



DEUTSCH – TÜRKİSCH

TEIL 1: INFORMATION

Wenn aus Vergnügen eine Sucht entsteht

Haben Sie oft das Gefühl, die Kontrolle über Ihr eigenes Spielverhalten zu verlieren? Dann ergeht es Ihnen so wie mehreren hunderttausend anderen Menschen in Deutschland. Bei ihnen sind Automaten- oder Casinospiele, Sportwetten, Poker oder Lotterien nicht mehr das, was sie für die meisten Menschen sind: ein reines Freizeitvergnügen. Für sie ist aus Spaß eine Sucht geworden. Mehrere hunderttausend Menschen, die erst dann wieder mit dem Spielen aufhören, wenn überhaupt kein Geld mehr vorhanden ist. Und die immer weiterspielen, selbst dann, wenn sie verlieren, um das bereits verlorene Geld wieder hereinzuholen. Wer einmal in diesem negativen Kreislauf des problematischen Spielens gefangen ist, kann an fast nichts anderes mehr denken, als noch mehr zu spielen. Finanzielle Probleme sind da vorprogrammiert. Die Einsätze werden höher, und häufig wird das Spiel immer riskanter. Verzweiflung und Schuldgefühle sind die Folge. Beruf, Freunde und Familie bleiben auf der Strecke und der Spieler gerät zunehmend ins Abseits.

TEIL 2: TESTEN SIE SICH SELBST

Wie kritisch ist Ihr Spielverhalten?

Mit Hilfe der folgenden Fragen können Sie Ihr persönliches Risiko besser einschätzen.

1. Haben Sie oft über Möglichkeiten nachgedacht, wie Sie den Geldeinsatz für Glücksspiele beschaffen könnten?
2. Gab es Zeiten, in denen Sie häufiger als vorher spielen mussten, um denselben Reiz beim Glücksspiel zu erleben?
3. Haben Sie mehrmals versucht, Ihr Glücksspielen zu reduzieren oder zu kontrollieren und das als schwierig empfunden?
4. Haben Sie sich unruhig oder reizbar gefühlt, nachdem Sie versucht hatten, Ihr Glücksspielen zu reduzieren oder ganz damit aufzuhören?
5. Hatten Sie das Gefühl, dass Sie gespielt haben, um vor persönlichen Problemen zu fliehen?
6. Ist es öfter vorgekommen, dass Sie Geld verloren haben und innerhalb weniger Tage erneut gespielt haben, um das verlorene Geld wiederzugewinnen?
7. Haben Sie Ihr Glücksspielen gegenüber anderen (z.B. Familienmitgliedern) oft verheimlicht oder versucht, es zu verheimlichen?

1. BÖLÜM: BILGI

Eğlence Bağımlılık Haline Gelirse

Sıkça kumar davranışınız kontrolünü kaybettiğiniz duygusuna kapılıyor musunuz? Öyleyse Almanya'daki birkaç yüz bin kişiyle aynı durumdasınız demektir. Sizin için artık otomat ya da casino oyunları, spor bahisleri, poker ya da çekilişler çoğu insan için olduğundan, yani salt bir boş zaman eğlencesinden farklı bir şey. Sizin için eğlence bir bağımlılık haline gelmiş. Ancak ellerinde hiç para kalmadığında kumarı bırakabilen yüz binlerce insan. Kaybettiklerinde bile, kaybettiklerini geri alabilmek için sürekli oynamaya devam eden insanlar. Bir kez sorunlu kumarbazlığın negatif döngüsüne kapılan kişiler, daha fazla kumar oynamaktan başka hiçbir şey düşünemez olur. Bu durumda maddi sorunlar kaçınılmazdır. Bahisler büyür ve sıkça oyun gittikçe daha riskli olur. Sonuç çaresizlik ve suçluluk duygusudur. Meslek, arkadaşlar ve aile geride kalır ve kumarbaz gittikçe daha fazla soyutlanır.

2. BÖLÜM: KENDİNİZİ TEST EDİN

Kumar Davranışınız Ne Kadar Kritik?

Aşağıdaki sorular yardımıyla kişisel riskinizi daha iyi tahmin edebilirsiniz.

1. Sıkça şans oyunlarına yatırabileceğiniz parayı nasıl temin edeceğinizi düşündünüz mü?
2. Şans oyunlarından aynı zevki alabilmek için eskiye göre daha sık oynamak zorunda kaldığınız zamanlar oldu mu?
3. Birden fazla kez şans oyunlarını azaltmayı ya da kontrol etmeyi denediniz ama zorlandınız mı?
4. Şans oyunlarını azaltmayı ya da tamamen bırakmayı denedikten sonra kendinizi huzursuz ya da gergin hissettiniz mi?
5. Kişisel sorunlardan kaçmak için kumar oynadığınız duygusuna kapıldınız mı?
6. Para kaybettiğiniz ve birkaç gün içerisinde kaybedilen parayı geri kazanmak için tekrar oynadığınız oldu mu?
7. Şans oyunları oynadığınızı başkalarından (örneğin aile üyelerinden) sıkça gizlediniz mi ya da gizlemeye çalıştınız mı?

8. Gab es Phasen, in denen Ihr Glücksspielen zu Problemen in der Beziehung zu Ihrer Familie, Ihren Freunden, Mitarbeitern oder Lehrern geführt hat?
9. Haben Sie andere Ihre Glücksspielschulden bezahlen lassen (d.h. sich aus der Klemme helfen lassen), wenn Sie wegen Ihrer finanziellen Lage verzweifelt waren?

Jedes „ja“ könnte ein Hinweis sein, dass Sie bereits ein problematisches Spielverhalten entwickelt haben.

TEIL 3: HILFE BEI PROBLEMEN MIT DEM GLÜCKSSPIELEN – FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE

Probleme mit dem Glücksspielen kann man wieder in den Griff bekommen.

Es gibt wirksame Beratungs- und Behandlungsangebote (<http://goo.gl/ySuAsu>), die es den Betroffenen ermöglichen, wieder ein Leben zu führen, in dem das Spielen nicht mehr im Mittelpunkt steht. Die Beratungsstellen beantworten Fragen zur Suchtgefährdung ebenso wie zu individuellen Therapiemöglichkeiten. Außerdem helfen sie bei der Suche nach Selbsthilfegruppen (<http://goo.gl/AG66z7>) sowie weiteren Beratungsangeboten (z.B. Schuldnerberatung).

Alle diese Angebote sind kostenfrei. Und: Die Beratung erfolgt auf Wunsch anonym und hat keine Auswirkungen auf Ihre Aufenthaltserlaubnis oder die Schufa-Auskunft. Alle Berater unterliegen einer gesetzlichen Schweigepflicht und dürfen Informationen über Sie nicht ohne Ihre Erlaubnis weitergeben.

Da Familienmitglieder, Partner, Freunde und Bekannte von Glücksspielsüchtigen von deren Sucht meist mitbetroffen sind, bieten die Beratungsstellen (<http://goo.gl/ySuAsu>) ebenfalls für sie Hilfe und Unterstützung an. Auch die Selbsthilfe (<http://goo.gl/AG66z7>) bietet Gruppengespräche nicht nur für Spieler, sondern auch speziell für Angehörige von Glücksspielsüchtigen an.

Die meisten der aufgezählten Hilfeleistungen werden in deutscher Sprache angeboten. Für Menschen, die noch nicht so gut deutsch sprechen, besteht teilweise die Möglichkeit, für die Beratung einen Dolmetscherservice zu nutzen. In diesem Fall lässt man am besten eine Vertrauensperson mit Deutschkenntnissen den ersten Kontakt mit der Beratungsstelle herstellen und sich nach den entsprechenden Möglichkeiten vor Ort erkundigen.

Neben den persönlichen Beratungsangeboten können Sie auch kostenlose und anonyme Telefon- oder Online-Beratungsangebote nutzen. Verfügbare Nummern und Kontakte finden sie gleich hier auf der Homepage am rechten Rand.

Ein Online-Programm speziell für Angehörige von Glücksspielsüchtigen bietet außerdem das Programm „Entlastung für Angehörige (Efa)“ (www.verspiel-nicht-mein-leben.de).

Ein spezielles türkischsprachiges Beratungsangebot für Betroffene und Angehörige haben wir mit unserer kostenlosen Telefonhotline und E-Mail-Beratung (www.verspiel-nicht-dein-leben.de) eingerichtet. Außerdem bieten wir eine türkischsprachige Informationsbroschüre (<http://goo.gl/dfQ67A>) für Eltern von Glücksspielgefährdeten Kindern an (Vorschau: <http://goo.gl/NJJDHi>).

8. Şans oyunlarının ailenizle, arkadaşlarınızla, iş arkadaşlarınızla ya da öğretmenlerinizle ilişkilerinizde sorunlara yol açtığı dönemler oldu mu?
9. Mali durumunuz nedeniyle çaresiz haldeyken başkalarına kumar borçlarınızı ödettiniz mi (yani bataktan kurtarıldınız mı)?

Her “evet” cevabı, sorunlu bir kumar davranışı geliştirdiğinizin işareti olabilir.

3. BÖLÜM: ŞANS OYUNLARIYLA İLGİLİ SORUNLARDA YARDIM – MAĞDURLAR VE AİLELERİ İÇİN

Şans oyunları ile ilgili sorundan kontrol altına alınabilir.

Mağdurlara kumarın hayatın merkezini oluşturmadığı bir hayat sürme olanağı sunan etkili var. Danışma merkezleri, bağımlılık riskiyle ve bireysel tedavi olanaklarıyla ilgili soruları cevaplıyor. Ayrıca kendi kendine yardım grubu (<http://goo.gl/ySuAsu>) arayışında ve diğer danışmanlık seçenekleri danışmanlık ve tedavi seçenekleri (<http://goo.gl/AG66z7>) konusunda yardımcı oluyor (örneğin borçlu danışmanlığı).

Tüm bu seçenekler ücretsizdir. Ve: Danışmanlık hizmeti istek üzerine anonim olarak veriliyor ve oturum izniniz ya da kredi notunuzu etkilemiyor. Tüm danışmanlar yasal bir gizlilik yükümlülüğüne tabi ve sizinle ilgili bilgileri izniniz olmadan başkalarına vermeleri yasak.

Şans oyunu bağımlılarının aile üyeleri, eşleri, arkadaşları ve tanıdıkları da çoğunlukla bağımlılıktan olumsuz etkilendiği için danışma merkezleri (<http://goo.gl/ySuAsu>) bu kişilere de yardım ve destek sunuyor. Kendi kendine yardım (<http://goo.gl/AG66z7>) da yalnızca kumarbazlara değil, özel olarak şans oyunu bağımlılarının yakınlarına da grup görüşmeleri sunuyor.

Sayılan yardımların çoğu Almanca olarak veriliyor. Henüz çok iyi Almanca konuşamayan kişiler kısmen danışmanlık için bir çeviri hizmetinden yararlanma olanağı bulunuyor. Bu durumda en iyisi Almanca bilen, güvendiğiniz bir kişinin danışma merkeziyle bağlantı kurmasını sağlamak ve bölgedeki olanaklar hakkında bilgi almaktır.

Kişisel danışmanlık seçeneklerinin yanında ücretsiz ve anonim telefonla ya da çevrimiçi danışmanlık seçeneklerinden de yararlanabilirsiniz. Yararlanabileceğiniz numaraları ve iletişim bilgilerini hemen burada, sayfanın sağ kenarında bulabilirsiniz.

Ayrıca “Yakınlar için Destek” programı, şans oyunu bağımlılarının yakınlarına özel bir çevrim içi program sunuyor (www.verspiel-nicht-mein-leben.de).

Mağdurlar ve yakınları için özel bir Türkçe danışmanlık seçeneğini ücretsiz çağrı hattımızla ve e-postayla danışmanlık (www.verspiel-nicht-dein-leben.de) hizmetiyle sunduk. Ayrıca şans oyunu riski altındaki çocukların ebeveynleri için Türkçe bir bilgilendirme broşürü (<http://goo.gl/dfQ67A>) sunuyoruz (ön izleme: <http://goo.gl/NJJDHi>).

Einige erste Verhaltenstipps bei Glücksspielproblemen haben wir nachfolgend für Sie zusammengestellt:

Wenn Sie selbst spielen:

- Besprechen Sie Ihre Situation mit einer Person Ihres Vertrauens (Familienmitglied/Freund/Kollege).
- Suchen Sie sich möglichst frühzeitig die Unterstützung einer Beratungsstelle oder einer Selbsthilfegruppe.
- Tragen Sie möglichst wenig Bargeld bei sich und geben Sie einer Person Ihres Vertrauens Ihre EC-Karte.
- Lassen Sie regelmäßige Kosten (Miete, Telefon, u.a.) gleich nach Gehaltseingang direkt per Dauerauftrag von ihrem Konto abbuchen.
- Suchen Sie sich ein Hobby, das Ihnen Spaß macht.
- Gehen Sie allen Glücksspielformen aus dem Weg.
- Prüfen Sie, ob Sie sich für Ihre bevorzugte Spielform sperren lassen können (<http://goo.gl/YHSdZ6>).

Wenn Sie Angehörige(r) eines Glücksspielsüchtigen sind:

- Reden Sie mit einer Person Ihres Vertrauens über Ihre Sorgen. Reden entlastet!
- Halten Sie den Kontakt zu Ihren Verwandten und Ihren Freunden und tun Sie Dinge, die Ihnen gut tun.
- Reden Sie mit Ihrem spielenden Angehörigen offen aber sachlich über Ihre Sichtweise und Ihre Sorgen. Drohen Sie dabei keine Konsequenzen an, die Sie später nicht einhalten können oder wollen (z.B. eine Trennung).
- Leihen Sie Ihrem spielenden Angehörigen kein Geld und übernehmen Sie keine Schulden. Lügen Sie auch nicht für ihn oder übernehmen Aufgaben, die eigentlich er erledigen müsste. Sollte dies doch einmal zwingend notwendig sein, dann treffen sie möglichst konkrete, zeitlich befristete Absprachen.
- Sichern Sie Ihre eigene materielle Existenz (z.B. eigenes Konto, Verwaltung des Haushaltgeldes).
- Suchen Sie sich die Unterstützung einer Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe.

Die *Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern* ist für die Inhalte der Angebote Dritter nicht verantwortlich.

www.verspiel-nicht-dein-leben.de
www.lsgbayern.de

Şans oyunu sorunları yaşadığınızda bazı ilk davranış önerilerini aşağıda sizin için bir araya getirdik:

Kendiniz kumar oynuyorsanız:

- Durumunuzu bir sırdaşınızla konuşun (aile üyesi/arkadaş/iş arkadaşı).
- Mümkün olan en kısa sürede bir danışma merkezinden ya da kendi kendine yardım grubundan destek isteyin.
- Yanınızda mümkün olduğu kadar az nakit para taşıyın ve güvendiğiniz birine banka kartınızı verin.
- Düzenli harcamaları (kira, telefon vb.) maaşınız yattığı anda doğrudan otomatik ödeme talimatıyla hesabınızdan kestirin.
- Size zevk veren bir hobi bulun.
- Her türlü şans oyunundan uzak durun.
- En sevdiğiniz kumar türünden men edilmeniz mümkün olup olmadığını araştırın (<http://goo.gl/YHSdZ6>).

Bir kumar bağımlısının yakınıysanız:

- Güvendiğiniz biriyle sıkıntılarınızı dertleşin. Konuşmak rahatlatır!
- Akrabalarınızla ve arkadaşlarınızla bağlantınızı koparmayın ve kendinizi iyi hissettiren şeyler yapın.
- Kumar oynayan yakınızla açık ama sakın bir şekilde bakış açınız ve kaygılarınız hakkında konuşun. Eğer yerine getiremeyecekseniz ya da getirmek istemiyorsanız, bunun sonuçları olacağı tehdidinde bulunmayın (örneğin bir ayrılık).
- Kumar oynayan yakınıza borç vermeyin ve borçlarını üstlenmeyin. Onun adına yalan da söylemeyin ya da aslında onun halletmesi gereken işleri üstlenmeyin. Bunun kaçınılmaz olması durumunda, mümkün olduğu kadar somut, süresi sınırlı anlaşmalar yapın.
- Kendi geçiminizi güvenceye alın (örneğin ayrı hesap, ev masraflarının yönetimi).
- Bir danışma merkezinden ya da kendi kendine yardım grubundan destek isteyin.

Eyalet şans oyunu bağımlılığı dairesi, üçüncü tarafların sunduğu seçeneklerden sorumlu değildir.

www.verspiel-nicht-dein-leben.de
www.lsgbayern.de