

INFORMACJE O ZAKŁADACH SPORTOWYCH

**ZAŁOŻYMY
SIĘ, ŻE DASZ Z
SIEBIE WSZYSTKO?**





TREŚĆ

GRA – TEST

Powiedz „sprawdzam” – zobacz, czy jesteś zagrożony(-a).

4

KTO WIE WIĘCEJ, WYGRYWA?

Ryzyko w zakładach sportowych.

5

WSZYSTKO NA JEDNĄ KARTĘ?

Od zabawy do uzależnienia.

6

PORADY DLA GRACZEK I GRACZY OD OSOBY WTAJEMNICZONEJ

Czy masz jeszcze kontrolę?

7

PORADY DLA RODZINY I PRZYJACIÓŁ OD OSOBY WTAJEMNICZONEJ

Pomoc dla członków rodziny.

8

TO MÓWI USTAWA

To mówi ustawa.

9

TWÓJ WKŁAD

Adresy i kontakty w temacie uzależnienia od gier hazardowych.

10

Impressum

11

GRA – TEST



Interesujesz się sportem i chętnie robisz zakłady?

Grasz dla przyjemności? Czy Twój sposób gry jest ryzykowny?

Udziel szczerej odpowiedzi na poniższe stwierdzenia.

Powiedz „sprawdzam”!

TAK

NIE

Obstawiam dalej, nawet gdy osiągnę swój limit i nie mam już więcej pieniędzy.

☐☐

Już kilkakrotnie próbowałem(-am) obstawiać mniej.

☐☐

Gdy obstawiam mniej lub wcale, czuję niepokój i lekkie poddenerwowanie.

☐☐

Czasem pożyczam pieniądze, aby obstawiać dalej.

☐☐

Gdy przegrywam, chcę odzyskać pieniądze tak szybko, jak to możliwe.

☐☐

Moja rodzina/moi przyjaciele uważają, że spędzam zbyt dużo czasu nad zakładami sportowymi.

☐☐

Czasami czuję się źle, miewam poczucie winy przy obstawianiu.

☐☐

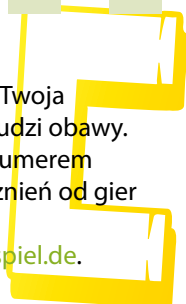
Bywały już sytuacje, że musiałem(-am) prosić rodzinę/przyjaciół o pieniądze, aby spłacić swoje długi hazardowe.

☐☐

Gdy nie mam już innego sposobu na zdobycie pieniędzy, kradnę lub oszukuję.

☐☐

Każda odpowiedź „tak” stanowi oznakę możliwego uzależnienia. Jeśli Twoja odpowiedź brzmi „tak” choć raz lub kilkakrotnie, Twoje zachowanie budzi obawy. Potraktuj to zagrożenie poważnie i zasięgnij bezpłatnej porady pod numerem telefonu 0800 – 1 37 27 00 – w poradni telefonicznej w zakresie uzależnień od gier hazardowych przy Federalny Instytut Zdrowia Publicznego (BIÖG). Więcej informacji znajdziesz również pod adresem www.check-dein-spiel.de.



KTO WIE WIĘCEJ, WYGRYWA?

W każdym sporcie chodzi o zwycięstwo lub przegraną. Kibice kochają pełną napięcia rywalizację do ostatnich minut. I zawsze pozostaje nadzieja opuszczenia placu gry jako zwycięzca. Nieporównywalnie wspaniałe uczucie.

Po obstawieniu wyniku mecz jeszcze bardziej trzyma w napięciu. I inaczej niż w loteriach pieniężnych czy w ruletce, wiedza sportowa może być dla Ciebie nawet pomocna. Przynajmniej wielu w to wierzy. Jednakże zakłady sportowe również należą do gier hazardowych. Nieważne, jak wiele wiesz na temat danej zawodniczki, zawodnika czy drużyny, nie możesz przewidzieć decydującego gola.

Zakłady sportowe należą do gier hazardowych. A ryzyko uzależnienia jest szczególnie duże.

