

English

When gambling becomes a problem...

Information for persons with a migration background

Are you fascinated by games of chance? For example, do you like playing at slot-machines in amusement arcades, tearooms and snack bars? Or what about betting on sporting events?

Do you enjoy the variety and the special thrill that these games provide?

Does it excite you not to know how the game is going to end, and do you hope that just once you'll be the big winner?

From a game of chance to a game with problems

It starts off with fun, excitement and a short spell of apparent enjoyment. After winning some money at the beginning, the desire *can* arise, however, to experience these feelings over and over again. On the other hand, losses make you think that you have to continue gambling to win back the money you've lost! At some point, you just keep on playing and gradually lose control over your behaviour.

At the same time, negative effects on your family as well as your social life and career are played down. What began as fun playing games of chance has turned into a problematic gaming habit that can eventually lead to real gambling addiction.

A gambling addiction is recognised as an illness in Germany. It is *not* a sign of a weak character. There are about 300,000 problem gamblers in Germany, who come from all age groups, social classes and cultural backgrounds.

Englisch

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.

Self-test: how can I tell that I'm addicted to gambling?

- ▶ Are all your thoughts only about gambling?
- ▶ Do you play more and more frequently, or do you play for ever increasing stakes?
- ▶ Do you get restless or irritable if you cannot gamble?
- ▶ Do you use gambling to distract yourself from problems or stress?
- ▶ Have you tried at some point to stop gambling, but without success?
- ▶ Do you gamble to make a big win that will compensate your losses?
- ▶ Do you keep your gambling secret from your family or friends?
- ▶ Despite financial problems, or problems with your family, have you continued gambling?
- ▶ Have you asked your family or friends to lend you money for gambling, or to agree to pay your debts?

If you have answered "yes" to at least two of the above questions, this could indicate that your gambling habit is risky.

→ Take this situation seriously, take action and get more information!

Please note:

Private sports betting outlets and games of chance on the internet are both forbidden by law in Germany. Games with cards and dice including poker games – for example, in cultural clubs and cafes – are generally illegal if they are played for money.

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.



Ways out of addiction

Basically, it's a question of the sooner you tackle the gambling problem head-on, the better it is for your wallet, your well-being and especially your family!

A lot of things are easier if done with others, including finding ones way out of a gambling addiction. Counselling and therapy, but also self-help groups can all be of assistance. Debt advice centres can help you to get a grip on your financial situation.

Tips to help you free yourself and stay free of gambling:

- **Avoid all forms of gambling!**
- Speak about your situation to someone you trust (family/ friend/ colleague).
- When you go out, take as little cash with you as possible.
- Have your regular outgoings (rent, telephone and such) debited directly to your bank account as standing orders.
- Let someone you trust help you to budget your money, and give him or her your bank card.
- Keep in contact with people who do not gamble.
- Choose a hobby that you can enjoy.
- Plan and spend your day in such a way that you don't get bored. Boredom increases the risk of gambling again.
- Use the possibility of having yourself barred from casinos.
- Find other gamblers who want to stop gambling. In many cities there are already self-help groups for gamblers.

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.



You can look for professional help anytime you want!

A gambling addiction isn't a dead-end situation! It can be treated successfully:

- ▶ You can get **initial help** at addiction advice centres in many cities, which provide special services for gambling addicts and their families.
- ▶ Counselling is always **free, confidential and, if desired, anonymous** (a visit has no effect on residential status and no consequences under criminal law).
- ▶ There are self-help groups for gamblers in many places.

You will find anonymous counselling and addresses in your vicinity in the phone book or on the Internet at:

BZgA-Beratungstelefon zur Glücksspielsucht:

Hotline Glücksspielsucht:

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:

0800 1372700 (free)

0800 0776611 (free)

