



DEUTSCH – ENGLISCH

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?

PART 1 INFORMATION

When enjoyment becomes an addiction

Do you often have the feeling you are losing control of your gambling? If so, you are like hundreds of thousands of other people in Germany. For them, slot machines or casino games, sports betting, poker or lotteries are no longer what they are for most people: a purely recreational pursuit. For them, fun has become an addiction. Hundreds of thousands of people who only stop gambling when they have run out of money. And who keep on betting even when they lose, so as to recoup the money they have already lost. Anyone caught in this vicious circle of a gambling problem can hardly think of anything other than carrying on gambling. Financial problems are an inevitability. The stakes become higher, and often the gambling gets riskier and riskier. The result is desperation and feelings of guilt. Work, friends and family are left behind, and the gambler becomes increasingly marginalised.

PART 2: TAKE THIS TEST YOURSELF

How critical is your gambling?

Answer the following questions for a better assessment of your personal risk.

1. Have you often thought of ways you could obtain money to wager on gambling?
2. Have there been times when you had to gamble more frequently than before to get the same "kick" from gambling?
3. Have you repeatedly tried to cut down on or control your gambling and found it difficult?
4. Have you felt restless or irritable after trying to cut down on your gambling or to give it up altogether?
5. Have you had the feeling you were gambling to escape from personal problems?
6. Have you often found that you lost money and gambled again within a few days to recoup the money you had already lost?
7. Have you often kept your gambling secret or tried to keep it secret from others (e.g. family members)?

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. Manche Beratungsstellen bieten Gespräche aber auch auf Englisch an. Ansonsten 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).

Für Eltern von glücksspielgefährdeten Kindern bieten wir eine englischsprachige Informationsbroschüre (<http://goo.gl/8XeEdv>) an (Vorschau: <http://goo.gl/38UHyp>).

8. Have there been times your gambling caused problems in your relationship with your family, friends, work colleagues or teachers?
9. Have you had others settle your gambling debts (i.e. bail you out) when your financial situation made you desperate?

Each “Yes” answer could indicate that you have already developed a gambling problem.

PART 3: HELP WITH GAMBLING PROBLEMS – FOR GAMBLERS AND FAMILY MEMBERS

Gambling problems can be overcome.

There are effective counselling and treatment services (<http://goo.gl/ySuAsu>) that enable gamblers to return to a life in which gambling is no longer the be-all and end-all. The counselling centres answer questions about the risk of addiction and about individual therapy options. They also give pointers to support groups (<http://goo.gl/AG66z7>) and other advisory services (e.g. debt counselling).

All these services are free. And what is more: the counselling can be done anonymously if you so choose, and has no impact on your residence permit or Schufa [German credit-rating agency] information. Every counsellor is under a legal obligation to maintain confidentiality and is not allowed to pass on information about you without your permission.

As family members, partners, friends and acquaintances of gambling addicts are usually also affected by their addiction, the counselling centres (<http://goo.gl/ySuAsu>) likewise offer them help and support. And support groups (<http://goo.gl/AG66z7>) offer group talks not just for gamblers but also specifically for family members of gambling addicts.

Most of the assistance listed is provided in German. Some counselling centres also offer chats in English. Otherwise in some cases there is the possibility of an interpreter service for the counselling. In this case the best thing is for a person of trust to make the initial contact with the counselling centre and find out on the spot about the options available.

Besides the personal counselling services you can also take advantage of free and anonymous telephone or online counselling services. You can find the telephone numbers and contacts here on the right side of the homepage.

There is also an online programme specifically for family members of gambling addicts called “Entlastung für Angehörige (EfA)“ (www.verspiel-nicht-mein-leben.de).

For parents of children at risk of gambling we offer an English-language Information Brochure (<http://goo.gl/8XeEdv>) (preview: <http://goo.gl/38UHyp>).

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
www.lsgbayern.de

We have compiled some initial tips for you on how to cope with gambling problems:

If you yourself gamble:

- Discuss your situation with a person you trust (family member/friend/work colleague).
- Seek assistance as soon as possible from a counselling centre or a support group.
- Keep as little money as possible on you and give a person you trust your EC card.
- Set up direct debits for your regular outgoings (rent, telephone, etc.) to be debited from your account immediately after your salary is credited to it.
- Find a hobby you enjoy.
- Avoid all forms of gambling.
- Check if you can be barred from your favourite form of gambling (<http://goo.gl/YHSdZ6>).

If you are a relative of a gambling addict:

- Speak about your concerns to a person you trust. A problem shared is a problem halved!
- Keep in contact with your relatives and friends, and do things that do you good.
- Speak to your gambling family members candidly and unemotionally about your viewpoint and your concerns. In doing so, never threaten any consequences you cannot or do not intend to carry out later (e.g. a separation/divorce).
- Never lend your gambling family member any money or take on their debts. Also, never lie for him/her or take on tasks he/she actually has to accomplish. Should this ever be absolutely necessary, however, come to agreements that are as concrete and time-limited as possible.
- Secure your own livelihood (e.g. your own bank account, your own housekeeping money).
- Seek the help of a counselling centre or support group.

The *Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern* is not responsible for third-party content.

www.verspiel-nicht-dein-leben.de
www.lsgbayern.de