- ✗ Gdy wiele wiesz o sporcie, możesz łatwo pomyśleć, że dobrze obstawisz. Ale w zakładach sportowych ostatecznie decyduje przypadek.
- ✗ Przyjemność z obstawiania i zainteresowanie sportem – razem stają się niebezpieczne. Ryzyko uzależnienia od gier hazardowych jest szczególnie wysokie.
- ✗ Można się zakładać w ramach niezliczonej ilości dyscyplin sportowych i jest ku temu wiele okazji. Wzrasta przez to pokusa obstawiania coraz więcej i więcej.
- ✗ W Internecie możesz obstawiać bez wydawania gotówki. Zamiast płacić banknotami, klikasz. Szybko stawiasz więcej pieniędzy, niż byś chciał(-a).
- ✗ Zakłady kombinowane kuszą wysokimi wygranymi, gdy prawidłowo wytypowana zostanie cała seria wyników. Dzięki zmieniającym się kursom i możliwościom obstawiania szczególnie pasjonujące są zakłady na żywo. Ale to właśnie dlatego obie formy obstawiania są ekstremalnie ryzykowne.

HAZARD

WSZYSTKO NA JEDNĄ KARTĘ?

Zakłady sportowe, a przede wszystkim zakłady na żywo, mogą bardzo szybko doprowadzić do uzależnienia od gier hazardowych. Często wszystko zaczyna się od wygranej. Po niej następuje silna pokusa, by obstawiać coraz więcej i więcej.

Lecz jeśli obstawiasz więcej, częściej przegrywasz. Wmawiasz sobie, że to wszystko wcale tak źle nie wygląda. To tylko zła passa. Wzrasta nadzieja, że w końcu kiedyś wygrasz. Osoby zagrożone uzależnieniem od gier hazardowych nadzwyczaj często próbują odzyskać przegrane pieniądze przez kolejne zakłady.

W pewnym momencie gra nie daje już przyjemności. Obstawianie staje się przymusem. Człowiek uzależniony od zakładów musi często obstawiać coraz więcej. Gdy przegrywa, chce wyrównać stratę. Często dochodzi nawet do oszustwa lub kradzieży w celu zdobycia pieniędzy. Gdy wygrywa, chce wygrać więcej – aż do następnej porażki. Ale ostatecznie zawsze wygrywa bukmacher.

Nie masz już kontroli? Nie decydujesz już swobodnie, czy grać, czy nie? Wtedy gra hazardowa staje się uzależnieniem. Uzależnienie od gier hazardowych jest chorobą. Chorobą, z którą niełatwo jest wygrać w pojedynkę.

PORADY DLA GRACZEK I GRACZY OD OSOBY WTAJEMNICZONEJ

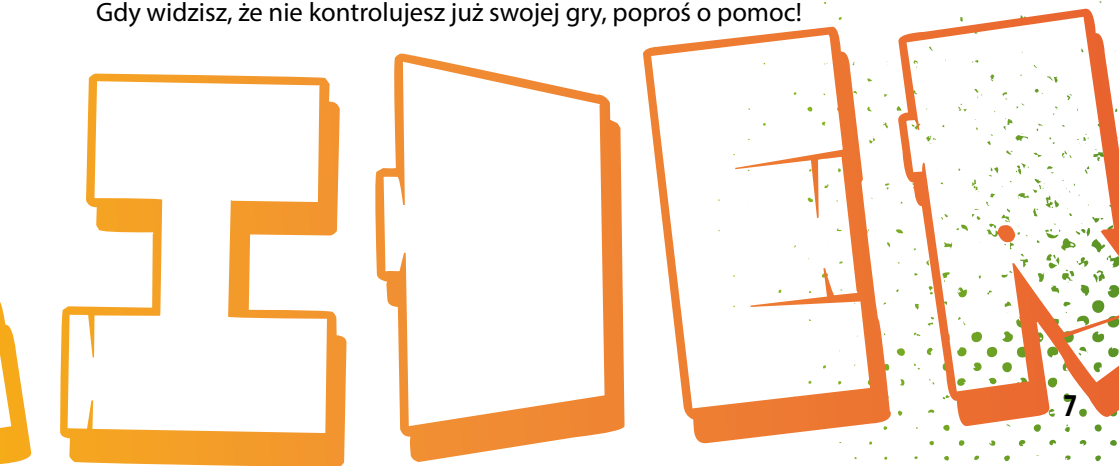
Czy myślałeś(-aś) już kiedyś o tym, aby obstawiać mniej? W takim razie w tym miejscu znajdziesz kilka wskazówek, w jaki sposób zminimalizować ryzyko uzależnienia.

