

Việt

Khi cờ bạc trở thành gánh nặng...

Thông tin dành cho người thuộc thành phần nhập cư

Bạn có phải là người say mê cờ bạc? Bạn có thích bấm máy đánh bạc tự động ở các địa điểm giải trí, phòng trà và quán ăn hoặc tham gia cá độ thể thao?

Bạn có ham mê sự thay đổi và đặc biệt là cảm giác hồi hộp mà những trò chơi này mang lại?

Bạn có cảm thấy bị cuốn hút bởi kết cục không lường trước được của trò chơi, và hy vọng sẽ có lần trúng lớn?

Từ chơi cho vui trở thành nghiện

Đầu tiên chỉ là thú vui, sự hồi hộp và cảm giác thỏa mãn trong chốc lát. Sau vài lần thắng ban đầu có thể hình thành tâm lý mong muốn có lại những cảm giác mạnh khi đánh bạc. Ngược lại, nếu thua thì cay cú muốn chơi tiếp để gỡ gạc số tiền bị thua! Cho đến một lúc nào đó người ta trở thành con bạc khát nước cứ thế lao theo chơi mãi và dần dần mất kiểm soát hành vi cờ bạc của mình.

Bên cạnh đó người đánh bạc thường nhầm mắt làm ngơ trước các hậu quả xấu về mặt gia đình, xã hội và nghề nghiệp. Cùng với thời gian, thú vui lúc ban đầu có thể trở thành tật đam mê cờ bạc như người nghiện không bỏ được.

Ở Đức nghiện cờ bạc cũng được coi là một bệnh. Bệnh nghiện không phải là biểu hiện yếu đuối hay thiếu cá tính. Trên toàn nước Đức có khoảng 300.000 người nghiện trò chơi đồ đen thuộc mọi lứa tuổi, trình độ và nguồn gốc văn hóa khác nhau.

Vietnamesisch

Wenn das Glücksspiel zum Problem wird ...

Informationen für Menschen mit Migrationshintergrund

Sind Sie fasziniert von Glücksspielen? Spielen Sie gerne z.B. an Geldspielautomaten in Spielhallen, Teestuben und Imbissen oder aber Sportwetten?

Genießen Sie die Abwechslung und den besonderen Nervenkitzel, den diese Spiele liefern?

Reizt es Sie auch, nicht zu wissen, wie das Spiel ausgeht, und hoffen Sie darauf, einmal der große Gewinner zu sein?

Vom Glücksspiel zum Problemspiel

Zu Beginn stehen Spaß, Spannung und kurzweiliges Vergnügen im Vordergrund. Nach anfänglichen Geldgewinnen kann sich daraus jedoch das Verlangen entwickeln, diese Gefühle immer wieder erleben zu wollen. Verluste dagegen rufen den Gedanken hervor, weiterspielen zu müssen, um sich das verlorene Geld zurückzuholen! Irgendwann spielt man immer weiter und verliert nach und nach die Kontrolle über sein Spielverhalten.

Parallel werden negative familiäre, soziale und berufliche Folgen verdrängt. Aus anfänglicher Freude am Glücksspiel ist mit der Zeit ein problematisches Spielverhalten entstanden, das bis zur Glücksspielsucht führen kann.

Glücksspielsucht ist in Deutschland als Krankheit anerkannt. Sie ist kein Zeichen von Charakterschwäche. Es gibt hier ca. 300.000 Problemspieler, die aus allen Altersgruppen, Bildungsschichten und Kulturkreisen stammen.

Tự kiểm tra: Làm sao biết được mình có nghiện cờ bạc hay không?

