

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, 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 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 ebenfalls für sie Hilfe und Unterstützung an. Auch die Selbsthilfe 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 Dolmeterservice 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)“.

Als spezielles arabischsprachiges Beratungsangebot für Betroffene und Angehörige bietet Aufbruch Neukölln e.V. eine Online-Beratung an.

8. وأ كنتلئاع عم قئالغلا يف لكاشم ىلإ رامقل ملعبعل ىدا نأ لحارمب مترم؟ ملكمل عم وأ مكئاللمز وأ مكئاقصأ له

9. له ملقونواعي نأ) رامقل ملعبعل نويد نوعفدي نيرخال لعج ىلإ أهوي متررطضأ؟ يلىال ملعبعل ببسب سايلا ملعباصأ نأ دعب (قزالأ نم جورخا ىلع

كولس يف مكئيدل قلكشم دوجو ىلع قلالد "مغن" باجىالاب قباچ! لك نوكت دق بعلا

باعلأ لكاشم صخي اميف قدعاسمل مئدقت: 3 عزج مهنم نيبرقمل او نيي نعملل – رامقل

ىرخأ قرم رامقل باعلاب ققلعتمل لكاشمل ىلع قرطيسلا قناع! عرملل نكمي

قايح يف ىرخأ قرم عدبلأ نم نيي نعمل نكمت يتلاو عجالعمل او قروشمل مئدقتل. مامتهال زكرم اهيف بعلا لكشي ال. عدبلأ نم نيي نعمل نكمت يتلاو، عجالعمل او قروشمل مئدقتل قلا عف جمارب كانه تامدخل زكارد موقت. مامتهال زكرم اهيف بعلا لكشي ال قايح يف ىرخأ قرم. تاي نكمت باجىالاب قروشمل ققلعتمل قلا ىلأ ىلع قباچالاب قيراشتسالا نع ثحبلا يف نواعمل مئدقت ىلأ قفاضالاب، صاخ عئدرف قطل اقفو عجالعمل صخي اميف داشرالا) ىرخأ قيراشتسالا ضرورعل او قئاذلا قدعاسمل تاغومج (لاشمل ليبس ىلع نويدل).

قيراشتسالا قدخل مئدقت: ىلأ قفاضالاب. لباقم نودب مئدقت ضرورعل هذ عيمج ىلع ريثأت يأ اهل سيل هو، قبالأ دن ع قيصخشلا تاناييلا عافخ! قئانكلم عم عيمج مئدقت. Schufa نامتئالا بتكم نم قدقمل قئدخا وأ قماقالاب حيصرمتلا تامول عم ياب حيصرمتلا مئل قحي الو قئوناقلا قئنملا قيرسلااب نيراشتسامل قبسم نذا ىلع لوصحلأ نود.

قلاىال عاضأ ىلأ لصي دق قرمامل باعلأ ىلع نامدال ريثأت نأ ثيحو موقت قيراشتسالا تامدخل زكارد بلغأ ناف، قفراعمل عاقصلا او اقوشلا او قدخلأ جم انرب رصتقي ال امك. اضيأ دارفالا ءالو مل اهمعو امتادخ مئدقتل لكشب لكذ مئتي لب، مطق نيبعال عئامجل تاشداحمل مئدقت ىلع قئاذلا. رامقل باعلأ ينمدم نم نيبرقمل صاخشالاب اضيأ صاخ

نودي جي ال نئذلا دارفالا أم. قئانمالا قغللاب قدقمل قدعاسمل جمارب بلغأ حانت قئدختل قئاعتسالا نايحالا ضعب يف مئكلم يف قئانمالا قغللاب شدحتل مئ قوشوم صخش قئاعتسالا قلالا هذ يف لصفيو. قراشتسالا لال الخ قئروفلأ قدخلأ زكرم عم رشابلأ لصاوتلا يلو لجا نم قئانمالا قغللاب ملع ىلع نوكتي. عوملا يف قئانمالا تاي نكمت ال نع مالعتسالا او قيراشتسالا

قدخ نم اضيأ قئافتسالا قيصخشلا تاراشتسالا ضرورع باجىالاب مئكلم امك قمارال نودجت. تئرتنالا وأ قئاتال ربع قروشمل مئدقتل قيرسالا قراشتسالا. نييملأ قئ ىلع قئيسئزلا قئفصلا ربع قحانتلأ لاصتالا لئاسو

اصاخ تئرتنالا ربع "Efa" (Efa) قئسالا دارفالا قئواعمل "جم انرب ربعتي امك رامقل بعلا ينمدم عابتاب

قدقم قئبرعلأ قغللاب قيراشتسالا قدخ. Aufbruch Neukölln e.V. قئيه مئدقت تئرتنالا ربع قراشتسالا لال الخ نم مبراقو نيي نعمل اصيصخ

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.

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.

نامدا لكاشم صخي اميف فيلوالا فيكولسل حئاصلنل ضعب يلي اميف مكل مدقن
يلي اميف قمرقملاب باعلل

في تاذل قسرامملا يف قبغرل دنع

- مهب نوقثت نيزلا دارفالا دحأ عم مكعضو قشراقمب اوموق
(لي مزلقي دص/قلاياعل دارفأ دحأ).
- تامدخلا زكارم يدحإ لال خ نم مدعلل نع قركبم لحارم يف ثحبلا ىلع اوصرحا
في تاذل قسرامملا تاعومجم وأ في راشتمسالا
- دحل في نورثكلل اوموقنل ققابط اوطعاو لاملل نم نكمم ردق لقأ مكعم اولمحا
مهب نوقثت نيزلا صاخشالا
- عادي دعب قركبم (مباش اومفتاهل او راجيالا) فيرودل تاقفنل صخب اوموق
مكعب صاخلا باسحلا لال خ نم ميديتسملا عفدلل رمأ في صاخ ربع بيتارلا
- مكلف عتتم رصم نوكف فياوه نع اوئحبا
- مكلفي رط نع قمرقملاب باعلل لكشأ عيمج اودعبا
- مكفيل قلففملا قبعلل لفق مكلفماب ناك نل اوققحت

رامقلا باعلل يندمئل نيبرقملا دارفالا دحأ مكفوك قلاح يف

- ففخي شي دحل. فسواخم نم مكفيل ام ربع ققثلا يوذ نم دارفالا دحأ عم اوئدحت
!عبعل
- نورعشي مودول عجت عايشا مهل اولعفاو مكفياق دصأو مكفبراقأ عم لصاوت ىلع
قدي رجاشمب اونوك
- لوح في عوضومب نكلو حيرص لكشب رامقلا باعلل ىلع نونمدي نم مكفيو ذ عم
نل يتلا بقاوعلاب ديدهتلاب اوموقنل نكل. مكفواخمو مكفيتيؤر اوئدحت
(لانشملا لييبس ىلع لاصفنالا) اقحلا اومديرت ال وأ اوملحتت
- لمحتب اوموقنل الو لاومأ يا باعلل ىلع نينمئلل مكفبراقأ صارقإب اوموقنل ال
مه اونوكي مام يلو و وأ مهيلل بذكلا مدع ىلع اوصرحاو. مهنع نويدلا دانس
اوصرحاف، قمعلا هذه مامتل ىلع عجم قوررض دوجو قلاح يف امأ. امنع نيلووسملا
دودحلا قبيضا ىللا تقوؤمو ددحم فيش ىلع قافتالا ىلع
- وأ صاخلا باسحلا لانشملا لييبس ىلع) قسراخلا في داملل مكفاندوجوم نيمأتب اوموق
(لزنملا ريبدت لاومأ قراذ)
- وأ في راشتمسالا تامدخلا زكارم يدحإ لال خ نم مدعلل نع ثحبلا ىلع اوصرحا
في تاذل قسرامملا تاعومجم

ضورع يا يوتحم فيلووسم رامقلا باعلل نامدا جالغل يميلقلا زكارملا لمحتي ال
ثلاث فرط عم قديم