



DEUTSCH – RUSSISCH

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?

ЧАСТЬ 1: ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Когда удовольствие превращается в зависимость

Вам часто кажется, что вы теряете контроль над своим игровым поведением? Тогда с вами случилось то же, что и с другими сотнями тысяч людей в Германии. Для них игровые автоматы, казино, спортивный тотализатор, покер и лотерея перестали быть тем, чем они являются для большинства из нас, – приятным развлечением в свободное время. Для этих людей удовольствие превратилось в настоящую зависимость. Они останавливаются только в том случае, если полностью проигрались. И упорно продолжают играть, даже если проигрывают, стараясь отыграть потерянные деньги. Тот, кто попал в этот порочный круг азартных игр, может думать только об игре и её продолжении – и ни о чём другом. В случае болезненного пристрастия к азартным играм финансовые проблемы просто неизбежны. Ставки растут, и зачастую игра становится всё рискованнее. За этим неминуемо следует отчаяние и чувство вины. Работа, друзья и семья теряют значение, и игрок всё больше скатывается в пропасть.

ЧАСТЬ 2: ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ!

Насколько опасно ваше игровое поведение?

С помощью следующих вопросов вы можете более точно оценить, грозит ли вам опасность.

1. Вы часто размышляли о том, как достать деньги для азартных игр?
2. Бывали времена, когда вам приходилось играть чаще, чем раньше, чтобы испытать прежний азарт?
3. Вы уже не раз пробовали сократить время, проводимое за азартными играми, или контролировать своё игровое поведение – и чувствовали, что это трудно сделать?
4. Вы ощущали беспокойство или раздражение, пытаясь сократить время, проводимое за азартными играми, или даже свести его до нуля?
5. Вы чувствовали, что, играя, пытаетесь уйти от личных проблем?
6. Часто ли вам случалось проигрывать – и через несколько дней играть снова, чтобы отыграть потерянные деньги?
7. Вы часто скрывали – или пытались скрыть – от других (например, от членов семьи) своё увлечение азартными играми?

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 GLÜCKSSPIELEN – 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).

8. У вас бывали периоды, когда азартные игры приводили к проблемам в отношениях с семьёй, друзьями, коллегами или преподавателями?
9. Просили ли вы других оплатить ваши долги (т.е. выручить вас), если вы находились в отчаянной финансовой ситуации?

Каждый положительный ответ на один из вопросов может быть признаком того, что у вас уже наблюдаются проблемы с азартными играми.

ЧАСТЬ 3: ПОМОЩЬ ПРИ НАЛИЧИИ ПРОБЛЕМ С АЗАРТНЫМИ ИГРАМИ – ДЛЯ САМИХ ИГРОКОВ, А ТАКЖЕ ИХ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ

С проблемами, возникающими в случае зависимости от азартных игр, можно справиться.

Существуют эффективные консультационные и терапевтические услуги (<http://goo.gl/ySuAsu>), помогающие игроголикам вновь обрести себя и избавиться от пристрастия к азартным играм. Специалисты ответят на вопросы, связанные с риском формирования зависимости, а также с возможностями индивидуального подбора наиболее эффективных методов лечения. Они также помогут в поиске групп самопомощи (<http://goo.gl/AG66z7>) и других услуг консультативного характера (например, консультации для должников).

Все эти услуги бесплатны. Следует помнить, что по желанию консультации предоставляются на анонимной основе и никак не скажутся на вашем статусе пребывания в Германии или кредитной истории (Schufa). Закон обязывает консультантов хранить в тайне информацию, которая стала им известна, и не разглашать её без вашего разрешения.

От болезненной зависимости игроголика страдает, как правило, не только он сам, но и члены его семьи, спутники жизни, друзья и знакомые, поэтому консультационные центры (<http://goo.gl/ySuAsu>) предлагают помощь и поддержку и им тоже. В рамках групп самопомощи (<http://goo.gl/AG66z7>) групповой терапией могут воспользоваться не только азартные игроки, но также их близкие и члены их семей.

подавляющее большинство упомянутых услуг предоставляется на немецком языке. Для людей, которые не так хорошо говорят по-немецки, в отдельных случаях имеется возможность воспользоваться услугами переводчика. Лучше всего попросить человека, который знает немецкий язык и которому вы доверяете, связаться с консультационным центром и получить необходимую информацию о предоставляемых услугах.

В дополнение к личным консультациям вы можете воспользоваться дистанционными консультационными услугами по телефону или по интернету, также бесплатными и на анонимной основе. Номера телефонов и контакты вы найдёте на этом сайте в правой колонке.

Специально для близких и членов семей игроголиков предлагается онлайн-программа „Entlastung für Angehörige (Efa)“ (www.verspiel-nicht-mein-leben.de).

Als spezielles russischsprachiges Beratungsangebot für Betroffene und Angehörige hat die STEP gGmbH eine kostenlose Telefonhotline (<http://goo.gl/YaHrPX>) eingerichtet. Außerdem bietet Aufbruch Neukölln e.V. eine russischsprachige Online-Beratung an (www.aufbruch-spielsucht.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.

Компания STEP gGmbH открыла бесплатную горячую телефонную линию (<http://goo.gl/YaHrPX>) для азартных игроков, говорящих по-русски, а также их близких и членов их семей. Кроме того, объединение Aufbruch Neukölln e.V. предлагает онлайн-консультации на русском языке (www.aufbruch-spielsucht.de).

Ниже мы предлагаем вашему вниманию некоторые советы относительно того, как вести себя в случае возникновения зависимости от азартных игр:

Если вы играете сами:

- Обсудите свою ситуацию с кем-то, кому доверяете (членом семьи/другом/коллегой).
- Не затягивая, обратитесь за поддержкой в консультационный центр или группу взаимопомощи.
- Сократите до минимума количество наличных денег, которые имеете при себе, и отдайте свою EC-карту человеку, кому доверяете.
- Регулярные расходы (квартплату, телефонные счета и т.д.) оплачивайте сразу же после поступления зарплаты на ваш счёт – в рамках долгосрочного поручения банку (Dauerauftrag).
- Найдите для себя хобби, доставляющее вам удовольствие.
- Избегайте любых азартных игр.
- Проверьте, можете ли вы заблокировать возможность играть в любимые игры (<http://goo.gl/YHSdZ6>).

Если вы являетесь членом семьи или близким игроголика:

- Поговорите о своих проблемах с человеком, которому доверяете. Откровенный разговор принесёт облегчение!
- Поддерживайте связь с родственниками и друзьями и занимайтесь вещами, которые благотворно влияют на вас.
- Поговорите с игроголиком в вашей семье открыто, но объективно, о своем видении ситуации и о своём беспокойстве. При этом не угрожайте никакими последствиями, которые не сможете (или не захотите) осуществить (например, прекращение общения).
- Не давайте играющему члену семьи денег взаймы и не оплачивайте его долги. Не лгите с целью помочь ему и не берите на себя задачи, которые на самом деле должен был решить он. Если же это в определённых случаях оказывается абсолютно необходимым, то договорённости должны быть максимально конкретными и ограниченными определённым сроком.
- Позаботьтесь о своём собственном материальном обеспечении (например, наличие собственного счёта, возможность распоряжаться деньгами на хозяйственные расходы).
- Обратитесь за поддержкой в консультационный центр или группу взаимопомощи.