

## Arabisch

# 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.

Diese Arbeitshilfe Glücksspielsucht ist ein Ergebnis des Bundesmodellprojektes „Frühe Intervention beim pathologischen Glücksspielen“.

## عربي

# عندما تصبح القمار مشكلة ...

### معلومات تهتم المنحدرين من أصول مهاجرة

هل أغواك لعب القمار؟ هل تفضل لعب القمار على ماكينات القمار في صالات اللعب أو المقاهي أو في أماكن تناول الوجبات الخفيفة أم تفضل المشاركة في المراهنات الرياضية؟

هل تستمتع بالتشكيلة المتنوعة من ألعاب القمار وبالمغامرة والتشويق الذان تقدمهما تلك الألعاب؟

هل يشدك غموض اللعبة وتأمل أن تصبح ولو مرة الراح الأكبر؟

من لعبة تجلب لك الحظ إلى لعبة تسبب لك المشاكل

في بداية الأمر تشعر بالمتعة والإثارة فإن ربحت مرة، فمن *الممكن* أن تتطور لديك رغبة في معايشة ذلك الشعور مرةً تلو الأخرى. بينما تستدعي الخسارة أفكاراً تدعوك إلى وجوب معاودة اللعب مرةً أخرى، لتسترد ما خسرت! وفي وقت ما يواصل المرء اللعب على الدوام ويفقد رويداً رويداً السيطرة على نفسه فيما يتلعب بالقمار.

في الوقت ذاته يتعلم المرء عن العواقب العائلية والاجتماعية والمهنية المترتبة على ذلك. وتتحول السعادة بلعب القمار مع الوقت إلى مشكلة سلوكية تجعل منه إدماناً.

تمّ الاعتراف في ألمانيا بكون لعب القمار مرضاً وليس علامةً من علامات ضعف الشخصية. يتواجد في ألمانيا قرابة 300 ألف من المقامريرين المدمنين من جميع المراحل العمرية والمستويات العلمية والخلفيات الثقافية.

Gefördert durch:

## 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.

## إختبار شخصي: كيف أعرف أنني مدمن على القمار؟

- ◀ هل تفكر في القمار دوماً؟
- ◀ هل تقامر بشكل متكرر أكثر أو تزيد مبلغ المقامرة بشكل دائم؟
- ◀ هل تشعر بعدم الراحة أو بالإنفعال إن لم تسنح لك فرصة المقامرة؟
- ◀ هل تقامر لتتهرب من الإزعاج والضغط النفسي؟
- ◀ هل حاولت ذات مرة – دون جدوى – أن تتوقف عن لعب القمار؟
- ◀ هل تلعب حتى تعوض ما خسرت؟
- ◀ هل تخفي عن عائلتك أو أصدقائك أنك تقامر؟
- ◀ ألا زلت تواصل اللعب على الرغم من ضيق ذات اليد أو رغم مشاكلك العائلية؟
- ◀ هل رجوت عائلتك أو أصدقائك أن يقرضوك مائلاً من أجل لعب القمار أو أن يسددوا الديون الناتجة عن ذلك؟

لو أجبت على سؤالين بكلمة "نعم"، فقد يكون ذلك دليلاً على أنك على شفا حفرة من الإدمان.

خذ الأمر على محمل الجد، إفعل شيئاً حيال ذلك وحاول أن تحصل على معلومات أكثر!

### ملاحظة:

في ألمانيا تمنع المراهنة قانونياً في مكاتب المراهنات الرياضية الخاصة كما يمنع لعب القمار عبر الإنترنت. علاوة على ذلك يعد لعب النرد والبوكر وما شابهه في النوادي الثقافية مثلاً ممنوعاً قانونياً، إن تم اللعب لنيل مكاسب مادية.



## 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.

## طرق للخروج من إدمان القمار

يمكن القول بشكل عام: كلما توقفت عن لعب القمار بشكل مبكر، كلما كان ذلك أفضل لجيبك ولراحتك النفسية ولعائلتك على وجه الخصوص!

كما تصبح معالجة الإدمان أكثر سهولة، إن إشتراك المدمن مع مجموعة من المدمنين الراغبين بمكافحة إدمانهم. ويمكن للاستشارات والمعالجات ولمجموعات المساعدة الذاتية أن تساعدك في التغلب على الإدمان. كما أن مكاتب الاستشارة المالية ستساعدك في السيطرة على وضعك المادي.

**إرشادات قد تساعدك على مكافحة إدمانك في الحياة اليومية:**

- **ابتعد قدر الإمكان عن جميع أشكال القمار!**
- تحدث عن مشكلتك مع شخص تثق فيه (فرد من أفراد العائلة/صديق/زميل)!
- لا تحمل الكثير من المال في جيبك!
- اجعل المصاريف المعتادة (مثل الإيجار أو مصاريف الهاتف وغيره) تحول مباشرة من حسابك المصرفي الخاص!
- دع شخصاً آخرأ موثقاً فيه يساعدك في توزيع المال وأعطه بطاقتك المصرفية!
- إصبر نفسك مع أناس لا يلعبون القمار!
- إبحث عن هواية تستميل قلبك!
- خطط وعش يومك بحيث لا تشعر بالملل، فالملل يزيد من خطر العودة إلى القمار!
- استغل إمكانية منعك من المقامرة في نوادي القمار من قبل العاملين فيه!
- تواصل مع أشخاص أرادوا التوقف عن لعب القمار، حيث يوجد في مدن كثيرة مجموعات مساعدة ذاتية خاصة بلاعبي القمار!



## 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:

**BZgA-Beratungstelefon zur Glücksspielsucht:** 0800 1372700 (Mجانا)

**Hotline Glücksspielsucht:** 0800 0776611 (Mجانا)

[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

## إن إمكانية البحث عن مساعدة متخصصة متوفرة دوماً.

لا يعد الإدمان على القمار مشكلة مستعصية، حيث يمكن معالجته معالجة ناجحة:

- ◀ يمكن الحصول على المساعدة الأولية من مكاتب الاستشارة الخاصة بالإدمان، تلك التي تقدم في مدن كثيرة عروضاً خاصة لمدمني اللعب بالقمار ولذويهم.
- ◀ وتكون الاستشارة دوماً مجانية وسرية، فتبقى بيانات المدمن طبي الكتمان إن شاء هو (وليس لتلك الإستشارة أي تأثير على طبيعة تصريح الإقامة، أي بالأحرى لا يترتب عليها أي تبعات قانونية أخرى).
- ◀ تتوفر في أماكن كثيرة مجموعات مساعدة ذاتية.

يمكنك الإستعلام عن إمكانيات الاستشارة السرية والعناوين القريبة من مسكنك هاتفياً أو عبر شبكة الإنترنت على العنوان التالي:

