

## Ελληνικά

### Όταν το τυχερό παιχνίδι γίνεται πρόβλημα ...

#### Πληροφορίες για ανθρώπους με μεταναστευτικό ιστορικό

Εντυπωσιάζεσθε από τα τυχερά παιχνίδια; Παίζετε ευχάριστα π.χ. ηλεκτρονικά τυχερά παιχνίδια σε αίθουσες παιχνιδιών, τείστωπλεια και σνακ-μπαρ ή αθλητικά στοιχήματα;

Απολαμβάνετε την εναλλαγή και το ιδιαίτερο ερέθισμα που προκαλούν αυτά τα παιχνίδια;

Σας προσελκύει επίσης, το να μην ξέρετε, πώς θα τελειώσει το παιχνίδι, και ελπίζετε ότι θα είστε κάποτε ο μεγάλος κερδισμένος;

#### Από το τυχερό παιχνίδι στο προβληματικό παιχνίδι

Στην αρχή βρίσκονται στο προσκήνιο το κέφι, η αγωνία και η σύντομη διασκέδαση. Μετά από αρχικά χρηματικά κέρδη *μπορεί* όμως να αναπτυχθεί από αυτό η επιθυμία να θέλει κάποιος να ζήσει αυτά τα συναισθήματα ξανά και ξανά. Τα χασίματα αντίθετα προκαλούν τη σκέψη ότι πρέπει να συνεχίσει κάποιος το παιχνίδι, για να πάρει πίσω τα χαμένα λεφτά! Κάποτε εξακολουθεί κάποιος να παίζει συνεχώς και χάνει βαθμιαία τον έλεγχο για τη συμπεριφορά του παιχνιδιού του.

Παράλληλα παραμερίζονται οι αρνητικές οικογενειακές, κοινωνικές και επαγγελματικές συνέπειες. Από την αρχική χαρά για το τυχερό παιχνίδι δημιουργήθηκε με τον καιρό μία προβληματική συμπεριφορά παιχνιδιού, που μπορεί να οδηγήσει μέχρι σε μανία για τα τυχερά παιχνίδια.

## Griechisch

### 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.

Η μανία για τα τυχερά παιχνίδια έχει αναγνωρισθεί στη Γερμανία ως ασθένεια. Δεν είναι ένδειξη για αδυναμία χαρακτήρα. Εδώ υπάρχουν περίπου 300.000 προβληματικοί παίκτες, που προέρχονται από όλες τις ηλικιακές ομάδες, τα μορφωτικά επίπεδα και τους πολιτιστικούς κύκλους.

## Αυτοτέστ: Από τι αναγνωρίζω ότι έχω μανία για τα τυχερά παιχνίδια;

- ▶ Γυρίζουν οι σκέψεις σας πάντοτε μόνο γύρω από τα τυχερά παιχνίδια;
- ▶ Παίζετε ολοένα και συχνότερα ή διαθέτετε ολοένα περισσότερα λεφτά;
- ▶ Γίνεσθε ανήσυχος ή νευρικός, όταν δεν έχετε δυνατότητα να παίξετε;
- ▶ Χρησιμοποιείτε τα τυχερά παιχνίδια, για να αποσπάσετε τις σκέψεις σας από θυμό ή στρες;
- ▶ Προσπαθήσατε ήδη μία φορά ανεπιτυχώς να σταματήσετε το παιχνίδι;
- ▶ Παίζετε, για να ισοφαρίσετε τα χασίματά σας με ένα υψηλό κέρδος;
- ▶ Κρύβετε από την οικογένειά σας ή τους φίλους σας ότι συμμετέχετε σε τυχερά παιχνίδια;
- ▶ Συνεχίσατε να παίζετε παρά τις οικονομικές δυσκολίες ή τα προβλήματα με την οικογένειά σας;
- ▶ Παρακαλέσατε την οικογένεια/τους φίλους σας να σας δανείσουν λεφτά για τυχερά παιχνίδια ή να αναλάβουν τα χρέη σας;

Εάν απαντήσατε τουλάχιστον δύο ερωτήσεις με «Ναι», αυτό θα μπορούσε να είναι μία ένδειξη ότι η συμπεριφορά του παιχνιδιού σας είναι ριποκίνδυνη.

→ Λάβετε αυτή τη κατάσταση στα σοβαρά, δραστηριοποιηθείτε και ενημερωθείτε περαιτέρω!

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 aufzu hören?
- ▶ 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!



## Σημείωση:

Στη Γερμανία είναι απαγορευμένα από το νόμο τα ιδιωτικά γραφεία αθλητικών στοιχημάτων και επίσης τα τυχερά παιχνίδια στο διαδίκτυο. Επίσης παιχνίδια με χαρτιά και ζάρια καθώς και παρτίδες πόκερ, π.χ. σε πολιτιστικούς συλλόγους και καφενεία είναι κατά κανόνα παράνομα, όταν παίζονται με χρήματα.

## Δρόμοι απεξάρτησης

Βασικά ισχύει: Όσο νωρίτερα ενεργήσετε ενάντια στο πρόβλημα του παιχνιδιού, τόσο καλύτερα για το πορτοφόλι σας, την ευεξία σας και ιδιαίτερα επίσης την οικογένειά σας!

Μαζί με άλλους γίνονται πολλά ευκολότερα, επίσης και ο δρόμος απεξάρτησης από τα τυχερά παιχνίδια. Παροχή συμβουλών και θεραπεία, αλλά και ομάδες αυτοβοήθειας μπορούν να βοηθήσουν σε αυτό. Υπηρεσίες παροχής συμβουλών σε οφειλέτες σας υποστηρίζουν, για να θέσετε πάλι υπό έλεγχο την οικονομική σας κατάσταση.

**Συμβουλές που μπορούν να σας βοηθήσουν στην καθημερινή ζωή να απαλλαγείτε και να παραμείνετε ελεύθερος από τα παιχνίδια:**

- **Αποφύγετε κατά το δυνατόν όλες τις μορφές των τυχερών παιχνιδιών!**
- Μιλήστε για την κατάστασή σας με ένα άτομο που εμπιστεύεσθε (μέλος της οικογένειας/φίλο/συνάδελφο).
- Έχετε μαζί σας στο δρόμο κατά το δυνατόν λίγα μετρητά χρήματα.
- Φροντίστε να πληρώνονται τα τακτικά έξοδα (ενοίκιο, τηλέφωνο κ.α.) κατ' ευθείαν από το λογαριασμό σας με διαρκή εντολή.
- Επιτρέψτε σε ένα άτομο που εμπιστεύεσθε να σας βοηθήσει στη κατανομή των χρημάτων και δώστε του την EC-κάρτα σας.
- Διατηρείτε επαφή με συνανθρώπους που δεν παίζουν.
- Βρείτε ένα χόμπι που σας κάνει κέφι.

## 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.



- Σχεδιάστε και ζήστε την ημέρα σας έτσι, ώστε να μην πλήττετε. Η πλήξη αυξάνει τον κίνδυνο να ξαναπαίξετε.
- Χρησιμοποιείτε τη δυνατότητα να σας αποκλείσουν την είσοδο σε καζίνα για τυχερά παιχνίδια.
- Αναζητήστε την επαφή με άλλους παίκτες τυχερών παιχνιδιών που θέλουν να σταματήσουν το παιχνίδι. Σε πολλές πόλεις υπάρχουν ήδη ομάδες αυτοβοήθειας για παίκτες.

## **Εσείς έχετε ανά πάσα στιγμή τη δυνατότητα να αναζητήσετε εξειδικευμένη βοήθεια!**

Μία μανία για τα τυχερά παιχνίδια δεν είναι αδιέξοδος! Μπορεί να θεραπευθεί επιτυχώς:

- ▶ **Πρώτη Βοήθεια** λαμβάνετε σε υπηρεσίες παροχής συμβουλών για ασθένειες εξάρτησης, που προσφέρουν σε πολλές πόλεις ειδικές προσφορές για εξαρτημένους από τα τυχερά παιχνίδια και τους συγγενείς τους.
- ▶ Η παροχή συμβουλών είναι πάντοτε **δωρεάν, εμπιστευτική και κατόπιν επιθυμίας ανώνυμη** (μία επίσκεψη δεν έχει επιπτώσεις στη κατάσταση παραμονής ή αντίστοιχα ποινικές συνέπειες).
- ▶ Σε πολλά μέρη υπάρχουν ομάδες αυτοβοήθειας παικτών.

Ανώνυμη παροχή συμβουλών και διευθύνσεις κοντά σας θα βρείτε τηλεφωνικά ή στο διαδίκτυο στο:

**BZgA-Beratungstelefon zur Glücksspielsucht:**

**Hotline Glücksspielsucht:**

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

0800 0776611 (ελεύθερο)

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

## **Kontakt DHS**

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

