



DEUTSCH – SPANISCH

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?

1ª PARTE: INFORMACIÓN

Cuando la diversión se convierte en una adicción

¿A veces siente que pierde el control sobre sus propios hábitos de juego? En ese caso, le ocurre como a varios cientos de miles de personas en Alemania. Para usted las máquinas tragaperras o juegos de azar, las apuestas deportivas, el póker o la lotería han dejado de tener el mismo significado que para la mayoría de personas: una mera actividad de ocio. En su caso ha pasado de ser una diversión a convertirse en una adicción. Varios cientos de miles de personas no dejan de jugar hasta que no se les agota todo el dinero. Y vuelven a jugar, incluso aún perdiendo, para recuperar el dinero perdido. Las personas que se ven atrapadas en este círculo vicioso de problemas con el juego apenas pueden pensar en otra cosa que no sea volver a jugar. Los problemas económicos van ligados a ello. Las apuestas son cada vez mayores y el juego se vuelve cada vez más arriesgado. La desesperación y el sentimiento de culpabilidad son la consecuencia de todo ello. El trabajo, los amigos y la familia se quedan por el camino y el adicto al juego se ve cada vez más marginado.

2ª PARTE: PÓNGASE A PRUEBA A SÍ MISMO

¿Cómo de crítico es su hábito de juego?

Con ayuda de las siguientes preguntas podrá evaluar mejor su riesgo personal.

1. ¿Reflexiona con frecuencia sobre las opciones para conseguir dinero para los juegos de azar?
2. ¿Ha habido momentos en los que sentía la necesidad de jugar con más frecuencia de lo habitual para poder experimentar la misma sensación con los juegos de azar?
3. ¿Ha intentado en varias ocasiones reducir o controlar su pasión por los juegos de azar y le ha resultado difícil?
4. ¿Se ha sentido nervioso o irritable después de intentar reducir o acabar por completo con su pasión por los juegos de azar?
5. ¿Ha tenido la sensación de que jugaba para huir de problemas personales?
6. ¿Le suele ocurrir que pierde dinero y vuelve a jugar pocos días después para recuperar el dinero perdido?
7. ¿Suele ocultar o intentar ocultar sus pasión por los juegos de azar a otras personas (p. ej. familiares)?

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. ¿Ha habido épocas en las que recurría a los juegos de azar a raíz de problemas en la relación con su familia, amigos, compañeros o profesores?
9. ¿Ha permitido que otros saldaran sus deudas con el juego (es decir, le sacaron de un apuro) cuando estaba desesperado por su situación económica?

Cada „sí“ podría ser un indicio de que ya ha desarrollado un hábito de juego problemático.

3ª PARTE: AYUDA CON LOS PROBLEMAS CON LOS JUEGOS DE AZAR; PARA AFECTADOS Y FAMILIARES

Los problemas con los juegos de azar pueden volver a tenerse bajo control.

Existen eficaces ofertas de asesoramiento y tratamiento (<http://goo.gl/ySuAsu>) que permiten a los afectados volver a llevar una vida alejada de los juegos de azar. Los servicios de asesoramiento atenderán sus consultas sobre el peligro de esta adicción, así como sobre opciones de terapia individuales. También le ayuda a buscar grupos de autoayuda (<http://goo.gl/AG66z7>), así como otras ofertas de asesoramiento (p. ej. asesoramiento sobre endeudamientos).

Todas estas ofertas son gratuitas. Y: si lo desea, el asesoramiento se realizará de forma anónima, sin consecuencias para su permiso de residencia o la información de Schufa. Todos los asesores están sujetos al deber legal de confidencialidad y no están autorizados a facilitar información sobre su persona sin su consentimiento.

Puesto que los familiares, parejas, amigos y conocidos de los adictos al juego también suelen verse afectados por su adicción, los servicios de asesoramiento (<http://goo.gl/ySuAsu>) también les ofrece ayuda y apoyo. La autoayuda (<http://goo.gl/AG66z7>) no solo ofrece reuniones de grupo para los adictos al juego, sino especialmente para los familiares de los afectados.

La mayoría de los servicios de ayuda indicados se ofertan en alemán. Las personas que todavía no hablen muy bien alemán tienen parcialmente la posibilidad de recurrir a un servicio de interpretación para el asesoramiento. En este caso, se permite que una persona de confianza con conocimientos de alemán establezca el primer contacto con el servicio de asesoramiento y se informe in situ sobre las respectivas posibilidades.

Además de las ofertas de asesoramiento personales, también puede recurrir a ofertas de asesoramiento en línea y telefónicas gratuitas y anónimas. Encontrará los números y contactos disponibles en el borde derecho de esta página web.

También se ofrece un programa en línea especial para los familiares de los adictos al juego a través del programa „Liberación para familiares (LpF)“ (www.verspiel-nicht-mein-leben.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.

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

www.verspiel-nicht-dein-leben.de
www.lsgbayern.de

A continuación le ofrecemos algunos consejos de conducta para tratar los problemas con el juego:

Si es usted quien juega:

- Comente su situación con una persona de su confianza (familiar/amigo/compañero).
- Busque lo antes posible el apoyo de un servicio de asesoramiento o de un grupo de autoayuda.
- Lleve consigo la menor cantidad posible de dinero en efectivo y entregue su tarjeta de débito a una persona de su confianza.
- Domicilie en su cuenta bancaria los gastos regulares (alquiler, teléfono y similares) para que se cobren al recibir su nómina.
- Busque un pasatiempo que le divierta.
- Manténgase alejado de cualquier tipo de juegos de azar.
- Compruebe si es posible que le prohíban el acceso a sus juegos preferidos (<http://goo.gl/YHSdZ6>).

Si es familiar de un adicto al juego:

- Comente sus preocupaciones con una persona de su confianza. ¡Hablar quita un gran peso de encima!
- Mantenga el contacto con sus familiares y amigos y haga cosas que le sienten bien.
- Hable abierta, pero claramente con su familiar adicto al juego sobre su punto de vista y sus preocupaciones. No amenace con cosas que no podrá o no querrá mantener (p. ej. una separación).
- No preste dinero a su familiar adicto al juego y no asuma ninguna deuda. Tampoco mienta por él/ella, ni se haga cargo de tareas que esa persona debe llevar a cabo. Sin embargo, si alguna vez fuera urgentemente necesario, llegue a acuerdos los más concretos y breves posibles.
- Proteja sus bienes materiales (p. ej. cuenta bancaria propia, gestión del dinero para el hogar).
- Busque el apoyo de un servicio de asesoramiento o de un grupo de autoayuda.

El servicio regional de adicción al juego no asume ninguna responsabilidad por el contenido de las ofertas de terceros.

www.verspiel-nicht-dein-leben.de
www.lsgbayern.de