

Español

Cuando el juego se convierte en un problema ...

Información para inmigrantes

¿Le fascinan los juegos de azar?
¿Le gusta jugar p. ej. en las tragaperras de las salas recreativas, en los bares o las apuestas deportivas?

¿Disfruta de la diversión y del cosquilleo especial que estos juegos le proporcionan?

¿Le emociona a usted no saber cómo va a acabar el juego y espera ser alguna vez el gran ganador?

De los juegos de azar a la adicción

Al principio, la diversión, el suspense, y el entretenimiento están en primer plano. Sin embargo, después de ganar al principio se *puede* desarrollar el deseo de volver a experimentar esas sensaciones una y otra vez. ¡Las pérdidas, por el contrario, provocan la idea de tener que seguir jugando para recuperar el dinero perdido! En algún momento uno sigue jugando y jugando, perdiendo poco a poco el control.

Paralelamente, se reprimen las consecuencias negativas, tanto familiares y sociales como laborales. Con el tiempo, la alegría inicial del juego se convierte en un hábito de juego problemático que puede llevar a la ludopatía.

En Alemania, la ludopatía está reconocida como una enfermedad. *No es ninguna* señal de debilidad. Hay alrededor de 300.000 jugadores con problemas con el juego que provienen de todas las edades y de todos los grupos sociales y culturales.

Spanisch

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.

Autotest: ¿Cómo puedo saber si soy adicto al juego?

- ▶ ¿Sus pensamientos giran siempre sólo en torno a los juegos de azar?
- ▶ ¿Juega usted cada vez más a menudo o apuesta cada vez más dinero?.....
- ▶ ¿Se vuelve usted inquieto o irritable cuando no tiene ninguna posibilidad de jugar?
- ▶ ¿Utiliza el juego para distraerse de los problemas o del estrés?
- ▶ ¿Alguna vez ha intentado sin éxito dejar de jugar?

- ▶ ¿Juega usted para compensar sus pérdidas con una ganancia alta?
- ▶ ¿Oculta a su familia o a sus amigos que participa en juegos de azar?

- ▶ ¿Ha seguido jugando a pesar de tener dificultades financieras o problemas con su familia?
- ▶ ¿Le ha pedido dinero prestado a su familia o a sus amigos o que se hagan cargo de sus deudas?

Si ha contestado por lo menos a dos preguntas con "sí", podría ser una advertencia de que su hábito de juego es arriesgado.

**→ ¡Tómese en serio esta situación!
¡Tome medidas e infórmese!**

Nota:

En Alemania, las apuestas deportivas privadas y las apuestas en Internet están prohibidas por la ley. También los juegos de cartas y de dados así como las partidas de póquer, p. ej. en asociaciones culturales y cafés son generalmente ilegales cuando se juega por dinero.

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.



Maneras de salir de la adicción

En principio se puede decir: Cuanto antes se enfrente usted a su problema con el juego, ¡mejor será para su cartera, su bienestar, y sobre todo su familia!

Resulta mucho más fácil salir de la adicción al juego con la ayuda de los demás. El asesoramiento, la terapia y también los grupos de autoayuda pueden ayudar. Los centros de asesoramiento a los deudores le ayudarán a controlar nuevamente su propia situación financiera.

Consejos que pueden ayudarle en la vida diaria a liberarse del juego y a no recaer:

- **¡A ser posible, evite todos los tipos de juego de azar!**
- Hable con alguien de confianza (familiar / amigo / compañero de trabajo) acerca de su situación.
- A ser posible, lleve poco dinero en efectivo cuando salga.
- Disponga que sus gastos regulares (alquiler, teléfono, etc.) se paguen directamente de su cuenta mediante domiciliación bancaria.
- Déjese ayudar en la distribución del dinero por una persona de su confianza, y déle a esta persona su tarjeta bancaria EC.
- Mantenga contacto con personas que *no* juegan.
- Encuentre un pasatiempo que le guste.
- Planifique y viva su día a día de tal forma que no se aburra. El aburrimiento aumenta el riesgo de volver a jugar.
- Aproveche la posibilidad de que le prohíban el acceso a los juegos de azar en los casinos.
- Busque el contacto con otros jugadores que quieren dejar el juego. En muchas ciudades, ya hay grupos de autoayuda para ludópatas.

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.



¡Tiene usted la posibilidad de buscar ayuda profesional en cualquier momento!

¡La ludopatía sí tiene salida! Se puede tratar con éxito:

- ▶ Usted recibirá **una primera ayuda** en centros de información para adictos, que ofrecen servicios especiales para ludópatas y sus familiares en muchas ciudades.
- ▶ Este servicio es siempre **gratuito, confidencial, y si lo desea, anónimo** (una visita ni afectará su estatus de residencia ni tendrá consecuencias jurídico-penales).
- ▶ En muchos lugares hay grupos de autoayuda para ludópatas.

Encontrará usted asesoramiento anónimo y direcciones en su localidad por teléfono o en Internet bajo:

BZgA-Beratungstelefon zur Glücksspielsucht: 0800 1372700 (libre)

Hotline Glücksspielsucht: 0800 0776611 (libre)

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:

