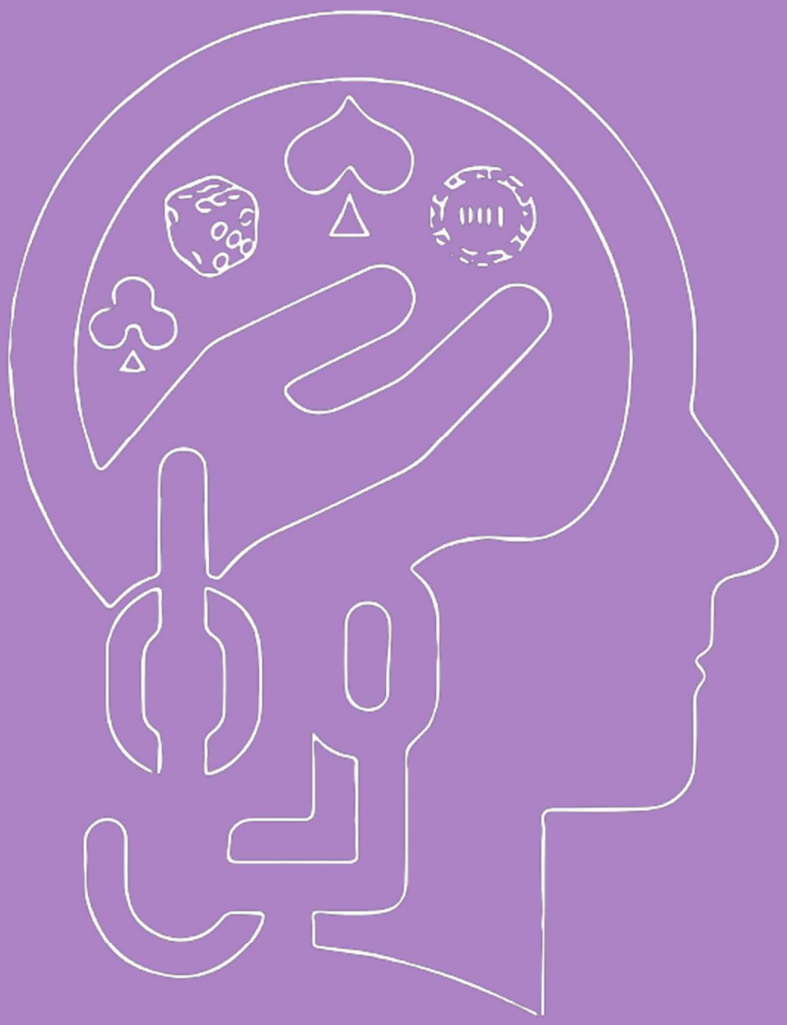


Play your cards right

Financijska dimenzija od oporavka od kockanja: koncepti, instrumenti i praksa

AEVR | PYCR konzorcij | 2025

Funded by
the European Union

Autori ove publikacije:

Silvia Mişu - socijalna radnica, psihologinja, financijska trenerica, edukatorica, AEVR

Corneliu Ionescu - financijski trener, ekonomist, AEVR

Traian Moldoveanu - financijski trener, ekonomist, AEVR

Zahvale

Izražavamo iskrenu zahvalnost svim sudionicima koji su sudjelovali na lokalnim obukama **programa Play Your Cards Right (PYCR)** u svakoj partnerskoj zemlji. Posebnu zahvalnost želimo izraziti onim stručnjacima koji su nadmašili samu sudjelovanjem:

- Testiranjem alata u stvarnim slučajevima
- Pružajući strukturirane povratne informacije i prijedloge za poboljšanje
- Dijeljenjem razmišljanja o slučajevima i praktičnih uvida
- Podržavajući međusobno učenje unutar grupa za obuku

Vaša predanost izravno je poboljšala jasnoću, primjenjivost i učinkovitost ovog skupa alata.

Posebna zahvala za vaš doprinos

Ana Rita Martins Camará trenerica / radnica s mladima Tânia Cristina Marquez Santos psihologinja Isabel María Serna Barquero ekonomistica

Elena Escalante Durán psihologinja

Mateja Grizelj Benussi, dr. med., psihijatrica, psihoterapeutkinja
Ivona Zelenika, socijalna pedagoginja
Andreja Grgas, medicinska sestra
Lea Kozina, dr. med., specijalizantica psihijatrije

Tanja Fajt, medicinska sestra

Oana Crăciun - Transformacijski trener

Priznanje partnerstva PYCR

Razvoj ovog paketa materijala omogućen je suradnjom partnera konzorcija PYCR, čija je interdisciplinarna stručnost u intervenciji u problematičnom kockanju, financijskom savjetovanju, radu s mladima i vođenju zajednice oblikovala ovaj integrirani pristup.

Financijska potpora

Projekt Play Your Cards Right (PYCR) sufinanciran je iz programa Erasmus+ Europske unije.

Podrška ANPCDEFP-a i programa Erasmus+ omogućila je razvoj, testiranje i širenje ove metodologije u više europskih konteksta.

Sadržaj

Metodološki okvir i ciljevi ... 4
Uloga financijskog trenera ... 10
Integracija kompetencija financijskog coachinga u profesionalne prakse ... 12
Kako izgleda financijski zdrav život ... 14
Financijski i ponašajni obrasci kod ovisnosti o kockanju ... 16
- Potjera za gubicima ... 16
- Prakse skrivenog ili obmanjujućeg financijskog poslovanja ... 16
- Oslanjanje na kreditne kartice i zajmove ... 16
- Ciklusi uspona i pada ... 16
- Ovisnost o vanjskoj financijskoj potpori ... 16
- Erozija ušteđevine i imovine ... 16
- Financijsko izbjegavanje i zapostavljanje ... 16
- Pravne i kaznenopravne financijske posljedice ... 17
- Iluzije i zablude ... 17
- Financijski omogućitelji ... 17

Financijski pregled ... 19
Instrumenti koji se koriste u financijskom savjetovanju ... 17
- Izvod o novčanom toku - praćenje troškova i prihoda ... 17
- Račun dobiti i gubitka ... 19
- Bilanca ... 19
  - Proračun za kockare ... 20

Tipovi igrača i prilagođeni financijski Intervencije financijskog savjetovanja ... 22
Upravljanje novcem za ovisnike o kockanjue: Postizanje veće financijske kontrole ... 24
- Povećanje prihoda ... 25
- Upravljanje dugom ... 26
- Šest koncepata na prvi pogled ... 42
  - **Postotci** ... 43
- Sažetak za praktičara ... 50
- Bibliografija ... 78
- Prezentacija projekta - *Play Your Cards Right* ... 80
  - Ciljevi projekta ... 80
  - Glavni ishodi ... 80
  - Partnerstvo projekta ... 80

Metodološki okvir i ciljevi

Ovo poglavlje predstavlja metodološki okvir koji je razvila **udruga Education for Real Life**, u partnerstvu s konzorcijem projekta, kao dio strukturiranog modela intervencije koji se bavi ovisnošću o kockanju i njezinim društvenim, psihološkim i financijskim posljedicama te se usredotočuje na unaprjeđenje financijskog znanja, koučing vještina i profesionalnih sposobnosti socijalnih radnika, psihologa, medicinskih sestara i psihijatara. Cilj je osposobiti te stručnjake da učinkovito podrže pojedince, posebice one koji se bore s ovisnošću o kockanju, u postizanju financijske stabilnosti i usvajanju zdravijih financijskih navika.

1. Razumjeti temeljna načela financijskog savjetovanja i njegovu ulogu u rješavanju financijskih izazova kao što su dugovi, impulzivna potrošnja i ovisnost o kockanju.
2. Prepoznati utjecaj financijskog stresa i kockarskog ponašanja na mentalno zdravlje, odnose i cjelokupno blagostanje.
3. Prepoznati alate i strategije, kao što su izrada proračuna, upravljanje

dugovima i tehnike financijskog ograničavanja, koji mogu pomoći klijentima da ponovno uspostave kontrolu nad svojim financijama.

4. Razumjeti ulogu programa samoisključenja i alata za blokiranje internetskog kockanja u podršci klijentima s ovisnošću o kockanju.
5. Naučite kako na financijsko ponašanje utječu psihološki čimbenici, poput emocionalnih okidača, impulzivnosti i ovisnosti.

Kompetencije razvijene tijekom ovog poglavlja:

1. **Kompetencije financijskog savjetovanja:**

○ Podržati klijente u postavljanju realnih financijskih ciljeva i izradi konkretnih planova za njihovo ostvarenje.

2. **Financijska pismenost:**

○ Podučavati klijente praktičnim znanjima i vještinama kao što su izrada proračuna, praćenje troškova i određivanje prioriteta u otplati dugova.

○ Pomoći klijentima da razumiju dugoročne posljedice kockarskog ponašanja na financijsku stabilnost.

○ Pomoći klijentima da koriste financijske alate, kao što su sustavi izravnog depozita, investicijski planovi i ograničenja potrošnje.

3. **Rješavanje problema i donošenje odluka:**

○ Surađujte s klijentima na izradi personaliziranih financijskih planova koji su u skladu s njihovim vrijednostima i životnim ciljevima.

○ Omogućiti klijentima sposobnost donošenja informiranih odluka o upravljanju svojim novcem i izbjegavanju visokorizičnih financijskih ponašanja pružanjem znanja, alata i prilika za samootkrivanje i rast.

○ Provesti strategije za ograničavanje pristupa novcu, smanjujući rizik od impulzivnog kockanja ili trošenja.

Odricanje od odgovornosti Ovaj metodološki okvir:

- Namijenjen je stručnjacima obučenim za rad u socijalnomedicinskim, psihološkim, obrazovnim i područjima rada s zajednicom.
- Ne zamjenjuje psihijatrijsku procjenu ili specijalizirani tretman ovisnosti kada je klinički indicirano.
- Trebala bi se primjenjivati unutar profesionalne kompetencije i etičkih granica praktičara.
- Može zahtijevati upućivanje stručnjacima za mentalno zdravlje, psihijatrima ili financijskim stručnjacima u složenim ili teškim slučajevima. Ovaj vodič pruža strukturirane alate za podršku, ali ne zamjenjuje sveobuhvatnu kliničku dijagnozu ili individualizirano planiranje liječenja.

Uloga financijskog coachinga u poremećaju kockanja

Razumijevanje mehanike kockanja za financijske stručnjake i trenere

Kada radite s klijentima koji se bore s ovisnošću o kockanju, ključno je razumjeti mehanizme koji kockanje čine privlačnim i financijski štetnim. Kockanje funkcionira na dva temeljna načina:

1. Sustav varijabilnog pojačanja

Kockanje se temelji na sustavu "promjenjivog pojačanja", gdje pobjede nastaju nasumično ili slučajno, bez predvidljivog obrasca. Ta nasumičnost stvara uzbuđenje i iluziju kontrole. Mnogi pojedinci koji se bore s ovisnosti o kockanjui vjeruju da njihovi postupci utječu na ishod igre, ali u stvarnosti su pobjede u potpunosti izvan njihove kontrole. Taj sustav pojačava kockarsko ponašanje jer igrači nastavljaju klađenjem u iščekivanju sljedeće "pobjede", bez obzira na to koliko je ona malo vjerojatna.

2. "Prednost kuće"

Svi oblici organiziranog kockanja osmišljeni su tako da operateru osiguraju financijsku prednost, poznatu kao "kućna prednost". Na primjer, u sustavima poput video lutrijskih terminala, kuća može vratiti 92 % uloženog novca, što znači da zadržava 8 % od svakog uloženog eura. Međutim, to ne znači da ovisnik o kockanju ima 92 % šanse za dobitak. Zapravo, ponovno klađenje često povećava gubitke. Česti igrači mogu izgubiti i do 25 % svog novca zbog složenih učinaka ponovnog klađenja na svoje "dobitke". Čak i uz povrat od 92 %, igrač u suštini mijenja 100 € za €92, i ako se taj ciklus nastavi, igrač će na kraju ostati bez novca. S više igrača koji doprinose zajedničkom fondu, ukupan iznos vraćen je €98. Iako će nekoliko igrača možda vratiti više od svoje početne ulaganja, većina će izgubiti sve. Također može biti korisno razlikovati igre u kojima se igrač izravno natječe protiv kuće (npr. automati, rulet ili lutrije) i igre u kojima je natjecanje između igrača (npr. poker ili sportsko klađenje). U igrama igrač protiv kuće, prednost kuće osigurava sustavnu dobit operateru bez obzira na pojedinačne ishode. U igrama igrač protiv igrača, kuća često profitira putem rakea ili naknade, dok ishodi više ovise o vještini, strategijama i donošenju odluka natjecatelja. Međutim, u oba slučaja financijski interes operatera ostaje u središtu. Razumijevanje ovih dinamika kockanja može pomoći klijentima da donesu informiranije odluke o svom ponašanju:

kako bi se izbjeglo "ganjanje gubitaka". Emocionalni limiti podrazumijevaju donošenje odluke unaprijed koliko vremena i emocionalne energije su spremni uložiti u kockanje, a da ih ne preuzme želja da povrate izgubljeni novac. Komuniciranje stvarnosti varijabilnog pojačanja i prednosti kuće može pomoći klijentima da shvate kako je kockanje osmišljeno da im ide na štetu financijski. Integriranjem tog razumijevanja u vaše coaching sesije možete osnažiti klijente da donose informirane odluke, postavljaju realne granice i rade na financijskom i emocionalnom oporavku.

Što je financijski coaching?

Coaching je proces podrške usmjeren na klijenta koji pomaže pojedincima da mobiliziraju vlastite resurse kako bi prešli s poteškoća na djelovanje i promjenu. Odnos je dobrovoljan i temelji se na partnerstvu između trenera i klijenta. Klijent donosi zabrinutost, cilj ili nezadovoljstvo, a trener potiče svjesnost, odgovornost i djelovanje. Trener:

- Stvara siguran, neosuđujući prostor
- Susreće se s klijentom na istoj razini
- Potiče istraživanje ideja i rješenja
- Podržava otkrivanje granica i snaga
- Slijedi plan klijenta
- Održava fokus na sadašnjim i budućim rješenjima

Coaching nije nametanje rješenja. Radi se o stvaranju prostora za osnaživanje pojedinaca da razjasne svoje ciljeve i preuzmu odgovornost za promjene.

Financijski coaching nadilazi brojke. Povezuje novac s životnim kontekstom: vrijednostima, ciljevima, odnosima, zdravljem, identitetom i svakodnevnim navikama. U radu vezanom uz kockanje, financije su duboko povezane s emocijama, sramom, impulzivnošću i obrascima životnog stila.

Financijski coaching u kontekstu ovisnosti o kockanju usmjeren je na osposobljavanje klijenata znanjem, vještinama, stavovima i strategijama potrebnim za ponovno preuzimanje kontrole nad financijama i usklađivanje financijskog ponašanja s širim životnim ciljevima. Rješavajući specifične izazove koje donosi ovisnost o kockanju, financijski coaching naglašava edukaciju, postavljanje ciljeva, strukturirano planiranje i prevenciju rizika.

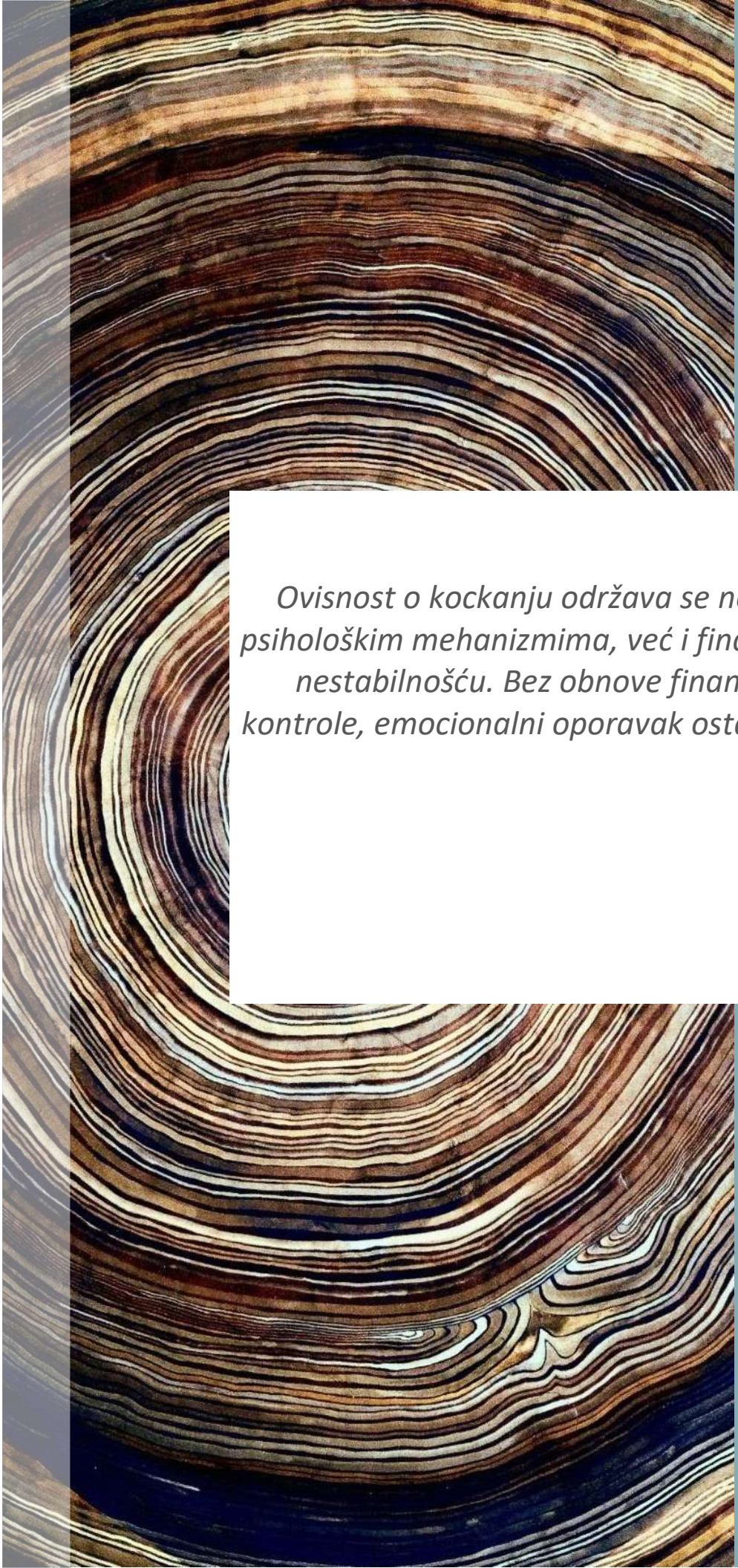
Obuhvaća:

- Izrada proračuna i praćenje troškova
- Upravljanje dugovima
- Alati za financijsko ograničavanje
- Strukture odgovornosti

Financijski coaching pretvara novac iz okidača štete u okvir za ponovnu izgradnju kontrole, odgovornosti i stabilnosti.

- Svijest o bihevioralnim financijama

Prevencija i liječenje ovisnosti o kockanju zahtijevaju multidisciplinarni pristup koji obuhvaća emocionalne, društvene, medicinske i financijske aspekte. Integracija financijskog savjetovanja jača oporavak podržavajući promjenu ponašanja i vraćajući financijsku kontrolu - ključan čimbenik za dugoročnu stabilnost. Uključivanje financijskog savjetovanja u psihološku, socijalnu i zdravstvenu praksu rješava financijske pokretače recidiva, podržava emocionalni oporavak i pomaže klijentima da ponovno uspostave stabilnost i kontrolu nad svojim životima. Financijsko savjetovanje uvodi strukturu, preglednost i odgovornost- smanjujući kaos koji potiče kockarsko ponašanje.



Ovisnost o kockanju održava se ne samo psihološkim mehanizmima, već i financijskom nestabilnošću. Bez obnove financijske kontrole, emocionalni oporavak ostaje krhak.

Uloga financijskog trenera

Financijski trener ima različitu ulogu od socijalnih radnika, edukatora i psiholoških savjetnika, prvenstveno u pogledu ciljeva, metoda i specifičnih ciljeva. Evo pregleda ključnih razlika:

Aspekt	Financijski trener	Socijalni radnik	Edukator	Psihološki savjetnik
Svrha i ciljevi	Fokus na poboljšanje financijske pismenosti i upravljanja, pomaganje klijentima u ostvarivanju financijskih ciljeva, upravljanju proračunom, štednji i izradi životnog plana za budućnost.	Rješavanje društvenih i emocionalnih izazova, pružanje podrške tijekom kriza, povezivanje klijenata sa socijalnim službama i osiguravanje dobrobiti.	Pružanje strukturiranog znanja i izgradnja kompetencija u financijskoj pismenosti ili drugim područjima. Uloga je više usmjerena na prevenciju i podizanje svijesti nego na izravnu liječenju.	Podrška klijentima s problemima mentalnog zdravlja, emocionalnim teškoćama i međuljudskim odnosima.
Metode rada	Koristi se tehnikama koučinga za postavljanje ciljeva, izradu provedivih planova i razvoj vještina upravljanja novcem kroz sesije usmjerene na klijenta.	Provodi socijalne procjene, identificira potrebe i razvija planove intervencije za rješavanje društvenih izazova i nedostataka u resursima.	Koristi strukturirane metode podučavanja, materijale i grupne aktivnosti za prenošenje znanja. Često slijedi unaprijed isplaniranu obrazovnu putanju koja može biti neprilagođen individualnim potrebama/zainteresiranju.	Primjenjuje terapijske metode poput kognitivnobihevioralne terapije (KBT), psihoanalize ili drugih psiholoških okvira za podršku emocionalnoj i psihološkoj dobrobiti.
Glavni fokus	Osobni financijski aspekti kao što su izrada proračuna, štednja, upravljanje dugovima i izgradnja odgovornosti u upravljanju novcem povezani s osobni životni planovi	Socijalna podrška i osiguravanje pristupa resursima koji se bave cjelokupnim blagostanjem, osobito tijekom ključnih životnih izazova.	Prijenos znanja i izgradnja kompetencija u specifičnim područjima, bez individualnog prilagođavanja.	Mentalno zdravlje i emocionalna dobrobit, rješavanje tjeskobe, depresije ili problema u odnosima.
Interakcija s klijentima	Orijentirano na djelovanje i usmjereno na budućnost, osnažujući klijente da preuzmu kontrolu nad financijskim odlukama.	Često usmjereno na vođenje klijenata kroz trenutne krize ili dugoročne društvene izazove.	Ograničeno na podučavanje i grupnu interakciju; bez personaliziranog ili kontinuiranog praćenja.	Istražuje prošle i sadašnje probleme kako bi pružio emocionalnu podršku i olakšao iscjeljenje.
Opseg rada	Ograničeno na financijsko poboljšanje i povezane osobne ciljeve.	Široko, obuhvaća društvene, financijske, pravne i emocionalne dimenzije dobrobiti klijenta.	Prijenos znanja specifičnog za područje bez individualizirane primjene.	Usmjereno na emocionalnu, psihološku i međuljudsku dinamiku, često uključuje terapeuta intervencije.

Orijentacija na ishod	Mjerljivi financijski ciljevi kao što su smanjenje duga, povećanje ušteda i financijska pismenost.	Poboljšan pristup osnovnim resursima, stabilizacija u krizama i općenito poboljšana kvaliteta života.	Uspjeh u obrazovanju i stjecanje vještina u ciljanom području.	Poboljšano mentalno zdravlje, emocionalna otpornost i međuljudski odnosi.
Vremenski okvir	Srednjoročno, ovisno o financijskim ciljevima i napretku klijenta.	Od kratkoročnog do dugoročnog, ovisno o složenosti	Kratkoročno, vezano uz trajanje obrazovnih tečajeva ili modula.	Srednjoročno do dugoročno, ovisno o terapijskim ciljevima.

Integracija kompetencija financijskog coachinga u profesionalne prakse

Prevencija i liječenje ovisnosti o kockanju zahtijevaju sveobuhvatan pristup koji obuhvaća emocionalne, društvene i medicinske aspekte. Integriranjem financijskog *coachinga* u rad stručnjaka iz područja poput obrazovanja, socijalnog rada, psihologije, zdravstva i psihijatrije možemo stvoriti cjelovitiju strategiju. Ovaj pristup ne samo da se bavi ponašanjima povezanima s kockanjem, već pruža i ključnu podršku u upravljanju financijskim sredstvima, koja često postaju značajan dio borbe.

Financijski coaching za socijalne radnike

Socijalni radnici često su prva linija podrške kada se pojave problemi povezani s kockanjem. Razvijanjem vještina financijskog savjetovanja mogu ponuditi sveobuhvatniju pomoć. To može uključivati pomaganje klijentima u izradi prilagođenih planova otplate za upravljanje dugovima, izradu personaliziranih proračuna za postavljanje zdravih financijskih granica i educiranje o dugoročnim strategijama za izbjegavanje budućih financijskih poteškoća. Rješavanjem financijskog stresa koji prati ovisnost o kockanju, socijalni radnici mogu pomoći klijentima da povrate kontrolu nad svojim životima i smanje štetu koju kockanje ima na njihovu cjelokupnu dobrobit.

Financijski *coaching* za psihologe i psihijatre

Psiholozi i psihijatri ključni su u liječenju emocionalnih i psiholoških aspekata ovisnosti o kockanju. Uključivanje financijskog coachinga u njihov rad omogućuje im da terapiji dodaju praktičan, primjenjiv element. Postavljanjem realnih financijskih ciljeva mogu pomoći pacijentima da razviju zdravije financijske navike, a educiranjem o upravljanju novcem mogu suzbiti impulzivna ponašanja koja su često povezana s kockanjem. Ovaj holistički pristup pomaže poboljšati i mentalno zdravlje i financijsku stabilnost, potičući uravnoteženo oporavak.

Financijski *coaching* za zdravstvene djelatnike

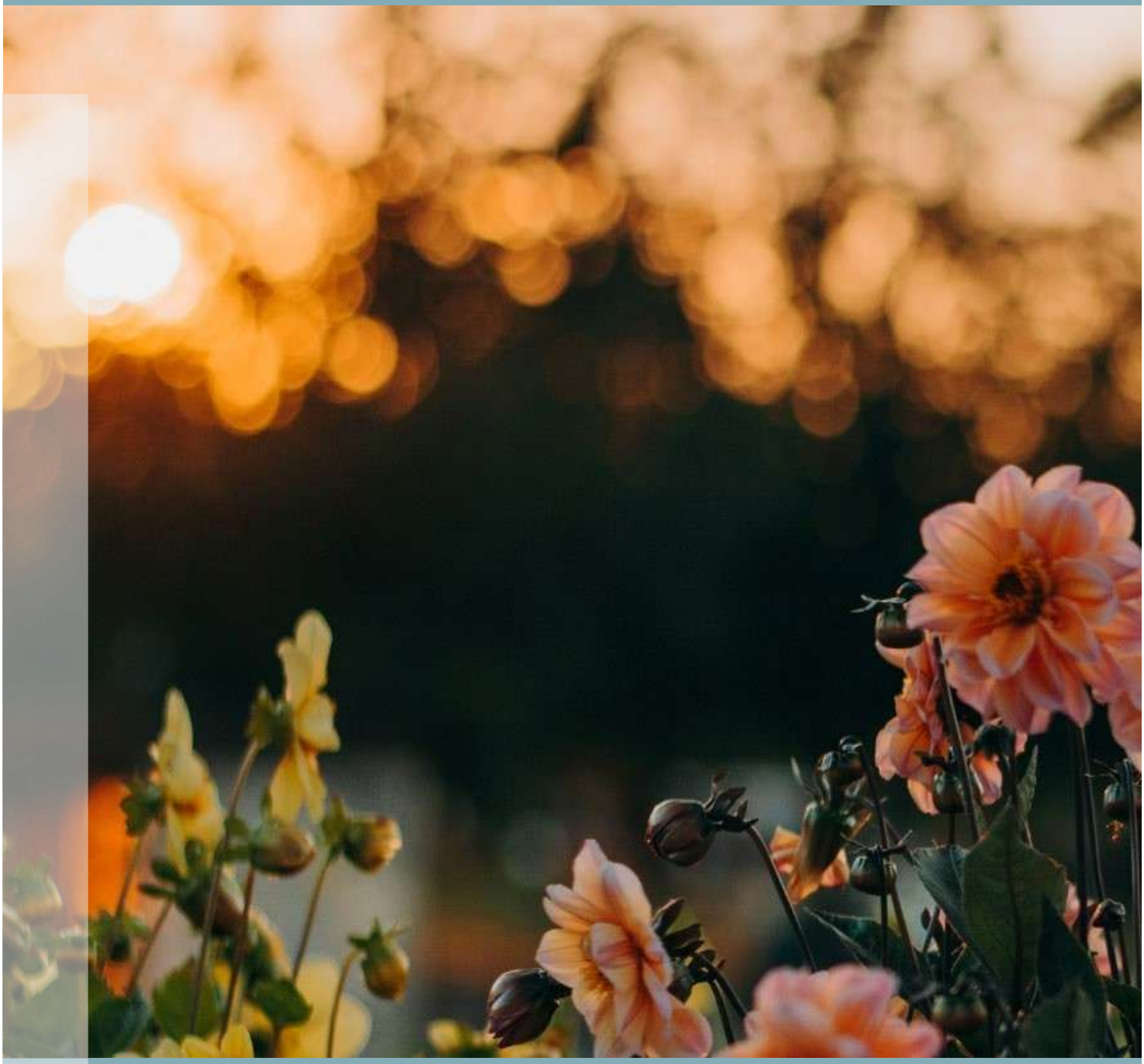
Medicinski tehničari, često prva točka kontakta u ustanovama za mentalno zdravlje, mogu odigrati ključnu ulogu u podršci osobama koje se suočavaju s ovisnošću o kockanju. Kompetencije financijskog savjetovanja pomažu im upravljati stresom koji često prati ovisnost, posebice financijskim pritiskom. Edukacijom pacijenata o tome kako upravljati troškovima liječenja i nudeći strategije za bolje financijsko planiranje, medicinski tehničari mogu ublažiti financijski teret. To pacijentima omogućuje da se više usredotoče na svoj oporavak, što doprinosi poboljšanju cjelokupnog zdravlja.

Financijski *coaching* za psihoterapeute

Psihoterapeuti koji rade izravno s klijentima koji se bore s ovisnošću o kockanju mogu imati koristi od integriranja financijskog savjetovanja u svoju praksu. Pomažući klijentima u postavljanju financijskih ciljeva, psihoterapeuti mogu poticati osjećaj odgovornosti i stabilnosti. Potičući zdrave financijske navike, kao što su izrada proračuna i štednja, pomažu klijentima da izgrade čvršću financijsku osnovu, što je ključno za dugoročni oporavak. Ovaj pristup ne samo da smanjuje rizik od recidiva, već i podržava klijente u razvijanju zdravijeg odnosa prema novcu.

Integracija financijskog *coachinga* u profesionalnu praksu

Uključivanje financijskog savjetovanja u rad stručnjaka iz područja socijalnog rada, psihologije, psihijatrije i zdravstvene skrbi stvara višestruki pristup rješavanju ovisnosti o kockanju. Ova integracija obuhvaća mentalne, emocionalne i financijske dimenzije oporavka, nudeći klijentima praktične alate za upravljanje dugovima, štednju i planiranje njihove financijske budućnosti. Potičući odgovorno financijsko ponašanje, stručnjaci mogu pomoći klijentima da izbjegnu povratak i stvore stabilan temelj za trajni oporavak. Ova cjelovita strategija osigurava da pojedinci dobiju podršku koja im je potrebna za obnovu života, kako na emocionalnoj, tako i na financijskoj razini.



Pregled financijske situacije
"Gdje je novac"

Kako izgleda financijski zdrav život

Imati financijski zdrav život znači proći kroz ovaj proces:

1. Imati prihod *i*
2. Mogućnost pokrivanja svih životnih troškova *i*
3. Imati iznos novca za pokrivanje nepredviđenih troškova (fond za hitne slučajeve) *i*
4. Imati iznos novca za pokrivanje troškova za nekoliko mjeseci (za zaštitu od gubitka posla - trebao bi pokriti razdoblje potrebno da pronađete posao slične plaće) *i*
5. Dužnici podmireni *i*
6. Imati niz stvari koje su ljudi spremni kupiti ili unajmiti od vas, a koje mogu osigurati dovoljno prihoda za pokrivanje vaših troškova (ulaganja).

Život financijski zdravog života znači donošenje pametnih odluka o vašem novcu - zarađivanje dovoljno da pokrijete svoje potrebe, štednju za nepredviđene situacije i planiranje za budućnost. No kada se kockanje pojavi, može utjecati na to kako ljudi upravljaju svojim financijama na načine koji ili podržavaju ili narušavaju tu ravnotežu.

Različite vrste ovisnika o kockanjua pristupaju kockanju s jedinstvenim motivacijama, a ta ponašanja oblikuju njihove financijske navike. Za neke je to samo zabava , dok je za druge društvena aktivnost, uzbuđenje ili čak način bijega od životnih izazova. Razumijevanje tih razlika pomaže nam ponuditi prilagođene savjete kako bismo osigurali da kockanje ne naruši njihovo financijsko zdravlje.

Bilo da netko kocka iz zabave, radi povezivanja ili čak kao izvor prihoda, i dalje može izgraditi čvrstu financijsku osnovu usklađujući svoje izbore s pametnim upravljanjem novcem. Prepoznavanjem ovih tipova igrača možemo istražiti kako im pomoći da drže kockanje pod kontrolom, a istovremeno ostanu na putu prema financijski zdravom životu. U praksi, svatko od nas nalazi se u različitoj fazi života i ovog procesa te se, kao rezultat toga, naše najbolje može razlikovati od tuđeg najboljeg.

Kada kockanje uđe u nečiji financijski život, može poremetiti bilo koju od ovih faza.

- Novčani tok postaje nestabilan.
- Rezervna sredstva za hitne slučajeve se iscrpljuju.
- Dug se gomila brže nego što se može otplatiti.
- Dugoročni planovi se odgađaju.
- Emocionalni odnos prema novcu postaje iskrivljen - prelazi od planiranja do potjere, od strukture do hitnosti.

Većina klijenata zna da nešto nije u redu. Malo njih može opisati kako zdrav financijski život zapravo izgleda.

Proračun nije dovoljan. Potrebno je vidjeti cjelokupnu sliku.

Za neke pojedince kockanje počinje kao zabava. Za druge, to postaje društveni ritual, izvor uzbuđenja, mehanizam suočavanja s emocionalnom boli ili čak pokušaj stvaranja prihoda. Svaka motivacija drugačije oblikuje financijsko ponašanje.
Zato financijski coaching ne može biti generički. Moramo razumjeti ne samo koliko netko kocka, već i zašto kocka. Osoba koja traži adrenalin zahtijeva drugačiju intervenciju od osobe koja se kocka kako bi pobjegla od stresa. Društveni kockar treba preventivnu strukturu, dok kockar koji juri za gubicima zahtijeva hitnu stabilizaciju.

Financijsko zdravlje nije nespojivo s oporavkom - ali zahtijeva jasnoću. Kada klijenti razumiju kako se kockanje isprepliće s prihodima, štednjom, dugovima i emocionalnom regulacijom, mogu započeti s obnovom strukture.
Financijsko zdravlje, u tom smislu, postaje i cilj i zaštitni čimbenik. Ono vraća predvidljivost, smanjuje emocionalni pritisak i stvara prostor za održivije odluke.

Financijski i ponašajni obrasci kod ovisnosti o kockanju

Ovisnost o kockanju može ozbiljno utjecati na način na koji pojedinci upravljaju svojim novcem, često dovodeći do destruktivnih ponašanja koja štete njihovoj financijskoj stabilnosti. Prepoznavanje i rješavanje tih obrazaca ključno je za učinkovito oporavak od ovisnosti o kockanju.

Rastući financijski rizici

Mnogi ovisnici o kockanju počinju s malim ulozima, ali s vremenom preuzimaju veće rizike kako bi postigli istu razinu uzbuđenja. Ovo ponašanje često dovodi do ***postupnog povećavanja uloga***, što rezultira značajnim financijskim gubicima.

Potjera za gubicima

Uobičajeni obrazac među ovisnicima o kockanju je pokušaj da se povrati novac izgubljen kockanjem. Ovo ponašanje, poznato kao ***gonjenje gubitaka***, obično dovodi do pojačanih financijskih problema, što rezultira češćim kockanjem i većim ulozima.

Prakse skrivenog ili obmanjujućeg financijskog poslovanja

Ovisnici često pribjegavaju ***skrivenim financijskim praksama***, skrivajući svoje kockarske aktivnosti od voljenih. To može uključivati otvaranje tajnih računa, posuđivanje novca bez otkrivanja ili laganje o financijskim transakcijama, što otežava oporavak.

Oslanjanje na kreditne kartice i zajmove

Mnogi se kockari uvelike oslanjaju na kreditne kartice, zajmove do isplate (kratkoročni zajmovi s visokim kamatama koji su obično namijenjeni pomoći zajmoprimcima da pokriju neposredne troškove do sljedeće plaće. Često se reklamiraju kao brza i jednostavna rješenja za financijske hitne slučajeve, što je vrlo privlačno kockarima.), ili posuđivanje novca od prijatelja i obitelji kako bi se nastavilo s kockanjem. Ovo oslanjanje može dovesti do ***dugova zbog kockanja***, ***spirale duga*** i zanemarivanja financijskih obveza poput plaćanja stanarine ili režija, što uzrokuje zakašnjele naknade, prekide u uslugama ili čak gubitak imovine.

Ciklusi uspona i pada

Ovisnici o kockanju često doživljavaju cikluse privremenih dobitaka i naknadnih gubitaka, stvarajući obrazac "uzleta i pada". Iako dobitci mogu privremeno stabilizirati njihove financije, očaj nakon gubitaka navodi ovisnike na rizičnije ponašanje, produbljujući njihovu nestabilnost.

Ovisnost o vanjskoj financijskoj potpori

Neki kockari ovise o financijskoj pomoći obitelji ili prijatelja za pokrivanje gubitaka, što je poznato kao ***spašavanje (Bailout)***. Ova ovisnost može narušiti odnose i održavati ciklus u kojem voljene osobe osjećaju da potiču ovisnost o kockanju.

Erozija ušteđevine i imovine

Dugotrajna ovisnost o kockanju često dovodi do ***iscrpljivanja fonda za hitne slučajeve*** i ***likvidacije imovine***, poput prodaje osobne ili obiteljske imovine radi financiranja kockanja. Ovisnici se muče s budžetiranjem zbog impulzivnih troškova a i nepredvidive prirode ishoda kockanja.

Financijsko izbjegavanje i zapostavljanje

Ovisnici o kockanjui mogu ignorirati ili odgađati ispunjavanje financijskih obveza, čime se bave ***financijskim izbjegavanjem***. To zanemarivanje može dovesti do pogoršanja financijskog stanja, uključujući kašnjenje u plaćanju, kazne ili oduzimanje imovine.

Ovisnost o kockanju prati predvidive financijske i ponašajne obrasce - eskalaciju, jurnjavu za gubicima, gomilanje dugova i izbjegavanje. Rana identifikacija i istovremena financijska stabilizacija te intervencija u ponašanju ključni su za prekidanje tog ciklusa.

Pravne i kaznenopravne financijske posljedice

U ekstremnim slučajevima ovisnost o kockanju može potaknuti pojedince na nezakonite aktivnosti poput ***prijevare pri odobravanju kredita*** ili krađe kako bi održali svoje navike. Te radnje mogu dovesti do novčanih kazni, pravnih problema ili zatvora, što pogoršava njihove financijske i osobne poteškoće.

Iluzije i zablude

Ovisnici o kockanju često imaju zablude poput ***iluzije o brzoj otplati zajmova za igru***, vjerujući da će posuđeni novac biti vraćen kroz buduće dobitke. Te iluzije potiču daljnje rizične financijske odluke.

Financijski omogućitelji

Sustavi ili pojedinci, poput zajmova do isplate plaće ili popustljivih zajmodavaca, često djeluju kao ***financijski omogućitelji***, neizravno održavajući ovisnost kockara pružajući mu jednostavan pristup sredstvima.

Skriveni računi i neprijavljeni financijski instrumenti pojačavaju tajnost. Drugi bankovni kartici, internetski novčanici ili neprijavljeni zajmovi stvaraju paralelne financijske kanale koji odgađaju otkrivanje i smanjuju odgovornost. U naprednijim slučajevima pojavljuje se **dvostruki financijski život**. Jedna verzija financijske stvarnosti predstavlja se partnerima ili članovima obitelji, dok druga posluje u tajnosti. Ta podjela povećava sram, emocionalnu izolaciju i tiho gomilanje dugova.

Strukturna ranjivost znači da čak i ako bilanca izgleda uravnoteženo, financijski sustav ostaje nestabilan. Razumijevanje ovih financijskih i ponašajnih obrazaca ključno je za učinkovitu intervenciju. Bez prepoznavanja načina na koji kockanje preoblikuje upravljanje novcem, financijsko savjetovanje ostaje površno. Ovi obrasci objašnjavaju zašto su tradicionalni savjeti o budžetiranju sami po sebi nedovoljni. Intervencija mora obuhvatiti ne samo prihode i rashode, već i impulzivnost, tajnost, izloženost likvidnosti i iskrivljena uvjerenja.

Ranom prepoznavanjem tih dinamika stručnjaci mogu prilagoditi financijske zaštitne mjere, smanjiti ranjivost i podržati održivi oporavak. Financijska stabilizacija nije odvojena od oporavka u ponašanju - ona je jedan od njegovih temelja.

Oporavak ne znači povratak na nulu. On znači vraćanje uvjeta pod kojima je financijski zdrav život ponovno moguć

Prihodi, pokriveni troškovi, hitne rezerve, zaštita od gubitka posla, podmiren dug i imovina koja generira prihod: svaka se faza nadograđuje na prethodnu, kockanje može narušiti bilo koju od njih. Ono što ovaj okvir čini klinički korisnim nije njegova složenost, već jasnoća. Kada vam klijent u krizi sjeda nasuprot, ne gledate osobni neuspjeh - gledate nekoga čija je financijska sekvenca puknula u određenom trenutku, iz određenog razloga. Vaš je posao pronaći gdje je puknulo, razumjeti zašto i pomoći im da od tog trenutka ponovno izgrade svoj život.

Financijski pregled

Financijski pregled nije administrativna formalnost - to je klinički alat. Njegovo zajedničko ispunjavanje s klijentom istovremeno postiže tri cilja: **utvrđuje činjenično stanje**, zamjenjujući izbjegavanje potaknuto sramom podacima; **identificira neposredni rizik** (nedostatak gotovine, predatorski dug, okidači za povratak problemu povezani s pristupom kreditu); i **gradi terapeutski savez**, jer stručnjak sjedi uz klijenta kako bi se suočio s realnošću, a ne da bi je ocjenjivao.

Otpor prema ovom koraku sam po sebi je dijagnostički znak. Ako klijent izbjegava, umanjuje ili ne može dovršiti pregled, ta reakcija otkriva dubinu financijskog izbjegavanja - i njome se treba izravno pozabaviti prije nego što se pokuša s bilo kakvim planom oporavka. Plan izgrađen na nepotpunim financijskim podacima osuđen je na propast. Plan izgrađen na iskrenim brojkama, ma koliko neugodnima, ima čvrst temelj.

Prikupljamo informacije u nekoliko ključnih područja:

1. **Prihodi**

- Svi izvori (plaća, beneficije, honorarni poslovi, bonusi, prihodi od najma)
- Neto iznos primljen
- Učestalost i stabilnost

→ Čini osnovu *računa dobiti* i gubitka i definira stvarni financijski kapacitet.

2. **Troškovi**

- Fiksni troškovi (najamnina, režije, osiguranje)
- Varijabilni troškovi (hrana, prijevoz, razonoda, kockanje)
- Neredoviti troškovi (odmori, školski troškovi, godišnje uplate)

→ Dovršava *račun dobiti* i gubitka i otkriva strukturni višak ili manjak.

3. **Novčani tok**

- Vremensko određivanje prihoda troškova i fluktuacije stanja
- Vremensko određivanje
- Naglo povećanje potrošnje (posebno nakon isplate plaće)

→ Izrađuje *izvještaj o novčanom toku* i otkriva rizike likvidnosti i impulzivne obrasce.

4. **Dugovi**

- Ukupni iznos potraživanja
- Kamatne stope
- Mjesečne otplate i rokovi dospijeća

→ Pojavljuju se kao troškovi u *računu dobiti* i *gubitka* i kao obveze u *bilanci*.

5. **Aktivne kreditne linije**

- Kreditni limiti i trenutačna iskorištenost
- Mogućnosti prekoračenja

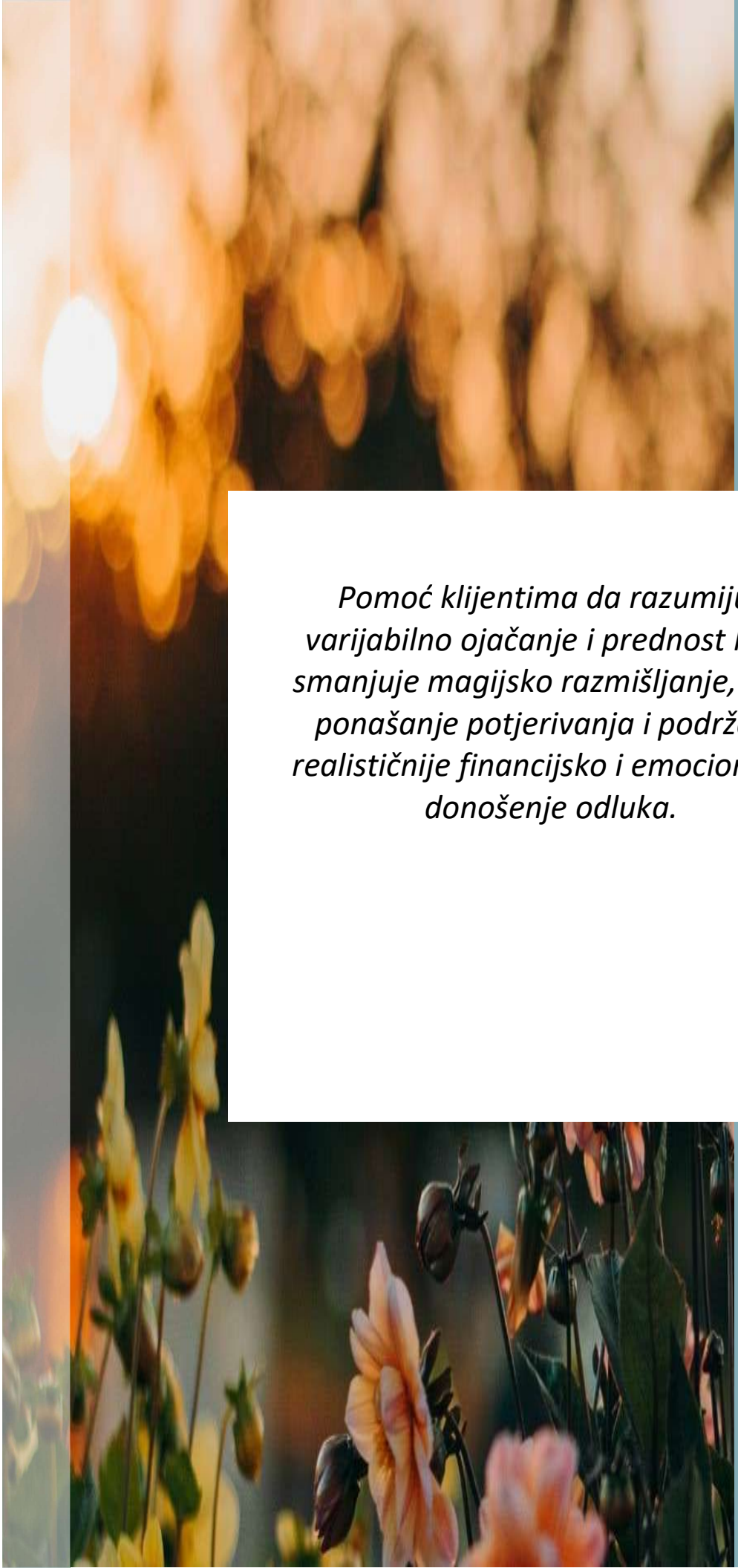
→ Ukazuju na ranjivost na ponovni nastanak problema i buduću izloženost dugu.

6. **Neformalni zajmovi**

- Posuđivanje od obitelji ili prijatelja
- Skrivene obveze otplate

→ Utječu na stvarni financijski pritisak i neto vrijednost.

Zajedno, ova financijska radiografija pretvara zbrku u strukturu. Omogućuje nam procjenu održivosti, likvidnosti i dugoročne stabilnosti — i stvara jasnu polaznu točku za planiranje oporavka.



Pomoć klijentima da razumiju varijabilno ojačanje i prednost kuće smanjuje magijsko razmišljanje, slabi ponašanje potjerivanja i podržava realističnije financijsko i emocionalno donošenje odluka.

Instrumenti koji se koriste u financijskom savjetovanju

Financijski život je odraz stvarnog života. Ne postoji i nema smisla kada je odvojen.
Postoje tri financijska izvještaja: izvještaj o novčanom toku, račun dobiti i gubitka i bilanca.
Prije svega, pozabavimo se slonom u sobi: zašto trebamo poznavati i izrađivati financijske izvještaje?
Nisam dobar u matematici. Već znam da ne zarađujem dovoljno novca.
Financijski izvještaj je priča o odlukama koje ste donijeli i može vam pomoći da utvrdite što trebate promijeniti da biste stigli tamo gdje želite.
Financijski izvještaji mogu nam pomoći da identificiramo problem i definiramo kako će izgledati kada se problem riješi.

Izvod o novčanom toku - praćenje troškova i prihoda

Mjeri priljeve i odljeve novca u našem novčaniku i bankovnim računima te nam pokazuje kada imamo višak ili manjak novca. Ako imamo višak, možemo ga ulagati, a ako imamo manjak, moramo posuditi novac ili prodati stvari koje posjedujemo ili zaraditi više novca.
Praćenje novčanog toka čini gubitke od kockanja vidljivima i razbija poricanje tako što točno pokazuje kamo novac odlazi. Obnavlja financijsku kontrolu, štiti osnovne troškove i smanjuje rizik od povratka potaknutog kaosom i impulzivnošću.
Podaci kojima imamo pristup kada gledamo naš financijski život ili život nekog drugog vrlo su jednostavni. Podijeljeni su u dvije kategorije:

- **Priljevi**: Novac koji ulazi u naš džep ili na naš tekući račun (naš "džep" u banci).
- **Odlazi**: Novac koji napušta naš džep ili tekući račun.

Priljevi i odljevi rezultat su odluka koje donosimo sada ili smo donosili u prošlosti. Te odluke pretvaraju se u radnje, a posljedice tih odluka i radnji vidljive su u priljevima ili odljevima iz našeg novčanika. Iznos novca koji u bilo kojem trenutku imamo u novčaniku ili na računu naziva se **stanje**.

Vidjet ćete događaje u priljevima (novac koji ulazi) kada:

- Primite prihod od rada koji ste obavili sada (plaća) ili u prošlosti (mirovina) ili od socijalne naknade (dodatak za djecu, invalidska mirovina, naknada za nezaposlene)
- Primite prihod od prodaje imovine (kuće, dionica u raznim tvrtkama, nakita, bankovnog depozita, druge valute) - Primite prihod od vlasništva nad imovinom (najamnina, dividende, kamate, tantijeme za intelektualno vlasništvo)
- Primite prijenos s vašeg bankovnog računa (štedni, tekući)
- Posuđujete novac
- Dobivate novac natrag od svojih dužnika Vidjet ćete odljeve kada:
- Trošite novac na hranu, najamninu, režije, odjeću, medicinske račune (troškove) - Kupujete imovinu
- Uplaćujete novac na svoj račun
- Posuđujete novac
- Otplaćujete svoje dugove Primjer:

Datum	Transakcija	Kategorija	Priliv	Odliv	Stanje
2024-1201	Isplata plaće	Prihod	3000	0	3000
2024-1202	Prodano nakit	Prihod	500	0	3500
2024-1203	Primljena najamnina	Prihod	1000	0	4500
2024-1204	Preneseno na Štednja	Imovina	0	1000	3500
2024-1205	Plaćeni račun za komunalije	Trošak	0	200	3300
2024-1206	Kupili dionice	Imovina	0	1500	1800
2024-1207	Primljeni novac od dužnika	Prihod	200	0	2000
2024-1208	Otplaćeni zajam	Obligacije	0	500	1500

Izvješće o prihodima

= Održivost

Zar zarađujem dovoljno da bih mogao održavati svoj stil života? Prikazuje:

- Ukupni prihod
- Ukupni troškovi
- Teret duga

- Višak ili manjak Otkriva živi li osoba strukturirano unutar svojih mogućnosti.

Sljedeći koraci ovdje:

1. Vaš novčanik (gotovina) i vaši tekući bankovni računi
2. Prijavite svaku transakciju u prihode/troškove/aktivu/pasivu i pogledajte preostala 2 izvještaja Svaka transakcija koja se pojavljuje u bilanci novčanih tokova, popisu novca koji ulazi i izlazi iz vašeg novčanika, spada u 5 kategorija: prijenosi (iz vašeg novčanika (gotovine) na bankovni račun i obrnuto), prihodi (novac koji ulazi, a koji ne morate vratiti), rashodi (novac koji izlazi, a koji nećete povratiti), imovina (kupnja i prodaja) i dugovi (posuđeni novac i vraćeni novac).

Nakon kategorizacije i možda nekih dodatnih podataka, moći ćemo dobiti račun dobiti i gubitka i bilancu.

Račun dobiti i gubitka govori nam radi li sustav. Izvješće o novčanom toku govori nam uspijeva li osoba izdržati od tjedna do tjedna.

misliš da je zaslužuješ (izbori životnog stila).
Za osobu koja se bori s financijskim problemima povezanima s kockanjem, ovaj je alat posebno koristan za usporedbu prihoda s troškovima, uključujući otplate dugova. Ova usporedba pokazuje kako dugovi povezani s kockanjem utječu na njihovu financijsku stabilnost. Na primjer:

- Mjesečni prihod = 2000 €
- Mjesečne otplate duga (uključujući dugove vezane uz kockanje) = 500 €
- Stupanj zaduženosti = 25 % (500 € / 2000 € x 100)

Razina zaduženosti predstavlja postotak prihoda koji se troši na otplatu duga. Visok postotak ukazuje na značajan financijski pritisak i moguću potrebu za preispitivanjem strategija trošenja i upravljanja dugom. Također vam omogućuje izračun stupnja zaduženosti, tj. postotka mjesečnih otplata duga u odnosu na ukupni prihod. Ispod 20 % → Općenito upravljivo 20-40% → Sve veći pritisak Iznad 40% → Visok financijski rizik

Proračun = Planiranje budućih prihoda i rashoda.

Pri radu s klijentima:

1. Navedite sve izvore prihoda (plaća, beneficije, nepravilni prihodi).
2. Navedite sve troškove (fiksne, varijabilne, otplate duga).
3. Izračunajte rezultat (višak ili manjak).
4. Izračunajte stupanj zaduženosti.
5. Raspravite o održivosti i sljedećim koracima.

Bilanca

Prikazuje imovinu i obveze osobe. Imovina su stvari koje osoba posjeduje, a obveze su dugovi osobe.

Primjeri imovine:

- Gotovina ili novac na vašem tekućem računu
- Novac na vašem štednom računu, bankovni depoziti, trezorski zapisi (državne obveznice, Letras del Tesoro, Titluri de stat itd.)
- Poduzeća: nekoćirana i koćirana na burzi (dionice, obveznice, opcije)
- Intelektualno vlasništvo
- Nekretnine: kuće, depoziti, uredi, zemljišta, poljoprivredna zemljišta, ribnjaci, jezera, otoci, REIT-ovi (Real Estate Investments Trust), digitalne nekretnine
- Fondovi: uzajamni, indeksni, ETF (Exchange Traded Fund), REIT-ovi, mirovinski fondovi ● Valute: fiat i digitalne
- Umjetnička djela, fizička i digitalna ● Rudna sirovina i plemeniti metali

Važno za imovinu je njezina likvidnost (koliko brzo je možete pretvoriti u novac) i kako zadržava vrijednost. Primjeri obveza:

Neto vrijednost: ključni pokazatelj Neto vrijednost = Ukupna imovina - Ukupna dugovanja

Ako je neto vrijednost >0 → osoba je akumulirala financijske rezerve. Ako je neto vrijednost <0 → osoba je prodala dio svojih budućih prihoda kako bi održala trenutni stil života. Neto vrijednost odražava:

- Sposobnost otplate dugova • Financijska otpornost • Sposobnost preživljavanja prekida prihoda

Račun dobiti i gubitka = Prikazuje stvarne prihode i rashode za prošlo razdoblje.

Račun dobiti i gubitka

Izvješće o prihodima i rashodima (Račun dobiti i gubitka) prikazuje ukupne prihode i ukupne rashode tijekom određenog razdoblja, obično mjesečno. Njegova je svrha utvrditi proizvodi li osoba dovoljno financijske vrijednosti za pokrivanje svakodnevnih troškova života i obveza.

Osnovna formula je:

Prihodi - Troškovi = Rezultat (Višak ili manjak)

Rezultat (prihodi - rashodi) pokazuje proizvodiš li dovoljno vrijednosti za pokrivanje svojih svakodnevnih troškova. Također ti omogućuje usporedbu vrijednosti koju stvaraš za druge (kako te drugi cijene) s vrijednošću za koju

- umirovljenje spremnost

Ukupno financijsko zdravlje To je najvažniji dugoročni pokazatelj financijske stabilnosti.

imate li novca za život ako izgubite radnu sposobnost zbog dobi (umirovljenje), invaliditeta ili gospodarskih uvjeta. To je najvažniji pokazatelj financijskog zdravlja. **Prihod**: Predstavlja novac zarađen radom, ulaganjima ili drugim aktivnostima koje povećavaju neto vrijednost bez stvaranja obveze otplate.

Primjeri: plaća, dividende, najamnina, prodaja imovine.

Posuđeni novac: Trebao bi se kategorizirati kao **priljev obveza,** a ne kao prihod jer:

1. Privremeno povećava gotovinu.
2. Stvara obvezu koja umanjuje priljev u pogledu neto vrijednosti.

Proračun za kockare

U kratkom roku proračun štiti **stabilnost**.

Dugoročno, proračun gradi **oporavak**.

- Zajmovi: za osobne potrebe, hipotekarni, zajmovi do plaće (lharski zajmovi), zajmovi u zalogovnici, od prijatelja, neplaćene fakture
- Linije kredita: prekoračenje, kreditna kartica, kupovna kartica

Za obveze je važno njihovo dospijeće, plaćena kamata te dospjela potraživanja ili druga kršenja ugovora koja mogu dovesti do ovrhe (prisilne izvršnosti).

Relevantna računica: Ukupna imovina - Ukupna dugovanja. Pokazuje ima li osoba rezerviran dio svoje buduće radne sposobnosti ako je vrijednost >0, ili je prodala dio svoje buduće radne sposobnosti kako bi održala životni stil. Drugim riječima, ovaj pokazatelj je vaša neto vrijednost i pokazuje vašu sposobnost da otplatite svoje dugove. Također pokazuje

Proračun pruža strukturirani uvid u troškove vezane uz kockanje i ukupni novčani tok. Za osobe koje se bore s kockanjem, izrada proračuna nije samo financijska vježba - to je alat za stabilizaciju.

Budući da kockarsko ponašanje često narušava financijsku dosljednost, stvarni novčani tokovi mogu značajno varirati od mjeseca do mjeseca. Stoga proračuni moraju biti fleksibilni i redovito se pregledavati.

Početni proračuni mogu uključivati samo *fiksne troškove*, zanemarujući nepravilne. Osigurajte da su nepravilni troškovi poput darova, godišnjih odmora ili školskih aktivnosti uključeni radi točnosti. Kategorizirajte prihode kao neto i bruto kako biste procijenili učinkovitost.

Troškovi hrane trebali bi odražavati prosječnu mjesečnu potrošnju. Koristite bankovne izvatke ako su dostupni ili napravite početne procjene i pratite ih radi prilagodbi. Osobe koje ne žive u zajednici mogu trošiti više na jela vani zbog društvenih aktivnosti.

Ako troškovi premašuju prihode, štednja vjerojatno ne postoji unatoč tome što je navedena. Manjak se često javlja zbog zajmova ili smanjene štednje.

Medicinski troškovi trebali bi uključivati osiguranje i participaciju za usluge i recepte.

Potičite planiranje nenavedenih troškova raspodjelom godišnjih troškova na mjesece. Za negativne proračune utvrdite neprijavljene prihode ili ovisnost o dugovima ili smanjenju imovine. ***Proširenje horizonta planiranja:***

- **Vremenski okviri**: Planiranje za različite razdoblje (jedan dan, jedan tjedan, dva tjedna, jedan mjesec, jedan kvartal, jedna godina). Omogućuje vam planiranje prihoda i rashoda koji se javljaju s različitim učestalošću: bonusi, osiguranje automobila, godišnji odmor, rođendani itd.
- **Šira perspektiva**: Prepoznavanje promjena koje donosi pogled na "širu sliku" uz priznavanje rizika pretjerano dugoročnog planiranja.

Uvijek pomaže u izradi proračuna na duže razdoblje. Klijent može vidjeti kada će dug nestati (biti otplaćen) - to pruža nadu, motivaciju i definirano razdoblje patnje koje pomaže osobi da izdrži.

Također, prelazak s planiranja dnevnih na tjedne, a zatim mjesečne i godišnje troškove povećava sposobnost boljeg budžetiranja i smanjuje neočekivane troškove. Također pomaže u procjeni posljedica naših postupaka i razvija perspektivno razmišljanje.

Razumijevanje specifično za kockanje

Tipovi igrača i prilagođeni financijski Intervencije financijskog savjetovanja

1. Rekreativni (pauzni) igrači
Povremeno se kockaju radi zabave, bez značajnih negativnih posljedica. Razumiju granice i mogu se lako zaustaviti.

Glavni cilj: prevencija i jačanje zdravih granica. **Fokus intervencije:**

- Održavati jasne vremenske i novčane granice.
- Koristite jednostavne alate za proračuniranje kako biste definirali troškove za zabavu.
- Održavajte ravnotežu između kockanja i drugih hobija i aktivnosti.
- Pružiti financijsku pismenost i edukaciju o kockanju kako bi se spriječio skretanje prema rizičnijim obrascima.
- Potičite otvorenu raspravu o kockanju unutar društvenih krugova.

2. Socijalizacija igrača
Kockajte se uglavnom radi društvene interakcije. Redovita igra, ali motivacija je povezanost, a ne novac.
Glavni cilj: spriječiti normalizaciju i postupnu eskalaciju. **Fokus intervencije:**

- Postavite fiksne limite potrošnje po sesiji.
- Potičite alternativne grupne aktivnosti izvan kockanja.

3. Situacijski igrači
Kockajte se samo u određenim kontekstima (blagdani, proslave). Niska učestalost.
Primarna svrha: Održavanje kockanja kao povremenog i ograničenog. **Fokus intervencije:**

- Definirajte kockanje kao događajno, a ne rutinsko.
- Unaprijed planirajte fiksni proračun za određenu prigodu. • Držati kockanje odvojeno od osnovnih financija.
- Koristite jednostavne alate za praćenje potrošnje.
- Osigurajte osnovno jačanje financijske pismenosti.

4. Igrači akcije
Tražitelji uzbuđenja vođeni adrenalinom, natjecanjem i iluzijom kontrole. Visok rizik od eskalacije.
Primarna svrha: ispraviti kognitivne distorzije i regulirati ponašanje povezano s preuzimanjem rizika. **Fokus intervencije:**

- Unaprijed definirani limiti dobitka/gubitka.
- Edukacija o prednosti kuće i statističkim stvarnostima.
- Preoblikujte kockanje kroz prizmu poslovnog rizika.
- Uvesti razdoblja za hlađenje i strukturirane pauze.
- Predložite alternativne aktivnosti s visokom razinom adrenalina.
- Pružiti rano obrazovanje o ovisnosti.
- Promovirati raznolika društvena iskustva (sport, događaji u zajednici).
- Provoditi periodične provjere radi praćenja kontrole.

Intervencija mora biti usklađena s motivacijom. Razumijevanje zašto osoba kocka jednako je važno kao i razumijevanje koliko se kocka. Neusklađena intervencija povećava otpor i smanjuje rezultate.

5. Pobjegli igrači
Kockanje radi izbjegavanja stresa, tuge, traume ili emocionalne nelagode. Visok rizik ovisnosti. **Glavni cilj:** Raditi na emocionalnoj regulaciji i temeljnim ranjivostima.

Fokus intervencije:

- Identificirajte emocionalne okidače.
- Razviti alternativne strategije suočavanja.
- Izgraditi strukturirane dnevne rutine.
- Provesti planove za kontrolu financijske štete.
- Upućivanje na psihološku podršku (pristup usmjeren na traume).

6. Igrači koji traže sreću (proganjanje gubitaka)
Kockanje radi nadoknade gubitaka. Sve kompulzivnije ponašanje.

Primarna svrha: razbiti iluziju oporavka i zaustaviti financijsko pogoršanje.

Fokus intervencije:

- Strogi limiti klađenja i alati za samoisključenje.
- Edukacija o statističkoj nemogućnosti nadoknađivanja gubitaka.
- Jačanje navika budžetiranja i štednje.
- Po potrebi uputiti na psihološke usluge.
- Uvesti male, ostvarive financijske ciljeve.

7. Kompulzivni kockari
Kockanje dominira životom. Teške financijske, društvene i psihološke posljedice.

Primarna svrha: stabilizacija i upućivanje.

Fokus intervencije:

- Hitna uputa na liječenje ovisnosti.
- Stroge financijske kontrole (nadzirani računi, ograničenja).
- Uključiti pouzdane članove obitelji u upravljanje financijama.
- Strukturirana otplata duga i zaštita imovine.
- Postupno restrukturiranje životnog stila.

8. Profesionalni igrači

Pristup kockanju kao izvoru prihoda. Svjestan rizika, ali podložan skloništima u ovisnost.

Primarna svrha: ograničavanje rizika i financijska održivost.

Fokus intervencije:

- Detaljno vođenje evidencije o dobiti i gubitku.
- Planiranje upravljanja rizikom.
- Diversifikacija izvora prihoda.
- Dugoročno financijsko planiranje.
- Redovite procjene učinka.

Financijska kontrola nije samo uravnoteženje brojeva. Radi se o smanjenju ranjivosti, povećanju transparentnosti i o -u obnove predvidive strukture.

Upravljanje novcem za ovisnike o kockanjue: Postizanje veće financijske kontrole

Postizanje bolje financijske kontrole uključuje ispitivanje stavki proračuna koje se mogu prilagoditi kako bi se smanjio stres u ravnoteži između prihoda i rashoda. Preusmjeravanje novca prema prioritetima može dovesti do značajnih poboljšanja financijske stabilnosti. **Financijska stabilizacija (obuzdavanje krize)**

Prije povećanja prihoda, smanjenja troškova ili restrukturiranja duga, neposredno stabilizacija može biti nužna. Za osobe koje imaju aktivno kockarsko ponašanje ili financijsku krizu, prvi je cilj zaustaviti daljnju financijsku štetu. **Zaustavljanje financijskog krvarenja**

Obuzdavanje krize uključuje:

- Blokiranje pristupa platformama za kockanje (programi samoisključenja, online alati za blokiranje).
- Ograničavanje pristupa novcu smanjenjem limita podizanja gotovine na bankomatima.
- Zatvaranje neiskorištenih računa kreditnih kartica.
- Otkazivanje sekundarnih bankovnih kartica.
- Blokiranje transakcija povezanih s kockanjem putem banke.

Smanjenje likvidnosti smanjuje impulzivno ponašanje. Što je dulje kašnjenje između poriva i pristupa sredstvima, to je manji rizik od recidiva.

Uključivanje osobe za podršku

U situacijama visokog rizika, privremene financijske mjere zaštite mogu uključivati:

- Podjela financijskog nadzora s pouzdanom osobom.
- Zahtijevanje dvostruke autorizacije za velike transakcije.
- Zajedničko provođenje redovitih financijskih pregleda.

Ne radi se o oduzimanju autonomije, već o povećanju odgovornosti tijekom ranjivih faza.

Smanjenje troškova

Tijekom stabilizacije, potrošnja se mora reorganizirati. Prvo se moraju zaštititi ključne kategorije:

- Stanovanje (najamnina ili hipoteka)
- Komunalne usluge
- Hrana
- Troškovi vezani uz djecu
- Zdravstvena skrb

Tek nakon što su osigurane osnovne potrebe, sredstva bi se trebala raspodijeliti drugdje. Ova strukturirana prioritizacija smanjuje eskalaciju krize.

Vrste troškova Troškovi se kategoriziraju na potrebe, želje i rasipanje. Ispravna klasifikacija pomaže u boljem upravljanju financijama.

Planiranje troškova Planiranje i praćenje obrazaca potrošnje, uz podršku alata za donošenje odluka, ključni su za upravljanje troškovima.

Modeli upravljanja proračunom Metoda s kuvertama raspoređuje gotovinu po kategorijama, dok digitalni alati učinkovito prate potrošnju.

Pronaći načine za zadovoljavanje potreba uz niže troškove ključno je. Na primjer, dogovoriti s prijateljem ili susjedom da se međusobno čuvate djecu može smanjiti troškove skrbi za djecu. Gledanje filmova kod kuće umjesto odlaska u kino još je jedna isplativa alternativa.

Smanjenje nepotrebnih troškova pomaže u raspodjeli novca u ključne kategorije proračuna. Smanjenje troškova također može biti potrebno za uravnoteženje proračuna ili stvaranje rezervi za hitne slučajeve. Koristite financijsko stablo odluka kako biste identificirali kategorije troškova koje je najlakše kontrolirati.

Povećanje prihoda

Povećanje prihoda radom prekovremeno ili drugim poslom može pomoći u rješavanju kritičnih situacija. Međutim, to bi trebalo biti kratkoročno rješenje

kako bi se izbjeglo sagorijevanje. Također bi trebalo istražiti dugoročne mogućnosti za razvoj karijere. Za klijente s niskim prihodima korisno bi moglo biti savjetovanje sa stručnjakom za karijerno usmjeravanje kako bi se proširile mogućnosti karijere.

Preoblikovanje hobija u dodatni izvor prihoda omogućuje klijentima da zarađuju novac dok se bave aktivnostima u kojima uživaju.

Vrste prihoda Prihodi dolaze iz izvora kao što su poslodavci, državne agencije, mirovine ili ulaganja. Vrste uključuju aktivni prihod (plaće, naknade), dobit od kapitala, dividende, najamninu i socijalne naknade. Učestalost može varirati od dnevne do godišnje, a diversifikacija izvora povećava stabilnost. Nematerijalne pogodnosti (npr. zdravstveno osiguranje, pristup teretani) i porezne olakšice također igraju ulogu.

Rast prihoda Povećanje prihoda uključuje razvoj kompetencija, napredovanje u karijeri, sporedne poslove (sporedni posao, sporedni angažman) i ulaganja. Istraživanje ovih mogućnosti osigurava financijsku sigurnost.

Informacije i ideje Razumijevanje opcija za dodatni prihod i trendova u freelancingu i gig gospodarstvu ključno je za stvaranje prihoda.

Oporezivanje Poznavanje poreznih propisa pomaže smanjiti obveze i zadržati prihode.

Strukturirana intervencija - jasni planovi otplate, metode određivanja prioriteta, pregovori s vjerovnicima i realni vremenski okviri.

Izgradnja štednje

Osnivanje fonda za hitne slučajeve trebalo bi biti glavni prioritet, a zatim što je prije moguće nadopuniti rezervni fond. Budući da su hitni slučajevi nepredvidivi, održavanje štednje kao financijske sigurnosne mreže je ključno. Uvijek razmotrite kratkoročne prilagodbe prije nego što posežete za štednjom.

Prodaja imovine

Postoje li neiskorištena ili nedovoljno iskorištena sredstva koja bi mogla generirati dodatni novac? Prodaja takvih predmeta može pružiti trenutačno financijsko olakšanje u kritičnim situacijama. Klijenti mogu oglasiti predmete na internetu ili ih, ako je dopušteno, postaviti na svom radnom mjestu.

Kratka praktična vježba: Odredite predmete koje posjedujete, a koji samo skupljaju prašinu i mogli bi se prodati.

Upravljanje dugom

Dug pomaže u ostvarivanju financijskih ciljeva kada se njime dobro upravlja. Ključni pojmovi poput dužnika i sudužnika definiraju odgovornosti.

Upravljanje dugom: planovi za dug trebaju obuhvatiti otplate i pravne aspekte poput zadržavanja dijela zarade i sudskih naloga.

Korištenje kreditnih kartica za hitne slučajeve može biti kratkoročno rješenje, ali zahtijeva plan otplate kako bi se spriječio dugoročni financijski

stres. Dug bi trebao biti korišten dugoročno i otplaćen brzo kako bi se izbjegle neizdrživu situacije. Procijenite razinu duga klijenta i povezane rizike, osobito i otplatiti ga brzo kako bi se izbjegle neizdrživu situacije. Procijenite razinu duga klijenta i povezane rizike, osobito kada su u pitanju uzdržavane osobe.

Refinanciranje dugova korištenjem imovine, poput kuće ili automobila, može pomoći u restrukturiranju uplata kako bi mjesečni troškovi bili lakše podnošljivi. Imovinu je moguće kupiti vlastitim novcem (vlasničkim ulogom) i posuđenim novcem (dugom). Kada posuđujete novac pod određenim uvjetima, ta se operacija naziva financiranjem, kada mijenjate uvjete s istim vjerovnikom, to se naziva restrukturiranje zajma, a kada koristite drugog vjerovnika ili drugu vrstu kredita, to se naziva refinanciranje. Ako spojite dva ili više zajmova (kreditne kartice, osobni zajmovi itd.), to se naziva konsolidacija zajmova (svrha je plaćati jedan zajam na jednom mjestu, što je lakše pratiti i evidentirati). Ako imate kuću u vlasništvu, možete je koristiti kao kolateral (jamstvo) za povoljniji zajam (niža kamatna stopa, tj. niža mjesečna rata) ili možete povećati iznos svoje hipoteke kako biste mogli otplatiti druge manje zajmove.

Pri upravljanju dugovima možete imati nekoliko ciljeva: smanjiti mjesečnu izvršiti uplate do danas (naplatiti zakašnjele uplate i izbjeći naknade za kašnjenje i loše odnose) ili smanjiti mjesečne uplate i učiniti ih lakšim za podnošenje ili se riješiti dugova njihovom prijevremenom otplatom. U nekim je zemljama također moguće proglasiti osobni bankrot kao krajnje sredstvo u vrlo teškoj situaciji.

Dug u poremećaju kockanja rijetko je isključivo financijsko pitanje. Povezan je s emocionalnom težinom i često postaje izvor prijetnje identitetu, straha i tajnosti. Za mnoge pojedince, dug predstavlja neuspjeh, gubitak kontrole ili moralnu slabost. Te interpretacije snažno utječu na ponašanje. Uobičajeni emocionalni obrasci uključuju:

- **Sram** - koji potiče tajnost, povlačenje iz društva i nevoljkost da se zatraži pomoć.
- **Izbjegavanje** - ignoriranje računa, odgađanje teških razgovora ili odbijanje provjere stanja na računu.
- **Poricanje** - umanjivanje ozbiljnosti situacije ili vjerovanje da će se riješiti samo od sebe nakon buduće pobjede.

Te su reakcije razumljive, ali opasne. Izbjegavanje povećava kazne. Poricanje povećava preuzimanje rizika. Sram izolira pojedinca od sustava podrške. S vremenom se financijski pritisak pojačava i jača ciklus kockanja.

GROW proces financijskog *coachinga*

U *coachingu* postoji priličan broj okvira. Vođenje klijenta/koučiranog kroz okvir znači "Vjerujte procesu!" GROW model je popularan alat u *coachingu*, koji se koristi za pomoć pojedincima da razjasne svoje ciljeve i odrede korake potrebne za njihovo ostvarenje.

GROW je akronim koji predstavlja četiri ključne faze procesa koučinga:

Ako klijent ne može odrediti cilj, nemojte inzistirati. Pređite na fazu stvarnosti - jasan prikaz trenutne situacije često prirodno otkriva cilj.

Cilj	Koji su vaši ciljevi? Koji je vaš cilj za ovu sesiju? Što želite postići do kraja ove sesije?	Što želite dobiti iz ovoga?
Stvarnost	Kako izgleda vaša stvarnost?	Što djeluje/je djelovalo?
Opcije	Koje opcije imate? Što možete učiniti?	Što možete učiniti drugačije?
Hoću	Što ćete učiniti?	Što možete naučiti i što ćete učiniti drugačije?

CILJ - Definiranje ciljeva

Pomoć klijentu da imenuje što želi i zašto je to dovoljno važno da djeluje

Faza cilja ne odnosi se na to da stručnjak utvrđuje što klijent treba popraviti. Radi se o pomaganju klijentu da artikulira što on zapravo želi - vlastitim riječima, povezano sa svojim vrijednostima. Jasno, osobno značajno cilj aktivira motivaciju. Cilj koji se prepusti klijentu u najboljem slučaju rezultira pridržavanjem, a u najgorem otporom.

Nametanje cilja koji klijent ne prihvaća prekinut će coaching odnos prije nego započne

Prepoznavanje znakova - polazišne točke za postavljanje ciljeva

Klijenti rijetko dolaze s tvrdnjom 'Želim smanjiti svoj dug za X €'. Čšće dolaze sa simptomom. Uloga stručnjaka je saslušati simptom i pomoći klijentu da ga pretvori u smjer. U nastavku su navedeni uobičajeni simptomi i ciljevi u koje se mogu pretvoriti.

Ključna pitanja za stručnjake

Što klijent iznosi	U što se to može pretvoriti kao cilj
Moj dug vrtoglavo raste i ne znam što da radim.	Smanjiti ukupni dug na €X do [datum] strukturiranim otplatama.
Nemam ušteđevinu. Živim od dana do dana.	Napraviti fond za hitne slučajeve od 500 € u roku od 3 mjeseca.
Ne mogu na vrijeme platiti račune.	Podmirite sve dospjele račune do [datum] i postavite automatska plaćanja.
Morao sam prodati stvari da bih nastavio kockati.	Zaustavite likvidaciju imovine i stabilizirajte mjesečni novčani tok.
Stalno posuđujem od obitelji i prijatelja.	Prestani s neformalnim posuđivanjem do [datum] restrukturiranjem svog budžeta.
Ne znam kamo mi nestaje novac.	Prati svaki trošak tijekom 30 dana i identificiraj tri područja za smanjenje.
Koristio sam novac iz obiteljskog proračuna.	Vratiti €X u zajednički kućni fond do [datum].
Stalno sam tjeskoban zbog novca.	Napravite pisani mjesečni plan kako bih znao što ulazi i što izlazi.

2	Da su stvari bolje za šest mjeseci, što bi bilo drugačije u vašoj financijskoj situaciji?
3	Koja je jedna stvar koja bi, kad bi se riješila, napravila najveću razliku upravo sada?
4	Zašto je ovaj cilj važan za vas osobno? Što je na kocki?
5	Na ljestvici od 1 do 10, koliko vam je važno promijeniti ovo? Što bi to učinilo deseticom?
6	Kako izgleda realan prvi korak - nešto što biste mogli učiniti u sljedeća dva tjedna?

Primjer:
Potpis: "Vidim da se dugovi povećavaju i ne znam što učiniti" - Nakon coachinga: "Smanjit ću svoje dugove na iznos od € do 1. ožujka 2025. izvršavanjem sljedećih radnji: mjesečno ću zarađivati dodatni iznos obavljanjem ovog posla i plaćati ga za ta dva specifična duga, dok ću ostalima plaćati uobičajene rate. Neću stvarati nova dugovanja tijekom ovog razdoblja. Ovo će mi pomoći smanjiti stres i anksioznost te pružiti obitelji osjećaj stabilnosti i nade." Financijski trener podržava klijenta u:

1	Što vas je dovelo danas ovdje - što biste željeli promijeniti?

STVARNOST - Procjena trenutačne situacije

Izgradnja iskrenog, strukturiranog pogleda na to gdje se klijent zapravo nalazi

Faza **stvarnosti** usredotočuje se na razumijevanje trenutačne financijske i ponašajne situacije klijenta. Ova faza pruža jasnu i iskrenu procjenu stanja klijenta, identificirajući utjecaj kockanja na njegove financije, odnose i emocionalnu dobrobit .

Financijski pregled - Što prikupiti

Prikupite strukturirane informacije u šest područja. Svako od njih izravno se koristi u financijskim instrumentima primijenjenima u sljedećim fazama.

Područje	Što istražiti	Zašto je to važno
Prihodi	Svi izvori (plaća, beneficije, honorarni poslovi, bonusi, najamnina). Neto iznosi. Učestalost i stabilnost.	Čini osnovu bilance uspjeha. Definira stvarni financijski kapacitet.
Troškovi	Fiksni (najamnina, režije, osiguranje). Varijabilni (hrana, prijevoz, kockanje). Neredoviti (godišnje uplate, školarine).	Otkriva strukturni višak ili manjak. Prikazuje kockanje kao odvojivu stavku, a ne skriveni trošak.
Novčani tok	Vremensko određivanje prihoda. Vremensko određivanje rashoda. Nagle potrošnje nakon isplate. Fluktuacije stanja.	Identificira rizik likvidnosti i razdoblja impulzivne potrošnje - ključni okidači povratka.
Dugovi	Ukupni iznosi potraživanja. Kamatne stope. Mjesečne otplate. Rokovi dospijeća.	Postavlja prioritet otplate. Sprječava nastavak spirale duga bez rješavanja.
Aktivne kreditne linije	Gornje granice kreditnih kartica i njihova upotreba. Pristup prekoračenju.	Ukazuje na sklonost recidivu. Dostupni kredit = dostupna sredstva za kockanje.
Neformalno Zajmovi	Posuđivanje od obitelji ili prijatelja. Skrivene obveze otplate.	Često nevidljivo u formalnim evidencijama. Utječe na stvarni financijski pritisak i odnose.

Otpor u ovoj fazi klinički je značajan. Ako klijent izbjegava, umanjuje ili ne može dovršiti financijski pregled, ta reakcija otkriva dubinu izbjegavanja financijskih pitanja - riješite to izravno. Plan oporavka izgrađen na nepotpunim podacima neće uspjeti.

Procjena utjecaja kockanja

Iza brojki, stručnjak mora razumjeti kako kockanje funkcionira u životu klijenta - emocionalno, u odnosima i ponašajno. To određuje koje će intervencije biti učinkovite.

Šablona	Kako to izgleda na sesiji
Eskalacija uloga	Klijent opisuje povećanje veličine uloga tijekom vremena kako bi održao uzbuđenje.
Potjera za gubicima	Klijent se kocka isključivo kako bi nadoknadio prethodne gubitke - 'Samo sam to morao vratiti.'

Ponašajni obrasci na koje treba obratiti pozornost

1	Kakva je vaša trenutna situacija s kockanjem - koliko često, koliko, u kojim kontekstima?
2	Kako se osjećate kad igrate? Što vas vraća?
3	Što se financijski događa nakon sesije - bilo da pobijedite ili izgubite?
4	Kako je kockanje utjecalo na vaše odnose, vaš posao i osjećaj kontrole?
5	Što ste već pokušali kako biste smanjili ili prestali?
6	Što vam stoji na putu da prestanete kad to želite?
7	Tko zna za tvoju situaciju, a tko ne?
8	Koje resurse - ljude, prihode, vještine - trenutno imate na raspolaganju?

Tijekom ove faze stručnjaci bi trebali aktivno utvrditi koje su obrasce prisutne, jer svaki zahtijeva drugačiji pristup intervenciji u kasnijim fazama.

Skriveni financijski život	Neskrivena računa, tajni zajmovi, neobjašnjena podizanja gotovine.
Spirala duga	Kredit se koristi za financiranje kockanja; otplate se propuštaju kako bi se financiralo još kockanja.
Ciklusi rasta i pada	Privremeni uspjesi stvaraju lažnu stabilnost; naknadni gubici produbljuju krizu.
Ovisnost o obiteljskom spašavanju	Ponovljeno financijsko spašavanje od strane članova obitelji, prikrivajući stvarne razmjere.
Likvidacija imovine	Prodaja osobne ili obiteljske imovine za financiranje kockanja ili pokrivanje gubitaka.
financijska izbjegavanje	Neotvoreni računi, ignorirani bankovni izvodi, odbijanje izračunavanja ukupnog duga.

Uloga financijskog trenera je podržati klijenta u:

Izrada proračuna. Financijski trener radi s klijentom na izradi jasnog i realnog proračuna koji navodi sve izvore prihoda i kategorije izdataka. Taj proračun služi kao praktična mapa puta, koja pokazuje odakle novac dolazi i gdje se troši. Identificiranjem područja u kojima se troškovi mogu smanjiti ili preraspodijeliti, trener pomaže klijentu da napravi prilagodbe koje su u skladu s njegovim financijskim ciljevima, čime se u konačnici potiče zdraviji financijski stil života.

U procesu **identificiranja troškova**, trener i klijent usredotočeni su na utvrđivanje nepotrebnih i štetnih troškova, s posebnim naglaskom na troškove povezane s kockanjem. Trener potiče klijenta da procijeni svoje navike potrošnje i preispita sve impulzivne kupnje ili troškove koji nisu nužni. Rješavanjem tih štetnih financijskih ponašanja, trener pomaže klijentu da odredi prioritete za osnovne potrebe kao što su stanovanje, hrana, zdravstvena skrb i štednja. Ta promjena prioriteta ključna je za poboljšanje financijske stabilnosti i izgradnju temelja za dugoročnu financijsku dobrobit. *Pažnja! Klijent odlučuje hoće li zadržati ili se odreći tih troškova.*

Procjena financijskog utjecaja pomaže klijentu razumjeti kako je kockanje doprinijelo njegovim financijskim obvezama. Coach vodi klijenta u analizi u kojoj mjeri je kockanje dovelo do duga ili ometalo njegovu sposobnost štednje. Ova procjena također ističe potencijalne dugoročne koristi smanjenja ili ukidanja troškova povezanih s kockanjem. Pokazujući kako smanjenje kockanja može osloboditi resurse za važne financijske ciljeve, coach potiče klijenta da poduzme korake prema financijskom oporavku, što u konačnici vodi do sigurnije i stabilnije budućnosti.

Ishod faze stvarnosti

Do kraja faze **stvarnosti** klijent stječe sveobuhvatno razumijevanje svoje trenutačne situacije, uključujući: ● Izvori prihoda i detaljna raspodjela troškova.

- Imovinu i dugove.
- Redoslijed otplate dugova.
- Puni opseg utjecaja kockanja na njihove financije, odnose i dobrobit.
- Osnovne motivacije i prepreke koje održavaju njihovo kockarsko ponašanje.
- Resursi i sustavi podrške dostupni za pomoć pri napretku. Ova jasnoća postavlja temelje za istraživanje rješenja u sljedećoj fazi, **Opcije**, osiguravajući da je klijent spreman donositi informirane odluke o svojim ciljevima.

MOGUĆNOSTI - Istraživanje rješenja

Proširivanje klijentovog osjećaja onoga što je moguće, bez nametanja onoga što je ispravno

Faza **Opcije** usredotočuje se na istraživanje različitih strategija, alternativa i resursa za rješavanje financijskih izazova, od kojih su neki moguće povezani s kockanjem. Ova faza naglašava kreativnost, brainstorming i osnaživanje klijenta da identificira provedive ne rješenja za upravljanje svojim financijama i smanjenje kockarskih ponašanja.

Ključna pitanja za stručnjaka

1	Koja rješenja možete zamisliti za postizanje svog cilja - čak i djelomična?
2	Da bliski prijatelj ima ovu istu situaciju, što biste mu savjetovali da učini?
3	Što je u prošlosti djelovalo, čak i malo - i što iz toga možemo naučiti?
4	Što bi moralo biti istinito da bi najjednostavnija opcija bila dovoljna?
5	Čega biste se trebali odreći kako biste oslobodili sredstva za otplatu duga ili štednju?
6	Koje bi druge aktivnosti mogle ispuniti vrijeme ili zadovoljiti potrebu koju kockanje trenutno ispunjava?
7	Tko bi vas mogao podržati - praktično, emocionalno ili financijski - na zdrav način?
8	Koji mali prvi korak vam trenutno izgleda izvediv - nešto što biste mogli učiniti ovaj tjedan?

Ne ocjenjujte opcije kako se pojavljuju. Prvo dopustite klijentu da slobodno generira - čak i opcije koje se čine nepraktičnima. Prosuđivanje zatvara razmišljanje. Znatiželja ga otvara. Možete doraditi opcije s obzirom na izvedivost nakon što

Šest opcijskih domena za financijske trenere

Svaka domena obrađuje različitu dimenziju financijskog utjecaja kockanja. Praktičari bi trebali istražiti svih šest i utvrditi koje su najrelevantnije za ovog klijenta.

1 Postavljanje financijskih granica

- Definirajte strogi mjesečni proračun s kockanjem kao nazvanom, ograničenom stavkom - ili ga u potpunosti uklonite.
- Odvojite sredstva za kockanje od računa za osnovne troškove (poseban račun, sustav omotnica za gotovinu).
- Koristite aplikacije za praćenje ili proračunske tablice za praćenje potrošnje u stvarnom vremenu.
- Uspostavite protokol za isplatu plaće: osnovni troškovi i štednja raspodjeljuju se prije bilo kakve diskrecijske potrošnje.

2. Upravljanje emocionalnim okidačima

- Identificirajte specifične emocije ili situacije koje prethode porivu za kockanjem (dosada, stres, usamljenost, dobitci).
- Razvijte personalizirani 'protokol za pauzu': skup koraka koje trebate poduzeti prije nego što popustite porivu.
- Uvedite mindfulness, vježbe disanja ili vođenje dnevnika kao neposredne alate.
- Obratite se psihološkoj podršci ako je regulacija emocija izvan opsega financijskog savjetovanja.

3 Restrukturiranje troškova i prioriteta

- Stvorite jasnu hijerarhiju: stanovanje, hrana, režije, otplata dugova - prije bilo kakvih diskrecijskih troškova.
- Identificirajte nebitne troškove koje je klijent spreman smanjiti ili eliminirati.
- Izračunajte mjesečnu financijsku dobit od svake redukcije - učinite brojeve vidljivima.
- Nikada ne uklanjajte trošak koji klijent nije spreman ukloniti. Klijent odlučuje.

postoji potpuna lista.

4 Zamjena kockanja alternativnim aktivnostima

- Istražite što kockanje pruža: uzbuđenje, društveni kontakt, bijeg, strukturu ili prihod.
- Uskladite alternative s temeljnom potrebom: sport za adrenalin, grupe za povezivanje, hobiji za strukturu.
- Pomozite klijentu da eksplicitno isplanira te aktivnosti - vrijeme bez aktivnosti je vrijeme visokog rizika.
- Okvirite supstituciju kao zadovoljavanje stvarne potrebe na drugačiji način, a ne kao kaznu ili uskraćivanje.

5 Izgradnja mreže podrške

- Identificirajte jednu ili dvije pouzdane osobe koje mogu poslužiti kao partneri za odgovornost.
- Razgovarajte o tome kako i kada uključiti obitelj - i kako ponovno izgraditi naručenu financijsku povjerenje.
- Istražite grupe međusobne podrške (Anonimni kockari, grupe podrške za obitelj).
- Koordinirajte se s drugim stručnjacima: terapeutima, savjetnicima za ovisnosti, savjetnicima za dugove.

6 Opcije upravljanja dugovima

- Pripremite pregled svih dugova: ukupan iznos, kamatna stopa, minimalna uplata, prioritet (prvo dugovi s najvišom kamatom ili najmanjim iznosom).
- Razmotrite konsolidaciju duga ako imate više dugova s visokim kamatama.
- Razmotrite pregovaranje o uvjetima otplate izravno s vjerovnicima.
- Razgovarajte o tome koji se dugovi mogu riješiti prvo bez izazivanja dodatnog zaduživanja.

Ishod je poticanje na djelovanje i eksperimentiranje

Faza **mogućnosti** osnažuje klijenta da isprobava različite pristupe i procijeni što mu najbolje odgovara. Kroz brainstorming i vođeno istraživanje klijenti stječu jasnoću, razvijaju praktične vještine i poduzimaju prve korake prema financijskom oporavku i zdravijem načinu života.

HOTIJE - Predanost i planiranje

Pretvaranje uvida u specifične, vlastite, vremenski ograničene radnje

Faza **odlučnosti** usredotočena je na predanost, planiranje i poduzimanje konkretnih koraka za postizanje ciljeva klijenta. Obuhvaća postavljanje jasnih ciljeva, identificiranje konkretnih radnji i rješavanje potencijalnih prepreka na putu prema smanjenju ili otklanjanju dugova povezanih s kockanjem. U nastavku su ključni elementi ove faze u kontekstu a klijenata koji se bore s ovisnošću o kockanju.

Ključna pitanja za praktičara

1	Od opcija koje smo istražili, čemu ste spremni pristupiti - i do kada?
2	Koji je prvi korak i kada ćete ga točno poduzeti?
3	Na ljestvici od 1 do 10, koliko ste posvećeni ovoj radnji? Što bi je učinilo višom?
4	Koje će se prepreke najvjerojatnije pojaviti - i što ćete učiniti kada se pojave?
5	Kome ćete reći za ovu obvezu i kako će vas podržati?
6	Kako ćete znati da napredujete? Što ćete mjeriti?
7	Kada bismo se trebali sljedeći put sastati radi pregleda - i što želite da do tada bude dovršeno?

Alati za ovu fazu

Predložak akcijskog plana

- Cilj: [Točna izjava, s brojem i datumom]

Ne ocjenjujte opcije kako se pojavljuju. Prvo dopustite klijentu da slobodno generira

- čak i opcije koje se čine nepraktičnima. Prosuđivanje zatvara razmišljanje. Znatiželja ga otvara. Možete ih doraditi u pogledu izvedivosti nakon što postoji potpuni popis.

- Koraci za provedbu: [Popis specifičnih radnji, svaka s odgovornom osobom i rokom]
- Prvi korak: [Što, kada, kako - definirano prije završetka sesije]
- Odgovornost: [Tko će provjeriti, kada i kako]
- Predviđene prepreke: [Navesti najmanje dvije vjerojatne prepreke]
- Odgovori na prepreke: [Unaprijed dogovoreni odgovori za svaku prepreku]
- Metrika uspjeha: [Kako će klijent znati da je na pravom putu]
- Datum pregleda: [Sljedeća sesija ili datum provjere]

Zatražite obvezu na ljestvici od 1 do 10 prije završetka sesije. Ako je ocjena ispod istražite što sto na put

Plan otplate duga

Popis svih dugova s: vjerovnikom, ukupnim iznosom, kamatnom stopom, mjesečnim minimumom, redoslijedom prioriteta.

Dogovoriti se o metodi otplate: lavina (prvo najviša kamata) ili snježna kugla (prvo najmanji iznos).

Izračunajte ciljani datum otplate za svaki dug na temelju klijentovog raspoloživog viška.

Uključite pravilo: nema novih dugova dok je plan aktivan - dogovoreno izričito, a ne podrazumijevano.

Pregledajte plan na svakoj sesiji: slavite smanjenja, prilagodite ako se okolnosti promijene.

Alati za samokontrolu

Strukturirajte odvojene račune: osnovne troškove i otplatu duga na jednom računu; diskrecijske troškove na drugom s definiranim tjednim limitom.

Tehnička rješenja: blokatori stranica za kockanje (Gamban, GamStop), obavijesti o prekoračenju troškova u bankarskim aplikacijama.

Vremenski ograničenja: definirajte sesije kockanja i vremenom i novcem - ili se obvežite na razdoblja isključenja.

Sheme samoisključenja za kockanje: registrirajte se u nacionalne ili kasino-specifične programe samoisključenja, gdje su dostupni.

Struktura odgovornosti

Odredite partnera za odgovornost (pouzdanu osobu, a ne osobu koja financijski omogućuje).

Definirajte kako će izgledati odgovornost: tjedni pregled, zajednički uvid u proračun ili jednostavna potvrda SMS-om.

Koordinirajte se s drugim stručnjacima u mreži podrške klijenta - uz privolu klijenta.

Zakažite sljedeću coaching sesiju prije završetka trenutne.

Okvir GROW, primijenjen na financijski coaching u oporavku od kockanja, nije kruta shema - to je strukturirani razgovor koji poštuje i osobu koja sjedi nasuprot vas. Svaka faza nadograđuje prethodnu: smisleni cilj daje smjer procjeni stvarnosti; iskrena procjena stvarnosti generira autentične opcije; stvarne opcije omogućuju predanost.
Ono što ovaj proces čini klinički učinkovitim - osim samih alata - jest kvaliteta odnosa u kojem se provodi. Klijenti pogođeni kock anjem nose sa sobom značajan sram vezan za novac. Dugo su to skrivali, umanjivali i izbjegavali. Praktičar koji stvara prostor koji je iskren, a ne kažnjavaj ući, strukturiran, a ne krut, te usmjeren na cilj, a ne n estrpljiv, postići će održiviju promjenu od bilo kojeg predloška samog po sebi.

Planiranje za prepreke

Prepreke nisu znakovi neuspjeha - to su predvidljivi događaji koje dobar plan predviđa. Prođite kroz sljedeće sa svakim klijentom Volje.

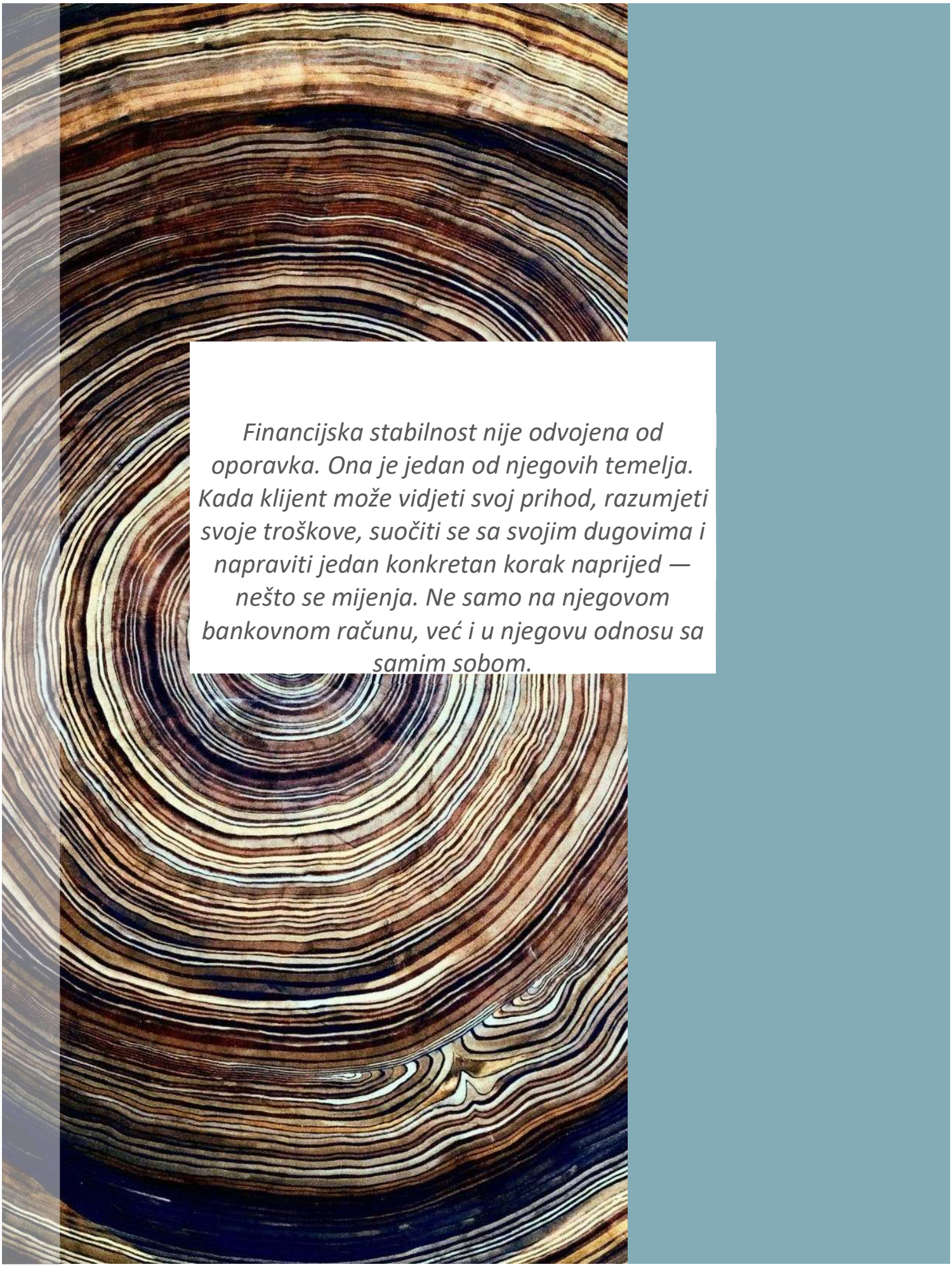
prije zaključenja faze

Značajan gubitak	Instinkt za lovom na gubitke se pojačava - 'Moram to nadoknaditi'	Prethodno dogovoreno: nazovite partnera za odgovornost prije poduzimanja bilo kakve financijske radnje

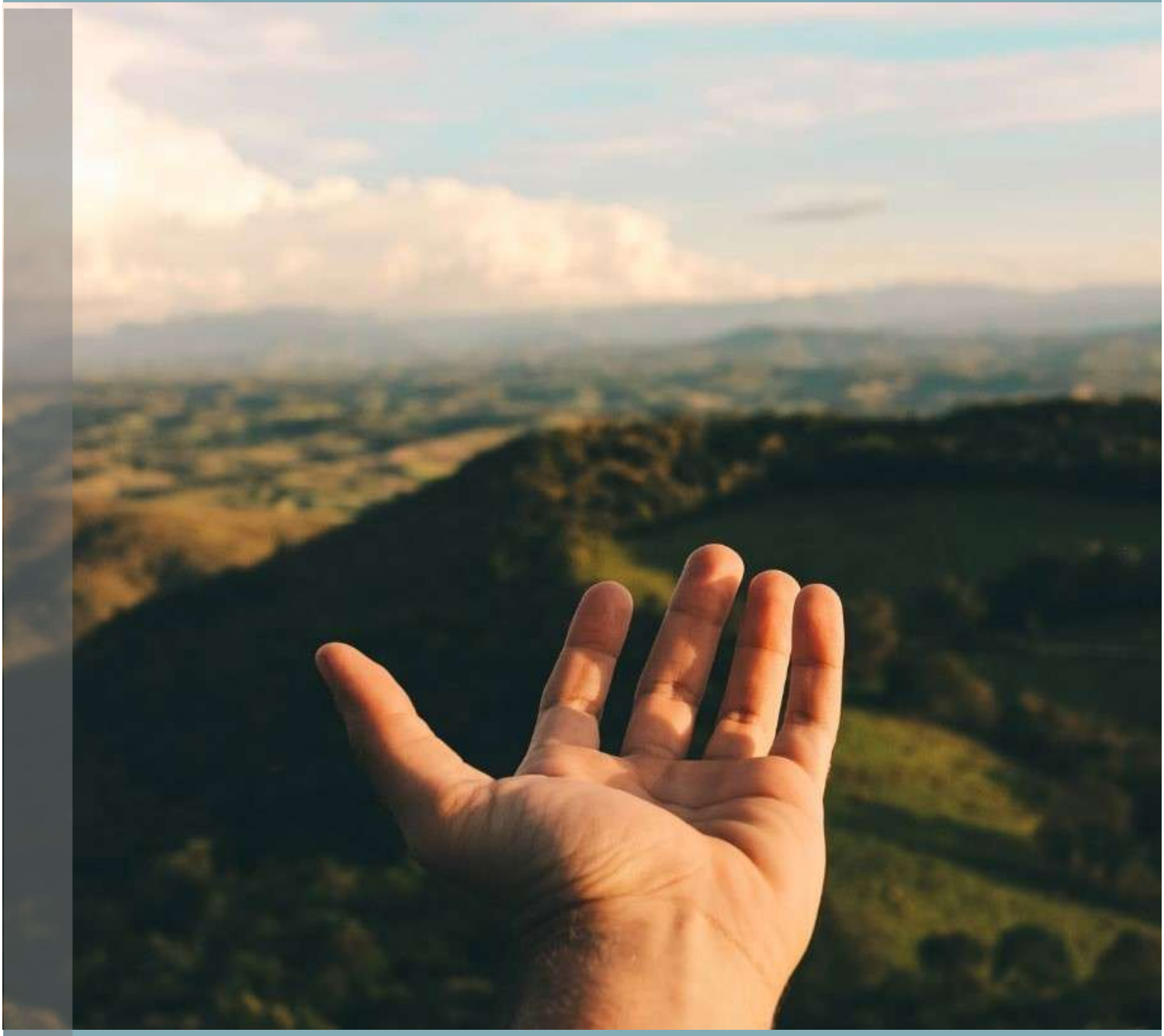
Značajna dobit	Lažan osjećaj sigurnosti - 'Sada si mogu priuštiti da više kockam'	Prethodno dogovoreno: dobitak ide izravno na štednju ili na račun za otplatu duga
Stresni životni događaj	Kockanje kao emocionalna regulacija ponovno se pojavljuje pod pritiskom	Aktivirati plan suočavanja: specifična aktivnost, određena osoba za kontakt
Financijska hitna situacija	Iskušenje korištenja kockanja kao brzog rješenja	Unaprijed identificirani fond za hitne slučajeve ili unaprijed dogovoreni odgovor (kontaktirajte trenera, ne kockajte se)

Ishod je jasan: klijent odlučuje o **konkretnim koracima koje treba poduzeti i obvezuje se da će ih provesti**. Postaje **odgovorniji**, znajući da njegov uspjeh ovisi o njegovim postupcima. Klijent također stječe **motivaciju** i odlučan je držati se svog plana. Identificira **praktične korake** za postizanje svojih ciljeva i spreman je suočiti se sa svim izazovima koji se mogu pojaviti.

Uobičajena prepreka	Zašto se to događa	Dogovoreni odgovor
Impulzivna potrošnja na dan isplate	Dolazak primanja potiče porive za kockanjem kod klijenata s obrascem isplate plaće	Automatski podmirite otplatu duga i prijenos štednje na dan primitka prihoda



Financijska stabilnost nije odvojena od oporavka. Ona je jedan od njegovih temelja. Kada klijent može vidjeti svoj prihod, razumjeti svoje troškove, suočiti se sa svojim dugovima i napraviti jedan konkretan korak naprijed — nešto se mijenja. Ne samo na njegovom bankovnom računu, već i u njegovu odnosu sa samim sobom.



Brojke koje funkcioniraju za praktičara

Ako vaš klijent kaže 'nisam dobar u matematici' - srdačno se složite s njim i nastavite dalje. Cilj nikada nije testirati njegovu aritmetiku. Cilj je pokazati mu, brojevima koje može razumjeti, koliko ga kockanje zapravo košta.

×÷

vjerojatnostima, postocima ili očekivanoj vrijednosti. Ta je tjeskoba razumljiva - ali je ujedno i prepreka, jer su to upravo koncepti koje vaši klijenti iskorištavaju (svjesno ili ne) kako bi opravdali nastavak kockanja.

Dobra vijest je: ne morate postati matematičar. Matematika relevantna za kockanje i financijski coaching ne uključuje ništa više od aritmetike iz osnovne škole - zbrajanje, oduzimanje, množenje, dijeljenje i postotke. Ono što vam je potrebno je sposobnost da te alate upotrebljavate samouvjereno u razgovoru i da ih pretvorite u trenutke iskrene jasnoće za vašeg klijenta.

Ovo poglavlje pruža vam upravo to. Za svaki pojam pronaći ćete: što je to, kako ga jednostavno objasniti, obrađeni primjer koji možete koristiti tijekom sesije i bilješku o tome kako ga integrirati u coaching.

Šest koncepata na prvi pogled

Koncept	Što vam govori	Kada ga koristiti u koučingu
Množenje i dijeljenje	Kako male oklade s vremenom postaju veliki troškovi	Faza stvarnosti - izrada ukupnog vi
Postotci	Kako jasno izraziti i usporediti financijske podatke	Kroz cijeli tekst - kamatne stope, smanjenje duga štednjom
Vjerojatnost	Stvarne šanse za dobitak bilo koje oklade	Prkositi iluziji kontrole 'skoro pobijedio'
Očekivana vrijednost (EV)	Što je matematička vrijednost oklade na duge staze	Suočavanje s uvjerenjem da kockanje može biti profitabilno
Prednost kuće	Ugrađena prednost koju kasino uvijek ima	Objašnjavanje zašto su dosljedne pobjede strukturno nemoguće
Upravljanje bankrollom	Kako kontrolirati trošenje na kockanje ako klijent još nije apstinirao	Faza opcija - smanjenje štete i financijska ograničenja

Množenje i dijeljenje

Pretvaranje 'malih' iznosa u iskrene ukupne iznose - brzo

Mnogi stručnjaci osjećaju tihu tjeskobu kada se razgovor okrene

Množenje je brzo zbrajanje. Dijeljenje je pravedno raspodjeljivanje. Oba su alata za prikazivanje količina koje kockanje obično drži skrivenima. Klijent koji se kladi 5 € po vrtnji ne osjeća kao da troši 1.000 € u jednoj večeri. Množenje čini tu istinu neosporno jasnom.

Formula

Ukupni trošak	Iznos po okladi × Broj oklada	**= Ukupno potrošeno**
Prosječni gubitak	Ukupni gubitak ÷ Broj sesija	**= Gubitak po sesiji**

Rješeni primjeri

STUDIJA SLUČAJA - Maria - Rulet

Maria se kladi 10 € po okretu u ruletu. Igrala je 30 okreta u jednoj večeri.

10 € × 30 okretaja = 300 €

▶ **Maria je potrošila 300 € u jednoj večeri - iznos jednaka tjednoj kupnji namirnica.**

PRIMJER SLUČAJA - John - Satni gubitak

John je tijekom tjedan dana i 20 sati igranja izgubio 1.200 €.

1.200 € ÷ 20 sati = 60 € po satu

▶ **Johnovo kockanje koštalo ga je 60 € po satu - više nego što većina ljudi zarađuje.**

KAKO TO KORISTITI U COACHINGU

Koristite množenje u fazi stvarnosti kako biste financijski pregled učinili konkretnim. Pitajte klijenta koliko obično kladi po sesiji i koliko sesija igra mjesečno. Zatim te brojke pomnožite. Neka sami izračunaju - trenutak spoznaje snažnije pogađa kada sami dođu do tog broja. Zatim to usporedite s nečim značajnim: njihovom najamnjinom, mjesečnim proračunom za hranu, troškovima školovanja djece.

KLJUČNA PORUKA ZA KLIJENTA

'Bilo je to samo 10 €' prestaje biti istina kada to pomnožite s 200. Broj se mijenja; osjećaj ne.
- što je upravo ono što kockanje čini tako financijski opasnim.

% Postotci

Univerzalni jezik financijskih odluka - kamata, dug, štednja i izgledi

Postotak je samo način izražavanja "od 100". Pedeset posto znači 50 od 100 - pola. Dvadeset posto znači 20 od 100 - jedna petina. To je sve. Postotci su korisni jer omogućuju usporedbu stvari različitih veličina na istoj skali.

Tri formule koje su vam potrebne

Koliki je ovo postotak?	(Dio ÷ Cjelina) × 100	**= Postotak**
Koliko je X % od ovoga?	(Postotak ÷ 100) × cjelina	**= Dio**
Kolika je cjelina?	(Dio ÷ Postotak) × 100	**= Cijelo**

Gdje praktičari to koriste

Situacija	Izračun	Ono što otkriva
Kockanje kao % prihoda	Trošak na kockanje ÷ Neto prihod × 100	Odmah pokazuje koliko je kockanje dominantno u proračunu
Kamata na zajam	Zajam × kamatna stopa % ÷ 100	Prikazuje stvarni trošak zaduživanja za kockanje
Napredak otplate duga	Iznos otplaćen ÷ ukupni dug × 100	Stvara vidljiv zamah i motivaciju
Ciljni iznos fonda za hitne slučajeve	Mjesečni troškovi × 3 (ili 6)	Čini cilj štednje konkretnim i ostvarivim
Popust vs. stvarna ušteda	Popust % ÷ 100 × puna cijena	Sprječava iracionalnu potrošnju opravdanu izrazom 'bilo je na sniženju'

KAKO TO KORISTITI U COACHINGU

Najsnažnija primjena postotaka u koučingu jest učiniti kockanje vidljivim kao udio u prihodu. Pitajte: "Od svakih 100 € koje donesete kući, koliko ide na kockanje?" Kada klijent shvati da 30 %, 40 % ili 60 % njegovog prihoda odlazi na kockanje - izraženo kao jednostavan dio njegove plaće - razgovor se mijenja. Koristite isti alat da biste pokazali napredak: 'Prošli mjesec kockanje je činilo 40 % vašeg prihoda. Ovog mjeseca je 22 %. To je stvarni napredak.'

KLJUČNA PORUKA ZA KLIJENTA

'Potrošio sam samo malo' teže je reći kada je postotak pred vama. A 'smanjio sam svoj dug za 18 %' zvuči stvarnije od '340 €'.

? Vjerojatnost

Prava matematika slučaja - što koeficijenti zapravo znače

Vjerojatnost mjeri koliko je nešto vjerojatno da će se dogoditi. Kreće se od 0 (nemoguće) do 1 (izvjesno). Obično je izražavamo kao razlomak, decimalni broj ili postotak. Ključni uvid za kockarske klijente je sljedeći: vjerojatnost je fiksirana strukturom igre, a ne time koliko dugo igrate, koliko ste već izgubili ili koliko se pobjeda čini "zasluženom".

Formula

Vjerojatnost	Povoljni ishodi ÷ ukupan broj mogućih ishoda	**= Šansa za dobitak**

Vjerojatnosti u kockanju jednostavnim jezikom

Igra	Šanse za dobitak	Kao postotak	Što to znači
Rulet (jedan broj)	1 prema 37	2,7%	97,3 % okretaja, gubite
Bacanje novčića	1 prema 2	50%	Najpoštenija oklada ikad zamisliva
Lutrija (6 od 49)	1 prema 13.983.816	0,000007 %	Veća je vjerojatnost da vas udari munja
Jackpot na automatu	1 u 10.000+	Manje od 0,01 %	Vrlo varira - izgledi se rijetko objavljuju
Blackjack (osnovna strategija)	Približno 42 od 100	~42%	Najbolje šanse za igrača u kasinu

Dva ključna koncepta za klijente

Nezavisni događaji: Većina ishoda u kockanju potpuno je neovisna. Rulet ne pamti na čemu se zaustavio zadnji put. Automati za igre na sreću ne znaju da igrate već tri sata. Svaki spin je

svaki je okret nov, s identičnim šansama. Vjerovanje da je 'pobjeda zakašnjela' - poznato kao kockarska zabluda - matematički je pogrešno. Ovisni događaji: Mali broj kockarskih situacija uključuje ovisnost (npr. brojanje karata u blackjacku, gdje uklanjanje karata iz špila mijenja buduće vjerojatnosti). Kazina su toga dobro svjesna i koriste više špilova, često miješanje i nadzor igrača kako bi eliminirala svaku praktičnu prednost.

KAKO TO KORISTITI U COACHINGU

Ne izlažite tablice vjerojatnosti kao predavanje. Umjesto toga, postavljajte pitanja. 'Što mislite, kolika je vjerojatnost da pogodite taj broj na ruletu?' Većina klijenata znatno precjenjuje svoje šanse. Zatim zajedno otkrijte stvarni broj. Jaz između uvjerenja i stvarnosti - a ne vaše objašnjenje - je ono što otvara razgovor. Zatim nastavite: 'Sada kada znate to, što mijenja način na koji gledate na prošlotjednu sesiju?'

KLJUČNA PORUKA ZA KLIJENTA

"Gotovo sam pobijedio" nije gotovo-pogodak - to je gubitak. Uređaj je dizajniran tako da prikazuje gotovo-pogodke jer se oni doživljavaju kao napredak. To nisu. Šanse na sljedećem okretu su identične.

Očekivana vrijednost

EVŠto se oklada zapravo isplati - dugoročno, brojevi uvijek govore istinu

Očekivana vrijednost (EV) odgovara na jedno pitanje: ako biste ovu igru igrali tisuću puta, biste li na kraju bili u dobitku ili gubitku - i za koliko? Ona kombinira vjerojatnost svakog ishoda s njegovim financijskim rezultatom kako bi proizvela jedan, iskren broj. Pozitivna EV znači da igra s vremenom ide u vašu korist. Negativna EV znači da kasino pobjeđuje, i nijedna strategija, sustav ili niz sreće ne može promijeniti tu strukturiranu stvarnost.

Formula

Očekivana vrijednost	(P(pobjeda) × iznos dobitka) + (P(poraz) × iznos gubitka)	**= EV po okladi**

BILJEŠKA ZA PRAKTIČARA:

Napomena: 'iznos izgubljen' uvijek se unosi kao negativan broj. Ako izgubite 1 €, u formulu se unosi kao -1.

Primjer s izračunom

STUDIJA SLUČAJA - Jednostavna igra
Kladite se 1 €. Imate 25 % šanse da osvojite 4 €. Imate 75 % šanse da izgubite svoj 1 €.
EV = (0,25 × +4 €) + (0,75 × -1 €)= +1,00 € + (-0,75 €)= +0,25 € po igri
▶ Ova igra ima pozitivnu očekivanu vrijednost od +0,25 € - što je rijetko u stvarnom kockanju. Većina igara ima negativnu očekivanu vrijednost.

STUDIJA SLUČAJA - Europski rulet - Kladjenje na crveno
Kladite se 10 € na crveno. 18 od 37 brojeva su crveni. Ako padne crveno, dobivate 10 €. Ako ne (19 brojeva), gubite €10.
EV = (18/37 × +€10) + (19/37 × -€10)= +€4.86 + (-€5.14)= -0,27 € po ulozi od 10 €
▶ Za svaki ulog od 10 € na crveno, igrač u prosjeku gubi 0,27 €. Na 100 okretaja: -27 €.

Tumačenje EV-a s klijentima

Rezultat EV	Što to znači	Primjer iz stvarnog svijeta

Pozitivna očekivana vrijednost	Igra s vremenom ide u korist igrača	Brojanje karata u blackjacku (vrlo rijetko i pomno nadzirano)
Nula EV (pošteni ulog)	Nijedna strana nema matematičku prednost	Bacanje novčića između prijatelja uz jednake izglede
Negativna očekivana vrijednost	Igra s vremenom ide u korist kuće	Svaka standardna kasino igra - uvijek

KAKO TO KORISTITI U COACHINGU

Ne morate podučavati formulu. Ono što vam je potrebno je zaključak: u svakoj standardnoj kasino igri očekivana vrijednost je negativna. Kuća uvijek pobjeđuje - ne ponekad, ne obično, već strukturalno i uvijek s vremenom. Pojedinačne sesije mogu donijeti dobitke. Sustavi, rituali ili 'vrući nizovi' ne mijenjaju temeljnu matematiku. Upotrijebite primjer rulete iznad: zamolite klijenta da sam izračuna gubitak, a zatim ga upitajte: 'Kad biste igrali 100 puta mjesečno tijekom godinu dana, kakav bi to broj bio?' Odgovor je ono što nastojite zaustaviti.

KLJUČNA PORUKA ZA KLIJENTA

Ne postoji 'imam sustav' - ne zato što sustavi nisu pametni, već zato što je očekivana vrijednost igre negativna bez obzira na redoslijed klađenja. Prednost kuće ugrađena je u pravila, a ne u strategiju.

Prednost kuće

HEKazino ima zajamčeni dugoročni profit - ugrađen u svaku igru po dizajnu

Prednost kuće je postotak svakog uloga koji kasino očekuje zadržati s vremenom. To nije sreća, nije vještina, nije rezultat bilo koje pojedinačne sesije - to je matematička sigurnost ugrađena u pravila svake igre. Prednost kuće od 2,7 % znači da kasino za svaki uloženih 100 € očekuje zadržati 2,70 €. Igrač očekuje zadržati 97,30 €. Nakon tisuća oklada, ta prednost čini dobit kasina neizbježnim.

Prednost kuće po igri

Igra	Prednost kuće	Koliko to košta na uloženih 1.000 €
Blackjack (osnovna strategija)	**0,28%**	2,80 € - najniže u kasinu
Texas Hold'em Poker	**2,19%**	€21.90 - rake se uzima sa svakog pota
Europski rulet (jedno nula)	**2,70 %**	€27.00 - po svakih uloženih €1.000

Slotovi	**2% do 15%**	od 20 € do 150 € - razlikuje se ovisno o stroju
Američki rulet (dvostruka nula)	**5,26%**	€52,60 - izbjegavajte ovu verziju
Lutrija (tipična)	**40 % do 50 %**	€400 do €500 - najgore izglede od svih

Zašto pobjede ne opovrgavaju ovo

Klijenti često navode svoje dobitke kao dokaz da prednost kuće ne vrijedi za njih. To je pogrešno shvaćanje matematike. Prednost kuće djeluje na tisućama oklada - među svim igračima, tijekom svih sesija. U bilo kojoj pojedinačnoj sesiji igrač može dobiti. S vremenom, prednost osigurava profitabilnost kasina kroz svoju cjelokupnog poslovanja. Klijent koji pobijedi u utorak ne pobjeđuje kuću - on je privremeno zadržao novac koji će prednost, statistički gledano, vratiti.

Strategije prednosti - brojanje karata, arbitražna oklada, iskorištavanje struktura bonusa - jedini su matematički valjani načini za pomicanje prednosti. Kazina ulažu značajne resurse u prepoznavanje i isključivanje igrača koji ih pokušavaju primijeniti. Za većinu klijenata one su nevažne.

KAKO TO KORISTITI U COACHINGU

Prednost kuće jedan je od najmoćnijih alata u vašem setu alata za coaching - jer preoblikuje cijelu narativu o kockanju. Većina klijenata vjeruje da uz pravu strategiju, dovoljno strpljenja ili dovoljno vještine mogu dosljedno pobjeđivati. Prednost kuće dokazuje da je to u standardnom kockanju nemoguće. Ne kažete da im nedostaje inteligencije ili vještine. Kažete da je igra osmišljena tako da dugotrajna igra znači gubitak. To nije moralna prosudba - to je aritmetika.

KLJUČNA PORUKA ZA KLIJENTA

'Znam da mogu pobijediti ako igram dovoljno pametno.' Prednost kuće znači da pametna igra može usporiti gubitke - ne može ih poništiti. Kazino ne kocka se. On naplaćuje matematičku naknadu na svaki uloženi ulog.

Upravljanje bankrollom

Okvir za smanjenje štete za klijente koji još nisu apstinenti

Upravljanje sredstvima za kockanje strukturirana je praksa donošenja odluka - unaprijed, u miru - o tome koliko se može potrošiti na kockanje, kako će biti određene oklade i kada će se sesija završiti. To kockanje ne čini financijski pozitivnim. Međutim, omogućuje da šteta bude mjerljiva, ograničena i da je teže premašiti impulzivno. Za klijente koji su u procesu smanjenja (a ne još potpunog prestanka) kockanja, to je praktičan alat za smanjenje štete.

BILJEŠKA ZA PRAKTIČARA

Upravljanje bankrollom nije odobravanje nastavka kockanja. To je most za klijente koji još nisu spremni ili u stanju potpuno prestati. Koristite ga izričito u fazi mogućnosti, predstavljenog kao korak prema većoj kontroli - a ne kao odredište. Uvijek težite apstinenciji ili formalnoj podršci gdje je to prikladno.

Pet komponenti

Sastavni dio	Što to uključuje	Kako ga koristiti u sesiji
Postavljanje proračuna	Dogovorite fiksni mjesečni iznos koji klijent može potrošiti na kockanje bez utjecaja na osnovne troškove	Izračunajte ga zajedno koristeći financijski pregled - neka to bude stvarni iznos, a ne procjena
Podjela bankrolla	Podijelite mjesečni proračun na tjedne iznose ili iznose po sesiji	Dogovorite podjelu prije završetka sesije; zapišite je; razmislite o zasebnom računu ili novčanici
Veličina uloga	Ograničite svaku pojedinačnu okladu na 1-2% bankrolla za sesiju	Za sesiju od 50 €, to je 0,50-1,00 € po okladi - koristite to kako biste usporili tempo
Ograničenja dobitka i gubitka	Postavite stop-win (npr. +50 €) i stop-loss (npr. -50 €) za svaku sesiju	Unaprijed dogovorite pravilo: kada je limit dostignut, sesija završava. Bez iznimki.
Vođenje evidencije vođenje evidencije	Bilježite svaku sesiju: datum, iznos uloga, iznos isplata, trajanje	Svaku sesiju zajedno pregledajte zapisnik - obrasci postaju vidljivi unutar nekoliko tjedana

Radni primjer

STUDIJA SLUČAJA - Andrea - rekreativni kockar
Andrea ima mjesečni proračun od 400 €. On ga dijeli na 4 tjedne sesije od po 100 €. Ograničava pojedinačne oklade na 2 % svog budžeta za sesiju (2 € po okladi). Postavlja limit dobitka na +50 € i limit gubitka na €50 po sesiji.
Maksimalni gubitak po sesiji: 50 € Maksimalni gubitak po mjesecu:€200 (ako dosegne limit u svakoj sesiji) Tipična izloženost: 100-200 € mjesečno
▶ **Unaprijed određujući pravila, Andrea uklanja donošenje odluka tijekom sesije - kada preuzme nadzor impuls.**

KAKO TO KORISTITI U COACHINGU

Vrijednost upravljanja bankrollom u koučingu nije prvenstveno matematička - ona je ponašajna. Prethodna obveza (određivanje pravila prije nego što preuzme kontrolu emocionalno stanje kockanja) jedna je od najviše utemeljenih strategija za kontrolu impulzivnosti. Kada od klijenta zatražite da se

složi na ograničenje gubitka, tražite od njega da donese racionalnu odluku prije nego što počne iracionalno privlačenje. Zajedničko pregledavanje zapisa čini obrasce vidljivima: skokovi potrošnje nakon isplate, duže sesije nakon dobitaka, veće oklade nakon gubitaka. Ti su obrasci vaš materijal za koučing.

KLJUČNA PORUKA ZA KLIJENTA

"Samo ću igrati dok ne vratim ono što sam izgubio" je rečenica čije sprečavanje služi upravljanje bankrollom. Granica za zaustavljanje gubitka unaprijed se dogovara upravo zato što nitko u tom trenutku ne može jasno donijeti tu odluku.

Sažetak za praktičara

Ne morate biti matematičar da biste koristili ove alate. Potrebno je da dovoljno dobro razumijete koncepte kako biste ih mogli mirno uvesti, proći kroz njih s klijentom, a ne nad klijentom, i koristiti rezultate kao ogledalo - a ne presudu.

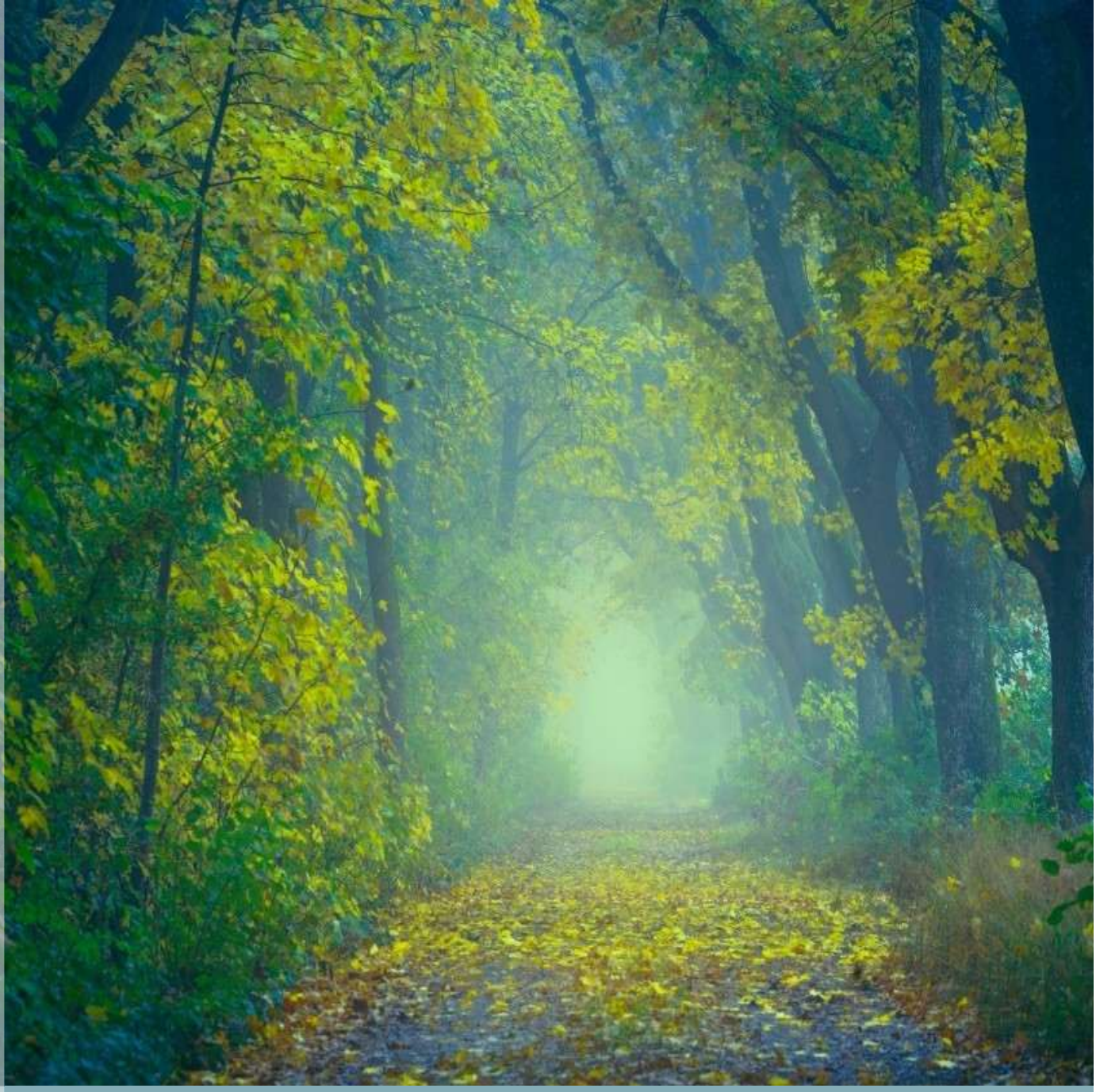
Najsnažniji trenuci u financijskom savjetovanju rijetko proizlaze iz složene analize. Proizlaze iz toga što klijent izvrši jednostavno množenje i po prvi put vidi koliko ga je kockanje zapravo koštalo. Ili iz spoznaje da mu stroj ne daje pobjedu "gotovo" - već je dizajniran da tako izgleda. Ili iz uvida da nijedan sustav ne može nadmašiti negativnu očekivanu vrijednost, jer pravila igre to čine matematički nemogućim.

To nisu razgovori o matematici. To su razgovori o stvarnosti - a ovi alati pomažu vašem klijentu da je jasno vidi, možda po prvi put.

Koristite matematiku za:

- Učinite troškove vidljivima - pomnožite male uloge u iskrene ukupne iznose
- Prkosite iluzijama - pokažite stvarnu vjerojatnost, a ne osjećajnu vjerojatnost
- Zatvorite sustavnu petlju - dokažite da se negativna očekivana vrijednost (EV) strategijom ne može pobijediti
- Mjerite napredak - pratite smanjenje duga i rast ušteda u postocima
- Unaprijed se obvežite na ograničenja - koristite pravila o bankrollu kako biste spriječili donošenje odluka tijekom igre

Brojke su na vašoj strani. Što je još važnije, one su na strani klijenta - čim ih on može vidjeti.



Procjena i praktični alati

G CILJ

Matrica rangiranja ciljeva

Odredite prioritete - što je hitno, a što važno

Klijent:	Datum:	Sesija br.

UPUTE ZA KORIŠTENJE

Zamolite klijenta da napiše do 6 financijskih ciljeva koje želi riješiti. Zajedno ocijenite svaki po hitnosti (koliko brzo je potrebna akcija?) i važnosti (koliko će ovo promijeniti moju situaciju?). Ciljevi u gornjemdesnog kvadranta su prioritet za ovaj ciklus *coachinga*.

#	Cilj (napišite vlastitim riječima)	Hitnost 1-5	Važnost 1-5	Ocjena (U+I)
1		___	___	___
2		___	___	___
3		___	___	___
4		___	___	___
5		___	___	___
6		___	___	___

	NISKA HITNOST	VISOKA HITNOST
VISOKA VAŽNOST	**Raspored** Važno, ali nehitno. Planirajte sljedeći ciklus *coachinga*.	**★ POČNI OVDJE** Visoka hitnost + velika važnost. Ovo je vaš primarni cilj.
NISKA VAŽNOST	**Pregledajte kasnije** Niska hitnost i niska važnost. Ne dajte joj prioritet sada.	**Delegirajte ili pojednostavite** Hitno, ali nižeg prioriteta. Riješite brzo, a zatim prijeđite na sljedeće.

Odabrani primarni cilj za ovaj ciklus:

_____

G CILJ

Karta sidra motivacije

Povežite cilj s onim što je najvažnije - vrijednostima, ljudima, budućim ja

Klijent:	Datum:	Sesija br.

UPUTE ZA UPOTREBU

Kad motivacija opadne, cilj postaje apstraktan. Ova kartica čini 'zašto' konkretnim. Ispunite je s klijentom u fazi Cilj. Vratite se na nju pri svakoj provjeri faze Volje kad indeks predanosti padne ispod 7.

Cilj

_____

_____

Zašto - vlastitim riječima

Zašto je ovaj cilj važan za vas osobno?

_____

_____

_____

Vrijednosti koje ovaj cilj štiti

Označite sve što vrijedi:

☐ Sigurnost obitelji	☐ Financijska sloboda	☐ Samopoštovanje	☐ Povjerenje
☐ Zdravlje	☐ Stabilnost	☐ Poštenje	☐ Budući planovi

Ostale vrijednosti:

Ljudi

Tko najviše koristi ako to postignem?

_____

_____

Tko je najviše pogođen ako to ne učinim?

_____

_____

Izjava o predanosti

Radim na ostvarenju ovog cilja jer:

_____

_____

Današnja ocjena predanosti (1–10): _____

G CILJ

Predložak za postavljanje ciljeva sesije

Počnite svaku coaching sesiju s jasnoćom i namjerom

Klijent:	Datum:	Sesija br.
_____	_____	_____

UPUTE ZA KORIŠTENJE

Ispunite ovo na početku svake sesije - prije bilo kakvog sadržaja. Potrebno je 3-5 minuta i uvježbava klijenta da razmišlja u GROW strukturi za svaki izazov s kojim se suočava u životu, a ne samo u koučingu.

1 - Što želite postići u ovoj sesiji?

Budite konkretni. Ne 'razgovarati o novcu' - koji rezultat želite postići?

_____

_____

2 Gdje se trenutno nalazite u vezi s tim?
Brza provjera stvarnosti - što se dogodilo od posljednje sjednice?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

3 Koje opcije ili ideje imate?
Što biste mogli učiniti? Što je prije djelovalo?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

4 - Što ćete učiniti prije sljedeće sesije?
Jedna ili dvije konkretne radnje. Navedene. S datumom.

Akcija	Do kada	
_____ _____	_____ _____	
_____ _____	_____ _____	

Fokus sesije povezuje se s dugoročnim ciljem:

_____

STVARNOST

Obrazac za financijski pregled

Potpuna mapa prihoda, rashoda, dugova i kreditne sposobnosti - polazna točka svakog plana oporavka

Klijent:	Datum:	Sesija br.

UPUTE ZA UPOTREBU

Popunite ovo zajedno tijekom sesije - nemojte ga slati kući da ga popuni samostalno. Koristite neutralan jezik. Cilj je preglednost, a ne osuđivanje.

Ovaj obrazac izravno se prebacuje u Izvještaj o novčanom toku, Izvješće o prihodima i bilancu.

1 - Prihodi

Izvor	Neto iznos	Učestalost	Stalno? D/N
Plata / plaća	€ _____	_____	_ /
Pogodnosti / socijalna podrška	€ _____	_____	_ /
Slobodni posao / dodatni prihod	€ _____	_____	_ /
Prihod od najma	€ _____	_____	_ /
Ostalo	€ _____	_____	_ /
UKUPNI NETO PRIHOD	**€ _____**		

2 Mjesečni troškovi		
Trošak	**Vrsta**	**Mjesečni iznos**
Najamnina / hipoteka	**Fiksno**	€
Komunalne usluge (električna energija, plin, voda)	**Fiksno**	€
Osiguranje	**Fiksno**	€
Hrana / namirnice	Varijabilni	€
Prijevoz	Varijabilno	€
Telefon / internet	Varijabilno	€
Briga o djeci / škola	Varijabilno	€
Zdravstvena skrb	Promjenjivo	€
Kockanje	Varijabilno	€
Ostalo varijabilno	Varijabilni	€
Neredovito (godišnje ÷ 12)	Neredovito	€
UKUPNI TROŠKOVI		**€**
MJESEČNI VIŠAK / MANJAK = Prihodi – Troškovi		**€**

3 Dugovi (sažetak)

Vjerovnik	Ukupno dugovano	Mjesečna uplata	Kamata %
_____	€ _____	€ _____	___%
_____	€	€	%
_____	€ _____	€ _____	___%

4 - Aktivne kreditne linije

Kreditna kartica / prekoračenje

_____

_____

Gornja granica: € ____ | Trenutni iznos duga: € _____ | Dostupno: € _____

5 - Neformalni zajmovi

Od obitelji ili prijatelja

_____

_____

Iznos: € _____ | Sporazum o otplati: D / N

R STVARNOST	**Kalkulator utjecaja kockanja** Pretvorite potrošnju na kockanje u iskrene ukupne iznose - i usporedite ih sa stvarnim životom

Klijent:	**Datum:**	**Sesija br.**

UPUTE ZA UPOTREBU

Zamolite klijenta da procijeni iznose - točne brojke nisu potrebne. Neka klijent sam izvrši izračune. Trenutak spoznaje je jači kada sami dođu do broja. Zatim ga usporedite s referentnim točkama u nastavku.

Korak 1 - Procijenite izdatke za kockanje

Razdoblje	Tipična potrošnja po sesiji	Sesija po razdoblju	Ukupno
Tjedno	€ _____	_____	€ _____
Po mjesecu	€ _____	_____	€ _____
Po godini (x12)	€ _____	_____	**€** _____
Posljednje 3 godine (x36)	€ _____	_____	**€** _____

Korak 2 - Što bi taj novac mogao pokriti?

Unesite godišnji zbroj iz Koraka 1, zatim izračunajte koliko mjeseci svaka stavka predstavlja:

Moj godišnji ukupni iznos za kockanje:	**€**

Referentna točka	Moj mjesečni trošak	Mjeseci pokriveni troškovima kockanja
Najamnina / hipoteka	€ _____	_____ mjeseci
Hrana za kućanstvo	€	_____ mjeseci
Djeci obrazovanje / aktivnosti	€ _____	_____ mjeseci
Cilj fonda za hitne slučajeve	€	_____ mjeseci
Otplata duga	€ _____	_____ mjeseci
Štednja / ulaganja	€	_____ mjeseci

Korak 3 - Dobici vs. Potrošnja

Ukupno potrošeno na kockanje (isti razdoblje kao gore): €	**Ukupno vraćeno kao dobitak:** €

NETO GUBITAK = Ukupno potrošeno – Ukupno osvojeno =	€ _____

Što ovaj broj znači za mene:
_____
_____

R STVARNOST	Karta pregleda dugova Svi dugovi na jednom mjestu - iznosi, kamatne stope, uplate i prioriteti

Klijent: _____	Datum:	Sesija br.

UPUTE ZA UPOTREBU
Navedite svaki dug - formalni i neformalni. Prioritetizirajte prema kamatnoj stopi za metodu lavine ili prema iznosu duga za metodu snježne kugle. Koristite stupac Prioritet kako biste se dogovorili koje dugove ćete prvo otplatiti. Prebacite na Planer otplate duga u fazi oporavka.

Vjerovnik / Izvor	Vrsta	Ukupni dug	Kamata %	Min. uplata	Rok dospijeća	Prioritet
_____	_____	€ _____	___%	€ _____	_____	___
_____	_____	€ _____	%	€ _____	_____	___
_____	_____	€ _____	___%	€ _____	_____	___
_____	_____	€ _____	%	€ _____	_____	___
_____	_____	€ _____	___%	€ _____	_____	___
_____	_____	€ _____	%	€ _____	_____	___
_____	_____	€ _____	___%	€ _____	_____	___
UKUPNO	**€**	-	**€**	-	-	

Vrste dugova koje možete koristiti: Bankovni zajam | Kreditna kartica | Prekočnica | Brzi zajam | Obitelj / prijatelji | Medicinski | Porezni | Ostalo	**Ukupno dostupno za otplatu duga / mjesečno: €**

Napomene _____
stručnjaka o razini rizika duga:

R **STVARNOST**	**Karta utjecaja kockanja** Razumjeti emocionalnu funkciju kockanja - i pratiti potrošnju u odnosu na povrat tijekom vremena

Klijent: _____	**Datum:**	**Sesija br.**

UPUTE ZA KORIŠTENJE:
Ova mapa ima dva dijela. Dio A istražuje zašto klijent kocka - koju potrebu to zadovoljava. Dio B prati stvarne troškove u odnosu na dobitke tijekom vremena. Zajedno odgovaraju na pitanja: što mi kockanje pruža i što ono što mi košta? Ovo preoblikuje kockanje iz navike u financijsko-emocionalni obrazac.

Dio A - Emocionalna funkcija

Označite osjećaje ili situacije koje su prisutne kada osjećate najjači poriv za kockanjem:

☐ Dosada / praznina	☐ ⚠ Stres / tjeskoba	☐ Nakon svađe ili sukoba	☐ Kad se osjećam pun nade
☐ Kako bih pobjegao od problema	☐ Kad sam sama	☐ Nakon isplate	☐ Nakon prethodnog gubitka
☐ Za društvenu povezanost	☐ Da osjetim uzbuđenje	☐ Za ostvarivanje prihoda	☐ Ostalo:

Što vam kockanje daje, a što vam ništa drugo ne daje? _____ _____	**Kako se osjećate odmah nakon sesije?** _____ _____ _____ __

Dio B - Praćenje potrošnje i povrata

Zabilježite posljednjih 6 mjeseci kockarske aktivnosti. Procijenite ako točni podaci nisu dostupni.

Mjesec	Iznos potrošen	Iznos dobitka	Neto (dobici – potrošnja)	Sati igranja	Emocionalno stanje nakon
_____	€ _____	€ _____	€ _____	_____	_____
_____	€ _____	€ _____	€ _____	_____	_____
_____	€ _____	€ _____	€ _____	_____	_____
_____	€ _____	€ _____	€ _____	_____	_____

_____	€ _____	€ _____	€ _____	_____	_____
_____	€ _____	€ _____	€ _____	_____	_____
UKUPNO ZA 6 MJESECI	**€** _____	**€** _____	**€** _____	_____	-

Šablonu koju _____

_____

primjećujem u ovim brojevima:

R STVARNOST	**Lokator faze financijskog zdravlja** Identificirajte u kojoj se fazi oporavka klijent nalazi - i što slijedi

Klijent:	**Datum:**	**Sesija br.**

UPUTE ZA UPOTREBU

Prođite kroz svaku fazu zajedno. Klijent označava svoj trenutni status. Prva faza koja NIJE u potpunosti ostvarena je trenutni fokus. Nemojte preskakati. Svaka faza mora biti stabilna prije nego što se izgradi sljedeća.

1	**PRIHOD** Imate li stabilan, redovit prihod?	**Status:** ☐ Postignuto	☐ Djelomično	☐ Još ne

- ☐ Imam barem jedan pouzdan izvor prihoda
- ☐ Moj prihod pokriva moje osnovne troškove
- ☐ Moj prihod stiže u predvidivim intervalima

2	**POKRIVENI TROŠKOVI** Jesu li svi mjesečni osnovni troškovi dosljedno plaćeni?	**Status:** ☐ Postignuto	☐ Djelomično	☐ Još ne

- ☐ Najamnina / hipoteka se plaća na vrijeme svakog mjeseca
- ☐ Komunalije, hrana i prijevoz su pokriveni
- ☐ Nema neplaćenih bitnih računa ili kašnjenja u plaćanju

3	**FOND ZA HITNE SLUČAJEVE** Imate li sigurnosnu mrežu za nepredviđene troškove?	**Status:** ☐ Postignuto	☐ Djelomično	☐ Još ne

- ☐ Imam rezervirano najmanje 500-1.000 € za hitne slučajeve
- ☐ Ovaj novac je odvojen od svakodnevnih troškova

☐ Nisam ga morao potrošiti u posljednja 3 mjeseca

4	**ZAŠTITA OD GUBITKA POSLA** Možete li financijski preživjeti ako izgubite prihod?	**Status:** ☐ Postignuto ☐ Djelomično ☐ Još ne

☐ Imam troškove za 3-6 mjeseci na zasebnom računu

☐ Aktivno radim na tome ako to još nisam postigao

☐ Razmatrao sam alternativne izvore prihoda

5	**DUGOVI PODMIRENI** Jesu li vaši dugovi pod kontrolom i smanjuju li se?	**Status:** ☐ Postignuto ☐ Djelomično ☐ Još ne

☐ Imam pisani plan za otplatu svih dugova

☐ Redovito otplaćujem i ne stvaram novi dug

☐ Znam ukupan iznos svog duga i očekivani datum otplate

6	**ULAGANJA** Imate li imovinu koja generira prihod?	**Status:** ☐ Postignuto ☐ Djelomično ☐ Još ne

☐ Uplaćujem u štednju, mirovinu ili ulaganja

☐ Imam imovinu koja raste u vrijednosti ili generira prihod

☐ Financijska sigurnost više ne ovisi samo o prihodu

★ **Trenutna faza fokusa#** -	**Sljedeća prekretnica:**

O OPCIJE	**Planer financijskih ograničenja** Postavite proračun za kockanje, protokol za isplatu plaće i strukturu zaštitnih računa

Klijent:	**Datum:**	**Sesija br.**

UPOTREBA

Koristi se u fazi opcija kada klijent smanjuje, ali još nije apstinentan. Sve granice dogovara klijent - ne određuje stručnjak. Protokoli za isplatu plaće najkritičniji su dio: prvih 30 minuta nakon primitka prihoda predstavlja razdoblje najvećeg rizika.

1 - Mjesečni proračun za kockanje

Neto mjesečni prihod €	**Ukupni osnovni troškovi €**	**Preostali raspoloživi dohodak €**

Maksimalni iznos koji sam spreman potrošiti na kockanje mjesečno: €	Ograničenje po sesiji: €

2 - Protokol isplate

Definirajte točno što se događa u trenutku kad primite prihod. Odluke donesene unaprijed štite od impulzivnog ponašanja u razdoblju visokog rizika.

Akcija	Iznos	Završeno ☐
Prenesi na račun za najam / hipoteku	€ _____	☐
Prijenos na račun otplate duga	€	☐
Prijenos na fond za hitne slučajeve	€ _____	☐
Prenesi na štednju	€	☐
Preostali iznos dostupan za varijabilne troškove	€ _____	☐

3 - Struktura računa

Račun	Namjena	Pristup karticom?
Račun za osnovne troškove		☐ Da ☐ Ne
Račun za otplatu duga		☐ Da ☐ Ne
Račun za hitni fond		☐ Da ☐ Ne
Naknada za kockanje (samo gotovina)		☒ Bez kartice - samo gotovina

O OPCIJE	Ljestvica prioriteta troškova Rangirajte svaku potrošnju prema financijskoj važnosti - najvažnije prvo, kockanje zadnje

Klijent:	Datum:	Sesija br.

UPUTE ZA UPOTREBU

Pregledajte trenutačne troškove klijenta iz Financijskog pregleda. Svaki svrstite u odgovarajuću razinu. Klijent odlučuje - stručnjak ne određuje. Stavke na razini 1 uvijek se financiraju prve.

Sve ispod razine 3 financira se samo ako su razine 1-3 u potpunosti pokrivene.

RAZINA 1	**Neprikosnoveno - financira se prvo, uvijek** Stanovanje, hrana, režije, prijevoz do posla, osnovna zdravstvena skrb, minimalne uplate duga

Moji troškovi u ovoj razini:	Mjesečni ukupno:
_____	€ _____

RAZINA 2	**Važno - fond nakon razine 1** Otplata duga iznad minimalne rate, uplate u fond za hitne slučajeve, potrebe djece, osiguranje
Moji troškovi na ovoj razini: _____	**Mjesečni ukupno:** € _____
RAVNI 3	**Korisno - fond nakon razina 1-2** Štednja i ulaganja, obrazovanje, održavanje doma, osobni razvoj
Moji troškovi na ovoj razini: _____	**Mjesečni ukupno:** € _____
RAVNI 4	**Diskrecija - samo ako ostane viška** Zabava, izlasci u restorane, nebitne pretplate, razonoda
Moji troškovi na ovoj razini: _____	**Mjesečni ukupno:** € _____
RAZINA 5	**Kockanje - samo iz dogovorenog iznosa nakon što su svi prethodni troškovi pokriveni.** Maksimum: € / mjesečno | Samo gotovina | Zaseban račun
Moji troškovi na ovoj razini: _____	**Mjesečni ukupno:** € _____

UKUPNI PRIHOD	RAZINE 1-3 UKUPNO	RAVNI 4-5 UKUPNO	STANJE
€	€	€	€

O OPCIJE	**Odabir strategije za dug** Odaberite odgovarajuću metodu otplate - lavinu ili snježnu kuglu - za ovog klijenta	
Klijent:	**Datum:**	**Sesija br.**

UPUTE ZA KORIŠTENJE

Predložite obje metode. Pitajte koja mu više odgovara. Matematički optimalni izbor je metoda lavine. Psihološki optimalni izbor ovisi o klijentu. Klijent kojem su potrebni brzi uspjesi kako bi održao motivaciju trebao bi koristiti metodu snježne kugle. Klijent s dugom na vrlo visokoj kamatnoj stopi trebao bi koristiti metodu lavine.

☐ **METODA LAVINE**	◯ **METODA SNJEŽNE KUGLICE**

Prvo otplatite dug s najvišom kamatnom stopom. Na sve ostale plaćajte minimalni iznos. Sva dodatna sredstva usmjerite na dug s najvišom kamatnom stopom dok ga ne otplatite u cijelosti. Zatim prijeđite na sljedeći. ✓ **Uštedi najviše novca ukupno** ✓ **Smanjuje ukupne kamate** ⚠ Prvi rezultati mogu se pojaviti kasnije	**Prvo otplatite najmanji iznos duga.** Plaćajte minimalni iznos na sve ostale. Usmjerite sav višak novca na najmanji dug dok ga ne otplatite u cijelosti. Zatim prijeđite na sljedeći. ✓ **Brzi rani uspjesi stvaraju zamah** ✓ **Brže smanjuje broj vjerovnika** ⚠ Može ukupno koštati više kamata
Najbolje za: klijente motivirane dugoročnom uštedom i koji mogu tolerirati spor početni napredak	Najbolje za: klijente kojima je potreban vidljiv napredak ili koji se osjećaju preopterećeno ukupnim brojem dugova

Odluka klijenta

Biram:

☐ Lavina (prvo najviša kamata) ☐ Snježna kugla (prvo najmanji iznos)

Zato što: _____

_____

Redoslijed mojih dugova (prijenos s karte pregleda dugova)

Order	Vjerovnik	Razlog za ovaj stavak	Ciljani datum je prošao
1			
2			
3			

Dodatni mjesečni iznos dostupan za ubrzano otplatu: € _____

O OPCIJE	**Okvir upravljanja sredstvima** Struktura smanjenja štete za klijente koji smanjuju - još nisu apstinenti	
Klijent:	**Datum:**	**Sesija br.**

KLINIČKA NAPOMENA
Ovaj je instrument namijenjen klijentima u aktivnom smanjenju štete - a ne apstinenciji. Koristite ga izričito kao most, a ne odredište. Jasno ga definirajte: 'Ovo nije dopuštenje za kockanje. Ovo je struktura za ograničavanje štete dok radimo na postizanju veće kontrole.' Uvijek težite apstinenciji ili formalnoj podršci gdje je to primjereno.

1 - Sporazum o mjesečnom proračunu

Ukupni mjesečni proračun za kockanje (dogovoreno): €	**Broj planiranih sesija: sesije**
Proračun po sesiji = Ukupno ÷ Sesije: €	**Ograničenje veličine oklade po okladi (najviše 2%): €**

2 - Pravila sesije (dogovorena prije igranja)

Prestat ću kad izgubim: € (ograničenje za zaustavljanje gubitka)	**Prestat ću kad pobijedim:** € (ograničenje za zaustavljanje pri dobitku)
Maksimalno trajanje sesije: sati	**Metoda kockanja (samo gotovina / bez kartice):** ☐ Samo gotovina ☐ Unaprijed napunjena kartica

3 - Zapisnik o sesiji (popuniti nakon svake sesije)

Datum	Proračun	Potrošeno	Osvojeno	Pravilo zaustavljanja poštovano?	Emocionalno stanje
_____	€ _____	€ _____	€ _____	☐ Da ☐ Ne	_____ _____
_____	€ _____	€ _____	€ _____	☐ Da ☐ Ne	_____ _____
_____	€ _____	€ _____	€ _____	☐ Da ☐ Ne	_____ _____
_____	€ _____	€ _____	€ _____	☐ Da ☐ Ne	_____ _____

Šablona koju primjećujem:
_____
_____

Hoću ☐ NećuŠa blona koju primjeć ujem:	**Plan djelovanja + struktura odgovornosti** Obvežite se na konkretne korake - zatim izgradite strukturu koja omogućuje dosljedno provođenje

Klijent:	**Datum:**	**Sesija br.**

UPUTE ZA KORIŠTENJE

Popunite plan djelovanja prije zaključenja sesije. Prva radnja mora biti nazvana, datirana i preuzeta od strane klijenta prije nego što ode. Zatim izgradite strukturu odgovornosti - plan bez mehanizma provjere ima znatno nižu stopu dovršenosti.

Dio A — Plan djelovanja

Cilj kojem ovaj plan služi:	Ciljani datum:
_____	_____

#	Korak akcije	Do kada	Potreban podrška	✓
1				☐
2				☐
3				☐
4				☐
5				☐

Posvećenost ovom planu (1-10):	Ako je ispod 7 - što stoji na putu?
_____	_____

Dio B - Struktura odgovornosti

Partner za odgovornost (ime):	Odnos:
_____	_____
_____	_____
Što ću im prijaviti:	**Što trebaju učiniti ako propustim provjeru:**
_____	_____

Datum sljedeće coaching sesije:	Što ću do tada napraviti:
_____	_____

W ĆE

Planer otplate duga + nadzorna ploča napretka

Konkretan plan za svakog vjerovnika s ciljanim datumima - i mjesečni praćenik napretka

Klijent:	Datum:	Sesija br.

UPUTE ZA UPOTREBU

Prijenos naloga za dug iz Selektora strategije duga. Izračunajte ciljne datume otplate na temelju raspoloživog mjesečnog viška. Odjeljak nadzorne ploče napretka popunjava se pri svakom pregledu sesije - vidjeti pad salda stvara istinsku motivaciju.

Dio A - Plan otplate duga

Mjesečni višak dostupan za otplatu duga: € _____

Prioritet	Vjerovnik	Stanje	Stopa	Min. uplata	Dodatna uplata	Ukupno / mjesečno	Ciljani datum
1	_____	€ ____	___%	€ ____	€ ____	€ ____	_____
2	_____	€ ____	%	€ ____	€ ____	€ ____	_____
3	_____	€ ____	___%	€ ____	€ ____	€ ____	_____
4	_____	€ ____	%	€ ____	€ ____	€ ____	_____
5	_____	€ ____	___%	€ ____	€ ____	€ ____	_____

Dio B - Mjesečna nadzorna ploča napretka

Ažurirajte na svakoj sesiji. Proslavite svako smanjenje - financijski napredak, ma koliko malen, napredak je u oporavku.

Mjesec	Ukupni dug	Uplaćeno ovog mjeseca	% Smanjeno	Stanje štednje	Potrošnja na kockanje	Bilješke
_____	€ ____	€ ____	% ____	€ ____	€ ____	_____
_____	€ ____	€ ____	% ____	€ ____	€ ____	_____
_____	€ ____	€ ____	% ____	€ ____	€ ____	_____
_____	€ ____	€ ____	% ____	€ ____	€ ____	_____
_____	€ ____	€ ____	% ____	€ ____	€ ____	_____

W HOĆE	**Mreža predviđanja prepreka** Unaprijed navedite najvjerojatnije prepreke - i unaprijed dogovorite kako ćete reagirati	
Klijent:	**Datum:**	**Sesija br.**

UPUTE ZA KORIŠTENJE

Popunite prije zaključenja svake faze sesije oporuke. Prethodna obveza (odlučivanje o odgovoru prije nego što dođe okidač) jedna je od najviše na dokazima utemeljenih strategija za promjenu ponašanja. Klijent popunjava desnu stupac - stručnjak postavlja pitanja, ne propisuje odgovore.

Unaprijed pripremljene prepreke (pregledajte i prilagodite)

Prepreka	Zašto se to događa	Moj prethodno dogovoreni odgovor
Impuls na dan isplate	Dolazak prihoda pokreće poriv - razdoblje najvećeg rizika	_____
Nakon značajnog gubitka	Instinkt za nadoknađivanjem gubitka: 'Moram to vratiti'	_____
Nakon značajne dobitke	Lažno samopouzdanje: 'Mogu si priuštiti da igram više'	_____
Stresni životni događaj	Kockanje dok se emocionalna regulacija ponovno javlja	_____
Financijska hitna situacija	Kockanje se čini brzim rješenjem	_____
Dosada ili usamljenost	Slobodno vrijeme i socijalna izolacija kao okidači	_____
Prepirka s obitelji	Konflikt pojačava želju za bijegom	_____
Pristup stranicama za kockanje / lokacije	Okolišni poticaj pokreće krug navike	_____

Prepreke koje je klijent naveo (dodajte vlastite)

Prepreka	Moja unaprijed dogovorena reakcija

Krizni protokol - Ako namjeravam kockati izvan svog plana

Korak 1	**PAUZA. Ne poduzimajte ništa 30 minuta. Postavite tajmer odmah.**
Korak 2	**Nazovite ili pošaljite poruku svom partneru za odgovornost:** Ime: | Kontakt:
Korak 3	**Uradite ovu aktivnost umjesto toga (prethodno dogovoreno):** _____

HOĆEMO	**Alati za samostalno ograničavanje** Aktivirati praktične prepreke između klijenta i kockanja - dogovorene, a ne nametnute

Klijent:	Datum:	Sesija br.

UPOTREBA
Svako ograničenje smanjuje mogućnost pristupa. Klijent označava ono što je spreman provesti i bilježi specifičnu radnju i datum. Ograničenja najbolje djeluju u slojevima - nijedan pojedinačni alat nije dovoljan samostalno.
Pregled na svakoj sesiji: što je aktivno, što se zaobilazi.

1 - Financijska ograničenja

Ograničenje	Spremni na provedbu?	Konkretna radnja i datum
Odvojite osnovne troškove na namjenski račun	☐ Da ☐ Još ne	_____
Ukloniti debitnu karticu povezanu s glavnim računom iz novčanika	☐ Da ☐ Još ne	_____
Prelazak kockarskog računa na karticu samo za gotovinu / prepaid karticu	☐ Da ☐ Još ne	_____
Postavi dnevni / tjedni limit potrošnje u bankarskoj aplikaciji	☐ Da ☐ Još ne	_____
Omogućite pouzdanoj osobi zajednički pregled bankovnih izvataka	☐ Da ☐ Još ne	_____

2 - Digitalna ograničenja

Ograničenje	Spremni na implementaciju?	Specifična radnja i datum
Instalirajte Gamban ili drugi blokator kockanja na sve uređaje - kupite stari telefon bez pristupa internetu	☐ Da ☐ Još ne	_____
Obrišite sve aplikacije za kockanje s telefona i tableta	☐ Da ☐ Još ne	_____
Odjavite se sa svih e-mailova i promocija kockarskih stranica	☐ Da ☐ Još ne	_____
Blokirajte stranice za kockanje na usmjerivaču / roditeljskoj kontroli	☐ Da ☐ Još ne	_____
Uklonite spremljene podatke o plaćanju sa svih stranica za kockanje	☐ Da ☐ Još ne	_____

3 - Sheme samoisključenja

Samoisključenje je jedan od najučinkovitijih dostupnih alata za ograničavanje. Pomozite klijentu da se registrira prije završetka sesije ako je voljan.

Shema	Obuhvaća	Status	Datum registracije

Nacionalni program samoisključenja	_____	☐ Aktivno ☐ U tijeku	_____
Isključenje operatera internetskog kockanja	_____	☐ Aktivno ☐ U tijeku	_____
Samoizuzeće kockarnice / objekta	_____	☐ Aktivno ☐ U tijeku	_____
Isključenje operatera sportskog klađenja	_____	☐ Aktivno ☐ U tijeku	_____
Prilagođeno (navesti):	_____	☐ Aktivno ☐ U tijeku	_____

Ograničenja aktivna danas: **od**	**Sljedeće ograničenje za aktivaciju (ako nisu sva dovršena):** _____

W ĆE	**Predložak dnevnika sesije** Tjedni osvrt - što se dogodilo, što se promijenilo, kakav obrazac se oblikuje

Klijent:	**Datum:**	**Sesija br.**

UPUTE ZA KORIŠTENJE

Klijent ovo popunjava između sesija i donosi na sljedeću sesiju. Pregledajte ga zajedno na početku - zamjenjuje "kako ti je proteklo tjedan?" strukturiranim, iskrenim podacima. Uzorci postaju vidljivi unutar 3-4 tjedna. Zapisnik je ogledalo, a ne ocjenjni list.

Tjedan 1

Raspon datuma: _____	**Ukupno za tjedan (1-10):** _____	**Sesije kockanja ovaj tjedan:** _____	**Ukupno potrošeno na kockanje: €**

Zadaci koje sam dovršio iz svog plana: _____	**Akcije koje nisam dovršio:** _____
Što je ovog tjedna potaknulo želju za kockanjem? _____	**Što sam umjesto toga učinio (ili što je pomoglo)?** _____

Jedna stvar koju želim donijeti na svoju sljedeću sesiju:

_____

Mjesečni pregled obrasca - dovršeno s praktičarom					
Mjesec:	**Sjednice kockanja**	**Ukupno potrošeno**	**Izvršene radnje**	**Prosječna tjedna ocjena**	**Zabilježena ključna shema**
_____	_____	€ ———	—/ ——	_____	_____
_____	_____	€	/	_____	_____
_____	_____	€ ———	—/ ——	_____	_____

Najvažnija promjena koju sam napravio ovog mjeseca:

_____

★ MEĐUFAZNO	**Procjena financijskih rizičnih ponašanja** Alat za samorefleksiju o novčanim navikama vezanim uz kockanje	
Klijent:	**Datum:**	**Sesija br.**

UPUTE ZA KORIŠTENJE

Koristite na početku faze stvarnosti. Predstavite ga kao vježbu samosvijesti, a ne kao test. Zajedno naglas pročitajte svaku stavku umjesto da je šutke predate. Nakon dovršetka ne žurite s bodovanjem. Umjesto toga pitajte: 'Koja vas je od ovih iznenadila?' ili 'Koja vam je bila najteža za označiti?' Emocionalni odgovor na upitnik jednako je klinički vrijedan kao i sam rezultat. Koristite klaster visokorizičnih stavki - a ne samo ukupan rezultat - za vođenje razgovora: ganjanje gubitaka + posuđivanje novca + tajnovitost drugačija je klinička slika od kockanja iz stresa + obiteljski sukob sam po sebi.

✓ **Financijska ponašanja niskog rizika** Pokazatelji kontroliranih, rekreativnih kockarskih navika	
☐	Igram se radi zabave, a ne radi financijske dobiti.
☐	Postavim jasno ograničenje potrošnje prije kockanja i prestanem kad ga dosegnem.
☐	Prestajem igrati nakon gubitka bez pokušaja da povratim novac.
☐	Kockam se samo s novcem koji mi ostane nakon pokrivanja svih mjesečnih osnovnih troškova.
☐	Prioritet mi je štednja i ulaganje ispred kockanja s raspoloživim prihodima.
☐	Kockanje je dio mog proračuna za zabavu i ne prekoračujem ga.
☐	Ne posuđujem novac niti koristim kredit za financiranje kockarskih aktivnosti.
☐	Troškove kockanja držim odvojeno od kućnog ili zajedničkog fonda.
☐	Pratim troškove kockanja kako bih osigurao da ostanu unutar granica.
☐	Redovito pravim pauze od kockanja kako bih zaštitio ostale aspekte života.
☐	Razumijem da kockanje s vremenom dovodi do gubitaka i izbjegavam "oporavak od gubitka".
☐	Ne kockam se da bih se nosio sa stresom, tjeskobom ili emocionalnim problemima.

☐	Održavam otvorenu komunikaciju s članovima obitelji ili kućanstva o kockanju.
⚠ Visokorizično financijsko ponašanje Pokazatelji financijske ranjivosti i potencijalnog poremećaja kockanja	
☐	Igram uglavnom da osvojim novac.
☐	Trošim više novca na kockanje nego što sam planirao.
☐	Kockam se kako bih nadoknadio prethodne gubitke ("proganjanje gubitaka").
☐	Kockam se da bih riješio financijske probleme ili brige oko novca.
☐	Vjerujem da ću na kraju pobijediti unatoč ponovljenim gubicima.
☐	Kockam se da bih smanjio stres ili pobjegao od problema.
☐	Planiram odmore ili izlaske prema prilikama za kockanje.
☐	Posuđujem novac za financiranje kockarskih aktivnosti.

☐	Svađao sam se s članovima kućanstva oko upravljanja novcem.
☐	Koristim obiteljske ili zajedničke novce za troškove kockanja.
☐	Kockam novcem namijenjenim za osnovne troškove (stanarina, namirnice, računi).
☐	Minimiziram ili poričem utjecaj kockanja na druge.
☐	Propustio sam posao ili školu zbog kockanja.

Ocjenjivanje	
✓ Provjerene nisko-rizične aktivnosti:	____ / 13
⚠ Ponašanja visokog rizika označena:	____ / 13

Tumačenje

Visok rizik	Faza	Preporučeni sljedeći korak
0 - 3	**Rano upozorenje**	Psihoedukacija i jačanje zaštitnih ponašanja.
4 - 6	**Umjereni rizik**	Financijski pregled + restrukturiranje proračuna + alati za postavljanje ograničenja.
7 - 9	**Visoka ranjivost**	Hitna stabilizacija. Pregled duga. Planiranje za krizu.
10 - 13	**Gubitak kontrole**	Hitna intervencija. Potpuna mreža podrške. Toplo se preporučuje upućivanje.

★ **MEĐUFAZNO**	**Prepoznavanje sustava podrške** Moj profil rizika - Tko mi može pomoći upravljati novcem i ostati na pravom putu

Klijent:	**Datum:**	**Sesija br.**

UPUTE ZA KORIŠTENJE

Financijski oporavak rijetko se postiže samostalno. Pouzdani sustav podrške povećava odgovornost, smanjuje tajnost i jača prevenciju recidiva. Ovaj radni list pomaže razjasniti tko je ta osoba i kako konkretno izgleda njezina uloga.

Tko bi mogao biti vaša osoba za podršku?

☐ Moj suprug, supruga ili partner

☐ Član obitelji

☐ Bliski prijatelj

☐ Duhovni savjetnik

☐ Netko drugi kome je stalo do mene (molimo navedite):

_____

Što moja osoba za podršku može učiniti da pomogne

Područje	Primjeri	Kako to konkretno izgleda za mene
Odgovornost	Redovito provjeravajte financijske odluke. Pomozite pratiti troškove i budžet.	_____
Potičanje	Emocionalna podrška u teškim trenucima. Motivacija za ostvarenje financijskih ciljeva.	_____
Praktična pomoć	Pomoć pri izradi proračuna ili financijskog plana. Identificiranje nepotrebnih troškova.	_____
Zaštita	Praćenje pristupa novcu. Potiče korištenje financijskih alata ili aplikacija.	_____
Upute o resursima	Uspostavite kontakt sa stručnjacima. Pomoć pri pronalaženju resursa za financijsku pismenost.	_____

Razmišljanje

Koliko mi je ugodno tražiti pomoć od ove osobe?

_____

Koje specifične kvalitete ih čine dobrim izborom za ovu ulogu?

_____

Koje korake mogu poduzeti da započnem razgovor s njima?

_____

★ **MEĐUFAZNO**

Kako se osjećam u vezi sa svojim novcem?

Istraživanje mog odnosa s novcem - prošlost, sadašnjost i budućnost

Klijent:	**Datum:**	**Sesija br.**

UPUTE ZA KORIŠTENJE

Ovaj radni list pomaže istražiti emocionalni odnos prema novcu i kako se on možda promijenio tijekom vremena, posebno u vezi s kockanjem.

Razumijevanje uvjerenja i osjećaja o novcu ključno je za izgradnju zdravijih financijskih navika i sprječavanje povrata.

Razmislite o svakom poticaju - napišite svoj odgovor

1	**Za mene novac znači:** Razmislite što vam novac predstavlja - sigurnost, slobodu, stres, priliku ili nešto drugo. _____ _____ _____
2	**Prije nego što sam počeo kockati, novac za mene je značio:** Razmislite o svom prethodnom stavu prema novcu - je li to bio alat, izvor ponosa ili nešto drugo? _____ _____ _____
3	**Novac sam upravljao na sljedeći način:** Opisite svoje prošle financijske navike - budžetiranje, štednja, trošenje, planiranje. _____ _____ _____
4	**Sada upravljam svojim novcem na sljedeći način:** Objasnite svoje trenutne financijske navike i kako su se promijenile otkako je kockanje ušlo u vaš život. _____ _____ _____
5	**U budućnosti bih želio upravljati svojim novcem na sljedeći način:** Zamislite kako želite upravljati novcem ubuduće - štednja, smanjenje duga, stabilnost, sloboda. _____ _____ _____

★ MEĐUFAZNO

Upravljanje novcem - važni koraci

Jačanje financijske kontrole: Praktična kontrolna lista

Klijent:	Datum:	Sesija br.

UPUTE ZA KORIŠTENJE

Koristiti u fazama Opcija i Oporuke. Prođite kroz svaki odjeljak zajedno - ne prepuštajte ga da ga dovrši samostalno. Za svaku stavku pitajte: "Je li ovo nešto što biste bili voljni učiniti?" - a ne "Trebali biste to učiniti." Autonomija klijenta je ključna. Nakon provjere, zamolite klijenta da označi koja će tri koraka usmjeriti prije sljedeće sesije i upiše ih u Plan djelovanja. Pregledajte na svakoj sljedećoj sesiji: koji su aktivni, koji su zaobiđeni i što nam to govori.

1 - Ograničite svoj pristup novcu

Korak	Spremni?	Prioritet
Zatvorite sve račune kreditnih kartica.	☐ Da ☐ Još ne	☐Visoko ☐ Kasnije
Mjesečno planirajte troškove i držite se plana.	☐ Da ☐ Još ne	☐Visoko ☐ Kasnije
Uklonite ime s zajedničkih računa ili dodajte pouzdanog su-potpisnika.	☐ Da ☐ Još ne	☐Visoko ☐ Kasnije
Otkažite bankovne kartice kako biste ograničili pristup sredstvima.	☐ Da ☐ Još ne	☐Visoko ☐ Kasnije
Smanjite dnevni limit podizanja gotovine na bankomatu.	☐ Da ☐ Još ne	☐Visoko ☐ Kasnije
Predajte ovlast za potpisivanje velikih transakcija osobi za podršku.	☐ Da ☐ Još ne	☐Visoka ☐ Kasnije
Ugovorite da se plaća uplati izravno na račun.	☐ Da ☐ Još ne	☐Visoko ☐ Kasnije
Nosite svaki dan samo male iznose gotovine.	☐ Da ☐ Još ne	☐Visoka ☐ Kasnije
Postavite automatska plaćanja za osnovne troškove.	☐ Da ☐ Još ne	☐ Visoko ☐ Kasnije
Predajte sekundarne kartice pouzdanoj osobi.	☐ Da ☐ Još ne	☐Visoka ☐ Kasnije
Omogućite obavijesti o računu u stvarnom vremenu (SMS / e-pošta).	☐ Da ☐ Još ne	☐Visoko ☐ Kasnije
Promijenite lozinke za internetsko bankarstvo i kontrolu pristupa.	☐ Da ☐ Još ne	☐Visoka ☐ Kasnije
Postavite strogi limit gotovinskog rezervnog fonda u kućanstvu.	☐ Da ☐ Još ne	☐Visoko ☐ Kasnije
Zamolite obitelj i prijatelje da vam ni pod kojim okolnostima ne posuđuju novac.	☐ Da ☐ Još ne	☐Visoko ☐ Kasnije

2 - Surađujte s osobom za podršku		
Odredite pouzdanu osobu koja će vam pomoći u upravljanju financijama.	☐ Da ☐ Još ne	☐ Visoko ☐Kasnije
Radite s osobom za podršku na izradi proračuna i financijskog plana.	☐ Da ☐ Još ne	☐ Visoko ☐Kasnije
Redovito pregledavati financije s osobom za podršku radi osiguranja odgovornosti.	☐ Da ☐ Još ne	☐ Visoko ☐Kasnije

3 - Samoisključenje i ograničenja kockanja		
Prijavite se u program samoisključenja za kasina, kladionice ili internetske platforme.	☐ Da ☐ Još ne	☐ Visoko ☐Kasnije
Instalirajte Gamban, BetBlocker ili GamStop kako biste blokirali stranice za kockanje.	☐ Da ☐ Još ne	☐ Visoko ☐Kasnije
Postavite ograničenja uređaja putem roditeljskog nadzora ili specijaliziranog softvera.	☐ Da ☐ Još ne	☐ Visoko ☐Kasnije
Registrirajte se na nacionalne linije za pomoć o kockanju radi dodatnih mogućnosti isključenja.	☐ Da ☐ Još ne	☐ Visoko ☐Kasnije
Blokirajte bankovne transakcije povezane s kockanjem (ako ih pružatelj usluge nudi).	☐ Da ☐ Još ne	☐ Visoko ☐Kasnije
Odjavite se od svih marketinških i promotivnih e-poruka o kockanju.	☐ Da ☐ Još ne	☐ Visoka ☐Kasnije
Koristite softver za nadzor koji obavještava osobu za podršku ako se pristupi stranicama za kockanje.	☐ Da ☐ Još ne	☐ Visoko ☐Kasnije

Koraci koje ću aktivirati prije sljedeće sesije:

_____

_____

★ MEĐUSOBNO-Faza	**Što mogu raditi umjesto kockanja** Izgradnja zdravih alternativa - zadovoljavanje iste potrebe na drugačiji način

Klijent:	Datum:	Sesija br.

UPUTE ZA KORIŠTENJE
Koristite u fazi mogućnosti, nakon ispunjavanja Mape utjecaja kockanja. Povežite svaku označenu aktivnost s određenim okidačem: "Rekli ste da se najviše kockate kada ste pod stresom nakon posla - koju od ovih aktivnosti biste mogli raditi u tom određenom razdoblju?" Zamolite klijenta da doda najmanje tri osobne alternative - one podrazumijevaju veću predanost od unaprijed ispisanih opcija. Dnevna nasumična metoda (izbor aktivnosti svako jutro) temelji se na dokazima: uklanja teret odlučivanja i povećava raznolikost, a oboje smanjuje rizik od povratka kockanju

Za ublažavanje dosade i stvaranje uzbuđenja	Za opuštanje i ublažavanje stresa	Zdrave aktivnosti
☐ Isprobajte aktivne sportove (skijanje, biciklizam, klizanje). ☐ Družite se ili posjećujte događaje u zajednici. ☐ Budi volonter za cilj koji ti je važan. ☐ Isplanirajte izlet s obitelji. ☐ Pridružite se kazališnoj grupi ili kreativnoj radionici. ☐ Igrajte šah ili rješavajte složene zagonetke. ☐ Upisi se na tečaj plesa ili tečaj tjelesnih vještina. ☐ Istražite svoj grad kao lokalni turist.	☐ Vježbajte jogu ili istezanje. ☐ Koristite aplikaciju za vođenu meditaciju ili mindfulness. ☐ Uzmite opuštajuću kupku. ☐ Šetajte najmanje 20 minuta dnevno u prirodi. ☐ Isprobajte ribolov, promatranje ptica ili aktivnosti na otvorenom. ☐ Naučite novu kreativnu vještinu. ☐ Slušajte umirujuću glazbu. ☐ Provedite vrijeme sa svojim kućnim ljubimcem. ☐ Bilježite razmišljanja/pozitivne namjere.	**Jedna dnevna pozitivna radnja:** ☐Ponudi ljubaznu riječ ili djelo ☐ Nauči nešto novo. ☐Proslavi malo postignuće. ☐ Učini nešto što donosi mir ili radost. ☐ Razmislite o zahvalnosti.

Moje osobne alternative (dodajte najmanje 3)	
1.	_____
2.	_____

Povežite svaku aktivnost sa svojim okidačem		
Moj okidač za kockanje	**Alternativa koju ću koristiti umjesto toga**	**Kada / gdje ću to učiniti**

_____ _____ __	_____ _____ __	_____ _____ __
_____ _____ __	_____ _____ __	_____ _____ __

Dnevna obveza:
Svako jutro odabirem jednu aktivnost i obvezujem se da ću je obaviti tog dana. Ako osjetim poriv za kockanjem, prvo ću obaviti tu aktivnost i pričekati 30 minuta prije nego što donesem bilo kakvu drugu odluku.
Obvezujem se na ovo od (datum): za tjedana.

Bibliografija

.

Bibliografija

Financijski coaching i GROW model

Cardon, A. (2003). *Coaching de dirigeants et d'équipes.* Éditions d'Organisation.
Cardon, A., & Lenhardt, V. (2009). *L'intelligence du coaching: Mettre en œuvre une relation de coaching performante.* Eyrolles.
Whitmore, J. (2017). *Coaching for performance: The principles and practice of coaching and leadership* (5. izd.). Nicholas Brealey Publishing.
Kimsey-House, H., Kimsey-House, K., Sandahl, P. i Whitworth, L. (2018). *Co-active coaching: Dokazani okvir za transformativne razgovore na poslu i u životu* (4. izd.). Nicholas Brealey Publishing.
Grant, A. M. (2012). Integrirani model coachinga usmjerenog na cilj: Okvir utemeljen na dokazima za podučavanje i praksu. *International Coaching Psychology Review, 7*(2), 146-165.

Poremećaj kockanja i problematično kockanje
Američko psihijatrijsko udruženje. (2013). *Dijagnostički i statistički priručnik mentalnih poremećaja* (5. izd.). American Psychiatric Publishing.
https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596
Blaszczynski, A., & Nower, L. (2002). Model putova problematičnog i patološkog kockanja. *Addiction, 97*(5), 487-499. https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2002.00015.x
Lesieur, H. R., & Blume, S. B. (1987). South Oaks Gambling Screen (SOGS): novi instrument za identifikaciju patoloških kockara. *American Journal of Psychiatry, 144*(9), 1184-1188. https://doi.org/10.1176/ajp.144.9.1184

Financijsko ponašanje, dug i oporavak
Collins, D., & Lapsley, H. (2003). Društveni troškovi i koristi kockanja: Uvod u ekonomska pitanja. *Journal of Gambling Studies, 19*(2), 123-148. https://doi.org/10.1023/A:1023674406301 Kahneman, D. (2011). *Brzo i sporo razmišljanje.* Farrar, Straus and Giroux.
Ramsey, D. (2013). *Potpuna preobrazba financija: Dokazani plan za financijsku kondiciju* (3. izd.). Thomas Nelson. Lusardi, A., & Mitchell, O. S. (2014).
Ekonomski značaj financijske pismenosti: Teorija i dokazi.
Časopis za ekonomsku literaturu, 52(1), 5-44. https://doi.org/10.1257/jel.52.1.5 **Matematika kockanja: vjerojatnost, očekivana vrijednost i prednost kuće**
Epstein, R. A. (2013). *Teorija kockanja i statistička logika* (2. izd.). Academic Press. Hannum, R. C. i Cabot, A. N. (2005). *Praktična kasino matematika* (2. izd.). Trace Publications.
Packel, E. W. (2006). *Matematika igara i kockanja* (2. izd.). Mathematical Association of America.
Sklansky, D. (1999). *Teorija pokera: Profesionalni igrač pokera uči vas kako razmišljati kao on* (4. izd.). Two Plus Two Publishing.

Promjena ponašanja, motivacija i prevencija recidiva

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). *Motivacijski intervju: Pomoć ljudima da se promijene* (3. izd.). Guilford Press.

Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51*(3), 390-395. https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.3.390

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). "Što" i "zašto" ostvarivanja ciljeva: Ljudske potrebe i samoodređenje ponašanja. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Clear, J. (2018). *Atomske navike: Jednostavan i dokazan način za izgradnju dobrih navika i prekidanje loših.* Avery/Penguin Random House.

Pristupi liječenju i sustavi podrške

Nacionalno vijeće za problematično kockanje. (2023). *Osnove problematičnog kockanja.* https://www.ncpgambling.org/help-treatment/problem-gambling-basics/

Vijeće za odgovorno kockanje. (2019.). *Razumijevanje iskustva kockanja: Nalazi iz studije prevalencije RGC-a.* Vijeće za odgovorno kockanje.

Prezentacija projekta - *Play Your Cards Right*

Projekt **"Play Your Cards Right"** je projekt partnerstva za suradnju u okviru programa Erasmus+ (KA220-VET). Projekt se bavi rastućim društvenim i javnozdravstvenim izazovom ovisnosti o kockanju i kompulzivnih ponašanja povezanih s novcem, posebice u ruralnim i malim urbanim zajednicama s ograničenim pristupom specijaliziranoj obuci i alatima za intervenciju.
Osnovna misija projekta je stvoriti i testirati **integriranu, interdisciplinarnu metodologiju** za jačanje kompetencija stručnjaka i praktičara koji rade u medicinskim, psihološkim, socijalnim i financijskim područjima

Ciljevi projekta

Projekt ima za cilj:

1. Razviti sveobuhvatnu metodologiju s kvalitativnom obrazovnom podrškom i praktičnim instrumentima za integriranu intervenciju u ovisnosti o kockanju
2. Razviti vještine naredne facilitacije među otprilike 300 stručnjaka u partnerskim zemljama
3. Povećati svijest dionika i donositelja odluka o ovisnosti o kockanju i potrebi za integriranim odgovorima javnih politika
4. Stvoriti neformalne alate za potporu promišljanju, motivaciji za promjenu i prijelazu iz faze predkontemplacije u djelovanje u oporavku od kockanja

Glavni ishodi

Projekt isporučuje:

- Integrirana metodologija strukturirana u tematska poglavlja (razumijevanje ovisnosti, financijski coaching, rad s obitelji, podrška zajednice)
- Sveobuhvatan set **nedirektivnih kartica** za **olakšavanje** individualne i grupne intervencije
- Online tečaj s strukturiranim modulima
- Izvješće o dobrim praksama i preporukama za politiku na europskoj razini.

Metodologija integrira iskustveno učenje, vježbe temeljene na refleksiji i praktične instrumente prilagođene praktičarima na prvoj liniji.

Partnerstvo projekta

Projekt koordinira: **Asociatia Educatie Pentru Viata Reala (AEVR) - Rumunjska**
Partner organizacije: **Asociatia Aliat pentru Sanatate Mintala (ALIAT) - Rumunjska, Produções Fixe Unipessoal Lda - Portugal, Ayuntamiento de Ceutí - Španjolska, Klinika za psihijatriju Vrapče - Hrvatska**. Partnerstvo osigurava interdisciplinarnu suradnju između stručnjaka za ovisnosti, financijskih stručnjaka, stručnjaka za mentalno zdravlje, edukatora i aktera iz zajednice.

Podrška Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobrenje njezinog sadržaja, koji odražava stajališta samo autora. Komisija ne može biti odgovorna za bilo kakvu upotrebu informacija koje se u njoj nalaze.