



DEUTSCH – KROATISCH

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?

DIO 1: INFORMACIJE

Kada iz zabave nastane ovisnost

Imate li često osjećaj da gubite kontrolu nad vašim vlastitim ponašanjem u igri? Tada vam se događa isto što i mnogim stotinama tisuća drugih ljudi u Njemačkoj. Za vas igra na automatima ili u kasinu, sportsko klađenje, poker ili lutrija više nisu ono, što i za većinu drugih ljudi: čista zabava u slobodnom vremenu. Za vas se zabava pretvorila u ovisnost. Mnoge stotine tisuća ljudi koji tek onda prestanu s igrom kada više nemaju novaca, kao i oni koji dalje igraju, čak i kada gube, za povrat već izgubljenog novca. Tko je jedanput uhvaćen u taj negativni kružni tok problematične igre, više ne može ni na što drugo misliti, nego na još više igre. Tu su već pred-programirani financijski problemi. Ulozi postaju veći i igra češće postaje sve riskantnija. Posljedica su očaj i osjećaj krivnje. Profesija, prijatelji i obitelj ostaju zane-mareni a igrač sve više kreće stranputicom.

DIO 2: TESTIRAJTE SAMI SEBE

Koliko je kritično vaše ponašanje u igri?

Pomoću sljedećih pitanja možete bolje procijeniti vaš osobni rizik.

1. Jeste li ste često razmišljali o mogućnostima pribavljanja novca za ulaganje u igre na sreću?
2. Postoji li vrijeme kada ste morali igrati češće nego ranije, kako bi doživjeli istu draž kod igre na sreću?
3. Jeste li više puta pokušali smanjiti ili kontrolirati sudjelovanje u igrama na sreću i da li vam je to bilo teško?
4. Jeste li se osjećali nemirni ili razdraživi nakon pokušaja smanjivanja ili potpunog prestanka sudjelovanja u igrama na sreću?
5. Jeste li imali osjećaj da ste igrali kako bi pobjegli od osobnih problema?
6. Da li se češće događalo da ste izgubili novac i nakon nekoliko dana ponovno igrali kako bi povratili izgubljeni novac?
7. Jeste li ste često zatajili ili pokušali drugima (npr. članovima obitelji) zatajiti vaše sudjelovanje u igrama na sreću?

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).

8. Jesu li postojale faze u kojima je sudjelovanje u igrama na sreću dovelo do problema u odnosima s vašom obitelji, prijateljima, suradnicima ili profesorima?

9. Jeste li dopustili drugima da plate vaše dugove iz igara na sreću (odnosno da vam pomognu izaći iz škripca), kada ste bili očajni zbog vašeg financijskog stanja?

Svako „da“ može značiti da ste već razvili problematično ponašanje u igri.

DIO 3: POMOĆ KOD PROBLEMA S IGRAMA NA SREĆU – ZA NAVEDENE OSOBE I NJIHOVU RODBINU

Problemi s igrama na sreću mogu se opet nadvladati.

Postoje djelotvorne ponude za savjetovanje i tretman (Beratungs- und Behandlungsangebote; <http://goo.gl/ySuAsu>) koje navedenim osobama omogućavaju ponovno vođenje života u kojem igra više nije u središtu pozornosti. Savjetovališta odgovaraju na pitanja o ugrozi od ovisnosti, kao i o individualnim mogućnostima terapije. Osim toga, pomažu u traženju grupa za samo-pomoć (Selbsthilfegruppen; <http://goo.gl/AG66z7>) kao i daljnjih ponuda savjetovanja (npr. savjetovanje dužnika (Schuldnerberatung)).

Sve ove ponude su besplatne i: savjetovanje je po želji anonimno i nema nikakav učinak na vašu dozvolu boravka ili Schufa-obavijesti. Svi savjetnici podliježu zakonskoj obvezi šutnje i ne smiju prenositi informacije o vama bez vašeg dopuštenja.

Budući da su članovi obitelji, partneri, prijatelji i poznanici ovisnika o igrama na sreću većinom pogođeni njihovom ovisnošću, savjetovališta (Beratungsstellen; <http://goo.gl/ySuAsu>) nude i njima pomoć i potporu. Čak i samo-pomoć (Selbsthilfe; <http://goo.gl/AG66z7>) nudi grupne razgovore ne samo za igrače, nego i posebno za članove obitelji ovisnika o igrama na sreću.

Većina navedenih usluga pomoći odvija se na njemačkom jeziku. Za ljude koji još ne govore dobro njemački, djelomično postoji mogućnost korištenja usluge prevoditelja za savjetovanje. U tom slučaju najbolje je da povjerljiva osoba sa znanjem njemačkog jezika uspostavi prvi kontakt sa savjetovalištem a zatim se na licu mjesta raspitati o odgovarajućim mogućnostima.

Pored osobnih ponuda savjetovanja, možete koristiti i besplatne, anonimne telefonske ili on-line ponude savjetovanja. Dostupne brojeve i kontakte naći ćete odmah na desnom rubu homepage.

Online-program posebno za članove obitelji ovisnika o igrama na sreću i nudi i program rasterećenja za rodbinu („Entlastung für Angehörige (Efa)“ (www.verspiel-nicht-mein-leben.de)).

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

U nastavku smo za vas sastavili nekoliko početnih savjeta kod problema s igrama na sreću.

Ako vi osobno igrate:

- raspravite vašu situaciju s osobom u koju imate povjerenje (član obitelji/prijatelj/kolega)
- što je moguće ranije potražite podršku savjetovališta ili grupe za samo-pomoć
- nosite što manje gotovine sa sobom i vašu EC-kartu dajte nekoj osobi u koju imate povjerenje
- redovite troškove (stanarina, telefon i sl.) plaćajte trajnim nalogom s vašeg računa, odmah nakon prijema plaće
- nađite hobi koji vam čini zadovoljstvo
- izbjegavajte sve oblike igara na sreću
- provjerite da li možete dati da vam se blokira (sperren) pristup obliku igre koji vam je najdraži (<http://goo.gl/YHSdZ6>).

Ako ste član obitelji ovisnika o igrama na sreću

- Razgovarajte s osobom od povjerenje o vašim brigama. Pričajte rasterećeno!
- Održavajte kontakt s vašom rodbinom i prijateljima i radite stvari koje su za njih dobre.
- Otvoreno ali objektivno razgovarajte s vašim članovima obitelji koji igraju o njihovom gledištu i brigama. Nemojte im prijetiti posljedicama koje kasnije ne možete i ne želite provesti (npr. razvod).
- Članu obitelji koji igra ne posuđujte novac i ne preuzimajte njegove dugove. Također za njega ne lažite i ne preuzimajte zadaće koje bi zapravo on sam trebao izvršiti. Ako je to ipak nekad neophodno nužno, onda napravite s njim što je moguće konkretnije, vremenski ograničene dogovore.
- Osigurajte svoju vlastitu egzistenciju (npr. vlastiti račun, upravljanje novcem od kućanstva).
- Potražite za sebe podršku savjetovališta ili grupe za samo-pomoć.

Pokrajinska služba za ovisnost o igrama na sreću ne odgovara za sadržaj ponuda trećih osoba.

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