TO POMAGA

- ✗ Ustal, jak często i jak długo będziesz grać.
- ✗ Ustal sobie limit, ile pieniędzy możesz wydać.
- ✗ Stawiaj tylko te pieniądze, które Ci pozostały.
- ✗ W czasie dokonywania zakładów nie spożywaj alkoholu.
- ✗ Nie obstawiaj, odczuwając frustrację lub złość.

Gdy chcesz uporać się z zakładaniem, będzie Ci łatwiej, jeśli odciągniesz swoją uwagę. Dobre jest wszystko, co wymaga Twojego skupienia i sprawia Ci radość. Na przykład wizyta u przyjaciół, uprawianie sportu, oglądanie filmów. Pomaga również jakiś cel: za pieniądze, których nie roztrwonisz na zakłady, możesz sobie sprawić coś szczególnego. Być może jest to coś, czego sobie od bardzo dawna życzysz.

Gdy widzisz, że nie kontrolujesz już swojej gry, poproś o pomoc!



PORADY DLA RODZINY I PRZYJACIÓŁ OD OSOBY WTAJEMNICZONEJ

Masz przeczucie lub jesteś pewien, że Twój krewny, przyjaciółka lub przyjaciel są uzależnieni od gier hazardowych? Osoby, których to dotyczy, potrzebują pomocy – ich rodzina i przyjaciele również.

TO POMAGA

- ✗ Wiedza, że zakłady sportowe mogą stać się poważnym problemem.
- ✗ Nie bierz na siebie winy za uzależnienie drugiej osoby.
- ✗ Nie pożyczaj pieniędzy.
- ✗ Zablokuj dostęp do wspólnego konta.
- ✗ Zamiast robić wyrzuty, powiedz, że troszczysz się o drugą osobę.
- ✗ Wspieraj osoby uzależnione od gier hazardowych w poszukiwaniu pomocy.
- ✗ Powinno się grozić tylko tym, co faktycznie jest się gotowym zrobić.
- ✗ Zatroszcz się o siebie.
- ✗ Rozmawiaj otwarcie z przyjaciółmi.
- ✗ Pytaj o poradę profesjonalistów w poradniach uzależnień lub za pośrednictwem poradni telefonicznych.

Uzależnienie od gier hazardowych wiąże się z kłamstwami i oszustwami. Często bliscy bardzo późno dostrzegają, jak poważny stał się problem. Czasami również nie chcemy przyjąć do wiadomości, że występuje problem i uciekamy od niego. Nieważne, czy masz tylko podejrzenia, czy już od dawna borykasz się z uzależnieniem od gier hazardowych swojej partnerki, swojego partnera lub dziecka: skończyć z tym samemu jest zawsze trudno. Doświadczeni eksperci pomogą Ci odnaleźć właściwą drogę w obliczu uzależnienia od gier hazardowych, w wypadku problemów rodzinnych, a także w kwestiach związanych z długami hazardowymi.

TO MÓWI USTAWA

Masz mniej niż 18 lat? Nieletni poniżej 18 roku życia nie mają prawa uczestniczyć w grach hazardowych. Zarówno online, jak i w punkcie bukmacherskim – nie gra to żadnej roli. Nie możesz samodzielnie wypełnić kuponu zakładu nawet w towarzystwie osoby dorosłej. Zakłady sportowe są dozwolone od 18 roku życia – reguluje to ustawa o ochronie małoletnich (niem. JuSchG). Nawet jeśli masz 18 lat i lubisz obstawiać, jest kilka rzeczy, o których musisz pamiętać: umowa państwowa w sprawie gier losowych (niem. GlüStV 2021) stanowi, że zakłady sportowe w Niemczech – czy to w Internecie, czy w punktach bukmacherskich – są legalne tylko wtedy, gdy punkt ma państwowe zezwolenie (licencję) na ich oferowanie. Wielu operatorów zakładów sportowych nie posiada takiego pozwolenia. Niektórzy mają również swoje siedziby za granicą. Wypłata ewentualnych wygranych jest więc bardzo trudna. Upewnij się zatem, że zawsze grasz u licencjonowanych operatorów zakładów. Tylko wtedy możliwa jest legalna gra i przestrzegana jest ochrona nieletnich i graczy.

NOWA UMOWA PAŃSTWOWA W SPRAWIE GIER LOSOWYCH 2021 – CO JEST WAŻNE?

Graczy, którzy grają dużo, a może nawet za dużo, można łatwo zablokować za pomocą „blokady gracza”. Jeśli chcesz skorzystać z tego rozwiązania, możesz złożyć wniosek na stronie internetowej dostawcy gier hazardowych lub w Prezydium Okręgu Darmstadt (<https://rp-darmstadt.hessen.de/sicherheit-und-kommunales/gluecksspiel/spielerperrsystem-oasis/spieler-faqs>). Prezydium Okręgu Darmstadt jest odpowiedzialne za „centralny plik blokujący OASIS”. Jeśli chcesz się zablokować, blokada siebie samego obowiązuje przez co najmniej trzy miesiące, zwykle przez rok.

Możesz skorzystać także z „przycisku awaryjnego” na stronie internetowej operatora gier hazardowych online. Wtedy nie musisz składać wniosku, blokada kończy się automatycznie po 24 godzinach.

Gracze mogą wydawać do 1000 euro z własnej kieszeni miesięcznie na gry hazardowe online. Wszyscy operatorzy gier hazardowych muszą zgłaszać informację do tak zwanego „pliku limitów”, za który odpowiedzialny jest centralny organ ds. nadzoru nad grami hazardowymi w Saksonii-Anhalt. Pamiętaj: 1000 euro miesięcznie to dużo pieniędzy. W ciągu roku gry hazardowe online mogą pochłonąć do 12 000 euro z Twojej kieszeni. Chcesz tego?

W gry hazardowe – z nielicznymi wyjątkami – nie można grać w Internecie równolegle. W przypadku zmiany operatora usług hazardowych online konieczna jest 5-minutowa przerwa w grze. „Plik aktywności” zapewnia przestrzeganie tego ustalenia.

Więcej informacji znajdziesz również pod adresem www.check-dein-spiel.de

TWÓJ WKŁAD



PO PROSTU ZADZWOŃ:

Poradnia telefoniczna w zakresie uzależnień od gier hazardowych przy

Federalny Instytut Zdrowia Publicznego (BIÖG): 0 800-1 37 27 00

pon. do czw. 10–22; pt. do ndz. 10–18

Profesjonaliści służą bezpłatną i anonimową poradą osobom uzależnionym od gier hazardowych – również w przypadku zakładów sportowych.

Doradztwo w języku obcym na infolinii dla osób uzależnionych od hazardu:

www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/fremdsprachige-telefon-beratung/

WYSTARCZY JEDNO KLIKNIĘCIE

www.check-dein-spiel.de

Wszystko na temat uzależnienia od gier hazardowych wraz z testem do samodzielnego wykonania, testem wiedzy i programem online wyjścia z nałogu. Dalsze informacje na stronie www.bioeg.de
> Infomaterialien > Suchtvorbeugung > Glücksspielsucht

GDZIE SIĘ UDAĆ

Poradnia uzależnień od gier hazardowych

Poradnie uzależnień znajdziesz na stronie www.check-dein-spiel.de
lub uzyskasz informacje na ich temat w poradni telefonicznej BIÖG.

Agencja doradztwa kredytowego

Tutaj profesjonaliści pomogą Ci wyjść z długów.
Najbliższą agencję doradztwa kredytowego znajdziesz pod adresem:
www.schuldenhelpline.de lub
www.meine-schulden.de/beratungsstellen_in_ihrer_naehel

Samopomoc

W grupach samopomocowych dotknięci nałogiem lub ich bliscy wymieniają się swoimi doświadczeniami lub udzielają sobie wzajemnego wsparcia.
Adresy znajdziesz na stronie www.check-dein-spiel.de.

Poradnie rodzinne i wychowawcze

Tutaj otrzymasz pomoc np. w zakresie problemów w związku partnerskim lub w kwestiach wychowawczych. Pod adresem www.dajeb.de i www.bke.de znajdziesz poradnie w swojej okolicy.

ODCISK

Wydawca	Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit (BIÖG) w imieniu Federalnego Ministerstwa Zdrowia.
	Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kierownik projektu	Stephanie Eckhardt, BIÖG, Kolonia
Tekst i oprawa	Barbara Renz, www.b-renz.de , Kolonia
Druk	Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim Niniejsze medium zostało wyprodukowane z poszanowaniem środowiska.
Stan	lipiec 2026 r.
Nakład	4.0, 5.07.26
	Niniejsza broszura rozdawana jest bezpłatnie przez BIÖG. Zabroniona jest jej dalsza odsprzedaż przez jej odbiorcę lub osoby trzecie.
Numer zamówienia	33211590



**CHECK
DEIN
SPIEL**



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit