

Her şey tek bir karta?

Şans oyunları oynayan kişilerin
yakınları için ipuçları



İçindekiler

Giriş	3
Şans oyunları hakkında bilgiler	4
Şans oyunu bağımlılığı nasıl oluşur?	5
Şans oyunları neden bağımlılık yapıyor?	10
Şans oyunu bağımlılığı bir hastalıktır	12
Bağımlılar için test	13
Bağımlı yakınları için test	15
Bağımlı yakınları için tavsiyeler	16
Destekleme teklifleri	18

Künye

Präventionsprojekt Glücksspiel | pad gGmbH

Charlottenburger Str. 2
13086 Berlin

Telefon: 030 - 84 52 21 12

Faks: 030 - 84 52 21 17

Messenger rehberi: 0152 - 56 18 02 85

E-posta: praevention.gluecksspiel@pad-berlin.de

Web: www.faulles-spiel.de

Facebook: www.facebook.com/faullesspiel

V.i.S.d.P. (Basın Kanuna Göre Sorumlu):

Andreas Wächter, pad gGmbH, Kastanienallee 55, 12627 Berlin

Fotoğraf: Sayfa 1: @by-studio/Fotolia.com; Fotoğraf Sayfa 16: Horst Schröder, pixelio.de



Mit freundlicher
Unterstützung der



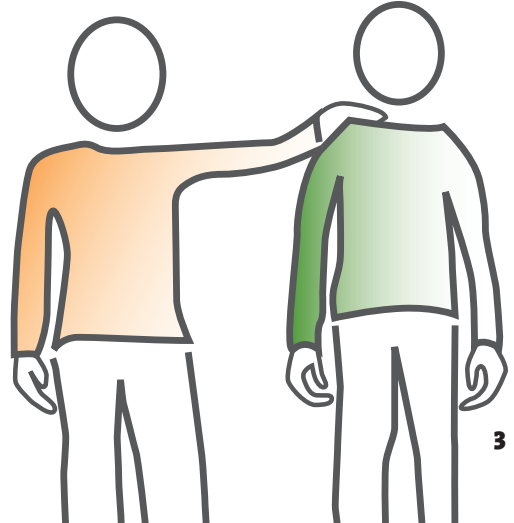
Giriş

Şans oyunlarından dolayı sorun yaşayan bir aile bireyiniz, bir meslektaşınız ya da bir arkadaşınız var mı? Bu sorunların nasıl geliştiğini ve şans oyunlarına bağımlılığın ne demek olduğunu anlamak istiyor musunuz? Endişeleriniz var ve şans oyunlarına bağımlı olanlar ve onların yakınları için hangi tedavi seçeneklerinin var olduğunu öğrenmek mi istiyorsunuz?

O zaman bu broşür tam size göre!

Şans oyunları birçok insan için eğlencenin heyecanlı bir şeklidir ve sorunsuzca gündelik hayata entegre edilir. Fakat oynama alışkanlıkları kontrol edilemediğinde bunun neticesinde ciddi bir hastalık gelişebilir. Çoğu zaman aile üyeleri, arkadaşlar ve meslektaşlar henüz bu gelişim aşamasında bile bu kişiler için endişe duyuyor ve bu durumun onları da etkilediğini hissediyorlar. Sosyal çevreden ortalama 6-15 kişi bir şans oyunu bağımlılığının doğurduğu negatif etkilere maruz kalıyor. Maddi sorunlar, yalanlar, kavgalar, sırlar, korkular: bunlar bu kişilerin yaşadığı olumsuzlukların sadece bir kaçı.

Önemli olan: Bu konuda yalnız değilsiniz! Birçok insan şans oyunlarından dolayı endişeye kapılıyor. Ancak bağımlı yakınlarının çektiği yükü azaltmak için günümüzde çok yönlü programlar da var. Bu broşürün ana konusu, size bilgilerle destek olmak ve kendi durumunuzu daha iyi ele almanızın yollarını bulmaktır.



Şans oyunları hakkında bilgiler

Oyuna katılmak için para ödeniyorsa ve kazanma ihtimali **tamamıyla veya büyük oranda şansa bağlıysa, bir şans oyunu söz konusudur.**

Legal şans oyunları:

- **Loto çekilişleri** (yüksek miktarda para yatırmak kazanma şansının arttığı telkinini veriyor)
- **Keno** (günlük çekilişler yüksek miktarların oynanmasına ve kaybedilmesine neden oluyor)
- **Piyango** (sık aralıklarla oynamak zaman içinde yüksek kayıplara neden olabilir)
- **Rulet** (sık oynama ve “markayla” oynama neticesinde yüksek bağımlılık riski)
- **Poker** (sık oynamak riskli miktarları oynamaya itiyor, insanlar kendi yeteneklerini abartıyor)
- **Black Jack** (kumarhane atmosferi ve “markayla” oynama bağımlılık riskini artırıyor)
- **Telefonda şans oyunları** (basit çözümler yüksek kazanma şansı intibai veriyor, çağrı ücretleri yüksek)
- **Zarlı oyunlar** (oyun içinde hızlı karar vermeler riskli oynamaya itiyor)
- **Şans oyunu makineleri** (sık oynama ve bilgisayarın “ramak kalan kazançları” neticesinde yüksek bağımlılık riski)
- **Spor bahisleri** (para kazanma arzusundan dolayı yüksek bağımlılık riski)
- **Borsa spekülasyonları** (yüksek kazançlar ve kayıplar genelde boranın tesadüf faktörüne bağlıdır)
- **At yarışları** (özel atmosfer oyunu son derece cazip kılıyor; yüksek kayıplar mümkündür)

İllegal şans oyunları:

- **Çevrimiçi şans oyunu¹** (24 saat oynama ve anonim olma durumu neticesinde yüksek bağımlılık riski)
- **Bul karoyu al parayı** (oyunun basit olması kazanma ihtimalinin yüksek olduğu intibainı veriyor; manipülasyona oldukça açık)

¹ bazı istisnalar hariç

Şans oyunu bağımlılığı nasıl oluşur?

Tıpkı bir uyuşturucu bağımlılığında olduğu gibi, şans oyunları da bağımlı yapabilir. Aradaki fark ise gözle görülür bedensel değişikliklerin olmamasıdır; dışarıdan bakılarak kişinin problemlili oyun alışkanlığının ve bağımlılığının olduğunu anlamak mümkün değildir. Şans oyunu bağımlılığının oluşması daha çok sinsi bir süreçtir ve yıllar içinde gelişebilir. Kadınlara göre erkekler daha fazla bağımlı oluyor. Bağımlı kişiler şans oyunları için git gide daha fazla para ve zaman harcarken, diğer ilgi alanları büyük oranda ihmal ediliyor. Arkadaşlarla ve aileyle de daha az zaman geçiriliyor. Şans oyunu bağımlılığı sadece kişinin kendisini değil, çevresini de etkiliyor. Örneğin, neticeleri şunlar olabilir:

- **Suçluluk / utanma duygusu**
- **Borçlanma, evsiz kalma**
- **Aile içi kavgalar, ayrılma, boşanma**
- **Kişilik değişimleri**
- **Mesleki sorunlar, iş kaybı**
- **Kriminal eylemler**
- **İntihar girişimleri**

Şans oyunu bağımlılığına giden yol birçok kişide benzerdir ve üç aşamaya ayrılabilir. Bu aşamaların her biri aile üyelerini, arkadaşları ve meslektaşları da etkilemektedir. Tıpkı Kai ve Gisela Sender'in, bir bağımlının ve yakını bir kişinin gözünden açıkladığı gibi, sorunsuz bir şans oyunu alışkanlığından sorunlu bir bağımlılığa geçişler genelde akıcı olur.

Giriş aşaması

Oyuncular başlarda ara sıra oynuyor ve kazandıklarında pozitif tecrübeler ediniyorlar. Aynı zamanda kazanmadan dolayı kendilerine olan güvenleri artıyor. Kayıpların nadir ve kazançların sık olmasını insan kendi becerisine yorduğu için gerçekçi olmayan bir iyimserhava oluşuyor.

Bir bağımlının gözünden

"Başlangıçta kazandım, hem de yüksek bir tutar; öncesinde bana e-posta yoluyla İnternet'te faaliyet gösteren bir kumarhane sitesinin cazip teklifi geldi. Para bu kadar kolay kazanılıyorsa tabii ki devam ettirmek istedim. Ve bundan zevk aldım."

Bir bağımlı yakınının gözünden

"Önceleri endişe edilecek bir durum yoktu, neden olsaydı ki, her şey yolundaydı. Kai, bana bir kumarhaneden bir kupon aldığını ve kupondaki tutardan daha fazlasını kazanmanın çok cazip olduğunu söyledi. Bütün her şey İnternet'te ve çevrimiçi oluyordu. O dönemler Bremen-Nord'daki evimize tadilat yapıyorduk. Para zaten gidiyordu, ama bu para aslında ustalar ve malzeme için planlanmıştı, şans oyunları için değil. Sonuçta bankadaki muhatabımızla işleri görüşen ve halleden kişi Kai idi."

"Kumar oynamanın yanlış bir şey olmadığını düşünüyordum! Sonuçta başkaları da iskambil, pişti vesaire oynuyordu, o zaman biz de kumar oynayalım, diye düşündüm. Ben zaten ortam içinde oynanan oyunlardan keyif alıyorum."

Kai'nın poker dünyasının stratejileri ve 'üstünlükleri' hakkında bir kitap satın almasından da işkillenmedim; sonuçta o merak ettiği konuları öğrenmeye hevesli biridir."

Kaybetme aşaması

Oyuncu bu aşamada daha sık ve uzun süre oynar fakat nadiren kazanır. Düşünceler büyük oranda şans oyunuyla alakalıdır. Oyunlarla daha fazla zaman geçirildiği için özel ve mesleki ilişkiler ihmal edilir. Oyuna olan ilgi genelde aile yakınlarından saklanılır. Bağımlılar bu aşamada kaybettikleri büyük tutarları tekrardan oynayarak dengelemeye çalışırlar.

Bir bağımlının gözünden

"Kazanç olmuyor, kayıplar artıyordu. Esas büyük voliyi vurmak için daha fazla para yatırmaya başladım. Her şeye rağmen kumar oynamaktan zevk alıyordum; sonuçta para kazanmak için oynamıyordum. O zamanlar öyle düşünüyordum. Oyun bağımlılığımın kurtulduğum bu günlerde, şans oyunları bağımlılığı hakkında sayısız makale okuduktan ve kendi yardım grubumda bu bağımlılık hakkında çok şey öğrendikten sonra şunu biliyorum: Mesele hiçbir zaman para değildi. Kumar oynamanın tamamen başka nedenleri var."

Bir bağımlı yakınının gözünden

"Neustadt'tan Bremen - Nord'a taşınmamızdan bir akşam önce yemek masasında oturuyorduk ve Kai bana neler yaptığını itiraf etti. Zararın ne kadar olduğunu da bana söyleyemedi."

Uykusuz geceler, yeni taşındığımız bir evden yakında çıkmamız gerektiği korkusu...

Neyse ki o zaman son anda her şeyi halledebildik, o süreçte benim müdürüm, dışarıdan şirkete destek vermesi için Kai'a fırsat tanıdı.

O zamanlar bu konu hakkında çok fazla konuşmadım, neler olduğunu çok az kişiye söyledik. Kai'da bu gerçeklik kaybı da yoktu."

Umutsuzluk aşaması

Olumsuz sonuçlara rağmen oynamaya devam edilirse bağımlılar umutsuzluk aşamasına girer. Bağımlılar şans oyunları alışkanlıklarını kontrol edemezler, bunun neticesinde ciddi sonuçlar doğar. Çoğu zaman borçlar geri ödenemez, dolayısıyla bağımlıların hayatı sadece para bulmaktan ibaret olur. Bağımlı bu aşamada yakınlarıyla çok az zaman geçirir. Aşırı derecede suçluluk duyguları ve umutsuzluk birçok bağımlıda çaresizliğe ve intihar düşüncelerine yol açar.

Bir bağımlının gözünden

"Tam anlamıyla bağımlı olmuştum, duygu dünyamdaki hisleri bastırmak, duygularımdan kaçmak ve 'anlık bahtımı' almak için düzenli olarak kumar oynuyordum. Kendimi iyi hissetmiyorsam: Uzun süre kumar oynamanın, hiçbir şey düşünmemenin, kavga etmemenin, gerçek hayatla ilgilenmemenin dışında başka yapabileceğim ne var ki?"

Bu işin böyle devam edemeyeceğini ve yardım almam gerektiğini anlamam için iyice düşmem gerekiyordu. Bunu da yaptım, karımın desteği ve cesaretiyle.

Şimdi ise ikimiz kendi yardım gruplarımızı yönetiyoruz. Her gün bağımlılardan veya bağımlı yakınlarından e-postalar ve telefonlar alıyorum. Şans oyunları bağımlılığı konusu bizde her zaman güncel bir konu, bunu bir hobi ve merak olarak yapıyoruz. Ve bu da bize iyi geliyor."

Bir bağımlı yakınının gözünden

“Bunun başıma nasıl geldiğini bilmiyordum. Kai’ın bunu başarıp başaramayacağını belirsizliği, neredeyse iki buçuk sene boyunca kocaman bir yalan olan bu ilişkiyi sürdürmek isteyip istemediğim.

Bu olağanüstü durum çekilecek gibi değildi: Bazen Kai’in aklına sözde ‘parlak fikirler’ geliyordu, kendisi durumun ne kadar kötü olduğunu farkında bile değildi. Son olarak birlikte her gün şirkete gittik, ama Kai tüm gün boyunca İnternet’te poker oynadı. Tüm gün.

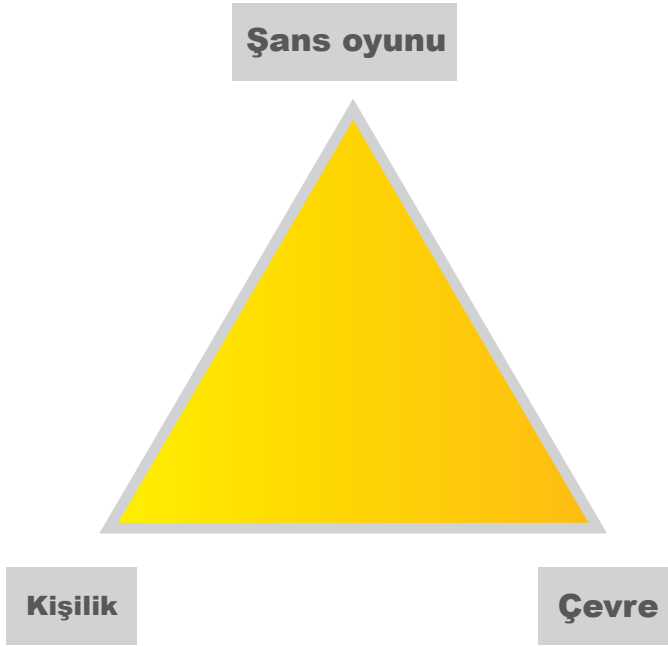
Her zaman, yeterince paramız yok duygusu içindeydim. İkimiz de iyi para kazanıyor olmamıza rağmen bir şeyler alacak, birikmiş paramız’ yoktu.

Kai gerçi özel banka hesabımıza dokunmamıştı ama kendi şirket hesabını boşaltmıştı: sonuçta her şey tepe taklak gitti.”

Kaynak: Kai ve Gisela Sender (2015): Bağımlılık raporumuz. Kai’in ve Gisela’nın bağımlılıkla mücadelesi. Bir terapinin günlüğü

Şans oyunları neden bağımlılık yapıyor?

Bir şans oyunu bağımlılığı gelişirken birçok farklı faktörün payı vardır. Burada şans oyunu oynayan kişinin **kişiliği**, kişinin yaşadığı **çevre** ve **şans oyununun** kendisi birlikte neden olarak sayılabilir.



Bilmekte fayda var:

Şans oyunları oynayan kişiler kendilerini oyun salonlarından, kumarhanelerden ve loto-toto ürünlerinden men edebilirler. Bu men etme süreci önce bir yıllığına geçerli olur. Yasağın kaldırılması için men edilen kişi bunu ciddi dokümanlar ibraz ederek talep etmesi لازمdır. Men edilen kişilerin sözü konusu oyun salonlarına, kumarhanelere veya loto-toto bayilerine girişi yasaklanır.

Kişilik

- Yüksek risk alma arzusu ve heyecan yaşama gibi özellikler
- Genetik faktörler ve hastalıklar
- Hayatta meydana gelen özel hadiseler
- Cinsiyet ve yaş (Risk grupları: erkekler, genç yetişkinler ve mültecilik deneyimi yaşamış kişiler)

Çevre

- Toplumun şans oyunlarına bakışı
- Yardım arama ve yardım almaya hazır olma
- İş ve hayat koşulları
- Ailevi yapılar ve örnek alınan kişiler

Şans oyunu

- **Olay sıklığı:** Oyun ile sonraki oynama fırsatı arasında kısa bir süre geçmesi oyuna devam etme ihtimalini artırır.
- **Ödeme sıklığı:** Oyun ile kazancın ödenmesi arasında kısa bir süre geçmesi yeniden oynamayı destekler.
- **Kazanma ihtimali:** Her kazanç şans oyununu daha cazip hale getiriyor.
- **Maksimum kazanç:** Yüksek miktarları kazanma fikri oynamayı destekliyor.
- **"Hızlı kazançlar":** Üç doğrudan ikisinin gelmesi, yakında bir kazanç olacağı beklentisini ortaya çıkarıyor.
- **Çok yönlü para yatırma ve kazanma seçenekleri:** Seçeneklerin çok olması heyecanı artırıyor.
- **Kontrol hayali:** Kendi yetenekleri sayesinde oyunu değiştirebileceklerine inanan bağımlılar daha fazla oyun oynuyor.
- **Ödeme türü:** Para yatırmak ne kadar kolay olursa, oyun oynamaya karar vermek o kadar kolay olur.
- **Ses, ışık ve renk efektleri:** Bu efektler kazanma dürtüsüyle eşleştirilir ve büyük salonlarda sıkça kazançların olduğu hissini verir.
- **Kendi ilgi alanlarıyla eşleştirme:** Oyuncunun kendi bilgisiyle oyunun sonucunu etkileyebileceği hissi oyun oynamayı destekliyor.
- **Mevcut olma:** Ne kadar fazla şans oyunu teklifi mevcutsa, o kadar fazla talep oluyor.

Şans oyunu bağımlılığı bir hastalıktır

Alman emeklilik ve sağlık sigortaları 2001 yılında şans oyunu bağımlılığını hastalık olarak kabul etti ve dolayısıyla bunu alkol, ilaç ve uyuşturucu bağımlılığıyla eş tuttu. Yani, şans oyunu bağımlısı herkes ücretsiz tedavi ve terapi hakkına sahiptir; burada milliyetin, yaştan veya cinsiyetin önemi yoktur. Bir kişinin şans oyunu bağımlısı olduğunu gösteren çeşitli özellikler vardır. Bunlar uluslararası sınıflandırma sistemlerinde DSM V ve ICD-10 tanımlanmıştır:

ICD-10

"Sorun sıkça ve tekrarlanan aralıklarla yapılan şans oyunlarındadır; bu oyunlar ilgili hastanın hayatına hakimdir ve sosyal, mesleki, maddi ve ailevi değerlerin ve yükümlülüklerin yıkılmasına yol açar."

DSM-5

(12 ay içerisinde en az 4 kriter mevcut olmalıdır)

- 1.** Gereken tatmine ulaşmak için daha fazla miktarda parayla şans oyunu oynamaya gerekliliği.
- 2.** Şans oyunlarını sınırlamaya veya terk etmeye çalışırken rahatsızlık ve duyarlılık.
- 3.** Şans oyunlarını kontrol etme, sınırlama veya terk etmeyle ilgili sayısız başarısız deneme.
- 4.** Şans oyunlarından dolayı fikri soyutlanma (örn. geçmişte oynanan oyunlar hakkında ciddi biçimde düşünme, sonraki oyun stratejisini planlama, oyun için para temin etmenin yollarını düşünme).
- 5.** Olumsuz duygular yoğun olduğunda sıkça oynama (örn. çaresizlik, suçluluk duyguları, korku, depresyon).
- 6.** Kayıpları dengelemek için sonraki gün şans oyunlarına geri dönüş (talih kuşunun "arkasından koşmak").
- 7.** Şans oyunları probleminin boyutlarını saklamak için başkalarına yalan söylemek.
- 8.** Şans oyunundan dolayı önemli bir ilişkinin, bir işin, mesleki eğitim veya kariyer fırsatlarının riske sokulması veya kaybedilmesi.
- 9.** Şans oyunlarının neden olduğu maddi sıkışıklığı aşmak için başkalarından maddi destek alma umudu.

Bağımlılar için test

(Grüsser, Sabine; Albrecht, Ulrike (2007): Rien ne va plus. Şans oyunları tutkuya dönüştüğünde)

Bu testin yardımıyla oyuncuların şans oyunu alışkanlıkları belirlenebilir.

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 dolaşıyor?

☐ 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 oynamadığınız zaman kendinizde huzursuzluk, öfke veya hoş olmayan bedensel belirtiler 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

Beş sorudan fazlasını "EVET" şeklinde mi cevaplandırdınız?

- Bu durum, şans oyunu davranışınızın kritik veya hatta problemli olabileceği yönünde bir işaret olabilir!
- Durumunuza açıklık kazandırmakta veya yardım almakta tereddüt etmeyin.



Bağımlı yakınları için test

Hayatınızın büyük oranda bağımlının oyun alışkanlıkları etrafında geçtiği hissine sahip misiniz?

☐ Evet ☐ Hayır

Bağımlı kişinin karakterinde değişiklikler tespit ediyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

Bağımlı kişi, kendisine oyun alışkanlıklarını sorduğunuzda aşırı tepki veriyor mu veya sessiz mi kalıyor?

☐ Evet ☐ Hayır

Bağımlıyla ilgili daha fazla sorumluluk alıyor musunuz ve örneğin sorunları çözüyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

Sizinle bağımlı arasında şans oyunları ile ilgili sıkça kavga oluyor mu?

☐ Evet ☐ Hayır

Bağımlının, oyun alışkanlıkları boyutunu gizlediği hissine sahip misiniz?

☐ Evet ☐ Hayır

Bağımlı, çalışmasına rağmen eskisinden daha az paraya mı sahip?

☐ Evet ☐ Hayır

Bağımlıya düzenli olarak para veriyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

İşlerin çığırından çıkmaması için (örn. yemek pişmiyor, kira ödenmiyor) bağımlının borçlarını ödüyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

Hobiler için para harcamak istemediğiniz/istemediği için bağımlıyla daha az vakit geçiriyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

Birçok soruyu "EVET" şeklinde mi cevaplandırdınız? Aşağıdaki ipuçları size, tekrarlanan sorularda ve sorunlarda yardım sağlayabilir.

Bağımlı yakınları için tavsiyeler

Aşağıdaki tavsiyeler, sorularınızın aydınlatılmasında ve bağımlıyla güvenli bir ilişki kurmada size yardımcı olabilir.

Kendi hayat alışkanlıklarınızı değiştirmeyin.

Kişisel hobilerinizle ilgilenin, size iyi gelen insanlarla görüşün.

Bağımlının bağımlılık hastalığını iyileştiremeyeceğinizi veya kontrol edemeyeceğinizi kabul edin.

Bağımlının hasta olmasında hiçbir şekilde suçunuzun olmadığını bilincinde olun.

Bağımlının hiçbir işini ve görevini yapmayın.

Hayatı ve kendisiyle ilgili sorumluluk bağımlının kendisine aittir.

Şans oyunları ve bağımlılık hakkında bilgi alın.

Bilgi almanın çok yolu var. Bir danışmanlık merkezine veya yardım grubuna başvurabilir, İnternet'e bakabilir, telefonla veya WhatsApp üzerinden öğrenebilirsiniz. Danışmanlık hizmeti ücretsizdir ve isteğiniz üzerine anonim kalacaktır.

Bağımlılık problemi hakkında konuşun ve bu konuyu tehlikesiz göstermeyin.

Bağımlı için yalan söylemeyin. Problemleri masum göstermeye çalışmak şans oyunu bağımlılığını destekleyebilir.

Problemlerden biraz uzaklaşmak için bağımlıyla doğrudan ve samimi biçimde konuşmak ilk adımdır. Bağımlıyı hangi kişisel kapsamda desteklemek istediğinizi siz belirleyin. Bağımlının içinde bulunduğu durumla alakalı sorumluluğunu alamazsınız.

Bağımlıyla doğrudan konuşun.

Endişelerinizi ve kaygılarınızı ona söyleyin. Net sınırlar belirleyin ve bu sınırlara uyun. Tutamayacağınız yaptırımlarla tehdit etmeyin.

Şans oyunundan vazgeçmesi için birini ikna etmenin "ipuçları" yoktur.

Bağımlıyla sakın biçimde konuşun ve endişelerinizi onunla paylaşın. Çeşitli destek seçeneklerini gösterebilirsiniz. Bağımlı yardım almaya açık olduğunu gösterirse, onunla örneğin bir danışmanlık merkezine veya yardım grubuna gidebilirsiniz. Önemli olan, bizzat bağımlının bir problemi-nin olduğunu anlamasıdır.

Oyun bağımlısına para vermeyin.

Kendi banka hesabınız olsun.

Bir bağımlılık danışma merkezinden bilgi alın.

Destekleme teklifleri

Präventionsprojekt Glücksspiel

Charlottenburger Str. 2

13086 Berlin

Tel.: 030/84522112



Messenger rehberi:

0152/56180285



praevention.gluecksspiel@
pad-berlin.de

- Bağımlı yakınları ve bağımlılar için ilk bilgilendirme (ücretsiz ve anonim)
- Messenger rehberi: Pazartesi-cuma, 24 saat içinde cevap

Daha fazla bilgi için:

www.fauler-spiel.de



Café Beispiellos

Wartenburgstraße 8,

10963 Berlin

Tel.: 030/66633-955



cafe.beispiellos@caritas-berlin.de

- ücretsiz danışmanlık hizmeti (tek, çift ve aile görüşmeleri)
- Konuşma grupları
- Bağımlı yakınları için konuşma grubu

Daha fazla bilgi için:

www.cafe-beispiellos.de



Charité Berlin

Danışmanlık hattı: 030/450617333

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

- Bilgi ve yardım
- Şans oyunu bağımlılığında Berlin'de bulunan danışmanlık ve tedavi programlarının olduğu veri tabanı (bölgelere göre filtrelenebilir)
- Danışmanlık hattı

Çevrimiçi yardımlar

Federal Sağlık Aydınlatma Merkezinin programları

Web: www.check-dein-spiel.de

www.spielen-mit-verantwortung.de

- Bilgiler (bağımlı yakınları için de) ve testler
- Sohbet saati
- Çevrimiçi danışmanlık

Borçlu danışmanlığı

Web: www.schuldnerberatung-berlin.de

- Bilgi ve yardım
- Ücretsiz danışma hizmeti

Federal Sağlık Aydınlatma Merkezi

Tel.: 0800/1372700

- Şans oyunları konusu hakkında Almanya çapında telefonda danışmanlık
- anonim ve ücretsiz

Bağımlı yakınları için rahatlama programı EfA

Web: www.verspiel-nicht-mein-leben.de

- Bağımlı yakınları için çevrimiçi program
- toplam 6 modülden oluşuyor
- ücretsiz ve anonim

www.fauler-spiel.de

