

Bağımlı  
yakınları

# Automatisch verloren! Glücksspiel geht an die Substanz



Ben artık  
oynamıyorum!

Şans oyunu bağımlısı  
insanların yakınlarına yönelik  
öneri ve bilgiler

SUCHT   
HAMBURG

## Şans oyunu bağımlılığı: Bağımlı yakınları bildiriyor

“Kocam koyu bir futbol taraftarı. Neredeyse her maçı seyrediyor. Eskiden stadyuma da gidiyordu. Ama artık yeterince parası yok, çünkü tüm parasını bahiste kaybetti, birikimlerimizi de. İşin sonunda bunun sporla hiçbir ilgisi yoktu artık.”

*Claudia, 34 yaşında*

“En kötüsü de utanç duygusuydu. Ailemde bahisçinin olması utancı – üstelik de insanın kendi öz evladı yüzünden. Bağımlı olduğu anlaşılınca aklımdan şunları geçirdim: Bu asla yok edemeyeceğimiz bir bela. Ama bugün şans oyunları bağımlılığının pek çok ailede görüldüğü ve bağımlı yakınları için de yardım olanaklarının mevcut olduğunu biliyorum. Ve bu konuda başkalarıyla mutlaka konuşmak gerektiğinin önemli olduğunu.”

*Ayşe, 54 yaşında*

“Ben sadece erkeklerin oynadığını düşünüyordum. Bu yüzden de karımın oynayacağını rüyamda görsem inanmazdım. Günün birinde karımın banka hesabımızdan arada bir büyük miktarda para çekip durduğunu fark ettim. Birşeylerin yolunda gitmediğini ilkin o vakit anladım.”

*Thomas, 44 yaşında*

“Arkadaşım son yıllarda oyun yüzünden ne kadar para kaybettiğini söylediğinde ağzım açık kalmıştı. Aslında birlikte yaşamayı düşünüyor ve gelecek için bazı planlar yapıyorduk. Ama şimdi ona güvenip güvenmeme konusunda şüpheliyim.”

*Selma, 24 yaşında*

“Şans oyunu bağımlılığı gizli bir bağımlılıktır. Kocam oyunu oynadığını benden sakladı. Saklandığı yerden çıkması kolay değildi. Ama danışma hattını aramak üzere attığı ilk adımın ardından giderek kolaylaştı saklandığı yerden çıkması.”

*Stefanie, 39 yaşında*

“En çok da bir kız arkadaşımın sözü bana çok yardımcı oldu: Bu beladan kurtulmak istiyorsan, ilkin kendini düşünmelisin. İlkin bu sözün ardından birşeyleri değiştirebildim. O güne dek düşüncelerim hep kocamla ilgiliydi – sürekli aynı ve çözümsüz düşünceler.”

*Tanja, 45 yaşında*

“Şans oyunu bağımlılığının bir hastalık olduğunu kavramam hayli uzun sürdü. Aslında iyi bir çocuk, bana bunu neden yapıyor, diye kendime sorup durdum önceleri ve ona hep borç verdim. Danışma merkezi sayesinde ona bu yolla aslında yardım etmediğimi anlamış oldum.”

*Ahmet, 48 yaşında*



## İnsanlar oyun davranışları üzerindeki kontrolü yitirdiklerinde, bundan her zaman yakınları da mağdur olur:

### Örneğin

#### » imalî kayıplar yüzünden

Başka hiçbir bağımlılık şans oyunu bağımlılığı kadar borçlanmaya neden olmaz. Ailenin örneğin giyim-kuşam ya da kira gibi önemli giderleri için gerekli para birden yoktur artık. Bu yüzden de şans oyunu bağımlılarının yakınlarına çoğu zaman borç danışmanlığı önerisinde bulunulur..

#### » güvenin yitirilmesi ve sürekli yaşanan hayalkırıklığı

Şans oyunu bağımlılığı – diğer bağımlılıklar gibi – çoğu zaman ailede ve ilişkilerde büyük sorunlara yol açar. Kadın ya da erkek pek çok oyun bağımlısı, bağımlılıklarını gizler ve yalan söylerler, ki oynamaya devam edebilsinler.

## Bana defalarca yalan söylemiş birine tekrar nasıl güvenebilirim?

Şans oyunu bağımlılarının pek çok yakını bu soruyla karşı karşıya kalıyor. Ve bir insan geçmişte – örneğin parayla olan ilişkisinde – sorumsuzca davranmışsa, ortak bir gelecek nasıl düşünülebilir?

### Sorular,

» çözümü tek başına zor olan,

» ama yanıt bulmada yardım olanaklarının mevcut olduğu.

Gerekli adresleri ve başvuru noktalarını bu el ilanında bulabilirsiniz

## Bir türlü bırakamıyorsanız: Şans oyunu bağımlılığı nedir?

- » Şans oyunları para (ya da değerli başka araçlar) için oynanır. Birinin kazanıp kazanmadığına rastlantı karar verir.
- » Spor bahisleri ve poker de birer şans oyunu sayılır.
- » Herkes arada sırada şanslı olabilir. Ama uzun vadede hep şans oyunları işletmecileri kazanır. Kadın ya da erkek oyuncu bu anlamda aslında “otomatikman kaybeder” – Şans oyunlarına karşı yürüttüğümüz kampanyanın adı da buradan geliyor ([www.automatisch-verloren.de](http://www.automatisch-verloren.de)).

**BILMEKTE  
YARAR VAR  
!**

Şans oyunları soruna ya da bağımlılığa yol açabilir. O zaman da oyun üzerindeki kontrol kaybedilir.



Herşey giderek arka plana itilir – aile ve mesleki yaşam da.



Para ve güven kaybedilir.



Sadece oyun bağımlıları değil, bunların yakınları da yardıma ihtiyaç duyar, ki bu durumdan kurtulunabilsin.

## En önemli kural: Kendinizi ve ailenizi koruyun.

Bir şans oyunu bağımlısının yakınları da her zaman mağdurdur. Bu özellikle çocuklar için daha da geçerlidir. Çocuklar aile içindeki gerilim ve kavgalardan çok olumsuz etkilenirler. Oyun bağımlısı kişi çoğu zaman evde az zaman geçirir, önemli alışveriş için gerekli para mevcut değildir.

» Kendinize ve ailenize yardım edebilmek için hangi adımları atmanız gerektiği konusunda mutlaka danışın, örneğin bağımlılık danışmanlığı noktalarına ya da aile danışma merkezlerine. Gerekli adresleri ileriki sayfalarda bulabilirsiniz.

## Birileriyle konuşmak işe yarıyor!

Güvendiğiniz biriyle içinde bulunduğunuz durum hakkında konuşmak sizi rahatlatır. Bu kişi arkadaş ya da aile çevresinden biri, ya da danışma merkezinde çalışan bir uzman olabilir.



## Oyun oynayan kiŒiye borç para vermeyin!

Œans oyunu bağımlısı insanlar için para oyun parası demektir. Partneriniz ya da oğlunuz ya da kızınız sizi borcunu ödemek için paraya ihtiyaç duyduğu konusunda sizi (ve o anda hatta belki kendini de) ikna etse dahi unutmayın: Oyun bağımlılığı bir hastalıktır.

Partneriniz ya da oğlunuz ya da kızınız davranıŒı hakkında kontrole sahip değildir ve bu parayı büyük olasılıkla yine oyun için kullanacaktır. Bunun umutsuz bir eylem olduğunu oyun bağımlısı kiŒiler ancak günün birinde bağımlılıklarını baŒarıyla yenebildiklerinde anlarlar.

- » MaaŒ ve diğer gelirler (rneėin ocuk parası) için eriŒimi güvenlikli bir banka hesabı da aynı Œekilde yararlı olabilir. Bu konuda da yine bağımlılık danıŒma merkezinde bilgilendirilirsiniz.
- » Œans oyunu bağımlısının kendi ya da ailesinin parasını oyun için kullanmasını engelliyici ve borçların ödenmesini olanaklı kılan bir para yönetimi baŒka birine devredilebilir. Bunun nasıl yapılabileceği konusunda bilgi edinebilirsiniz.



## Şimdi konu sizsiniz!

**Ailedeki oyun bağımlısı kişi devre dışı kaldığında, çoğu zaman yakınları devreye girer:**

- » Ev bütçesindeki gedikleri tıkamak üzere malî birikimlere başvururlar
- » Oyun bağımlısı kişi aile toplantıları yerine oyun otomatlarına gittiğinde mazeretler yaratırlar
- » Aile içinde daha fazla görev üstlenirler

**Bu türden davranış biçimleri bir nebze anlaşılabilir, ama (en azından) iki dezavantajı vardır:**

1. Yakın ilişkideki insanlar kendi ihtiyaçlarını ikinci plana iterler ve bu yüzden de çoğun kendilerini yeterince düşünmezler.
2. Bağımlı davranış böylece desteklenmiş olur.
3. Onların yaşamı da giderek bağımlılık çevresinde dönmeye başlar ve bağımlılığı uzatır.

**BİLMEKTE  
YARAR VAR  
!**

» Kendinizi düşünmeye başlamanız size ve oyun oynayan kişiye yardımcı olur. Kendinize zaman ayırın ve hobilerinizle uğraşın, ilgi duyduğunuz şeylere zaman ayırın ve arkadaşlarınızdan uzak kalmayın.

» Oyun oynayan kişinin oyun oynamaya devam edip etmeyeceğiyle ilgili sorumluluk yine o kişiye aittir – size değil!



## Hamburg kentinde yardım ve destek

İletişim

### Şans oyunu bağımlılığı yardım hattı

Şans oyunu bağımlılığı yardım hattında şans oyunları konusunda genel sorulara dair anonim bilgi alabilirsiniz. Size ya da diğer yakınlarla uygun yardım olanakları konusunda da bu hatta çalışan kişiler size yol gösterir.

**Şans oyunu bağımlılığı yardım hattının telefon numarası:  
040 - 23 93 44 44**

Pazartesi'den perşembeye saat 10:00'dan 18:00'e det, Cuma günleri 10:00-15:00 arası, yerel tarife üzerinden (SUCHT.HAMBURG için LUKAS Suchthilfzentrum Hamburg-West tarafından).

### Hamburg'daki danışma noktaları

Hamburg'daki bir danışma noktasında kişisel bir danışma seansı sizin için ücretsizdir ve bağlayıcı değildir.

Görüşmenin içeriği tabii ki saklı tutulur. Bazı danışma noktaları şans oyunu bağımlıları yakınları için örneğin grup seansları gibi özel hizmetler de sunuyorlar.

Danışma noktalarının seçimi konusunda da şans oyunları yardım hattı çalışanları size yardımcı olurlar.

#### » AS - Aktive Suchthilfe e. V.

Repsoldstr. 4 | 20097 Hamburg

Tel. 040 / 280 21 70

[www.aktive-suchthilfe.de](http://www.aktive-suchthilfe.de)

## Hamburg kentinde yardım ve destek

İletişim

- » **Asklepios Klinik Nord Suchtambulanz**  
Haus 3 - EG | Henny-Schütz-Allee 3 | 22419 Hamburg  
Tel. 040 / 18 18 87-25 24  
[www.asklepios.com](http://www.asklepios.com)
  
- » **Die Boje**  
Brauhausstieg 15-17 | 22041 Hamburg  
Tel. 040 / 44 40 91 und Tel. 040 / 731 49 49  
[www.dieboje.de](http://www.dieboje.de) / [www.spielsucht-hamburg.de](http://www.spielsucht-hamburg.de)
  
- » **KODROBS Süderelbe/Wilhelmsburg**  
Weimarer Str. 83-85 | 21107 Hamburg  
Tel. 040 / 7516 -20/-29  
[www.kodrobs.de](http://www.kodrobs.de)
  
- » **Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West**  
Luruper Hauptstraße 138 | 22547 Hamburg  
Tel. 040 / 97 07 7- 0  
[www.lukas-suchthilfezentrum.de](http://www.lukas-suchthilfezentrum.de)
  
- » **STZ Beratungsstelle BARMBEK**  
Drosselstr. 1 | 22305 Hamburg  
Tel. 040 / 61 1 36 0 60  
[www.martha-stiftung.de/stz/](http://www.martha-stiftung.de/stz/)
  
- » **STZ Beratungsstelle HARBURG**  
Knoopstraße 37 | 21073 Hamburg  
Tel. 040 / 33 47 5 33 0  
[www.martha-stiftung.de/stz/](http://www.martha-stiftung.de/stz/)
  
- » **Verhaltenstherapie Falkenried**  
Falkenried 7 | 20251 Hamburg  
Tel. 040 / 688 93 00  
[www.vt-falkenried.de](http://www.vt-falkenried.de)

### Selbsthilfegruppen in Hamburg

- » **„Ausgespielt“ Selbsthilfegruppe**  
c/o STZ Beratungsstelle HARBURG  
Knoopstraße 37 | 21073 Hamburg  
Tel. 040 / 334 75 33 0
  
- » **Die Glücksritter - Die Boje**  
Brauhausstieg 15-17 | 22041Hamburg  
Tel. 040 / 731 4949  
[www.dieboje.de](http://www.dieboje.de)
  
- » **GA - Gamblers Anonymous**  
Bovestr. 41a | 22043 Hamburg  
Tel. 01805 / 77 00 76 00  
[www.anonyme-spieler.org](http://www.anonyme-spieler.org)
  
- » **GamAnon - Angehörige Anonymer Spieler**  
Bovestr. 41a | 22043 Hamburg  
Tel. 01805 / 10 40 11  
[www.gamanon.de](http://www.gamanon.de)
  
- » **Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen**  
Gaußstraße 21 | 22765 Hamburg  
Tel. 040 /49 29 22 01  
[www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de)



Editor

# Automatisch verloren!

## Glücksspiel geht an die Substanz

**SUCHT**   
**HAMBURG**

Information.  
Prävention.  
Hilfe. Netzwerk.

Repsoldstraße 4  
20097 Hamburg

T 040 | 284 99 18 -0  
service@sucht-hamburg.de

[www.sucht-hamburg.de](http://www.sucht-hamburg.de)

Geschäftsführerin: Christiane Lieb

1. Auflage / August 2017