



DEUTSCH – FRANZÖSISCH

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?

PARTIE 1 INFORMATION

Lorsque le plaisir se transforme en addiction

Avez-vous souvent l'impression de perdre le contrôle sur votre propre comportement face au jeu ? Il vous arrive certainement la même chose qu'à plusieurs centaines de milliers d'autres personnes en Allemagne. Pour eux, les jeux aux machines à sous ou au casino, les paris sportifs, le poker ou les loteries ne représentent plus ce qu'ils sont pour la plupart des personnes : un simple loisir. Pour eux, le plaisir est devenu dépendance. Plusieurs centaines de milliers de personnes qui ne s'arrêtent de jouer que lorsqu'ils n'ont plus un sou. Ils continuent toujours de jouer même après avoir perdu, afin de regagner cet argent. Celui qui est pris dans ce cercle vicieux du jeu problématique, ne peut pratiquement plus penser à autre chose qu'à jouer encore plus. Les problèmes financiers sont ainsi programmés d'avance. Les sommes mises en jeu augmentent et le jeu devient souvent plus risqué. Le désespoir et les sentiments de culpabilité en sont la conséquence. Le travail, les amis et la famille sont laissés pour compte et le joueur est de plus en plus marginalisé.

PARTIE 2 : FAITES LE TEST

À quel point votre comportement face au jeu est-il critique ?

À l'aide des questions suivantes, vous pouvez mieux évaluer votre risque personnel.

1. Avez-vous souvent réfléchi aux possibilités de vous procurer l'argent que vous allez miser pour jouer aux jeux de hasard ?
2. Avez-vous connu des périodes pendant lesquelles vous aviez le besoin de jouer plus souvent afin de ressentir plus de satisfaction pour les jeux de hasard ?
3. Avez-vous, à plusieurs reprises, tenté de réduire ou de contrôler votre participation aux jeux de hasard et cela vous a-t-il paru difficile ?
4. Vous êtes-vous senti nerveux ou irascible après avoir tenté de réduire ou d'arrêter complètement votre participation à des jeux de hasard ?
5. Aviez-vous l'impression d'avoir joué pour fuir des problèmes personnels ?
6. Vous est-il souvent arrivé d'avoir perdu de l'argent et, quelques jours plus tard, d'avoir rejoué pour tenter de regagner celui-ci ?
7. Avez-vous souvent caché ou tenté de cacher votre passion pour les jeux de hasard aux autres (par ex. : membres de la famille) ?

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 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)“ (www.verspiel-nicht-mein-leben.de).

8. Y a-t-il eu des phases où votre passion pour les jeux de hasard a engendré des problèmes relationnels avec votre famille, vos amis, les collaborateurs ou enseignants ?

9. Avez-vous laissé à d'autres personnes le soin de régler vos dettes de jeu (c'est-à-dire vous sortir d'un mauvais pas) alors que vous étiez désespéré en raison de votre situation financière ?

Chaque « Oui » pourrait indiquer que vous avez déjà développé un comportement problématique face au jeu.

PARTIE 3 : ASSISTANCE EN CAS DE PROBLÈMES LIÉS AUX JEUX DE HASARD – POUR PERSONNES CONCERNÉES ET MEMBRES DE LA FAMILLE

On peut remédier aux problèmes liés aux jeux de hasard.

Il existe des offres efficaces de conseil et de traitement (<http://goo.gl/ySuAsu>) qui permettent aux personnes concernées de vivre à nouveau une vie où le jeu n'est plus au centre de leurs préoccupations. Les centres d'aide et de conseil répondent aux questions sur les risques de dépendance et sur les diverses possibilités de thérapie individuelle. Ils aident également dans la recherche de groupes d'entraide mutuelle (<http://goo.gl/AG66z7>) et d'autres offres de conseil (conseil en surendettement).

Toutes ces offres sont gratuites. Le conseil se fait anonymement sur demande et n'a aucune incidence sur votre permis de séjour ou sur les renseignements concernant le fichier des incidents de remboursement des crédits aux particuliers (FICP). Tous les conseillers sont soumis à une obligation légale de confidentialité et ne sont pas autorisés à divulguer des renseignements vous concernant sans votre autorisation.

Dans la mesure où les membres de la famille, le partenaire et les amis des addicts aux jeux de hasard sont souvent touchés, les centres d'aide et de conseil (<http://goo.gl/ySuAsu>) leur proposent également aide et soutien. L'entraide (<http://goo.gl/AG66z7>) offre aussi des entretiens collectifs destinés, non seulement aux joueurs, mais surtout aux proches parents des joueurs en situation d'addiction.

La plupart des aides énumérées sont proposées en langue allemande. Pour les personnes qui ne maîtrisent pas encore tout à fait celle-ci, il leur est en partie offert la possibilité de faire appel à un service d'interprétariat. Dans ce cas, il vaut mieux demander à une personne de confiance, disposant de connaissances dans la langue, d'établir un premier contact avec le centre d'aide et de conseil et de se renseigner sur les possibilités offertes sur place.

Outre les offres de conseil personnel, vous pouvez également bénéficier de conseils par téléphone ou en ligne, gratuits et anonymes. Vous trouverez les numéros et les contacts disponibles, directement sur ce site à droite de la page.

Le programme « Entlastung für Angehörige (Efa) » (Assistance aux proches) propose un programme en ligne dédié spécialement aux proches parents des personnes souffrant d'addiction aux jeux de hasard (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

Nous avons énuméré ci-dessous pour vous quelques règles de comportement en cas de problèmes liés aux jeux de hasard :

Si vous jouez vous-même :

- Discutez de votre situation avec une personne de confiance (membre de la famille/ami/collègue).
- Faites-vous aider le plus tôt possible par un centre d'aide et de conseil ou par un groupe d'entraide mutuelle.
- Veillez, si possible, à n'avoir que peu d'argent liquide sur vous et donnez votre carte bancaire à une personne de confiance.
- Faites prélever directement, par virement automatique sur votre compte bancaire, les frais fixes (loyer, téléphone, etc.) dès versement de votre salaire.
- Cherchez un hobby qui vous fasse plaisir.
- Évitez toutes formes de jeux de hasard.
- Essayez de vous interdire de jouer à votre jeu préféré (<http://goo.gl/YHSdZ6>).

Si vous êtes un/des membre (s) de la famille du joueur en situation de dépendance aux jeux de hasard :

- Confiez-vous à une personne de confiance. Parler soulage !
- Gardez le contact avec les membres de votre famille et vos amis et adonnez-vous à ce qui vous fait du bien.
- Discutez ouvertement mais objectivement de votre façon de voir les choses et de vos soucis avec le joueur dans la famille. Ne le menacez pas de conséquences que vous ne seriez pas prêt ou ne pourriez pas tenir plus tard (une séparation, par exemple).
- Ne prêtez pas d'argent au membre de votre famille joueur et n'endosse pas de dettes. Ne mentez pas non plus pour lui ou ne prenez pas en charge des tâches qu'il devrait assumer. Si, pour des raisons impératives, cela était inéluctable, convenez si possible d'une entente concrète et limitée dans le temps.
- Assurez votre propre indépendance financière (par ex. : compte bancaire personnel, gestion de l'argent du ménage).
- Cherchez de l'assistance auprès d'un centre d'aide et de conseil ou auprès d'un groupe d'entraide mutuelle.

La « *Landestelle Glücksspielsucht in Bayern* » (Service officiel pour l'addiction aux jeux de hasard) n'est pas responsable des contenus des offres de tiers.

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