

Srpskohrvatski

Kada igra na sreću postane problem ...

Informacije za ljude sa migracionim / migracijskim statusom

Da li ste fascinirani igrama na sreću? Igrate li rado, npr. na automatima za igru u igraonicama, kafanama/kavanama, imbisima ili učestvujete/sudjelujete na sportskim kladionicama?

Da li uživate u prom(j)enama i uzbuđenju koju ove igre pružaju?

Draž li Vas i to što ne znate ishod igre, i nadate li se da ćete jedanput postati srećni/sretni dobitnik?

Od igre na sreću do problema

Na početku je u prvom planu zabava, neizv(j)esnost i kratkoročno zadovoljstvo. Nakon početnih novčanih dobitaka, *može* nastati potreba da se ta os(j)ećanja svaki put iznova dožive. Sa druge strane, gubljenje izaziva želju da se mora dalje igrati kako bi se izgubljeni novac povratio! Posl(ij)e nekog vremena, igra se sve više i postepeno se gubi kontrola nad sopstvenom/vlastitom igrom.

Istovremeno se ignorišu/ignoriraju negativne posledice/posljedice po porodicu/obitelj, socijalnu situaciju i posao. Iz početnog zadovoljstva, vremenom nastaje problematično ponašanje u (s)vezi sa igrom na sreću, koje može dovesti do zavisnosti/ ovisnosti.

Serbokroatisch

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.

U Nemačkoj/Njemačkoj je zavisnost/ ovisnost od igara na sreću priznata kao bolest. Ona *ne znači* slabost karaktera. Ovd(j)e ima oko 300.000 ugroženih igrača koji potiču/potječu iz svih starosnih grupa/skupina, obrazovnih nivoa/stupnjeva i kulturnih krugova.

Samotest: Po čemu prepoznajem da sam zavisan od igara na sreću / ovisan o igrama na sreću?

- ▶ Da li Vam se vrte misli samo oko igre na sreću?
- ▶ Igrate li sve češće ili ulažete sve više novca u te igre?
- ▶ Postajete li uznemireni ili razdraženi ako nemate mogućnosti igrati igre na sreću?
- ▶ Koristite li igru na sreću da biste sebi skrenuli pažnju sa problema ili stresa?
- ▶ Da li ste već jednom bezusp(j)ešno pokušali da prekinete / probali prekinuti sa igranjem/igrom na sreću?
- ▶ Igrate li kako biste jednim velikim dobitkom izravnali/poravnali svoje gubitke?
- ▶ Skrivate li od svoje porodice/obitelji ili prijatelja da se kockate?
- ▶ Da li ste igrali i pored toga / i unatoč tome što ste imali finansijskih/financijskih problema ili problema sa svojom porodicom/obitelji?
- ▶ Da li ste igrali i pored toga / i unatoč tome što ste imali finansijskih/financijskih problema ili problema sa svojom porodicom/obitelji?

Ako ste odgovorili najmanje na dva pitanja sa „da“, to bi moglo značiti da je Vaše igranje / Vaša igra na sreću postalo riskantno / postala riskantna.

→ **Shvatite takvu situaciju ozbiljno, budite aktivni i dalje se informišite/informirajte!**

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!**



Napomena:

U Nemačkoj/Njemačkoj su privatne kladionice, kao i igre na sreću preko interneta zakonom zabranjene. I igre sa kartama, kockom, kao i runde pokera, npr. u kulturnim udruženjima i kafanama/kavanama, u principu su ilegalne, ako se igra za novac.

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.

Putevi izlaska iz zavisnosti/ovisnosti

U principu/načelu važi: Što se više oduprete igranju/igri na sreću, to bolje po Vaš novčanik, Vaše zdravlje i posebno Vašu porodicu/obitelj!

Zajedno sa drugima postaje znatno lakši i put izlaska iz zavisnosti/ovisnosti od igre na sreću. Sav(j)etovanje i terapija, ali i grupe za samopomoć mogu pri tome pomoći.

Sav(j)eti koji Vam mogu pomoći da prestanete sa kockom i to za stalno:

- **Izbegavajte po mogućnosti/mogućstvu sve forme igara na sreću!**
- Razgovarajte o svojoj situaciji sa osobom u koju imate pov(j)erenja (član porodice/obitelji, prijatelj, kolega).
- Nosite sa sobom što je moguće manje novca.
- Plaćajte redovne troškove (stanarinu, telefon i dr.) direktno/izravno trajnim nalogom sa svog/svojeg računa.
- Dozvolite/dopustite pov(j)erljivoj osobi da Vam pomogne prilikom raspod(j)ele novca i dajte joj svoju EC - novčanu karticu.
- Održavajte kontakt sa osobama koje se ne kockaju.
- Nađite neki hobi koji će Vam činiti zadovoljstvo.
- Planirajte dan i živite tako da se ne dosađujete. Dosada/dokolica stvara rizik od ponovnog igranja / od ponovne igre.

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.



- Iskoristite mogućnost da Vam se zabrane igre na sreću u kazinima.
- Potražite kontakt sa drugim igračima koji bi ht(j)eli da više ne igraju igre na sreću. U mnogim gradovima postoje grupe za samopomoć, koje su spremne pomoći onima koji bi želeli/željeli prestati igrati igre na sreću.

Imate u svakom trenutku mogućnost potražiti profesionalnu pomoć!

Zavisnost od igara na sreću / ovisnost o igrama na sreću nije bezizlazna. Ona se može usp(j)ešno l(ij)ečiti:

- ▶ **Prvu pomoć** dobićete u sav(j)etovalištim koja u mnogim gradovima imaju specijalne ponude za pomoć igračima na sreću i članovima njihovih porodica/obitelji.
- ▶ Savetovanje/savjet je uv(ij)ek **besplatno/ besplatan, poverljivo/ povjerljiv i po želji anonimno/ anoniman** (poseta/ posjet sav(j)etovalištu ne utiče/utječe na status boravka niti ima krivičnopravne posledice/posljedice).
- ▶ U mnogim m(j)estima postoje grupe/ skupine igrača na sreću koje same sebi pomažu.

Anonimno savetovanje / anonimni savjet i adresu u svojoj blizini možete naći preko telefona ili interneta pod:

BZgA-Beratungstelefon zur Glücksspielsucht:

Hotline Glücksspielsucht:

www.gluecksspielsucht.de

Kontakt DHS

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

- 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 (besplatno)

0800 0776611 (besplatno)

www.anonyme-spieler.org

