



## AİLE VE ARKADAŞLAR İÇİN TÜYOLAR

İlgili kişilerin yardıma ihtiyacı var; ailelerinin ve arkadaşlarının da. Bunların faydası var:

- ✘ Ödünç para vermemek.
- ✘ Şans oyunu bağımlılarını yardım arayışlarında desteklemek.
- ✘ Kendinize iyi bakmak.
- ✘ Bağımlılık danışma merkezlerine giderek veya danışma hattını arayarak uzmanlardan tavsiye almak.

## HER ŞEYİNİ VERDİN Mİ?

**Spor bahisleri ve diğer şans oyunları hakkında daha fazla bilgiye [www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de) adresinden ulaşabilirsin.**

### Künye

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
(Federal Sağlık Bilgilendirme Dairesi)  
Maarweg 149-161  
50825 Köln  
Sipariş numarası: 33211460



## YASAL BİR ŞANS VAR MI?

18 yaşın altında mısın? O zaman senin şans oyunu oynaman yasak. Bahis, ne online olarak ne de bahis bürosunda oynanabilir. Bir yetişkinin refakatini eşliğinde bile olsa senin bahis kuponu doldurman yasak.  
Tüm diğer durumlar için: İnternetteki şans oyunları, çok az sayıdaki istisna haricinde yasa dışıdır. Bundan dolayı buralarda bahis oynamak yetişkinler için de neredeyse her zaman yasaktır. Bahis oynatanın merkezleri genelde yurtdışıdadır. Bu, kişileri oyunlara çekilme için sundukları yüksek meblağları ödeyeceklerine dair bir garanti olmadığı anlamına gelir. Bahis oynatan ödemezse paran ortadan kaybolur.

## SENİN YAPABİLECEKLERİN

**Tıkla ve gir: [www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de)**

İnternette ayrıntılı bilgiler, haberler, online danışma programı, chat görüşme saati ve daha fazlasını bulacaksın.

**Buraya gitmelisin: Şans oyunları bağımlılığı için bağımlılık danışma merkezleri**  
Bağımlılık danışma merkezlerinde şahsi durumuna özel yardım alabilirsin. Yakınında bulunan danışma merkezlerini [www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de) sayfasında bulabilirsin.

**Telefon et: BZgA-Şans Oyunları Bağımlılığı Danışma Hattı: 0800-1372700**

**Türkçe danışmanlık: Şans Oyunları Bağımlılığı Danışma Hattı: 0800-3264762**

**Rusça danışmanlık: 0511-7014664**

## KONTROL TESTİNİ YAP!

Zevk için oynamak? Riskli oyun davranışı? Sen nasıl oynuyorsun?

|   | EVET                     | HAYIR                    |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Limitim dolmasına ve param kalmamasına rağmen bahis oynamaya devam ediyorum.                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Daha az bahis oynamayı çok kez denedim.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hiç bahis oynamadığımda veya az bahis oynadığımda huzursuz oluyorum ve kolay öfkeleniyorum. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bahis oynamaya devam etmek için bazen borç para alıyorum.                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kaybettiğimde, kaybettiğim parayı mümkün olduğu kadar çabuk geri kazanmak istiyorum.        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ailem/arkadaşlarım spor bahisleriyle çok fazla zaman geçirdiğimi düşünüyorlar.              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## DAHA FAZLA BİLEN Mİ KAZANIR?

Spor bahisleri şans oyunlarıdır. Bağımlılık yapma riskleri de özellikle yüksektir:

- ✗ Spor hakkında çok bilgi sahibi olduğunda elinde sağlam tüyolar olduğu düşüncesine kapılman kolay. Ancak spor bahislerinde de sonucu belirleyen eninde sonunda tesadüflerdir.
- ✗ İnternette nakit para olmadan bahis oynayabiliyorsun. Kağıt parayla ödemek yerine sadece tıklıyorsun. Ve bahse bir anda istediğinden çok daha fazla para yatırmış oluyorsun.
- ✗ Kombine bahisler ve canlı bahisler yüksek kazanç vaat ederek kendilerine çekmeye çalışır ve daha da heyecan vericidirler. Tam da bu özellikler, bu iki bahis türünü aşırı riskli bir hale getirir.

# WELNNER

Bahis oynarken bazen kendimi kötü ve suçluymuşum gibi hissediyorum.

Bahis borçlarımı ödemek için ailemden/arkadaşlarımdan para istemek zorunda bile kaldım.

Para bulmak için başka bir çıkar yol bulamadığımda hırsızlık yapıyor veya insanları dolandırıyorum.

EVET HAYIR

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## TEST SONUCUN

Sorulara samimiyetle cevap verdin mi? O zaman her bir EVET cevabı olası bir bağımlılık sorununa işaret eder. Eğer bir veya daha çok kez evet cevabı verdiysen oyun davranışın endişe vericidir.

Tehlikeyi ciddiye al ve bir danışmana başvur. BZgA Şans Oyunları Bağımlılığı Danışma Hattı'na 0800 -1372700 telefon numarasından ücretsiz olarak ulaşabilirsin.

Ayrıca [www.check.dein-spiel.de](http://www.check.dein-spiel.de) sayfasında daha fazla bilgi bulabilirsin.

## OYUNCULAR İÇİN TÜYOLAR

Daha az bahis oynamayı hiç düşündün mü? Öyleyse burada bağımlı olma riskini azaltmaya yarayan tavsiyeler bulacaksın.

Bunların faydası var:

- ✗ Bahis oynadığında hangi sıklıkta ve ne kadar süre oynayacağına önceden karar ver.
- ✗ Ne kadar para harcamak istediğine dair kendine bir limit koy.
- ✗ Sadece arta kalan paranla bahis oyna.
- ✗ Bahis oynarken alkol içme.
- ✗ Moralin bozukken ve öfkeliyken bahis oyna.

Bahis oynamanın kontrolünden çıktığını fark ettiğinde yardım ara!

## RESTİNE Mİ?

Spor bahisleri çok hızlı bir şekilde şans oyunları bağımlılığına yol açabilir. Genelde her şey bir kez kazanmakla başlar.

Bunun ardından bahis oynamaya devam etmek çok cazip hale gelir.

Ancak ne kadar sık bahis oynarsan o kadar sık kaybedersin. Gün gelir, bahis oynamak zorlayıcı bir davranış haline gelir.

Kaybettiğinde, kaybettiğin parayı mümkün olduğu kadar çabuk geri kazanmak istersin. Kazandığındaysa daha da fazla kazanmak istersin. Sonuçta kazanan her zaman bahsi oynatan olur.

Eğer özgürce bahis oynayıp oynamamaya karar veremiyorsan şans oyunu bağımlılığına dönüşmüştür. Bu öyle bir hastalıktır ki tek başına iyileştirmen çok zordur.