



ÇIKMAZDA MISINIZ? **ŞANS OYUNLARI** **BAĞIMLILARININ YAKINLARINA** **YARDIM EDEBİLECEKLER**



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

**CHECK
DEIN
SPIEL**



ŞANS OYUNLARI BAĞIMLILIĞI ...

... yalnızca kumar oynayan kişinin kendini değil, aynı zamanda tüm çevresini etkiler. Paranın yanı sıra güvenin de kaybedilmesinden herkes muzdariptir. Birçok kişi yardım etmek ister, ancak nasıl edeceğini bilemez.

DURUM NE ZAMAN CİDDİLEŞİR?

1

Birçok kişi için şans oyunları masum bir hobidir. Ancak bu hobi soruna, hatta bağımlılığa dönüşebilir.

2

Şans oyunları bağımlısı olmak demek: Kumar oynamanın, hayattaki her şeyden daha çok öneme sahip olması demek. Kişinin kendine hakim olmaması demek. Kumar oynayanlar sürekli kumarı düşünür. Kumarı bir türlü bırakamazlar. Paraları kalmadığında, başkalarından ödünç alırlar.

3

Şans oyunları ile ilgili sorunları olanların yardıma ihtiyacı vardır. Ne kadar erken destek olunursa o kadar iyi.

4

Şans oyunları bağımlılığı bir hastalık olarak kabul görmektedir. Bu konuya dair danışma ve tedavi masrafları sosyal sigorta kurumları (genelde emeklilik veya sağlık sigortaları kurumları) tarafından karşılanmaktadır.

5

Bağımlıların yakınları da çoğu zaman desteğe muhtaçtır. Danışma hizmetleri anonim ve ücretsizdir (bk. sayfa 12).



ŞANS OYUNLARI BAĞIMLILIĞININ OLUŞMASI

Başlarda kumar oynamak eğlencelidir.

Kazanmak, kişiye iyi bir his verir. Birçoğu bu hissi tekrar tekrar yaşamak ister. Kayıplar çoğunlukla görmemezlikten gelinir, çünkü bir sonraki kazanma daha önemlidir.

Ortaya konulan meblağlar arttıkça risk de artar.

Artık daha sık ve daha uzun kumar oynanmaktadır. Bu sebeple kayıplar da artmaktadır. Birçok kişi, kaybettiği parayı geri kazanmak için kumar oynamaya devam eder. Kısır bir döngü oluşur. Birçok kişi utandığı için, kumar oynamayı sürdürdüğünü gizler. Hatta bazen sevdiklerine yalan bile söylerler. Aile, arkadaşlar ve ilgi alanları giderek ihmal edilir. Birçok kumar oynayan kişi kaybettiğinde huzursuz ve sinirli olur.

İşte bundan sonra şans oyunu bağımlılığa dönüşür.

Bu kişilerin tüm hayatı kumar oynamanın etrafında dönmektedir. Kumar oynayanlar kumarı bu evrede bir türlü bırakamaz. Kumarı, paraları bitene dek mecburen oynarlar. Ev, bark ve güven: ne varsa hepsini kumarda kaybederler. Bu kişilerin büyük kısmı endişelidir ve huzursuzluk ile uyku sorunlarından muzdariptir. Bazıları alkole karşı düşkünlük gösterir. En geç bu evrede dışarıdan yardıma ihtiyaç vardır.

Şans oyunları bağımlılarının niçin kumar oynamayı bırakamadıklarına dair nedenleri bir sonraki sayfada bulabilirsiniz.

1

2

3

i

KUMARI BIRAKMAK NİÇİN BU KADAR ZOR?

Birçok bağımlının geri ödeyemeyeceği miktarlarda borç almasını nasıl açıklayabiliriz? Ya da aile babalarının, oynadıkları kumarı finanse edebilmek adına çocuklarının birikimlerine el uzatmasını?

Birkaç yanıt:

1

Şans oyunları bağımlılarının büyük kısmı şunu savunur: “Benim talihsizliğim, en başta kazanmam oldu”. Şunu kastediyorlar: İlk kazanç çok tatmin edicidir. Bu durumu tekrar tekrar yaşamak isterler. Bu sebeple kumar oynamaya devam ederler.

2

Kumar yüzünden kumarı oynayan kişinin düşünceleri değişir. Vicdanı der ki: “Artık bırakmalısın.” Ancak vicdanının sesi giderek kısılır. Kumar oynama isteği ise tam aksine giderek artar.

3

Bağımlıların bir kısmı kendilerine söz verir: “Bir kez daha kazanayım. Ondan sonra bırakacağım.” Çok azı gerçekten kumarı bırakır. Bunun sebebi kazanamamaları. Ayrıca “Ya kazanırsam” düşüncesiyle kumar oynamaya devam etmeleri.

4

Kumar oynamaktan kaynaklanan sorunlar o denli büyüyebiliyor ki, birçok kişi bu sorunlarla baş etmek yerine kumara devam etmeyi tercih ediyor.

5

Şans oyunları bağımlıları şunu öğrendi: Şans oyunları oynamak, hayal kırıklığı, kızgınlık ve günlük sorunları unutturabilir. Bu kişiler için şans oyunları oynamak bir “çözüm yolu”na dönüşmektedir.

6

Birçoğu utandıkları için kumar oynadıklarını gizlemekte. Bu sebeple bağımlıların aile üyeleri ve arkadaşları uzun süre bu sorunlardan haberdar olmadıkları için herhangi bir girişimde de bulunamamaktadır.



“Çoğu zaman Lennard’ın kaybettiği paralara ve bizim de onun durumundan etkilenmemize rağmen niçin kumar oynamayı bırakmadığını anlayamıyoruz.”

*– Meike ve Paul,
Lennard’ın anne ve babası*

Sana
nedense
inaniyorum



PARA VE DAHA FAZLASI KAYBEDİLİYOR

Para yetmiyor

- Kumarda kaybedilen para, aile içinde gerekli olan önemli harcamalar için eksik kalıyor.
- Ekonomik sorunlardan dolayı aile içinde daha sık tartışmalar meydana geliyor.
- Şans oyunları bağımlıları borç para almak istediklerinde bu durum, yakınları için sıkıntı anlamına geliyor. Yardım etmek istiyorlar. Ancak, paranın yine kumarda kaybedileceğinden endişe ediyorlar (çoğu zaman haklı yere).

Güven zedeleniyor

- Yakınları, bağımlıların aileleriyle geçirdikleri vakitten daha fazlasını kumar makinelerinde ya da oyun salonlarında geçirdiklerini izlemek zorunda kalıyor.
- Şans oyunları bağımlıları, bağımlılıklarını çoğu zaman gizlediklerinden dolayı kendilerine yakın olan kişileri bile yanıltabilmektedir.
- Bağımlıların, verdikleri sözde durmadıklarını tespit etmek zorunda kalınıyor.

Acı veriyor

- Sevdiğiniz bir kişinin hayatının kontrolünü nasıl kaybettiğini görmek acı veriyor.
- Bu kişilerin yakınları, sorunlarını paylaşabilecekleri birilerini tanımadıkları için sinirli ve çaresiz olabilmekte.
- Bilhassa çocuklar anne babalarından birinin ya da her ikisinin de şans oyunları bağımlısı olmasından özellikle muzdarip.

**BİLMEKTE
YARAR VAR**

Şans oyunları bağımlılığı yarım edilebilen bir hastalıktır.

BU SİZE TANIDIK GELİYOR MU?

1

Başlarda bağımlıların yakınları, kumar oynamayı kabullenir

Sabine, 43 yaşında, anlatıyor: "Kocam her zaman bir spor tutkunuydu. Bu yüzden, arada sırada bahis bayisine gitmesinden rahatsız olmadım."

2

Daha sonra endişelenmeye başlamışlar.

"Burada giderek daha fazla vakit geçirmeye başladığında ise şüphelenmeye başladım. Evdeyken, aklı sürekli başka şeylerdeydi. Eskisinden çok daha asabiydi."

3

İlk krizler patlak veriyor.

"Ardından, kocamın ortak banka hesabımızdan giderek daha fazla meblağlar çektiğini fark ettim. Tabi ki kendisiyle bu durum hakkında konuştum. Çok sinirlenerek, kendisini kontrol mü etmek istediğimi söyledi. Bu durumda sessiz kalmayı tercih ettim."

4

Yakınları, bağımlılara yardım etmek istiyor. Bu sebeple çoğu zaman kumar oynayanların sorumluluğunu üstleniyorlar.

"Kira için para kalmadığında ise gerekli miktarı kendi vadeli mevduat hesabımdan çektim. Bir müddet sonra yakın arkadaşlarımız bana şunu söyledi: Kocan çok değişti. İşlerini rahatlatarak şöyle dedim: Şu an iş yerinde stresli bir durum mevcut."

5

Kumar oynayan kişinin verdiği sözlere inanıyorsunuz.

"Sürekli şunu duyuyordum: 'Kumara hakimim' ya da 'İstediğim zaman bırakabilirim' veya 'Yalnızca küçük meblağlar koyuyorum.' Ben de inanıyordum. Yani artık şunu söylüyorum: İnanmak istiyordum."

Bu kişilerin yakınları gün geçtikçe daha da ümitsizleşiyor ve kendileri de yardıma muhtaç hale geliyor.

**BİLMEKTE
YARAR VAR**

Sizin durumunuzdaki birçok kişi yardım aldı. Bu broşüre göz atarak siz de bu yolda ilk adımı atmış oldunuz.

“Sonradan öğrendim ki, kocam arkadaşlarımızdan borç para almış. O kadar çok utandım ki. Kime anlatabilirdim ki bu durumu? Aklıma kimse gelmedi. Çok sonraları, kocamın şans oyunları bağımlılığı hakkında birileriyle dertleştiğimde kendimi çok daha iyi hissettim.”

– Sabine, 43 yaşında



BAĞIMLILARIN YAKINLARI NELER YAPABİLİR?

Önce kendinize iyi bakın

Hoşunuza giden şeyler yapın. Gününüz şans oyunları konusu etrafında dönmemeli. Başkalarıyla buluşun, her bir gün için bir iki güzel şey planlayın. Bunun için kendinize zaman ayırın.

Diğerlerinin sorunlarını gidermeye çalışmayın

Birçok bağımlı yakını, bu kişiler aile içi kutlamalara katılmak yerine bahis bayisine gittiğinde bahaneler uyduruyor. Ya da aile bütçesindeki delikleri kapatmak için kendi hesaplarından para çekiyorlar. Bu kişilerin niyetleri iyi. Ancak bu şekilde, bağımlı kişiye değil bağımlılığın kendisine çalışmış oluyorsunuz. Çünkü bu kişiler çoğunlukla kumar oynamaya devam ediyor.

Zamanında harekete geçin

Sık karşılaşılan bir tepki: Önce görmemezlikten gelinir. Bu hem bağımlılar, hem de yakınları için geçerlidir. Birçok kişi, sorunların kendiliğinden hallolmasını umuyor. Ancak bu şekilde yalnızca sorunlar büyüyor.

Daima net kalın

Yakınınızın şans oyunu bağımlısı olması sizin suçunuz değildir. Kumar oynamaya devam etme kararını her bir kişi kendisi verir.

Sakin ama kesin konuşun

Kumar oynayan kişiyi suçlamalarınızla ezmeyin. Sıkıntılarınız hakkında konuşmak için sakın kalabildiğiniz bir anı tercih edin.

Yardım etmek demek: Kendine yardım etmek için destek olmak demektir

Bağımlı kişiye, danışma merkezi arayışında yardımcı olmanız da ona yardım etmenin bir yoludur. Randevulara gitmek ya da borç danışmanlığı hizmetinden yararlanmak kumar oynayan kişinin kendi sorumluluğundadır.

Yapamayacağınız şeylerle tehdit etmeyin

Tartışma esnasında şans oyunları bağımlısına yalnızca gerçekten uygulayabileceğiniz ve uygulamak isteyeceğiniz yaptırımlarla karşılık verin.

Borç para vermeyin

Bazı kişiler borç isterler ve her defasında “son defa”dır. İlk bakışta anlaşılabilir bir düşünce gibi duruyor: Bu parayla borçlar ödenecek. Ancak: Şans oyunları bağımlıları çoğunlukla bunu yapacak durumda değiller. Söz konusu parayı yine kumar makinesine atarlar. Ya da o parayla yine oyun salonuna giderler. Bu sebeple, borç veya kefillik üstlenmeyin. Faturalarını ödemeyin ve şans oyunu bağımlılarına asla kredi kartınızı vermeyin. Bu kişiler, ortak hesabınızın vekaletine de sahip olmamalıdır.

Kendi ekonomik durumunuzu netleştirin

Bu konuyla ilgili bir avukata danışın. Borç danışmanlığı da çoğu kez işe yarayabilmektedir. Aşağıdaki linkte, yakınınızdaki bir danışma merkezine ulaşabilirsiniz:

<https://www.schuldnerberatungen.de/>.

Şunu iyice aklınıza yerleştirin: Şans oyunları bağımlılığı bir hastalıktır

Bundan muzdarip kişiler ne kadar erken tedavi edilirse, iyileşme şansları o kadar yüksektir. Bu kişilerin yakınları da danışmanlık hizmeti alabilmektedir. Kumar oynayanlar ve yakınları için yardım hizmetlerine sayfa 12’den ulaşabilirsiniz.

Güvendiğiniz bir kişiyle konuşun

Örneğin bir arkadaşınızla yaşadığınız sıkıntıları paylaşın. Böylelikle, içinde bulunduğunuz hayat şartları hakkında yeni bakış açıları kazanmış ve yalnız olmadığınız hissine varmış olursunuz. Bunu bilmek, sürekli hayal kırıklıkları yaşayabildiğiniz bir dönemde çok önemlidir.

**BİLMEKTE
YARAR VAR**

Bağımlılar da rahat bir kafayla kendilerini daha rahat hissedecektir.



YARDIM

Şans oyunları bağımlılığı bir hastalıktır. Sağlık veya emeklilik sigortaları kurumları ile sosyal yardım kuruluşları tanınan tedavilerin masraflarını karşılamaktadır. Bağımlılar için ayakta ve yatarak tedavi olma olanaklarının yanı sıra yakınları için birçok danışmanlık hizmetleri mevcuttur.ç

Yardımlaşma grupları

Yardımlaşma grupları, benzer sorunlarla başa çıkmak zorunda olan kişilerin bir araya geldiği topluluklardır. Hemfikir olduğunuz kişilerle tecrübelerinizi paylaşmakla kendinize de yardımcı olursunuz. Benzer acıları yaşamış kişilerle konuşma deneyimi kişinin yükünü hafifletilmesine yardımcı olur. Yardımlaşma grupları hem kumar oynayanlar için hem de yakınları için mevcuttur. Yardımlaşma gruplarının listesine www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/hilfe-vor-ort/ adresinden ulaşabilirsiniz.

Bağımlıların yakınları için özel yardımlaşma gruplarını şuradan bulabilirsiniz:

www.anonyme-spieler.org.

Bağımlılık merkezlerinde bulabileceğiniz danışmanlık hizmetleri

Bu merkezlerde ayakta rehabilitasyon hizmeti de sunulmaktadır. Masrafları genelde yetkili emeklilik sigortası kurumu karşılamaktadır. Danışma merkezi konuya ilişkin dilekçe sunma sürecinde yardımcı olmaktadır.

Bazı danışma merkezleri örneğin özel grup hizmetleri ya da herhangi bir borç danışmanlığı merkeziyle sıkı iş birliği içinde çalışarak daha özel hizmetler sunmaktadır.

Yakınınzdaki bağımlılık danışma merkezlerini şuradan:

www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/hilfe-vor-ort/

ya da BIÖG'nin ücretsiz şans oyunları bağımlılığı Almanca danışma hattının yardımı ile:

0800 1 37 27 00

Kumar bağımlılığı konusunda yabancı dilde telefon danışmanlığı

<https://www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/fremdsprachige-telefon-beratung/>

BİLMEKTE YARAR VAR

Ayakta rehabilitasyon sürecinde, uzun bir müddet boyunca tekli ve grupta konuşmalar gerçekleştirilmektedir. İlgili kişiler evlerinde yaşar ve her zamanki gibi işlerine gider. Bu kişilerin yakınları tedavi sürecine dâhil edilebilmektedir.



Yatarak tedavi

Şans oyunları bağımlıları, bağımlılara özel uzman bir klinikte yatarak rehabilitasyon tedavisi görebilmektedir. Bu kişiler, hastalığın durumuna göre bir psikosomatik birimde de tedavi edilebilir. Yatarak tedavi edilme süresi sekiz ile on iki hafta arasında sürmektedir. Bu kişilerin yakınları danışma randevularına gelebilir ya da kendileri için düzenlenen seminerlere katılabilir.



Şans oyunları bağımlılığı BIÖG Almanca danışma hattı

Telefon: **0800 1 37 27 00** (ücretsiz hizmet hattı)

Kumar oynayanlar, onların yakınları ve ilgilenenler için danışma saatleri:

Pazartesi - Perşembe: 10 ile 22 saatleri arası ve Cuma - Pazar: 10 ile 18 saatleri arası

Kumar bağımlılığı konusunda yabancı dilde telefon danışmanlığı

<https://www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/fremdsprachige-telefon-beratung/>

Şu hizmetlerden yararlanabilirsiniz:

- Şans oyunları bağımlılığı hakkında bilgi ve aydınlatma,
- merkezde sunulan yardım hizmetlerine dair bilgi ve danışmanlık,
- şans oyunları bağımlılığı ya da sorunlu şans oyunu tutumundan kaynaklı kişisel sorun ve zor durumlara yönelik birebir danışmanlık hizmeti.

**BİLMEKTE
YARAR VAR**

Bağımlılık danışma merkezleri yalnızca bağımlılar için hizmet vermemektedir. Şans oyunları ile ilgili ilk sorunlarını yaşayan kişiler de yardım alabilmektedir. Özellikle bu kişilere ve yakınlarına iyi bir yardım sağlanabilmektedir.



BIÖG'nin internet hizmeti

www.check-dein-spiel.de

Bu adreste yakınınızdaki danışma merkezleri ve yardımlaşma grupları gibi yardım birimleri hakkında bilgi alabilirsiniz. Kumar oynayanlar, internet sayfasında mevcut kumar oynama tutumlarını kontrol etmek adına kendilerini test edebilir. Şans oyunları bağımlıları ve bağımlı olma tehlikesi altında bulunanlar ayrıca online bırakma programına katılma imkânına da sahiptir.



Borç danışma merkezleri

Ekonomik sıkıntılar yaşıyorsanız yakınınızdaki bir borç danışma merkezine gitmekten çekinmeyin. Bu merkezlerde niçin bu kadar borcunuzun olduğunu ve siz ve ailenizin ne oranda borçlu olduğunuzu açıkça belirtin. Bu yaptığınız takdirde, merkezdeki yetkililer size uygun bir danışma hizmeti sunacaktır.

Borç danışma merkezlerinin sunduğu hizmetler bağlayıcı değildir. Ancak bu merkezler aynı zamanda alacaklılarla iletişim geçerek ya da uzlaşma veya taksitle ödeme anlaşmaları yaparak sizin adınıza işler. Yakınınızdaki borç danışma merkezlerini şuradan görüntüleyebilirsiniz:

<https://www.schuldnerberatungen.de/>.



Aile danışma merkezleri

Şans oyunları bağımlılığında çoğu zaman boşanmalara ve ailenin paramparça olmasına kadar varan ailevi sorunlar baş göstermektedir. Aile danışma merkezlerinde bağımlılık hastalarının çocuklarına yardım imkânları hakkında da bilgi alabilirsiniz. Aile ve yetiştirme danışma merkezlerinin listesini www.bke.de adresinde bulabilirsiniz.



Aile hekimleri

Kritik durumlar, dertler ve sıkıntılar kişiyi hasta edebilir. Fiziksel şikayetleri ciddiye almak önemlidir.



Telefonda psikolojik destek: 0800-111 0 111

Telefonda psikolojik desteği 7/24 hizmetinizdedir. Bu hizmet, hayatın tüm alanlarına özellikle de kritik durumlara yönelik yardım ve danışmanlık sağlamaktadır.



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

Künye

Yayınlayan: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG), Köln.
Bütün haklar saklıdır.

Proje yöneticisi: Stephanie Eckhardt, BfÖG, Köln

Konsept ve
tasarım: em-faktor | Die Social Profit Agentur, Stuttgart

Metin: Stephanie Eckhardt, BfÖG, Köln

Baskı: Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
Çevreye duyarlı bir şekilde üretilmiştir.

Tarih: Temmuz 2026

Yayın: 2.2.07.26

Ürün no: 33211333

Resimler: Başlık ve s. 5: Cec / photocase.de
U 2: kersi4 / photocase.de
S. 2: Matze Ulrich / photocase.de
S. 6: HerrSpecht / photocase.de
S. 9: knallgrün / photocase.de

**CHECK
DEIN
SPIEL**



İlgili diğer kişileri de BlÖG'nın yardım olanakları hakkında bilgilendirin.
Bu broşürleri dağıtmak istiyorsan, bizden birkaç adet isteyebilirsiniz.

ŞANS OYUNLARI BAĞIMLILIĞI KONUSUNA DAİR BİLGİLER

BIÖG ALMANCA DANIŞMA HATTI: 0800-1 37 27 00

Ücretsiz kişisel ve isteğe bağlı olarak anonim danışmanlık.

Şans oyunları bağımlılığı konusuna dair bilgiler.

Pazartesi - Perşembe 10 - 22 saatleri, Cuma - Pazar 10 - 18 saatleri arası.

WWW.CHECK-DEIN-SPIEL.DE

Ayrıntılı kendi kendine test, online bırakma programı ve danışma merkezlerinin adreslerini içeren geniş bilgi ve yardım portalı.

Bu bilgiyi yayınlayan:

Bu bilgiler BIÖG tarafından ücretsiz olarak verilmektedir. Broşürün alıcı veya üçüncü kişiler tarafından satılması yasaktır.