das Risiko für Betrug ist erhöht.

Ein paar Fakten aus der Schweiz:

- Finanzmarktwetten sind in der Schweiz vor allem bei **Menschen unter 40 Jahren** beliebt.¹
- Menschen, die gerne **Glücksspiele** spielen, machen auch **eher Daytrading** und handeln mit Kryptowährungen. Sie haben ausserdem ein **erhöhtes Risiko, süchtig zu werden**. Das haben Untersuchungen mit dem Problem Gambling Severity Index (PSGI) gezeigt. Dieser Index besteht aus 9 Standardfragen zum Spielverhalten einer Person.^{2,3,4}
- In der Schweiz hat sich das problematische und mässig riskante Spielverhalten beim Daytrading **zwischen 2018 und 2021 fast verdreifacht**: Es ist um 27% gestiegen.⁵

3 Was können Betroffene tun?

Sind Sie besorgt über Ihr Daytrading-Verhalten? Oder haben Angehörige Sie darauf angesprochen? Machen Sie unseren Selbsttest. Er gibt Ihnen einen ersten Hinweis, ob Ihr Verhalten problematisch ist.

3.1 Selbsttest

Im Selbsttest finden Sie **9 Aussagen** zu Ihrem jetzigen oder früheren Daytrading-Verhalten. Kreuzen Sie bei jeder Aussage spontan «Ja» oder «Nein» an. Seien Sie ehrlich zu sich selbst. In der Auswertung finden Sie Informationen zu Ihrem Resultat.

	Ja	Nein
1. Ich habe in den letzten 12 Monaten immer mehr investiert, um den gleichen Reiz zu erleben.		
2. Wenn ich versuche, weniger Daytrading zu machen, fühle ich mich unruhig und gereizt.		
3. Ich habe mehrmals versucht, weniger Daytrading zu machen oder aufzuhören, aber ich schaffe es nicht .		
4. Ich denke häufig an vergangenes Daytrading oder plane zukünftiges Daytrading.		
5. Ich mache oft Daytrading, wenn es mir schlecht geht.		
6. Ich versuche oft, verlorenes Geld durch neue Investitionen ins Daytrading zurückzugewinnen.		
7. Ich lüge, um mein Daytrading zu verheimlichen.		

8. Wegen dem Daytrading habe ich wichtige berufliche oder private Beziehungen riskiert oder verloren.		
9. Ich leihe mir Geld von anderen, um meine finanziellen Probleme zu lösen.		
TOTAL		

Hinweis: Der Selbsttest wurde vom Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte erstellt und fürs Daytrading angepasst.⁶

3.2 Auswertung

0 bis 2-mal Ja: Vermutlich (noch) kein Problem

Toll, dass Sie über Ihr Online-Daytrading nachdenken. Es scheint, dass Sie im Moment **kein** Problem damit haben. Aber denken Sie daran: Der Test kann nur ungefähre Hinweise geben. Unser Tipp: Wenn Sie Ihr Daytrading-Verhalten im Auge behalten wollen, wiederholen Sie den Test von Zeit zu Zeit! Sie können auch ein Spieltagebuch führen, um den Überblick zu behalten, wieviel Sie gewinnen und verlieren. Meistens bleiben die Gewinne nämlich besser im Gedächtnis als die Verluste. Und falls Sie mehr Informationen möchten, nehmen Sie Kontakt mit dem Zentrum für Spielsucht auf. Die Adresse finden Sie unten.

3-mal Ja: Wahrscheinlich ein Problem

Ihr Daytrading ist vielleicht schon ein Problem oder könnte ein Problem werden. Sie sollten sich deshalb ernsthafte Gedanken darüber machen. Aber denken Sie daran: Der Test kann nur ungefähre Hinweise geben. Unser Tipp: Wenn Sie es **nicht** schaffen, weniger zu spielen, suchen Sie Hilfe. Nehmen Sie Kontakt mit dem Zentrum für Spielsucht auf. Unsere Fachpersonen können Ihr Spielverhalten genauer einschätzen. Die Adresse finden Sie unten.

4- bis 9-mal Ja: Problem

Das Daytrading scheint Sie im Griff zu haben. Aber denken Sie daran: Der Test kann nur ungefähre Hinweise geben. Gut möglich, dass Sie ein solches Resultat schon vermutet haben. Wenn Sie Ihr Problem erkennen, haben Sie bereits einen wichtigen Schritt gemacht. Und es gibt eine Lösung: Lassen Sie sich helfen. Dabei können Sie nur gewinnen! Nehmen Sie Kontakt mit dem Zentrum für Spielsucht auf. Unsere Fachpersonen können Ihr Spielverhalten mit Ihnen anschauen und Sie unterstützen. Die Adresse finden Sie unten.

Selbsttests geben nur Hinweise!

Ein Selbsttest reicht nicht, um zu beurteilen, ob jemand süchtig ist oder nicht. Sprechen Sie mit einer Fachperson. Diese kann eine Diagnose erstellen und Ihnen mögliche Schritte aufzeigen.

3.3 Tipps für Betroffene

Denken Sie, dass Sie süchtig nach Daytrading sind? Das können Sie tun:

- Gestehen Sie sich ein: «Ich stelle mich meinem Problem.»
- Sprechen Sie über Ihren Druck zum Daytrading.
- Holen Sie sich professionelle **Hilfe**.
- Besuchen Sie eine geleitete Therapiegruppe.
- Pflegen Sie Ihre **Freundschaften** und **Hobbies**. Seien Sie **körperlich aktiv**.
- Machen Sie sich bewusst, was Sie gut können.
- Schützen Sie Ihre Finanzen. Lassen Sie Ihre Konten von jemandem verwalten. Damit Sie **keinen** Zugriff mehr darauf haben.
- Schliessen Sie Ihr Trading-Konto.

4 Was können Angehörige tun?

Als Angehörige können Sie helfen, die Situation zu verbessern. Wichtig ist aber, dass Sie zuerst an sich selbst denken. Riskieren Sie **nicht** Ihre eigene Gesundheit, weil Sie helfen wollen. Sie sind **nicht** für die süchtige Person **verantwortlich**.

Achten Sie auf Ihre Grenzen. Kümmern Sie sich um Ihre Gesundheit, Ihre Interessen, Ihre Freundschaften und Ihren Beruf. Bleiben Sie **nicht** allein mit Ihren Sorgen, sondern suchen Sie sich Hilfe. Es bringt viel **Entlastung**, wenn Sie offen und ohne Angst mit einer aussenstehenden, professionellen Person sprechen. Wir sind für Sie da!

4.1 Tipps für Angehörige

Das können Sie als Angehörige tun:

- Akzeptieren Sie, dass Sie die Person **nicht** heilen können.
- Geben Sie die Verantwortung an die Person zurück.
- Überdenken Sie Ihre Beschützerrolle. Sie sind **nicht** für die Person verantwortlich.
- Bleiben Sie selber im **Gleichgewicht**. Pflegen Sie Freundschaften und Hobbies und seien Sie körperlich aktiv.
- Setzen Sie Grenzen. Überlegen Sie sich Konsequenzen, die Sie auch umsetzen können.
- Holen Sie sich professionelle **Hilfe**.
- Schützen Sie sich und Ihre Familie finanziell: Eröffnen Sie ein separates Konto für Ihre Lohnauszahlung.

5 Kontakt

5.1 Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte

Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte, RADIX

Pfingstweidstrasse 10

8005 Zürich

www.spielsucht-radix.ch

Behandlung

Telefon 044 202 30 00

E-Mail spielsucht-behandlung@radix.ch

5.2 Weitere Beratungsstellen

- Fachstelle für Schuldenberatung des Kantons Zürich:
www.schulden-zh.ch
- Nationale Spielsucht-Helpline:
0800 040 080
- Win Back Control: Anonymer Kurs via Internet. Dauer 8 Wochen.
www.winbackcontrol.ch
- Beratungsstellen für Jugendliche:
jugendberatung.me
147.ch
www.feel-ok.ch
- Schuldenberatung Caritas:
www.caritas-schuldenberatung.ch
- Safe Zone: Online-Beratung zu Suchtfragen.
www.safezone.ch
- Für Informationen, Strategien, Erfahrungsberichte und Quizfragen:
www.safer-gambling.ch

5.3 Impressum

Herausgeber und Urheberrecht:

Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte

RADIX

Pfingstweidstrasse 10

8006 Zürich

Verantwortlich:

Britta Thelitz, Fachliche Leitung Prävention.

In Zusammenarbeit mit Beratenden von Betroffenen des Zentrums für Spielsucht,

RADIX

Erscheinungsjahr: 2023

Quellen

^{1& 5} Notari L., Kuendig H., Vorlet J., Salvetti K., Al Kurdi, C. (2023). Online-Glücksund Geldspiele im Zeitalter von COVID-19 und legalem Angebot. S.19. Lausanne: Sucht Schweiz & GREA.

² Mills and Nower.(2019). Preliminary findings on cryptocurrency trading among regular gamblers: A new risk for problem gambling?, Addictive Behaviors, Volume 92, Pages 136-140, ISSN 0306-4603,

³ P. Delfabbro, D. King, J. Williams, N. Georgiou (2021). Cryptocurrency trading, gambling and problem gambling, Addictive Behaviors, Volume 122, ISSN 0306-4603,

⁴ B. Johnson et al. (2023). Cryptocurrency trading and its associations with gambling and mental health: A scoping review. Addictive Behaviors. Volume 136, 107504, ISSN 0306-4603,

⁶ DSM-5-Kriterien: www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519704/table/ch3.t39/