

## Português

### Quando o jogo se torna um problema...

#### Informações para pessoas de origem imigrante

Você é fascinado por jogos de azar? Você gosta de jogar, por exemplo, em máquinas de jogos em salões de jogos, Cafés e lanchonetes, ou de apostas desportivas?

Você desfruta da diversidade e da emoção especial, que esses jogos provocam?

Você se sente estimulado por não saber como o jogo se desenrola, e tem a esperança de que seja você uma vez o grande vencedor?

#### De jogos de azar para azar com jogos

No início tem-se a diversão e a emoção em primeiro plano. Depois de desfrutar o prazer do dinheiro ganho inicialmente, *pode-se* desenvolver o desejo de querer experimentar esses sentimentos de novo e de novo. As perdas, contudo evocam a ideia de ter-se de continuar a jogar para conseguir o dinheiro perdido de volta! Em algum ponto, você joga mais e mais e gradualmente perde o controle sobre o jogar.

Paralelamente, consequências negativas no meio familiar, social e profissional começam a pressionar você. Do prazer inicial, surge com o tempo de jogo, um problema que pode levar ao vício de jogar.

## Portugiesisch

### 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.

A dependência de jogos de azar é reconhecida na Alemanha como uma doença. Não é um sinal de fraqueza de carácter. Há cerca de 300.000 jogadores com problemas, que vêm de todas as faixas etárias, níveis de educação e origens culturais.

### Auto-teste: Como eu sei que eu sou viciado em jogos de azar?

- ▶ Os seus pensamentos giram apenas em torno do jogo?
- ▶ Você joga cada mais frequentemente ou cada vez aposta mais dinheiro?
- ▶ Torna-se inquieto ou irritado quando você não tem jeito de jogar?
- ▶ Usa o jogo para distrair-se de aborrecimentos ou estresse?
- ▶ Alguma vez você já tentou, sem sucesso, parar de jogar?
- ▶ Joga para compensar suas perdas se ganhar mais que perdeu?
- ▶ Esconde de sua família ou amigos que você participa de jogos de azar?
- ▶ Você continuou a jogar, apesar de dificuldades financeiras ou problemas com a sua família?
- ▶ Você pediu a sua família / amigos para emprestar dinheiro para jogar ou para assumir a sua dívida?

*Se você respondeu a pelo menos duas perguntas com "sim", este pode ser um indício de que seu jogo é um comportamento de risco.*

**→ Leve essa situação a sério, torne-se mais activo e informe-se mais!**

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.

### 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!**



## Nota

Na Alemanha, os salões de jogos privados, como também jogos e apostas na Internet, são proibidos por lei. Além disso, jogos de baralho, dados, poker, em clubes culturais e cafés, por exemplo, são em geral ilegais, se jogados por dinheiro

## 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.

## Como sair da dependência

Basicamente, quanto mais cedo você neutralizar o problema do jogo, melhor para a sua carteira, seu bem-estar e principalmente o da sua família!

Juntamente com outras pessoas é muito mais fácil, sair de um vício do jogo. Grupos de aconselhamento e terapia, mas também de auto-ajuda podem ajudar muito. Agências de Aconselhamento a Endividados, podem ajudá-lo a manter sua própria situação financeira sob controle novamente.

**Dicas que podem ajudar você na sua vida cotidiana, a parar de jogar e manter-se assim:**

- **Evite todas as formas possíveis de jogos de azar e caminhos que o leve a jogar!**
- Converse sobre sua situação com alguém da sua confiança (amigo/familiar/ colega).
- Carregue consigo sempre pouco dinheiro
- Faça com que as despesas regulares (telefone, aluguer, etc.) sejam debitadas por ordem permanente, automaticamente de sua conta bancária.
- Obtenha ajuda de uma pessoa de confiança, com relação a suas finanças e dê-lhe o seu cartão de débito bancário.
- Mantenha contacto somente com pessoas que não jogam.
- Encontre um hobby que você goste.

## 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.



- Planeje e viva o seu dia de modo que você não fique entediado. O tédio aumenta o risco de voltar a jogar.
- Faça uso da possibilidade de pedir sua proibição de jogar em cassinos.
- Procure entrar em contacto com outros jogadores que querem sair do jogo. Em muitas cidades já existem grupos de auto-ajuda para jogadores.

### **Você sempre tem a oportunidade de procurar ajuda profissional!**

O vício de jogar não é uma rua sem saída! Ele pode ser tratado com sucesso:

- **A Primeira Ajuda** se encontra em centros de aconselhamento contra o vício, que oferecem, em muitas cidades, ajudas especiais para viciados em jogos e às suas famílias.
- O aconselhamento é sempre **gratuito, confidencial e anônimo** (a visita não afecta o estatuto de residência, nem tem consequência criminal).
- Em muitos lugares existem grupos de auto-ajuda a jogadores.

Aconselhamento Anônimo e endereços na sua área, você encontra no seguinte telefone ou sítio na internet:

**BZgA-Beratungstelefon zur Glücksspielsucht:**

**Hotline Glücksspielsucht:**

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

### **Kontakt DHS**

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

- 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.

### **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 (livre)

0800 0776611 (livre)

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

