

POLSKA

Kiedy hazard staje się problemem...

Informacje dla osób z tłem migracyjnym

Czy jesteś zafascynowany hazardem? Czy grasz chętnie np. na automatach w salonach gier, w kawiarniach i barach lub obstawiasz zakłady sportowe?

Czy grasz, ponieważ hazard daje nadzieje na odmianę codzienności i niesie ze sobą dreszcz emocji?

Czy jesteś podniecony faktem, że nie wiesz jaki będzie wynik gry i masz nadzieję na „wielką wygraną”?

Od pierwszej gry do uzależnienia od hazardu

Na początku chodzi w pierwszej kolejności o radość, podekscytowanie i przyjemność zabawy związane z graniem. Po początkowych wygranych *może* się jednak pojawić pragnienie ponownego doznawania tych uczuć. Natomiast przegrana wywołuje przekonanie, że trzeba grać dalej, aby odzyskać stracone pieniądze! Po pewnym czasie gra się bez końca i traci kontrolę nad sobą.

Równocześnie wypierane są ze świadomości negatywne konsekwencje związane z hazardem w relacjach rodzinnych, społecznych i zawodowych. Początkowa przyjemność i radość z grania, z czasem przeistacza się w problem, który może doprowadzić do uzależnienia.

Uzależnienie od hazardu jest uznawane w Niemczech za chorobę. Uzależnienie *nie* jest oznaką słabości charakteru. W kraju żyje ok. 300.000 hazardzistów. Osoby te można znaleźć we wszystkich grupach wiekowych, kulturowych i z różnym wykształceniem.

POLNISCH

Wenn das Glücksspiel zum Problem wird ...

Informationen für Menschen mit Migrationshintergrund

Sind Sie fasziniert von Glücksspielen? Spielen Sie gerne z.B. an Geldspielautomaten in Spielhallen, Teestuben und Imbissen oder aber Sportwetten?

Genießen Sie die Abwechslung und den besonderen Nervenkitzel, den diese Spiele liefern?

Reizt es Sie auch, nicht zu wissen, wie das Spiel ausgeht, und hoffen Sie darauf, einmal der große Gewinner zu sein?

Vom Glücksspiel zum Problemspiel

Zu Beginn stehen Spaß, Spannung und kurzweiliges Vergnügen im Vordergrund. Nach anfänglichen Geldgewinnen *kann* sich daraus jedoch das Verlangen entwickeln, diese Gefühle immer wieder erleben zu wollen. Verluste dagegen rufen den Gedanken hervor, weiterspielen zu müssen, um sich das verlorene Geld zurückzuholen! Irgendwann spielt man immer weiter und verliert nach und nach die Kontrolle über sein Spielverhalten.

Parallel werden negative familiäre, soziale und berufliche Folgen verdrängt. Aus anfänglicher Freude am Glücksspiel ist mit der Zeit ein problematisches Spielverhalten entstanden, das bis zur Glücksspielsucht führen kann.

Glücksspielsucht ist in Deutschland als Krankheit anerkannt. Sie ist *kein* Zeichen von Charakterschwäche. Es gibt hier ca. 300.000 Problemspieler, die aus allen Altersgruppen, Bildungsschichten und Kulturkreisen stammen.

Test: W jaki sposób mogę stwierdzić, czy jestem uzależniony od hazardu?

- ▶ Czy Twoje myśli nieustannie krążą wokół grania?
- ▶ Czy grasz coraz częściej i podnosisz stawki?
- ▶ Czy jesteś niespokojny lub poirytowany, kiedy nie możesz grać?
- ▶ Czy używasz hazard aby zapomnieć o kłopotach lub stresie?
- ▶ Czy próbowałeś już kiedyś bez skutku przestać grać?
- ▶ Czy grasz, żeby dzięki jednej wielkiej wygranej odegrać wszystkie straty?
- ▶ Czy ukrywasz przed rodziną i przyjaciółmi, że uprawiasz gry hazardowe?
- ▶ Czy kontynuowałeś granie pomimo trudności finansowych lub problemów z rodziną?
- ▶ Czy prosiłeś rodzinę lub przyjaciół aby ci pożyczili pieniądze na gry hazardowe, albo przejęli twoje długi?

Jeśli odpowiedziałeś „tak” na przynajmniej dwa pytania, może to być oznaką, że grasz z ryzykiem zmian chorobowych

→ Potraktuj tę sytuację poważnie, bądź aktywny i zasięgnij porady!

Uwaga:

Bukmacherskie zakłady sportowe lub hazard internetowy są w Niemczech zakazane ustawowo. Również gry na pieniądze w karty, kości lub w pokera w domach kultury lub kawiarniach są z reguły nielegalne.

Selbsttest: Woran erkenne ich, dass ich glücksspielsüchtig bin?

- ▶ Drehen sich Ihre Gedanken immer nur um das Glücksspiel?
- ▶ Spielen Sie immer häufiger oder setzen Sie zunehmend mehr Geld ein?
- ▶ Werden Sie unruhig oder gereizt, wenn Sie keine Möglichkeit zum Spielen haben?
- ▶ Nutzen Sie das Glücksspiel, um sich von Ärger oder Stress abzulenken?
- ▶ Haben Sie schon einmal erfolglos versucht, mit dem Spielen aufzuhören?
- ▶ Spielen Sie, um mit einem hohen Gewinn ihre Verluste auszugleichen?
- ▶ Verheimlichen Sie Ihrer Familie oder Freunden, dass Sie an Glücksspielen teilnehmen?
- ▶ Haben Sie trotz finanzieller Schwierigkeiten oder Problemen mit Ihrer Familie weitergespielt?
- ▶ Haben Sie Ihre Familie/Freunde gebeten, Geld für Glücksspiele zu leihen oder Ihre Schulden zu übernehmen?

Wenn Sie mindestens zwei Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, könnte dies ein Hinweis sein, dass Ihr Spielverhalten riskant ist.

→ Nehmen Sie diese Situation ernst, werden Sie aktiv und informieren Sie sich weiter!

Anmerkung:

In Deutschland sind private Sportwettbüros und auch Glücksspiele im Internet gesetzlich verboten. Auch Karten- und Würfelspiele sowie Pokerrunden z.B. in Kulturvereinen und Cafés sind in der Regel illegal, wenn um Geld gespielt wird.



Powrót do normalności

Z reguły, im szybciej dostrzeżesz i spróbujesz zatrzymać słabość do hazardu tym lepiej dla Twojego portfela, Twojego samopoczucia i w szczególności Twojej rodziny!

Wiele rzeczy łatwiej jest robić wspólnie z innymi, tak jest też z wyjściem z uzależnienia od hazardu. Poradnictwo i terapia, ale też grupy samopomocy anonimowych hazardzistów mogą w tym pomóc. Poradnie dla osób zadłużonych pomogą Ci z odzyskaniem kontroli nad sytuacją finansową.

Porady, które mogą pomóc w uzyskaniu kontroli i uwolnieniu się od hazardu:

- **W miarę możliwości unikaj wszelkiego kontaktu z hazardem!**
- Porozmawiaj otwarcie o swojej sytuacji z zaufaną osobą (członkiem rodziny, przyjacielem, kolegą).
- Miej przy sobie jak najmniej gotówki.
- Zleć dokonanie płatności rachunków bieżących (czynsz, telefon itd.) poprzez stałe zlecenie płatnicze z Twojego konta.
- Pozwól, aby osoba zaufana mogła Tobie pomóc w rozporządzaniu pieniędzmi i powierz jej swoją kartę płatniczą.
- Utrzymuj kontakt z osobami, które nie grają.
- Znajdź sobie hobby, które sprawia Ci przyjemność.
- Zaplanuj swój dzień tak, abyś się nie nudził/a. Nuda zwiększa ryzyko ponownego rozpoczęcia grania.
- Skorzystaj z możliwości, aby dać się wykluczyć z gier hazardowych w kasynach.
- Nawiaź kontakt z innymi hazardzistami, którzy również chcą przestać grać. W wielu miastach istnieją grupy samopomocy anonimowych hazardzistów.

Wege aus der Sucht

Grundsätzlich gilt: Je eher Sie dem Spielproblem entgegensteuern, desto besser für Ihre Geldbörse, Ihr Wohlbefinden und insbesondere auch Ihre Familie!

Gemeinsam mit anderen fällt vieles leichter, auch der Weg aus einer Glücksspielsucht. Beratung und Therapie aber auch Selbsthilfegruppen können dabei helfen. Schuldnerberatungsstellen unterstützen Sie, die eigene finanzielle Lage wieder in den Griff zu bekommen.

Tipps, die Ihnen im Alltag helfen können, spielfrei zu werden und zu bleiben:

- **Gehen Sie möglichst allen Formen des Glücksspiels aus dem Weg!**
- Sprechen Sie über Ihre Situation mit einer Person, der Sie vertrauen (Familienmitglied/Freund/Kollege).
- Tragen Sie unterwegs möglichst wenig Bargeld bei sich.
- Lassen Sie regelmäßige Kosten (Miete, Telefon, u.a.) direkt per Dauerauftrag von ihrem Konto abbuchen.
- Lassen Sie sich von einer Person, der Sie vertrauen, bei der Geldeinteilung helfen und geben sie dieser Ihre EC-Karte.
- Halten Sie Kontakt zu Mitmenschen, die nicht spielen.
- Suchen Sie sich ein Hobby, das Ihnen Spaß macht.
- Planen und leben Sie Ihren Tag so, dass Sie sich nicht langweilen. Langeweile erhöht das Risiko, wieder zu spielen.
- Nutzen Sie die Möglichkeit, sich für Glücksspiele in Casinos sperren zu lassen.
- Suchen Sie Kontakt zu anderen Glücksspielern, die mit dem Spiel aufhören wollen. In vielen Städten gibt es bereits Selbsthilfegruppen für Spieler.



W każdej chwili mogą Państwo skorzystać z profesjonalnej porady specjalistów!

Uzależnienie od hazardu nie jest sytuacją bez wyjścia! Może one być skutecznie leczone:

- ▶ **Pierwszą pomoc** można otrzymać w poradniach specjalistycznych, które w wielu miastach proponują specjalne oferty osobom uzależnionym od grania i ich bliskim.
- ▶ Poradnictwo jest zawsze **bezpłatne, poufne i na życzenie anonimowe** (wizyta w poradni nie ma wpływu na status pobytu w Niemczech i nie ma żadnych konsekwencji karnych).
- ▶ W wielu miejscowościach istnieją grupy anonimowych hazardzistów.

Usługi i adresy poradni dla anonimowych hazardzistów, znajdujących się w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania, można znaleźć w książce telefonicznej lub w internecie na stronie:

BZgA-Beratungstelefon zur Glücksspielsucht:
Hotline Glücksspielsucht:

0800 1372700 (bezpłatny)
0800 0776611 (bezpłatny)

www.gluecksspielsucht.de
www.anonyme-spieler.org

Kontakt DHS

Armin Koeppel
Westenwall 4
59065 Hamm
Tel. 02381 9015-23
Fax 02381 9015-30
koeppel@dhs.de
www.dhs.de

Sie haben jederzeit die Möglichkeit, sich professionelle Hilfe zu suchen!

Eine Glücksspielsucht ist nicht ausweglos! Sie kann erfolgreich behandelt werden:

- ▶ **Erste Hilfe** bekommen Sie in Suchtberatungsstellen, die in vielen Städten spezielle Angebote für Glücksspielsüchtige und deren Angehörige anbieten.
- ▶ Die Beratung ist stets **kostenfrei, vertraulich und auf Wunsch** anonym (ein Besuch hat keine Auswirkungen auf den Aufenthaltsstatus bzw. strafrechtliche Konsequenzen).
- ▶ Vielerorts gibt es Spieler-Selbsthilfegruppen.

Anonyme Beratung und Adressen in Ihrer Nähe finden Sie telefonisch oder im Internet unter:

