

Русский

Когда азартные игры становятся проблемой...

информация для людей иммигрантского происхождения

Вас очаровывают азартные игры? Вы с удовольствием играете на игровых автоматах в игровых центрах, чайных и закусочных или заключаете спортивные пари?

Вам нравятся разнообразие и особые острые ощущения от этих игр?

Возбуждает ли Вас то, что Вы не знаете, как окончится игра, и Вы надеетесь, что однажды Вы сорвете огромный куш?

От азартной игры к игре с проблемами

Сначала в центре внимания находятся потеха, напряжение и кратковременное удовольствие. После начальных выигрышей, однако, *может* возникнуть стремление испытывать эти ощущения снова и снова. Проигрыши же вызывают мысли о необходимости продолжать игру, чтобы вернуть проигранные деньги! В какой-то момент человек играет всё больше и больше и теряет контроль над своим игровым поведением.

Параллельно вытесняются негативные семейные, социальные и профессиональные последствия. Из начальной радости азартной игры с течением времени возникает проблемное игровое поведение, которое может привести к игромании.

Russisch

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.

В Германии игромания признана заболеванием. Это – не признак слабого характера. Здесь живут около 300 000 проблемных игроков, которые представляют разные возрастные группы, уровни образованности и культурные круги.

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.

Самотест: Как я узнаю, что зависим от игры?

- ▶ Думаете ли Вы всё время только об азартных играх?
- ▶ Играете ли Вы всё чаще и ставите ли всё больше денег на кон?
- ▶ Испытываете ли Вы беспокойство или раздражение, если не можете играть?
- ▶ Используете ли Вы азартные игры, чтобы отвлечься от стресса или неприятностей?
- ▶ Предпринимали ли Вы уже безуспешные попытки прекратить играть?
- ▶ Играете ли Вы, чтобы покрыть свои проигрыши, сорвав большой куш?
- ▶ Скрываете ли Вы от своей семьи и друзей, что Вы играете в азартные игры?
- ▶ Продолжаете ли Вы играть, несмотря на финансовые трудности или проблемы в семье?
- ▶ Просили ли Вы своих родных или друзей занять Вам денег или перенять Ваши долги?

Если Вы ответили «да» хотя бы на два вопроса, это, возможно, указывает на то, что Ваше игровое поведение рискованно.

→ Отнеситесь к данной ситуации серьезно, предпримите что-нибудь и соберите дальнейшую информацию!

Селбсттест: 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!



Примечание:

В Германии частные букмекерские конторы и азартные игры в интернете запрещены. Также и карточные игры и игры в кости, а также покер, например, в культурных центрах и кафе, как правило, незаконны, если игра ведётся на деньги.

Пути выхода из зависимости

В основном справедливо, что чем раньше Вы начнёте борьбу с игроманией, тем лучше для Вашего кошелька, самочувствия, а особенно для Вашей семьи!

В компании многое получается легче, также и выход из игровой зависимости. Консультации и лечение, а также группы самопомощи могут помочь в этом. Пункты консультаций должников окажут Вам поддержку в возвращении контроля над Вашим финансовым положением.

Советы, которые могут помочь Вам в повседневной жизни отказаться от игры и больше не играть:

- Избегайте по возможности любых азартных игр.
- Поговорите о своей ситуации с человеком, которому Вы доверяете (родственник, друг, коллега).
- Носите с собой поменьше наличных денег.
- Переводите регулярные платы (квартплата, телефон и т.д.) сразу со счёта банковским поручением.
- Попросите о помощи в планировании бюджета человека, которому Вы доверяете, и отдайте ему свою банковскую карточку.
- Поддерживайте контакты с другими людьми, которые не играют
- Подыщите себе хобби, которое доставляет Вам удовольствие.
- Планируйте и проживайте день так, чтобы не скучать. Скука увеличивает вероятность снова начать играть.

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.

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.



- Используйте возможность занести себя в чёрный список в казино.
- Обратитесь к другим игрокам, которые хотят избавиться от зависимости. Во многих городах уже есть группы самопомощи для игроков.
- 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.

Вы в любой момент можете обратиться за профессиональной помощью!

Игромания - это не безвыходная ситуация! Её можно успешно излечить:

- **Первую помощь** Вам окажут в центрах консультаций по зависимости, которые во многих городах предлагают специальные услуги для игроков и их близких.
- Консультации всегда **бесплатны, конфиденциальны и по желанию** – анонимны (посещение не влияет ни на правовой статус, ни на уголовные последствия).
- Повсюду есть группы самопомощи для игроков.

Анонимную консультацию и адреса близлежащих организаций Вы получите, обратившись по телефону или в интернете по адресу:

Mudra (russischsprachige Suchthotline):

0911 8150122

BZgA-Beratungstelefon zur Glücksspielsucht:

0800 1372700 (бесплатно)

Hotline Glücksspielsucht:

0800 0776611 (бесплатно)

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:

