

## Türk

### Şans oyunları problem haline geldiğinde...

#### Göçmen kökenlilere yönelik bilgiler

Şans oyunlarından büyük keyif mi alıyorsunuz? Söz gelimi oyun salonlarındaki, kafelerdeki, büfelerdeki para makinelerinde oyun oynamayı veya spor bahislerini çok mu seviyorsunuz?

Bu oyunların verdiği farklı duygunun ve heyecanın keyfini mi yaşıyorsunuz?

Oyunun nasıl sonuçlanacağını bilmiyor olmak ve bir seferinde büyük para kazanma umudunun heyecanını mı duyuyorsunuz?

#### Şans oyunundan kumar sorununa

Başlarda eğlence, heyecan ve kısa süreli keyif ön plandadır. Ne var ki, kazanılan bir para, aynı duyguyu tekrar tekrar yaşama arzusunu *kamçılıyabilir*. Buna karşılık para kayıpları, kaybedileni geri almak için oynamaya devam isteğini artırır! Bir zaman gelir ki insan kendini sürekli oyuna kaptırır ve oyun konusunda davranışlarını kontrol edemez olur.

Buna paralel olarak yaşanan ailevi, sosyal ve mesleki sorunları görmekten kaçınma başlar. Baştaki keyfin yerini zamanla sorunlu bir oyun davranışı alabilir, kumar bağımlılığı ortaya çıkabilir.

Kumar bağımlılığı Almanya'da hastalık olarak kabul edilmektedir. Karakter zayıflığı anlamına gelen bir şey *değildir*. Almanya'da her yaş grubundan, meslek grubundan ve kültür çevresinden gelen yaklaşık 300.000 oyun bağımlısı var.

## Türkisch

### 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.

## Kendinizi test edin: Kumar bağımlısı olup olmadığınızı nasıl anlarsınız?

- ▶ Düşüncelerinizde hep oyun oynamak mı var?
- ▶ Giderek daha sık oynuyorsunuz ve daha mı fazla para yatırılıyorsunuz?
- ▶ Oyun imkanı bulamadığınız zaman tedirginlik ve huzursuzluk yaşıyor musunuz?
- ▶ Sıkıntılarınız ve stresinizi atmak için oyun imkanları arıyor musunuz?
- ▶ Daha önce oyun oynamayı bırakmak için başarısız bir çabanız oldu mu?
- ▶ Oyun oynayarak yüksek bir kazançla kayıplarınızı kapatmak mı istiyorsunuz?
- ▶ Oyunlara katıldığınızı ailenizden ve arkadaşlarınızdan gizliyor musunuz?
- ▶ Maddi güçlükleriniz ve ailenizle yaşadığınız sorunlara rağmen oynamaya devam ettiniz mi?
- ▶ Ailenizden/arkadaşlarınızdan oyun oynamak için size para vermelerini veya kumar borçlarınızı üstlenmelerini istediniz mi?

*Bu sorulardan en az ikisine "Evet" cevabı veriyorsanız, oyun davranışınız riskli hale gelmiş olabilir.*

→ Bu durumu ciddiye alın, pasif kalmayın ve konuyla ilgili daha fazla bilgilenebilirsiniz!

### Bilgi notu

Almanya'da özel spor bahis büroları ve internette kumar kanunla yasaklanmıştır. Kültür derneklerinde veya kafelerde para karşılığı oynanan iskambil ve zar oyunları veya poker vb. genel kural olarak yasaktır.

## 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.



## Bağımlılıktan kurtulmanın yolları

Genel kural şudur: Oyun sorunuyla baş etmeye ne kadar erken başlarsanız para cüzdanız, iç dünyanız ve özellikle de aileniz için o kadar iyidir!

Başkalarıyla birlikte hareket etmek çok şeyi kolaylaştırır, oyun bağımlılığınızdan kurtulmayı da. Bir uzmana başvurmak, tedavi olmak ve grup terapisine katılmak işe yarayabilir. Borçlulara danışmanlık merkezleri, maddi durumunuzu yeniden toparlamanızda size danışmanlık desteği verecektir.

## Oyundan uzak durmanız için gündelik hayatta işe yarayacak tavsiyeler:

- **Mümkün olduğunca oyunun her türlüünden uzak durun!**
- Güvendiğiniz (aile, arkadaş veya iş çevresinden) biriyle durumunuz hakkında konuşun.
- Yanınızda olabildiğince az nakit para bulundurun.
- Düzenli giderlerinizi (kira, telefon vd.) ödeme talimatıyla hesabınızdan otomatik ödemeye bağlayın.
- Güvendiğiniz biriyle birlikte paranızın dağılımını belirleyin ve bankamatik kartınızı bu kişiye verin.
- Oyun oynamayan insanlarla ilişkiyi tercih edin.
- Keyif alacağınız bir hobi bulun.
- Günlük yaşamınızı, sıkılmayacağınız şekilde planlayın. Can sıkıntısı, yeniden oynama riskini artırır.
- Kumarhanelere giriş yasağı koydurma olanağından kendiniz için yararlanın.
- Kumarı bırakmak isteyen başka oyun bağımlılarıyla bağlantı kurun. Birçok kentte kumardan kurtulmak için terapi grupları bulunuyor.

## 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.



## Profesyonel yardıma her zaman başvurma imkanınız var!

Oyun bağımlılığı çaresiz bir durum değildir. Bu sorun başarıyla tedavi edilebilir:

- ▶ **İlk yardım** için birçok kentte bulunan bağımlılara danışmanlık merkezlerine başvurulabilir. Bu merkezler bağımlılara ve aile yakınlarına özel programlarla destek olmaya hazırlar.
- ▶ Danışmanlık her yerde **ücretsizdir, özel bilgiler paylaşılmaz, ayrıca isminizi anonim tutabilirsiniz** (başvuranların ikamet durumlarına bakılmaz veya cezai bir işlem uygulanmaz).
- ▶ Birçok yerde oyun bağımlıları için terapi grupları vardır.

Bölgenizdeki anonim danışmanlık hizmetine ve adreslere şu telefon ve internet adreslerinden ulaşabilirsiniz:

**Mudra (türkischsprachige Suchthotline)**

**BZgA-Beratungstelefon zur Glücksspielsucht:**

**Hotline Glücksspielsucht:**

0911 8150120

0800 1372700 (ücretsiz)

0800 0776611 (ücretsiz)

[www.gluecksspielsucht.de](http://www.gluecksspielsucht.de)

[www.anonyme-spieler.org](http://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:

