

## Risk almadan zevk alınmaz mı? Oyun davranışınızı test edin!

- Şans oyunları oynamak için sıkça karşı konulmaz bir arzu mu duyuyorsunuz?  Evet  Hayır
- Şu anda şans oyunları için geçmişe göre daha fazla mı para /zaman harcıyorsunuz?  Evet  Hayır
- Aslında planlamamış olmanıza rağmen, şans oyunlarını bazen daha çok ve daha sık mı oynamak zorunda kalıyorsunuz?  Evet  Hayır
- Şans oyunları harcamalarınızdan dolayı para sıkıntınız var mı?  Evet  Hayır
- Şans oyunlarını bırakmayı bir kere denediniz ve başaramadınız mı?  Evet  Hayır
- Düşünceleriniz sıkça sayı kombinasyonlarında ve muhtemel kazançlarda mı dolaşiyor?  Evet  Hayır
- Şans oyunları sistemini „çözebileceğinize“ inanıyor musunuz?  Evet  Hayır
- Şans oyunlarını düşündüğünüz zaman, mesela kalp atışında hızlanma, ellerin nemlenmesi, „içinizde bir karıncalanma“ gibi bedensel belirtiler hissediyor musunuz?  Evet  Hayır
- Şans oyunu oynayamadığınız zaman, kendinizi huzursuz, öfkeli veya hoş olmayan bedensel belirtilere sahip mi hissediyorsunuz?  Evet  Hayır
- Şans oyunları tutkunuzu gizlemeye mi çalışıyorsunuz?  Evet  Hayır
- Şans oyunları sebebiyle belirli yükümlülüklerinizi (meslek, hobi, ilişkiler) ihmal ediyor musunuz?  Evet  Hayır
- Şans oyunları oynamanız sebebiyle ailevi problemlerinizi var mı?  Evet  Hayır
- Şans oyunları oynamanız sebebiyle randevularınızı, buluşmalarınızı sıkça kaçırdınız mı?  Evet  Hayır
- Özellikle canınız sıkıldığı / stresli olduğunuz veya üzgün olduğunuz zaman mı oynuyorsunuz?  Evet  Hayır
- Şans oyunları oynama davranışınız sebebiyle sıkıntı çekiyor musunuz?  Evet  Hayır

(Grüsser, S.; Albrecht, U. (2007): Rien ne va plus. Wenn Glücksspiele Leiden schaffen)

## Test sonucu: Sizin oyun davranışınız

Beş sorudan fazlasını „EVET“ şeklinde mi cevaplandırdınız? Bu durum, şans oyunu davranışınızın kritik veya hatta problemlili olabileceği yönünde bir işaret olabilir! Durumuza açıklık kazandırmakta veya yardım almakta tereddüt etmeyin.

## Sabitleşmiş oyun davranışı mı var?

Tek başına güçlü bir irade, çoğu zaman tek başına yeterli olmaz. Bu sebeple şans oyunları bağımlılığı, Almanya'da bir hastalık olarak tanınmıştır. Tedavi için gerekli masraflar, Emeklilik Kasası veya Sağlık Sigortası tarafından karşılanır!

## Karar verdiniz mi?

### Buradan destek alabilirsiniz!

#### Şans oyunları önleme projesi

Charlottenburger Str. 2, 13086 Berlin

Tel.: 030/84522112

WhatsApp Danışma: 0152/56180285

Mail: praevention.gluecksspiel@pad-berlin.de

Web: www.fauler-spiel.de

#### Café Beispiellos

Wartenburgstraße 8, 10963 Berlin

Tel.: 030/66633-955

Web: www.cafe-beispiellos.de

#### Charité Berlin

Web: www.spielsucht-hilfe-berlin.de

Web: https://ag-spielsucht.charite.de

#### Federal Sağlık Aydınlatma Merkezi (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) Ücretsiz, anonim danışma hattı

Tel.: 0800/1372700

#### Online yardımlar

www.check-dein-spiel.de

www.spielen-mit-verantwortung.de

#### Berlin Borçlu ve İflas Danışma Merkezi

www.schuldnerberatung-berlin.de

#### Berlin Kendi Kendine Yardım İletişim ve Danışma Birimi

www.sekis-berlin.de

**berlin** Berlin

Senatsverwaltung  
für Gesundheit, Pflege  
und Gleichstellung

Sağlık, Bakım ve Eşitlik Senato  
İdaresinin katkılarıyla

Bild ©by-studio/Fotolia.com



# Hepsini bir karta mı?

## Oyuncular için tavsiyeler



# Şans oyunları...

- ...heyecan vericidir ve zevk verir.
- ...oldukça yaygındır.
- ...18 yaşından sonra izin verilmiştir.
- ...sadece para yatırılarak oynanır.
- ...tesadüfe bağlıdır.

KAZI KAZAN  
SPOR İDDIALARI  
PARALI OYUN MAKİNALARI  
RULET  
POKER  
KAZAN  
LOTO  
AT YARIŞLARI  
ÇEVİRİMİÇİ ŞANS  
OYUNLARI

...bağımlılık yapabilir. Kendi oyun davranışımızı kontrol etmek zorlaştığı zaman, aileyle, arkadaşlarla, iş ve parayla ilgili problemler ortaya çıkabilir.

Oyun davranışınızı kontrol altında tutabilmeniz için sorumluluk bilinciyle oynayın!

## Sorumluluk bilinciyle oynamak için tavsiyeler

Şans oyunları ile ilgili problemleri engellemek için aşağıdaki tavsiyelere riayet edebilirsiniz.

### Şans oyunlarını para kazanmak için kullanmayın

Sunucular, şans oyunları ile para kazanmak isterler. Bu sebeple oynayanlara kendi aldıklarından daha az para öderler. Neticede oynayan kaybeder.

### Oyundan önce bir miktar belirleyin

Oyundan önce günlük / haftalık veya aylık oynayıp kaybedebileceğiniz bir para miktarı belirleyin. Kaybetseniz bile limitinize uyun!

### Bir zaman limiti belirleyin

Oyunda düzenli molalar verin ve oyundan önce ne kadar süre oynamak istediğinizi belirleyin. Kaybetseniz bile limitinize uyun!

### Kazancınızı kenara atın

Paranızı ayırın ve sadece belirlediğiniz miktarla oynayın. Kazandığınız parayı tekrar oynamak için kullanmayın.

### Kayıplarınızı oynamaya devam ederek karşılamayın

Bu durumda kayıplarınız daha da artabilir.

### Moraliniz bozukken oynamayın

Moral bozukluğu, oyun davranışınıza olumsuz etkide bulunabilir, ki mesela böylece yatırdığınız miktarlar artabilir. Oynayarak kendinizi avutmaya çalışmayın

### Oynarken alkol veya uyuşturucu almayın

Alkol, uyuşturucu veya ilaç etkisi altında oynamak, yüksek kayıplara sebep olabilir, çünkü sorumluluk bilincine sahip oynama olumsuz etkilenir.

### Şans oyunlarını birçok hobiden biri olarak kullanın

Şans oyunlarına hayatınızda çok yüksek bir alan tanımamak için, diğer boş zaman aktivitelerini de yapmaya dikkat edin.

### Gençlik korumasına riayet edin

Ergin olmayanların şans oyunlarına katılmasına izin vermeyin ve onlar adına iddiaya girmeyin veya onların parasını oyunlara yatırmayın. Ergin olmayanları şans oyunlarına dahil etmeyin.

### Kendinizi bloke ettirin

Şans oyunu davranışınızın artık kontrol edilemez olduğunu düşünüyorsanız, kendinizi şans oyunları sunucusunda bloke ettirebilirsiniz.

Şans oyunlarına katılımınızın ne kadar tehlikeli olduğunu bilmek isterseniz, sonraki sayfada kendinizi test edebilirsiniz.

