



Landesstelle
Glücksspielsucht
in Bayern



DEUTSCH – ARABISCH

TEIL 1: INFORMATION

Wenn aus Vergnügen eine Sucht entsteht

Haben Sie oft das Gefühl, die Kontrolle über Ihr eigenes Spielverhalten zu verlieren? Dann erleben 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?

تامولعم: 1 عزج

نامه‌ی امدنی و لوحتی هللی!

صراحتاً بعللي الكولس مل لع فرطسيس ندوتفت ملن أب روشنلل اري بشك مكذواري له
مل. اين املأ اي فن نيرخالا دارفالا نم فالالا تاءام لثم اذا نورعنشت متن؟ مل
وا يهض ايدرلا تان هارملأا و نويز الكلأ باعأول اتان ياكاملاب باعلملا مكل لثمت دعث
خ. فللا تاقوأب صاخ و طل. سانزلا مظعم عدل هييشلا تاذ بيصن ايلاو ركوبلا
الا بعلليا مل ع سانزلا نم فالالا تاءام فقوتي اي. مكيدل ان امدا تحبيصاً دعكتها
لاملا او دوقن نيذلا عالؤه مف بعلليا نولصل او نم ام. مهيدل لاملا ذافن فلاح يف
هذه يف قرم اندبي نهو. يدرخا قرم دنوقفلما لاملا دادرتسا داعل ج نم نورمنتسيو
يا يف ريفي كفنتلا اونيج عيطلسي ال دنق علما باعحالل دخ فلملا مكبلسلا ققلحا
امك. افلس ررقم رما و مف يهدي امل للكاشلما ام. رثثأو روتكأ بعلليا يوسر رخا يعيش
نوكتتو. يهاد لكشب رطاخلماب فسوفح نوكت ام ابلغا خوتان هارملأا دقد دعاصيت
ملل اعاع او عاق دص ال او لم علما نم لك عيقبيو. بننذل او سأيلاب روشنللها يه ذجيتنلها
نهدي ازتم كلزع يف بعلليا جبصيو ماهتملا فرقي اد نع ادي عب

ڪسفن ربت خا: 2 عزج

؟اکی اش مکی دل ب عللا کولس دعی دح یا یل!

لضفأ لکشب ئيىچىخىشل ارطا خەملا مىيىقت ئىيلاتلا ئلىسالا ربع مەكىن ئەكمىي

1. غل ابیم لاب اوول عرفت نا نکمی امیف اریشک متلماًت له
؟رامقلاباعلأ یف امیل عن هارملاب

2. یضم تقویا نرم رثکا امیف بعللما مکیل ع نوکی تاقوا اکانه نویفت له
؟قرماقملا لالخ اهنوشیاعت یتلا فراشلا تاذ هشیاعمل

3. مکن‌الا میل ع قرطیس‌الا سیح و ارامق‌لل مکبعل نم دحلما فرم نم رثکا متلواح
؟کلذ یف شیوه عص نودجت له

4. وا فرم‌اقملاباعلأ نم دحلما مکتلوواح دعب لاعفن‌الا و جاعزن‌الاب امومی
؟لهم اک لکشیب اندع فتوکوتلا له مترعنی

5. ؟یصخش‌لما مکت‌الکشم نم آبره نوب‌غلیت مکن‌ا امومی مترعنیش له

6. رورم دعب دیدج نم بعللما متدواع مه لاملا متددقف مکن‌ا ررکتم لکشیب
؟یرخ‌آ فرم ددوق‌فهلما لاومن‌الا دذاعشن‌الاجا نم ڈلیلقدایا مکل ندح له

7. لیبیس یل ع ڈل‌اعلأ ااضع) نیدخ‌الا نع فرم‌اقملاباعل اریشک متبیف‌خ‌الله
؟کلذ لعف متلواح و ا (الاشمل)

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. Schuldherberatung).

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 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)“.

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

8. وأهلكتني أعمق فراق علا يف لشايم إدا رامقلل مكبيعل إدا نالح ارمب هتررم
؟مكبيعمل عم وأمكبيالهز وأمكبياقدصأ له

کلوس یف هکی دل قل کشم دوچ و یل ع قل الد "معن" بجاجی ال اب بجاج ا لک نولکت دق
ب علیا

**باعلأ لكاش مصخي امي ف قدعا سمل ا مي دق ت : 3 عزج
مهن ن يبرق مل او ن يي ن عملل - رامق لـا**

یرخا قرم رامقلاب ایل عتملا لکاشملا یل ع قرطیسلا ی داعا! عرملن نکمی

داییح یف دیرخأ فرم عدبلا نم نیین عملنا نکمٰت یتلل او چالعمل او فروشملا میدقتل
مامهٰالا زکریم امیف ب عللٰا لکشی ال
عبدلا نم نیین عملنا نکمٰت یتلل او چالعمل او فروشملا میدقتل چالعف جمارب کانه
تمادخل زکاریم موقت مامهٰالا زکریم امیف ب عللٰا لکشی ال داییح یف دیرخأ فرم
تایین‌کم بین اج لیل نامدالا فروطخ بقیل عتمت ملٰا قلیس‌الا یل عفجا‌الاب یوراشتس‌الا
ن ع ثحبلا یف فتواعملنا میدقتل چل لفاض‌الا اب، هفاصاخ یوردرف فطخل افقو چالعمل
صخی امیف داشر‌الا) دیرخ لالا یوراشتس‌الا ضرور علٰا و یهیت‌اذل دعاع‌اسمل‌ا تاعوم‌جم
ل(اشمل‌لابیس یل عز نویدل)

