

Değişim için Stratejiler

KUMAR BAĞIMLILARI,
EŞLERİ, AİLELERİ VE DESTEK
GÖREVLİLERİ İÇİN
HAZIRLANMIŞ EL KİTABI

Toplumla işbirliği

İÇİNDEKİLER

2. Teşekkürler
3. Bizler kimleriz ve neler yaparız?
4. Kumar üzerine bazı düşünceler
5. Kumar nelere maloluyor?
6. Kumar nasıl başlar?
7. İnsanlar neden kumar oynarlar?
8. Kumarın süreci
9. Bir sorun varsa
10. Değişime giden yolun zorluğu
11. Özet
12. Ek I. Danışmanlık (Counselling) nedir?
13. Ek II. Mali Danışmanlık ve parasal yönetim
14. Ek III. Kendi isteğiyle içeri alınmama
15. Ek IV. Kumar bağımlısı olmayan aile üyesi veya arkadaş için stratejiler
16. Bazı yararlı telefon numaraları

LOTE Marketing Pty Ltd. tarafından tercüme edilmiştir. Victoria Hükümeti Toplum İşleri Bakanlığı, Toplum Koruma Bölümü tarafından, 2003 yılı Nisan ayında yayımlanmıştır. Bu kitapçığa ayrıca www.problemgambling.vic.gov.au adlı siteye girilerek ulaşılabilir.

© Telif Hakkı, State of Victoria, Department of Human Services 2003.

Bu yayımın Telif Hakkı mevcuttur. 1968 Telif Hakkı Yasası Maddeleri gereğine uyulmadıkça herhangi bir işlemle hiç bir bölümü kopya edilemez. Bu el-kitabı diğer dillerde de mevcuttur. Bu bilgilere, kendi kendine yardım etkinliklerine ve danışmanlarca düzenlenmiş notlara ulaşım için, www.problemgambling.vic.gov.au sitesine giriniz.

Victoria Hükümeti tarafından onaylanmıştır, 555 Collins Street, Melbourne.

Basım İşleri Gill Miller Press, 34 Stanley Street, Collingwood, tarafından yapılmıştır.

(0870402)

TEŞEKKÜRLER

The Gambler's Help Southern Multicultural Services tarafından hazırlanan bu el kitabında Gambler's Help Southern Self-Help Guide adlı kitapçıktan yararlanılmıştır. Bu kitapçık Gambler's Help Southern Multicultural Team tarafından, farklı dil ve kültürlerden gelen kumar sorunu olan toplum üyelerine yardımcı olma stratejisinin bir parçası olarak hazırlanmıştır. Bu el-kitabının geliştirilmesi ve tanıtımı aşamasında Gambler's Help Southern Multicultural Services olarak danıştığımız ve destek aldığımız çokkültürlü kuruluşlara ve uzmanlara teşekkürlerimizi sunarız.

**Gambler's Help Southern
Multicultural Services Team**

BİZLER KİMLERİZ VE NELER YAPARIZ? GAMBLER'S HELP NEDİR?

Gambler's Help, kumar bağımlılarına Victoria çapında destek veren bir kuruluştur.

Yaşamları kumar sorunlarıyla etkilenen kişilere (kumar bağımlılarına ve bağımlı olmayanlara) ve genel topluma destek, öğüt ve bilgi verir.

Program Eyalet Hükümetinin girişimleriyle başlatılmıştır ve giderleri Community Support Fund tarafından karşılanmaktadır.

Gambler's Help aşağıda belirtilen hizmetlerle kumara bağlı sorunların azaltılmasını amaçlamaktadır:

- Sorunlu kumar bağımlılarına, ailelerine ve şans oyunları personeline, uzmanlar tarafından gizlilik ilkelerine sadık kalınarak sağlanan danışmanlık hizmetleri
- Mali danışmanlık
- Şans oyunları tesisleri ile bağlantı kurma ve eğitim sağlama
- Genel topluma eğitici bilgilendirme oturumları düzenlemek
- Sağlık ve toplum hizmet sağlayıcılarının profesyonel gelişimlerini sağlama.

Müşterilerimize tek olarak veya eşyle birlikte ya da aile veya gruplar halinde danışmanlık sağlanır. Gambler's Help Kuruluşunda güvenli ve gizlilik ilkelerine bağlı olarak çalışan, konularınızı ve sorunlarınızı tartışabileceğiniz uzman psikologlar ve sosyal görevliler bulunmaktadır. Danışmanlar, sorunlarının üstesinden gelebilmeleri için kendi güçlerini ve iç kaynaklarını ortaya çıkarmalarında müşterilerine yardımcı olmaktadır.

KUMAR OYNAMA ÜZERİNE BAZI DÜŞÜNCELER

Bu el-kitabını okumanız için çeşitli nedenler olabilir. Kumar oynamanın bir sorun oluşturup oluşturmadığı konusunda farklı düşünüyor olsanız bile bu fırsattan yararlanarak kumar konusunu biraz irdeleyebilirsiniz.

Kumar sorunu, kumar oynamanın zarar vermeye başlaması sonucunda oluşur. Bu zararın çeşitli boyutları vardır ve kumar sorunu olan kişinin yaşamındaki diğer kişilere de yansiyabilir.

Kumar sorunu bulunan bir kişi aşağıda açıklanan durumların ortaya çıkmasına sebep olabilir:

- Alış verişi için ayrılmış olan para kumar için kullanılır
- Kişi, kendi için harcayacak para bulamaz
- Faturaların ödenmesi için ayrılmış para kumara harcanır
- Kumar oynama eğilimi ile ilgili gerçekler gizlenir ya da doğru olarak açıklanmaz
- Parasal destek için başka kişilere bel bağlanır
- Aile ve arkadaşlara olan ilgi kaybolur
- Kumar'a ayrılacak zaman işten kesilir
- Kumar oynayabilmek için dışarı çıkmak amacıyla evde başlatılan kavgalar çoğalır
- Kumar oynamak için başkasının parasını alma istağı doğar
- Kumara son vermek mümkün olmaz
- Kumarda meydana gelen kayıplar için mazeretler bulunur
- Kredi kartlarında, mal alımlarından çok kumar borçları görülür
- Kumar için yemek ve uyku ihmal edilir.

Kumarın ne zaman sorun durumuna geldiği konusunda kesin bir yanıt bulunmamaktadır.

Böyle bir sorunun bulunup bulunmadığına ancak kişi kendi karar verebilir.

Kumar sorunu ile ilgili olarak, kişilerin kumar konusunda edindikleri bazı inançların kendilerini kumara daha da çok ittiğini biliyoruz.

Kumarla ilgili sorunlarla karřılařan kişiler:

- Kumar oynamaya devam ettikleri sũrece nasıl olsa kısa zamanda kazanacaklarına,
- Kumar oynamaya devam ettikleri sũrece kaybettiklerini geri alacaklarına,
- Kumar oynamanın mali sorunlarına çözümlere getireceğine,
- Kumar oynamanın stresten hemen kurtulmak için tek yol olduğuna,
- Kumar oynama dürtülerinden ancak kumar oynayarak kurtulacaklarına inanırlar.

Bu inançların hiçbirisi **gerçek değildir.**

KUMAR OYNAMAK NELERE MALOLUYOR?

Kumar oynamayı düşündüğümüzde, kontrolsüz kumarın beraberinde yalnızca mali zorluklar değil, diğer sorunları da getirdiğini bilmemiz önemlidir. Kumar oynayan kişinin yaşamında başka olumsuzluklara da yol açar, örneğin:

- Aile üyelerinin, arkadaşlarının ve meslektaşlarının saygısını yitirmek
- Kendine olan saygıyı yitirmek
- Diğer kişilerle olan ilişkiler, örneğin, arkadaşlarla ilişkilerin kesilmesi
- Sağlık konusunda, örneğin, düzenli yemek yememe ya da uyumama, var olan sağlık sorunlarının daha da kötüleşmesi
- Çalışma performansı, örneğin, çalışmada devamsızlık, konsantre olmada yetersizlik
- Yasalara aykırı hareketlerde bulunma eğilimi, örneğin, hırsızlık
- Sosyal etkinlikler, örneğin, dışarı çıkma konusunda isteksizlik ve dışarı çıkamama
- Eğitim faaliyetlerine katılabilme yeteneğini kaybetme

KUMAR NASIL BAŞLAR?

Kumar bir sorun olarak başlamaz.

Birçok kişi için iyi bir etkinlik olarak başlar, örneğin aşağıda belirtildiği şekillerde başlar:

- İş ve aile baskısından uzak zaman geçirme
- Üzüntü verebilen düşünce ve duygulardan uzaklaşabilme olanağı
- Biraz heyecan
- Bir servet kazanma düşü
- Dışarı çıkma ve toplum içine katılma olanağı
- Kumar oynanan yerlerin her zaman için güvenli bir yer olduğu duygusu.

Kumar alışkanlığı değişim gösterir ve kişi farketmeksizin daha önemli bir duruma gelir. İşte size bir örnek:

Ron, kolayca uyum sağlayabileceğini düşünerek Avustralya'ya göç etti. Herhangi bir sorun yaşamayacağına ve kolay para kazanacağına inanıyordu. Rahat bir yaşamı, mutlu bir ailesi, iyi arkadaşları ve parlak bir geleceği olacağını düşünüyordu.

Ancak, ne yazık ki işler Ron'un istediği gibi gerçekleşmedi. İngilizce öğrenmesi çok güç bir dildi. Geçinmek için bir fabrikada iş buldu. Zaman içinde hem okuyup hem çalışmak ona güç geldi ve öğrenimi bırakmaya karar verdi. Farklı kökeni nedeniyle dışlandığını da düşünerek içine kapanmaya başladı. Onlar kadar başarılı olamadığını düşünerek kendi kültüründen gelen insanlardan da koşturdu. Zaman zaman Ron herşeyin iyi gittiğine dair ailesine para ve mutluluğunu kanıtlayan fotoğraflar gönderiyordu.

İş yerindeki Noel partisinden sonra, Ron birkaç kişiye katılarak yerel kumar makinelerinin işletildiği bir tesise gitti. Tesis personeli tarafından nazikçe karşılandı ve mükemmel bir hizmetle ağırlandı. Ron kendini değişik bir dünyada hissetti. Bu tesise yalnız başına gitmeye başladı ve her seferinde servis mükemmeldi. Bu arada büyük ikramiyeyi dahi kazandı. Eve büyük bir heyecan içinde dönüyordu. Tesislere devamlı gitmeye ve orada daha fazla kalmaya başladı. Gittikçe de daha fazla kumar oynuyordu.

Henüz bunu büyük bir sorun olarak görmüyordu ancak devam ettirdiği sürece tüm artırımlarını, işini kaybedebileceğini ve evinden atılabileceğini; anne ve babasının hastalanabileceğini ve yanlarına gitmek için yol parasının bile olamayabileceğini; ya da nişanlısını Avustralya'ya getirmek için kefil olamayacağını düşünerek kaygı duyuyordu.

Genelde, kişinin yaşamında meydana gelen önemli bir değişiklik ya da stress, kumar oynamanın artışı ve kontrol edilemez duruma gelişinde rol oynayan etmenlerdir. Büyük bir ikramiyeye kazanmak da aynı etkiyi gösterebilir. Herhangi belirli bir stress olmasa da kumar oynamada artış görülebilir. İnsanlar, doyuma ulaşmak için gittikçe daha fazla parayla oynamaları gerektiğini düşünürler. Ayrıca kumara ayrılan zamanın, enerjinin ve paranın gittikçe artması nedeniyle, kişilerin ilişkilerinde, çalışma yaşamlarında ve mali durumlarında diğer stress ortamlarının oluşmasına yol açar.

İNSANLAR NEDEN KUMAR OYNARLAR?

Kumar sorunu olan kişiler bu soruyu sık sık sorarlar. Kumarın kendileri için ne zaman bir sorun haline dönüştüğünü nasıl anlayacakları konusunda çıkmaza girerler ve sadece oynamayı durdurmaz ya da durduramazlar. Tüm bunlar bir anlam ifade etmez.

İnsanların "neden" kumar oynadıkları konusunu irdelemektense kumarın onların yaşamına "nasıl" girdiğini anlamaya çalışmak belki de daha doğru bir yaklaşım olur.

Kumar sorunu bulunan kişilerin çoğunluğu başlıca iki gruba ayrılır:

- Biraz heyecan verici olması ve uğraşı sağlaması nedeniyle kumar oynadıklarını söyleyenler ve
- Kumar oynadıkları süre içinde başka bir şey düşünmediklerini ya da hissetmediklerini, kendilerini uyuşmuş gibi hissederek tüm kaygı ve dertlerinden kurtulduklarını ve sorunlarını unuttuklarını söyleyenler.

KUMARIN SÜRECİ

Şimdi gelin kumarı farklı bir düşünce tarzıyla ele alalım. Fiziksel olarak herhangi bir ağrımız olduğunda ağrıyı geçirecek önlem alırız. (Örneğin, Panadol içeriz).

Yaşamın getirdiği stres de üzüntü, duygusal acı ve bunlara bağlı olan kaygı, sıkıntı ve depresyon gibi diğer tepkilerin oluşmasına neden olur. Duygusal acılarımızın üstesinden gelebilmek için, arkadaşlarımızla dertleşme, içki içme, uyuşturucu kullanma veya kumar oynama gibi farklı davranışlarda bulunuruz.

Aynen ilaç almamız gibi, kumar oynamak da duygusal ağrılarımız için bir ağrı kesicidir. Ağrı ve acılarını dindirmek için bazı insanlar kumara başvurabilirler. Kumar daha sonra beraberinde başka etmenleri de getirerek kişiyi kurtulması çok zor yeni bir devrenin içine sürükler.

DEVRE:

YAŞAM STRESİ

Aile
İlişkiler
Sağlık
Çalışma
Parasal durumlar

DUYGULAR

Kaygı
Depresyon
Stres
Sıkıntı

KUMAR

Bingo
Kumar makinaları (Pokies)
İskambil Kağıdı oyunları
Rulet
At Yarışları
Piyango

BİR SORUN VARSA ...

Kumar sürecini düşündüğümüzde kumar bağımlılığı sorununu üç ayrı yönden ele alabiliriz:

1. Kumar oynama eğilimi
2. Duygusal üzüntü
3. Nedenler ya da etkenler.

1. Kumar oynama eğilimi: Kumar oynayan kişi için yardımcı görüşler

- *Destek* – Bir arkadaşınızdan, akrabanızdan ya da eşinizden destek alın. Gereken destek konusunda ve bunun en uygun biçimde nasıl düzenlenebileceğini görüşün.
- *Paranın denetimi* – Nakit paraya erişimi azaltın. Örneğin, bankadan günlük para çekebilme sınırını azaltın.
- *Dürüstlük* – Kendinize, ailenize ve arkadaşlarınıza karşı dürüst davranmanız önemlidir.
- *Kendinizle görüşün* – Olabilecek düşüncelerinizi gözden geçirin ve bunları tartışın. Örneğin: kumar oynayanlar makinanın ne zaman para vereceğini öngörebildiklerine inanırlar. Bu gibi fikirlerin doğruluğunu devamlı olarak sorgulamanız gerekir.
- *Alternatifler* – Size keyif verecek alternatifler bulmalı ve kumar oynamak için aşırı istek duyduğunuz zamanlar bu alternatifleri kullanmalısınız. Neler yapmak istediğinizi düşünün.

2. Duygusal üzüntü: Yardımcı fikirler

- *Rahatlama* – Rahatlama yöntemlerini öğrenin ve hergün uygulayın
- *Kendini özendirme* – Kendinizi eleştirmeyi bırakıp, bunun yerine en iyi arkadaşınız gibi davranarak kendinizi özendirici ve yüreklendirici olun.
- *Kendine bakma* – Birçok kişi başkalarına bakmak amacıyla fazlaca zaman harcamalarına karşın kendilerine çok az zaman ayırırlar. Kumar bağımlıları bakımı hak etmediklerine inanırlar ve çoğunlukla kendilerini ihmal ederler.
- *Egzersiz* – Egzersiz gerilimi azaltmak için iyi bir yöntemdir. Her gün biraz etkinlik büyük oranda yarar sağlar.
- *Diyet* – Gerilim süresi içinde yeme alışkanlıkları çoğu zaman değişir. Sağlıklı bir diyetle tekrar kavuşmak için kendinize zaman tanıyın.

Egzersiz, diyet ve rahatlama konusunda ayrıntılı bilgi almak için doktorunuza, toplum sağlık hizmetlerine, yerel belediyeye ya da diğer yardımcı uzmanlara başvurun.

3. Nedenler ya da etmenler

Kumar oynayan bir kişinin yaşamında neler olup biter?

Bu sorunun cevabı her zaman açık ve seçik değildir. Kumar oynayan kişinin, oynama eğiliminin nelerden etkilendiğini ortaya çıkarması için çaba ve zaman gerekir. Kumara başladıklarında yaşamlarında nelerin olup bittiğini iyice düşünmek bir başlangıç olabilir. Bu işlem genellikle bir danışmanın yardımıyla daha iyi ele alınır.

Mary kumar oynamaktan hoşlanmazdı ancak bir yıl önce gazinoda kumar oynamaya başladı. Hergün gazinoya gidip geç saatlere kadar orada kalıyordu. Kısa bir süre içinde ailesinden uzaklaştı ve çok büyük bir depresyona girdi.

Mary Avustralya'ya kocası ve dört çocuğu ile birlikte göç etti. Her ikisinin de nitelikleri kabul edilmediği için fabrikada işçi olarak çalışmak zorunda kaldılar. Daha sonra Mary işten çıkarıldı ve yaşı da dahil olmak üzere bir dizi nedenden ötürü yeni bir iş bulamadı. Mary ızdırap ve elem içinde kalarak ailesine yük olduğunu düşündü. Ailesiyle arasındaki ilişkiler, özellikle de çocuklar Avustralya kültürüne alıştıkça gerginleşti. Mary evde kendini çok yalnız hissetmeye başladı.

Bir danışmanın teşvik ve desteğiyle, Mary yaşamında neler olup bittiğini anlamaya, duygularını tartıp sorunlarını irdelemeye başladı. Bunları yapmak ona kumar oynama nedenlerini de bulmasında yardımcı oldu.

Kumar oynayarak, düşünmeyi ve hissetmeyi durdurduğunu, sorunlarından ve duygusal acılarından uzaklaştığını farketti. Danışmanın yardımıyla Mary, stratejiler üreterek kumar oynamayı azaltmayı, kendine yeni hedefler saptamayı, aile ilişkilerini yeniden düzenlemeyi ve sosyal ilişkilerini geliştirmeyi başardı. Kumar oynama gereksinimi de yavaş yavaş ortadan kalktı.

DEĞİŞTİRİLMESİ ZOR BİR YOL

Kumar oynayan kişilerin bir çoğu, "dibe vurma" olarak adlandırdıkları düzeye ulaştıklarında kumarı bırakırlar. Diğer bazıları bu yolculuğun daha çok inişli çıkışlı bir deneyim olduğunu düşünürler. Bunlar için değişme ancak birçok durma ve başlamalardan sonra gerçekleşebilir.

Birinci örneğimize dönersek, Ron'un değişebilmesi için ne kadar inişli çıkışlı bir yoldan geçmiş olduğunu görürüz.

Ron kumar oynamayı arttırdıkça mali sorunlarla karşılaşmaya başladı. Tüm birikimini harcamış, kirasını ve faturalarını ödeyemez duruma gelmişti. Ron, babasının eski arkadaşı Bill'den borç para aldı. Bill gerçeği keşfedene kadar bir çok neden uydurdu. Ron Bill'in öğütü üzerine danışmana gitti. Ron kumarın kendisini sorun içine sokmakta olduğunu biliyordu ancak bir kez büyük bir kazanmanın gerçekleşebileceğini umuyordu. Tüm kayıplarını çıkarttığı zaman kumarı bırakacağı konusunda kendine söz verdi.

Kumarı bırakmak için kolay bir zaman yoktur. Kaybediyorsanız, kayıplarınızın bir bölümünü kurtarabilene kadar beklemek istersiniz. Kazanıyorsanız, hiç bırakmak istemezsiniz. Kısır döngünün içinde kalırsınız.

Ron'un kumarı gerçekten bırakmaya karar vermesi bir kaç ay sürdü. Ron, yaşamıyla ilgili olarak konuştuğu süre içinde, kumarın çok önemli bir işlevi olduğunu anlamış bulundu. Genç bir erkek çocuk olarak Ron, ana vatanında eğitimi bırakmış ve büyük ancak fakir bir ailenin en büyük oğlu olarak, anne ve babasına aileye destek sağlamak amacıyla yardımcı olmak üzere çalışmak zorunda kalmıştı.

Ron, çoğunlukla yılmık ve güçsüzlük duyguları içinde yapabildiği her işte çok çalışmıştı. Ron, günün birinde tüm dünyaya kendinin başarılı ve saygıdeğer bir kişi olduğunu gösterebilmeyi istemişti. Avustralya'da başarıya ulaşma düşüncesinin gerçekleşmesi üzerine, kumar onun için bir 'can kurtaran' simidi olmuştu. Kumar ayrıca Ron'a yalnızlığını ve toplumdaki gittikçe artan uzaklaşmasını unutmamasında yardımcı olmuştu.

Ron'un hikayesi hemen açıklığa kavuşmuyor. Kumarı gerçekten bırakmak istemesi zaman aldı ve bu konuda destek gördü.

ÖZET

Kumar oynayan kişiler;

- Kumarın kendileri için nelere malolduğunu tartmalıdırlar,
- Eğilimlerini kontrol edebilmeleri için pratik stratejiler üretmelidirler,
- Destek almalıdırlar,
- Duygusal üzüntüleriyle başetmeyi öğrenmelidirler,
- Yaşamlarında kumarın ne tür ve nasıl bir rol oynadığı konusunu gerçek yönleriyle ele almalıdırlar,
- Başarısızlıklardan ders almayı öğrenmelidirler,
- Başarılarına odaklanmalıdırlar,
- Gelecek için plan yapmalıdırlar.

Daha fazla bilgiye gereksinim duyduğunuzda bir uzmana danışın. Bu el kitabının arka sayfasında yer alan telefon numaralarını arayarak yardım alabilirsiniz.

EK I.

Danışmanlık (counselling) nedir?

Danışmanlık, konularınızı ve sorunlarınızı uzman psikologlar ile güvenli ve gizlilik ilkelerine bağlı kalarak, korkutmaksızın ve anlayış gösteren bir ortam içinde tartışabilme olanağıdır. Danışmanların rolünün, sorunlarınızın üstesinden gelebilmeniz ve yaşamınızla ilgili seçenekleri araştırıp karar vermenizde size yardım etmek olduğuna inanıyoruz. Danışmanlık hizmetleri farklı tarz ve yöntemlerle sunulabilir. Verilen danışmanlık hizmetinden tam olarak yararlanabilmeniz için, hem danışmanla ve hem de kullandığı yöntemle kendinizi rahat hissetmenizdir. Aklınıza gelen herşeyi onunla konuşabilmelisiniz. Konuşamıyorsanız, bu durumu danışmana açınız ve gereken değişiklikleri yapmasını isteyiniz.

Gambler's Help Danışmanlığından neler bekleyebilirsiniz?

- Profesyonelce, gizlilik ilkeleri içinde ve ücretsiz hizmet
- Sizin ile ilgili kumar ve diğer konuların tam ve etraflıca değerlendirilmesi
- Bilgilenme
- İlgili diğer kuruluşlara havale
- Kumar oynama konusunda danışmanlık
- Diğer konularda danışmanlık

Tek olarak veya eşle birlikte ya da aile veya grup olarak danışmanlık sağlanabilir. Hedefler sizinle birlikte saptanır. Kumarı bırakmaya ya da azaltmaya veya görüşülmesini istediğiniz diğer konulara siz karar verirsiniz.

Gambler's Help Danışmanlık hizmetleri çeşitli bölgelerde sunulmaktadır. Size en yakın kuruluşu saptamak için Gambler's Help Telefon Hattını arayın. Arka kapağın iç sayfasında ilişki kurabileceğiniz telefon numaraları yer almaktadır.

EK II.

Mali Danışmanlık nedir?

Mali danışman, size mali durumlarınız konusunda pratik tavsiyelerde bulunmak üzere eğitim görmüş kişidir. Bu danışmanlar mali durumunuzu, gelirinizi, giderinizi, borçlarınızı inceleyerek değerlendirmede bulunurlar ve borçlarınızla ilgili ne tür seçenekleriniz olduğu konusunda size bilgi verirler.

Durumunuza göre, size kredi, borç anlaşmaları, para cezaları, iflas, faturalar, ipotek ya da kira ödentileri, sosyal sigorta gelirleri ile ilgili bilgiler verirler. Mali danışmanlar, alacaklılarla görüşme konusunda deneyimlidirler ve hükümet daireleri, bankalar, mali şirketler, gaz, elektrik, su ve telefon şirketleri ve ev sahipleriyle aranızdaki sorunları (talimatlarınız çerçevesinde) sizin adınıza tartışabilirler.

Mali danışmanlar gaz, elektrik gibi fatura borçları tahsisatı, tüketim konusunda bilgiler gibi bazı olası hükümet yardım projeleri hakkında sizi bilgilendirirler, diğer servislere havaleedebilirler.

Mali danışmanlık, Gambler's Help Kuruluşu tarafından ücretsiz olarak sunulan ve gizlilik ilkelerine uyan bir diğer hizmettir.

Kumar oynayan kişinin parasını yönetimi

- Paranızın idaresine yardımcı olmak üzere güven duyduğunuz bir kişiyle görüşün. Gereksinimlerinize göre bu, kısa veya uzun vadeli olabilir.
- Maaşınızın doğrudan bankaya yatmasını sağlayın.
- Size destek veren bir kişi adınıza maaşınızı alabilir.
- ATM veya kredi kartınızı iptal edin ya da destek veren kişiye teslim edin.
- Yanınızda yalnızca sınırlı miktarda para taşıyın.
- Banka ile anlaşarak ATM makinalarından günde sadece az miktarlarda para çekebilmeyi sağlayın.
- Aile ve arkadaşlarınıza durumunuzla ilgili neler yaptığınızı açıklayın ve size borç vermemelerini isteyin.
- Çifte imzalı banka hesabı kullanmayı düşünün.
- Kredi kartlarınızdan nakit para çekme olanağını kaldırın.
- Faturalarınızı doğrudan bankadan çekilebilecek (direct debit) şekilde ya da çekle ödeyin.
- Diğer kişilerin paralarıyla ilgili işlemlerde bulunuyorsanız ve bu sizde parayı harcama isteği uyandırıyor ise nakit parayla uğraşılacak işlerden uzak durun.
- Evde çok miktarda para bulundurmaktan kaçının.
- Fatura ödemelerinizi mümkün olduğunca maaş gününüzde yapmaya çalışın.
- Bazı faturalarınızı önceden ödemeyi düşünün.
- Hoşunuza giden bir etkinlik için düzenli olarak bir tarafa para ayırın.

EK III.

Kendi isteğiyle içeri alınmama

"Poker makinaları", gazino ya da TAB ile ilişkili kumar sorunlarınızın olması ve bu tesislerde kumar oynamaktan kurtulmak istemeniz durumunda "Gönüllü dışarıda bırakılma" (Voluntary Self-Exclusion) olarak adlandırılan programa katılabilirsiniz.

Gitmek istemediğiniz tesisleri seçerek, bu tesislerden içeri alınmamak ya da kumar oynanan bölümlere kabul olunmamak koşuluyla bir anlaşma imzalayabilirsiniz.

"Gönüllü dışarıda bırakılma" programı katılımcısı olarak tesislere girmeniz ve tanınmanız durumunda tesis yetkilileri, mevcut anlaşmaya dayanarak sizi dışarı çıkarma yetkisine yasal olarak sahiptirler. lisans sahibi oteller ve klüpler, Crown Casino ve TAB'lere yönelik olmak üzere üç ayrı program bulunmaktadır. Bu programların tümü ücretsizdir.

Gönüllü dışarıda bırakılma (self-exclusion) programına katılmak için nereye başvurabilirim?

Otel ve kulüplerdeki "Gönüllü dışarıda bırakılma" programları ile ilgili bilgi almak için, aşağıdaki yerlere başvurunuz:

- Mesai saatleri içinde (03) 9822 0900 numaralı telefondan Self-Exclusion Officer (Gönüllü dışarıda bırakılma programı yetkili memuru);

veya

- Ücretsiz 1800 641 503 numaralı telefonu arayarak Victorian Gaming Machine Industry Secretariat (Victoria Kumar Makinaları Sektörü sekreterliği) ile görüşünüz. Bu servis adınız ve telefon numaranız gibi irtibat bilgilerinizi bırakabileceğiniz 24 saat hizmet veren bir servistir.

Crown Casino programı ile ilgili bilgi almak için, ücretsiz 1800 801 098 numaralı telefonu arayarak, Crown Customer Support Centre ile görüşünüz.

TABCORP's Wagering Self-Exclusion programı hakkında bilgi almak için, 131 802 numaralı telefondan Customer Service Centre ile veya herhangi bir TAB şubesi ile görüşünüz.

EK IV.

Kendi isteğiyle içeri alınmama

1. Kendinizi koruyun ve dikkat edin. Bir arkadaşla, danışmanla ya da yardım servisiyle konuşun.
2. Kendinizi arkadaşınız, aile üyeniz ya da eşiniz tarafından aldatılmış hissetmeniz olağandır. Bu tür duygular içinde olma hakkınız vardır.
3. Kızgın olmanız normaldir. Kızgınlığınızın nedenini anlayıp bir arkadaşınızla dertleşin ve kızgınlığın yükünü atmanın uygun yollarını öğrenin.
4. Kumar oynayan kişinin yaşamını kontrol altına almaya çalışmayın – bunun faydası olmaz ve sizi mutsuz kılar.
5. Kumar oynayan kişi ile diğer kişiler arasında fark gözetmeyin. Onu korumaya çalışmaktan kaçınin.
6. Enerjinizi onu değil kendi durumunuzu değiştirmenize yardımcı olma yönünde harcayın.
7. Kumar oynayan kişinin kendi davranışlarının sorumluluğunuyüklenmesine fırsat verin.
8. Dürüst davranın, kumar oynayan kişiler davranışlarının sonuçlarıkendileri halletmelidirler. Alacaklılar ve işverenleri ile sorunlarını kendileri çözmelidirler. Yalan ve hileyle onlara ortak olmanıza gerek yoktur.
9. Kumar oynayan kişinin para işlerinin yönetimini isteyip istemediğinizi düşünün. İstememeniz durumunda, değişik bir banka ve kredi kartı hesabı açtırabilirsiniz.
10. KUMAR OYNAYAN KİŞİYE BORÇ PARA VERMEYİN!!
11. KUMAR OYNAYAN KİŞİNİN BORÇLARINI ÖDEMEYİN!!
12. Seçeneklerinizi araştırmak için yasal ve mali konularda tavsiyeler alın.
13. Kumar oynayan kişiyle duygularınızı paylaşın. Bunu dikkatli ve açık yüreklilikle yapın.
14. Yardım etmek isteğinizi ona anlatın. O kendini kontrolsüz, mahçup ve utangaç hissediyor olabilir. Destek vermeye istekli olduğunuzu ona açıklamaya çalışın.
15. Mücadelelerinde onlara destek vermeniz önemlidir, ancak onların tüm yükünü taşıyamazsınız. “Senin yapman gerekenleri ben yapamam ancak sana yardımcı olabilirim” gibi bir ifade kullanabilirsiniz.

Kişinin kumar oynama eğilimini değiştiremezsiniz – bu eğilimlerini ancak kendi istekleriyle değiştirebilirler.

Bu tür sorunu olmayan bir kişi olarak, kumar sorunu olan birinin neden buna bir son veremediğini anlayamazsınız. Onlar kaçan bir trene benzerler. Onu durdurmak için her türlü yolu denemiş olabilirsiniz ancak kaçan treni durdurmak mümkün değildir. Aynı tren örneğinde olduğu gibi, treni nasıl durduramıyorsanız, kumar bağımlısının alışkanlıklarını da değiştiremezsiniz. Onların kumar oynama eğilimlerine odaklanmayı bırakıp, kendi duygularınızla başetmeye çalışmalısınız. Bu, kumar oynayan kişiyi kriz içinde ve kontrolden çıkmış bir kimse olarak görmenize yardımcı olacaktır. Böylece, eğilimleriyle ilgili herhangi bir baskı uygulamadan ona destek verebilecek, duygularını anlayabileceksiniz.



YARARLI BAZI TELEFON NUMARALARI

Gambler's Help

Yerel olarak (çalışma saatleri içinde)

Anakent

Merkez	9653 3250
Kuzey bölgesi	1300 133 445
Batı bölgesi	9296 1234
Doğu bölgesi	1300 131 973
Güney bölgesi	9575 5353

Kırsal Bölgeler

Ballarat	Shepparton	5823 3200
(ve civarı) 1800 243 696	Stawell	5358 3700
Bendigo 5430 0500	Swan Hill	5032 4479
(ve civarı) 1800 244 323	Wodonga, Wangaratta,	
Broadford 5784 1306	Benalla, North East	
Colac 5230 0180		1800 657 573
Geelong 5278 8122	Warrnambool, Hamilton,	
Gippsland 5133 9998	Camperdown, Portland	
Horsham 5381 1062		1300 361 680
Mildura 5023 5966		

24 saat ücretsiz telefon hattı

Gambler's Help Line 1800 156 789

Tavsiye, destek ve diğer kuruluşlara havale sağlamak için

www.problemgambling.vic.gov.au

Telefon Tercüme Servisi 131 450

İşitme engelliler için telefon: TTY 1800 777 706

THINK OF WHAT YOU'RE **REALLY** GAMBLING WITH.

GAMBLER'S HELP™ 1800 156 789

www.problemgambling.vic.gov.au 24 HOURS 7 DAYS Free & Confidential

BU BİR TOPLUM DESTEK FONU GİRİŞİMİDİR