



## DEUTSCH – POLNISCH

### TEIL 1: INFORMATION

#### Wenn aus Vergnügen eine Sucht entsteht

Haben Sie oft das Gefühl, die Kontrolle über Ihr eigenes Spielverhalten zu verlieren? Dann ergeht es Ihnen so wie mehreren hunderttausend anderen Menschen in Deutschland. Bei ihnen sind Automaten- oder Casinospiele, Sportwetten, Poker oder Lotterien nicht mehr das, was sie für die meisten Menschen sind: ein reines Freizeitvergnügen. Für sie ist aus Spaß eine Sucht geworden. Mehrere hunderttausend Menschen, die erst dann wieder mit dem Spielen aufhören, wenn überhaupt kein Geld mehr vorhanden ist. Und die immer weiterspielen, selbst dann, wenn sie verlieren, um das bereits verlorene Geld wieder hereinzuholen. Wer einmal in diesem negativen Kreislauf des problematischen Spielens gefangen ist, kann an fast nichts anderes mehr denken, als noch mehr zu spielen. Finanzielle Probleme sind da vorprogrammiert. Die Einsätze werden höher, und häufig wird das Spiel immer riskanter. Verzweiflung und Schuldgefühle sind die Folge. Beruf, Freunde und Familie bleiben auf der Strecke und der Spieler gerät zunehmend ins Abseits.

### TEIL 2: TESTEN SIE SICH SELBST

#### Wie kritisch ist Ihr Spielverhalten?

Mit Hilfe der folgenden Fragen können Sie Ihr persönliches Risiko besser einschätzen.

1. Haben Sie oft über Möglichkeiten nachgedacht, wie Sie den Geldeinsatz für Glücksspiele beschaffen könnten?
2. Gab es Zeiten, in denen Sie häufiger als vorher spielen mussten, um denselben Reiz beim Glücksspiel zu erleben?
3. Haben Sie mehrmals versucht, Ihr Glücksspielen zu reduzieren oder zu kontrollieren und das als schwierig empfunden?
4. Haben Sie sich unruhig oder reizbar gefühlt, nachdem Sie versucht hatten, Ihr Glücksspielen zu reduzieren oder ganz damit aufzuhören?
5. Hatten Sie das Gefühl, dass Sie gespielt haben, um vor persönlichen Problemen zu fliehen?
6. Ist es öfter vorgekommen, dass Sie Geld verloren haben und innerhalb weniger Tage erneut gespielt haben, um das verlorene Geld wiederzugewinnen?
7. Haben Sie Ihr Glücksspielen gegenüber anderen (z.B. Familienmitgliedern) oft verheimlicht oder versucht, es zu verheimlichen?

### CZĘŚĆ 1: INFORMACJA

#### Gdy przyjemność staje się potrzebą

Czy często masz wrażenie, że tracisz kontrolę na swoim zachowaniem podczas gry? Czujesz się tak jak kilkaset tysięcy innych osób w Niemczech. Dla nich gra na automatach, gry kasynowe, zakłady sportowe, poker lub loterie przestały być tym, czym są dla większości ludzi: czystą rozrywką. Dla nich rozrywka stała się potrzebą. Kilkaset tysięcy ludzi, którzy przestają grać dopiero wtedy, gdy skończą się pieniądze. I zawsze grają dalej, nawet gdy przegrywają, żeby odzyskać utracone pieniądze. Kto raz wpadnie w ten negatywny krąg problematycznego zachowania hazardowego, nie potrafi prawie o niczym innym więcej myśleć jak o tym, by jeszcze więcej grać. Problemy finansowe to tylko kwestia czasu. Stawki stają się coraz wyższe, a gra często coraz bardziej ryzykowna. Skutkiem są zwątpienie i poczucie winy. Praca, przyjaciele i rodzina stają się coraz mniej ważne, a gracz coraz bardziej obsuwa się na margines.

### CZĘŚĆ 2: WYKONAJ TEST

#### Jak krytyczne jest Twoje zachowanie podczas gry?

Za pomocą następujących pytań będziesz mógł lepiej ocenić Twoje osobiste ryzyko.

1. Czy często zastanawiałeś się nad możliwościami zdobycia środków finansowych na uprawianie hazardu?
2. Czy zdarzyło się, że musiałeś częściej grać niż zazwyczaj, aby doświadczyć tej samej przyjemności podczas hazardu?
3. Czy próbowałeś kilkakrotnie ograniczyć lub kontrolować hazard i było to dla Ciebie trudne?
4. Czy byłeś niespokojny lub rozdrażniony, gdy próbowałeś ograniczyć lub całkiem zaprzestać hazardu?
5. Czy miałeś wrażenie, że grałeś po to, aby uciec od problemów w Twoim życiu osobistym?
6. Czy zdarzyło się częściej, że przegrałeś pieniądze i kilka dni później znów grałeś, aby je odzyskać?
7. Czy często zatajałeś przed innymi (np. członkami rodziny) fakt, że uprawiasz hazard lub próbowałeś ten fakt zataić?

8. Gab es Phasen, in denen Ihr Glücksspielen zu Problemen in der Beziehung zu Ihrer Familie, Ihren Freunden, Mitarbeitern oder Lehrern geführt hat?
9. Haben Sie andere Ihre Glücksspielschulden bezahlen lassen (d.h. sich aus der Klemme helfen lassen), wenn Sie wegen Ihrer finanziellen Lage verzweifelt waren?

Jedes „ja“ könnte ein Hinweis sein, dass Sie bereits ein problematisches Spielverhalten entwickelt haben.

### TEIL 3: HILFE BEI PROBLEMEN MIT DEM GLÜCKSSPIELN – FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE

#### Probleme mit dem Glücksspielen kann man wieder in den Griff bekommen.

Es gibt wirksame Beratungs- und Behandlungsangebote (<http://goo.gl/ySuAsu>), die es den Betroffenen ermöglichen, wieder ein Leben zu führen, in dem das Spielen nicht mehr im Mittelpunkt steht. Die Beratungsstellen beantworten Fragen zur Suchtgefährdung ebenso wie zu individuellen Therapiemöglichkeiten. Außerdem helfen sie bei der Suche nach Selbsthilfegruppen (<http://goo.gl/AG66z7>) sowie weiteren Beratungsangeboten (z.B. Schuldnerberatung).

Alle diese Angebote sind kostenfrei. Und: Die Beratung erfolgt auf Wunsch anonym und hat keine Auswirkungen auf Ihre Aufenthaltserlaubnis oder die Schufa-Auskunft. Alle Berater unterliegen einer gesetzlichen Schweigepflicht und dürfen Informationen über Sie nicht ohne Ihre Erlaubnis weitergeben.

Da Familienmitglieder, Partner, Freunde und Bekannte von Glücksspielsüchtigen von deren Sucht meist mitbetroffen sind, bieten die Beratungsstellen (<http://goo.gl/ySuAsu>) ebenfalls für sie Hilfe und Unterstützung an. Auch die Selbsthilfe (<http://goo.gl/AG66z7>) bietet Gruppengespräche nicht nur für Spieler, sondern auch speziell für Angehörige von Glücksspielsüchtigen an.

Die meisten der aufgezählten Hilfeleistungen werden in deutscher Sprache angeboten. Für Menschen, die noch nicht so gut deutsch sprechen, besteht teilweise die Möglichkeit, für die Beratung einen Dolmetscherservice zu nutzen. In diesem Fall lässt man am besten eine Vertrauensperson mit Deutschkenntnissen den ersten Kontakt mit der Beratungsstelle herstellen und sich nach den entsprechenden Möglichkeiten vor Ort erkundigen.

Neben den persönlichen Beratungsangeboten können Sie auch kostenlose und anonyme Telefon- oder Online-Beratungsangebote nutzen. Verfügbare Nummern und Kontakte finden sie gleich hier auf der Homepage am rechten Rand.

Ein Online-Programm speziell für Angehörige von Glücksspielsüchtigen bietet außerdem das Programm „Entlastung für Angehörige (EfA)“ ([www.verspiel-nicht-mein-leben.de](http://www.verspiel-nicht-mein-leben.de)).

8. Czy były fazy w Twoim życiu, gdy uprawianie przez Ciebie hazardu prowadziło do problemów w stosunku do Twojej rodziny, przyjaciół, kolegów z pracy lub nauczycieli?
9. Czy zwróciłeś się do innych o pomoc w wyrównaniu Twoich długów hazardowych, gdy byłeś zrozpaczony ze względu na Twoją sytuację finansową?

Każde „tak“ może być wskazówką na to, że rozwinąłeś już problematyczne zachowanie hazardowe.

### CZĘŚĆ 3: POMOC W PRZYPADKU PROBLEMÓW Z HAZARDEM – DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH PROBLEMEM I ICH NAJBLIŻSZYCH

#### Nad problemami związanymi z uprawianiem hazardu można zapanować.

Dostępne są skuteczne oferty doradztwa i leczenia (<http://goo.gl/ySuAsu>), które umożliwiają dotkniętym tym problemem osobom ponownie wieść życie, w którego centrum nie stoi hazard. Poradnie udzielają odpowiedzi na pytania odnośnie zagrożenia uzależnieniem i indywidualnych możliwości terapii. Poza tym udzielają one pomocy w poszukiwaniu grup samopomocy (<http://goo.gl/AG66z7>) oraz dalszych ofert doradztwa (np. poradni osób zadłużonych).

Wszystkie te oferty są bezpłatne. Poza tym: Na życzenie doradztwo odbywa się anonimowo i nie ma wpływu na Twoje pozwolenie na pobyt lub informacji udzielanej przez Schufa Holding AG. Wszyscy doradcy polegają ustawowemu obowiązkowi zachowania tajemnicy i nie wolno im bez Twojej zgody przekazywać dalej żadnych informacji.

Ponieważ członkowie rodziny, partnerzy, przyjaciele i znajomi osób uzależnionych od hazardu są zazwyczaj dotknięte ich nałogiem, poradnie (<http://goo.gl/ySuAsu>) również im oferują pomoc i wsparcie. Również grupy samopomocy (<http://goo.gl/AG66z7>) oferują rozmowy w grupie nie tylko dla graczy, lecz również dla członków rodziny nałogowych graczy.

Większość wymienionych pomocy oferowanych jest w języku niemieckim. Osoby, których znajomość języka niemieckiego może okazać się niewystarczająca, mają częściowo możliwość skorzystania z pomocy tłumacza podczas wizyt w poradni. W takim przypadku najlepiej poprosić zaufaną osobę ze znajomością języka niemieckiego o pierwszy kontakt z poradnią i zasięgnięcie na miejscu informacji o odpowiednich możliwościach.

Obok ofert doradztwa personalnego można również skorzystać z bezpłatnego i anonimowego doradztwa telefonicznego lub internetowego. Dostępne numery i kontakty znajdziesz na tej witrynie po prawej stronie.

Program internetowy specjalnie dla członków rodziny nałogowych graczy oferuje poza tym program „Odciążenie dla rodziny (Entlastung für Angehörige, w skrócie EfA)“ ([www.verspiel-nicht-mein-leben.de](http://www.verspiel-nicht-mein-leben.de)).

Einige erste Verhaltenstipps bei Glücksspielproblemen haben wir nachfolgend für Sie zusammengestellt:

**Wenn Sie selbst spielen:**

- Besprechen Sie Ihre Situation mit einer Person Ihres Vertrauens (Familienmitglied/Freund/Kollege).
- Suchen Sie sich möglichst frühzeitig die Unterstützung einer Beratungsstelle oder einer Selbsthilfegruppe.
- Tragen Sie möglichst wenig Bargeld bei sich und geben Sie einer Person Ihres Vertrauens Ihre EC-Karte.
- Lassen Sie regelmäßige Kosten (Miete, Telefon, u.a.) gleich nach Gehaltseingang direkt per Dauerauftrag von ihrem Konto abbuchen.
- Suchen Sie sich ein Hobby, das Ihnen Spaß macht.
- Gehen Sie allen Glücksspielformen aus dem Weg.
- Prüfen Sie, ob Sie sich für Ihre bevorzugte Spielform sperren lassen können (<http://goo.gl/YHSdZ6>).

**Wenn Sie Angehörige(r) eines Glücksspielsüchtigen sind:**

- Reden Sie mit einer Person Ihres Vertrauens über Ihre Sorgen. Reden entlastet!
- Halten Sie den Kontakt zu Ihren Verwandten und Ihren Freunden und tun Sie Dinge, die Ihnen gut tun.
- Reden Sie mit Ihrem spielenden Angehörigen offen aber sachlich über Ihre Sichtweise und Ihre Sorgen. Drohen Sie dabei keine Konsequenzen an, die Sie später nicht einhalten können oder wollen (z.B. eine Trennung).
- Leihen Sie Ihrem spielenden Angehörigen kein Geld und übernehmen Sie keine Schulden. Lügen Sie auch nicht für ihn oder übernehmen Aufgaben, die eigentlich er erledigen müsste. Sollte dies doch einmal zwingend notwendig sein, dann treffen sie möglichst konkrete, zeitlich befristete Absprachen.
- Sichern Sie Ihre eigene materielle Existenz (z.B. eigenes Konto, Verwaltung des Haushaltgeldes).
- Suchen Sie sich die Unterstützung einer Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe.

Die *Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern* ist für die Inhalte der Angebote Dritter nicht verantwortlich.

[www.verspiel-nicht-dein-leben.de](http://www.verspiel-nicht-dein-leben.de)  
[www.lsgbayern.de](http://www.lsgbayern.de)

Poniżej zebraliśmy niektóre rady, jak zachować się w przypadku problemów z hazardem:

**Jeżeli sam grasz:**

- Porozmawiaj o Twojej sytuacji z osobą, którą darzysz zaufaniem (członek rodziny/przyjaciel/kolega).
- Szukaj jak najwcześniej wsparcia w poradni lub grupie samopomocy.
- Noś przy sobie jak najmniej gotówki i oddaj zaufanej osobie Twoją kartę debetową.
- Płać regularne koszty (czynsz, telefon itp.) za pomocą zlecenia stałego bezpośrednio po napłynięciu pensji na Twoje konto.
- Znajdź hobby, które Ci sprawia przyjemność.
- Unikaj jakiegokolwiek hazardu.
- Sprawdź, czy możesz zablokować swój dostęp do preferowanej formy gry (<http://goo.gl/YHSdZ6>).

**Jeżeli należysz do rodziny nałogowego hazardzisty:**

- Porozmawiaj o Twoich troskach z osobą, do której masz zaufanie. Rozmowa pomaga!
- Utrzymuj kontakt z krewnymi i przyjaciółmi i rób to, co sprawia Ci przyjemność.
- Porozmawiaj w otwarty, ale rzeczowy sposób z uzależnionym członkiem rodziny, przedstawiając mu Twój punkt widzenia i Twoje obawy. Nie groź konsekwencjami, których później nie będziesz mógł lub chciał dotrzymać (np. rozstanie).
- Nie pożyczaj uzależnionemu członkowi rodziny pieniędzy i nie bierz na siebie jego długów. Nie kłam za niego i nie bierz na siebie zadań, które on powinien sam załatwić. Jeżeli okaże się to konieczne, to zawieraj w miarę możliwości konkretne, krótkoterminowe porozumienia.
- Zabezpiecz Twój własny finansowy byt (np. własne konto, zarządzaniem budżetem na prowadzenie domu).
- Szukaj wsparcia w poradni lub grupie samopomocy.

Krajowe Biuro ds. Uzależnienia od Hazardu (*Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern*) nie odpowiada za treści ofert osób trzecich.

[www.verspiel-nicht-dein-leben.de](http://www.verspiel-nicht-dein-leben.de)  
[www.lsgbayern.de](http://www.lsgbayern.de)