فلى إعلانه أضاع عيلها فرقاً ماقررتها باعجل على نعمانها ربيأ ثابت نأ ثيحو
موقت قيراشتس الا تامدخل زكارم بيل غناف، فبراعملها واقتصر على الـ «الفرشل» او
مدخلها جانرب رصتتقى الـ امك. أضيأ دارفالـ ئالـ ئولـ اممـ عنـو امتـ امـ دـ مـ يـ مـ دـ قـ تـ بـ
لـ كـ شـ بـ لـ لـ دـ مـ تـ لـ بـ ، طـ قـ فـ نـ يـ بـ عـ لـ لـ ئـ يـ اـ عـ جـ مـ لـ تـ اـ شـ دـ اـ حـ مـ لـ مـ يـ دـ قـ تـ بـ
رامـ قـ لـ باـ عـ لـ اـ يـ نـ يـ نـ دـ مـ نـ مـ يـ بـ رـ قـ مـ لـ صـ اـ خـ لـ لـ اـ لـ اـ صـ اـ خـ

نودجي جي ال نيجلا دارفالا اما **هين املا ئاخليل اندحصالا مدارس ملا** حمارب بيلغا حاجت
موجرتلا مهدخ قناع عتسان اياحلا ضعب يف من اكميف هين املا ئاخليل اندحصالا
هب قوشوم صخشپ قناع عتسان الارلا ئاخليل اذه يف لضفيقيو. فراشتسان الارلا خميروفلا
مهدخلا زلفرم رع راشابملا لصاوتلا يلووت لاج نم هين املا ئاخليل اندحصالا
عچومولى يف قويالىملا تايانىڭمەنلار ئاختسان الارلا كيراشتسان الارلا

مقدمه نم اضيوا کدافتسي الا ټوچ خشلي تاراشتیس الا ضورع بن اج یلا مهکن کمي امک ماقردا نودجت، ترنترن الا و فحتما ربع قوشملا ميدقتل هيرسيلو و فراشتیس الا زنيمیلا هچ چلعي ټوچ یسي یورلا ټوچ ټامتملا لاصصالا لی اسورو

اصاخ تنرتن إلأ ربع (EFA) فرس ألا دارفأّل فن واعملأا، جمان رب ربت عي امك رامقلا بعل ينندم عابت آب.

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 Haushaltsgeldes).
- Suchen Sie sich die Unterstützung einer Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe.

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

نام! لکاشم صخي امييف ئيلواؤا ئيکولسلا جیاصلنا ضعب يلى امييف مکل مدفن
يلى امييف قرماقملاب بعللإا

- مهب نوقشت نيقنلا دارفالا دحأ مكعضاو شرقانمب اوهونق
(ليمز/قيعص/قلئاعلإا دارفأ دحأ).
- تاحدخل زكارم ىدح لالخ نم معنلا نع گرلبيم لحارم يف ثحبلما ىلع اوصدرحا
يبياذلإا دفعاسملاب تاعومجم وأ ئيراشتسالا
- دحأ ئينورشكيلإا دوقنلا فقااطب اوطع او لملا نم نكمم ردق لقا مكعم او لمجا
مهب نوقشت نيقنلا صاخشألا
- عادي دعوب قرشابم (هباش او فتاهل او راجيالا) ئيرودلاب تاقفنلا مصخب اوهونق
مكب صاخلا باسحلا لالخ نم مييتسملاب عفدلاب رما ئيصالخ رباع بتارلا
- مکل ڈعتم ردىم نوكت ئياوه نع او ثحبا
- ملقيبرطنع قرماقملاب ابعاللأا لافشأ عيمج او دعجا
- مکييدل ڈلضفملاب بعللإا لفق مکنالكماب ناك نا اوقفتحت

- رامقلاب ابعاللأا ينمدمل نيبرقملاب دارفالا دحأ مکنوك ڈلاح يف
فمخخي ثيديلاب . فواخم نم مکييدل ام رباع فقشلا يوذ نم دارفالا دحأ عم او ثحبت
ءابعلإا
- نورعشي مهولعجت ئاييشأ مهل اولعفاو مکيادص أو مکبراقأ عم لصاوت ىلع
دديج رعاشمب اونوك
- لوح ئيوضوب نكلو حيرص لكشب رامقلاب بعل ىلع نونمدي نمم مکييوز عم
نيل ييتنلا بق او عاب ديدھتلاب او هونقت ال رنكل . مکسواخمو مکتبيزور او ثحبت
(لائھلابا ليبس ىلع لاصفنا) أقح اموديرت ال وأ امولمحت
- لمحتب او هونقت الول الوما يابعللإا ىلع نينمدملاب مکبراقأ ضارقاب او هونقت ال
مه اونوكى امام ييلوت وأ مهيلع بذكلا مدع ىلع او صدرحاو . منع نويدلاب دادس
او صدرحاف ، نهمملاب هذه مامتإ ىلع جحمل قرورض دوجو ڈلاح يف اما . منع نيلوؤسملا
دوحدلاب قييضأ ىلإ تقوؤمو ددمع ئيش ىلع فافتالا ىلع
- وأ صاخلا باسحلا لاثملاب ليبس ىلع) فصالحلا ئيادملاب مکتادوجوم نيمأتب او هونق
(لزنملاب ريدبت لامأ قرادإ
- وأ ئيراشتسالا تاحدخل زكارم ىدح لالخ نم معنلا نع ثحبلما ىلع اوصدرحا
يبياذلإا دفعاسملاب تاعومجم

ضورع يأ ىوتحم ئيلوؤسم رامقلاب ابعاللأا جالعل يجيلىقلا زكرملاب لمحتي ال
ثلاث فرط عم مدقق