- ▶ Những suy nghĩ của bạn có thường xuyên xoay quanh cuộc đò đen?
- ▶ Bạn có đánh bạc càng ngày càng nhiều hoặc đặt số tiền càng ngày càng lớn?
- ▶ Bạn có bồn chồn hoặc bấn gất nếu không có điều kiện đi đánh bạc?
- ▶ Bạn có đánh bạc để tìm cách quên đi những bực dọc hoặc căng thẳng?
- ▶ Bạn đã có lần nào thử bỏ đánh bạc mà không được?
- ▶ Bạn có đánh bạc với hy vọng thắng lớn để bù lại những lần thua?
- ▶ Bạn có giấu gia đình và bè bạn việc mình tham gia đánh bạc?
- ▶ Bạn có tiếp tục đánh bạc bất kể những khó khăn tài chính hoặc vấn đề trong gia đình?
- ▶ Bạn đã có bao giờ vay mượn tiền của gia đình/bạn bè để đánh bạc hoặc để trả nợ?

Nếu bạn trả lời "có" cho ít nhất hai trong số các câu hỏi trên thì đó là dấu hiệu cho thấy thói quen cờ bạc của bạn đã trở nên đáng ngại.

→ Bạn không nên coi nhẹ tình hình mà phải chủ động tìm hiểu thêm về vấn đề này!

Lưu ý:

Luật pháp Đức cấm các cơ sở cá cược thể thao tư nhân và hình thức đánh bạc trên mạng Internet. Cả những trò đánh bài, đồ xúc sắc hay chơi pôkơ ở các trung tâm văn hóa và quán cà phê cũng bị coi là bất hợp pháp nếu chơi ăn tiền.

Selbsttest: Woran erkenne ich, dass ich glücksspielsüchtig bin?

- ▶ Drehen sich Ihre Gedanken immer nur um das Glücksspiel?
- ▶ Spielen Sie immer häufiger oder setzen Sie zunehmend mehr Geld ein?
- ▶ Werden Sie unruhig oder gereizt, wenn Sie keine Möglichkeit zum Spielen haben?
- ▶ Nutzen Sie das Glücksspiel, um sich von Ärger oder Stress abzulenken?
- ▶ Haben Sie schon einmal erfolglos versucht, mit dem Spielen aufzuhören?
- ▶ Spielen Sie, um mit einem hohen Gewinn ihre Verluste auszugleichen?
- ▶ Verheimlichen Sie Ihrer Familie oder Freunden, dass Sie an Glücksspielen teilnehmen?
- ▶ Haben Sie trotz finanzieller Schwierigkeiten oder Problemen mit Ihrer Familie weitergespielt?
- ▶ Haben Sie Ihre Familie/Freunde gebeten, Geld für Glücksspiele zu leihen oder Ihre Schulden zu übernehmen?

Wenn Sie mindestens zwei Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, könnte dies ein Hinweis sein, dass Ihr Spielverhalten riskant ist.

→ Nehmen Sie diese Situation ernst, werden Sie aktiv und informieren Sie sich weiter!

Anmerkung:

In Deutschland sind private Sportwettbüros und auch Glücksspiele im Internet gesetzlich verboten. Auch Karten- und Würfelspiele sowie Pokerrunden z.B. in Kulturvereinen und Cafés sind in der Regel illegal, wenn um Geld gespielt wird.



Lösi thoát khỏi bệnh nghiện cờ bạc

Về nguyên tắc: Thoát ra khỏi nạn cờ bạc càng sớm thì càng tốt cho túi tiền của bạn, hạnh phúc của bản thân bạn và nhất là của gia đình bạn!

Có người giúp đỡ thì làm gì cũng dễ hơn, kể cả việc tìm đường từ bỏ tật nghiện cờ bạc. Bạn có thể tìm sự giúp đỡ dưới hình thức tư vấn, bằng liệu pháp tâm lý hoặc ở các nhóm tự giúp. Các cơ sở tư vấn cho người mắc nợ sẽ hỗ trợ để bạn làm chủ tình hình tài chính của mình.

Một số gợi ý có thể giúp bạn tránh thói quen cờ bạc trong sinh hoạt thường ngày:

- **Bạn hãy cố gắng tránh tất cả các hình thức cờ bạc**
- Bạn hãy tâm sự về hoàn cảnh của mình với một người mà bạn tin cậy (người thân trong gia đình / bạn bè / đồng nghiệp).
- Bạn hãy mang theo trong người càng ít tiền mặt càng tốt.
- Bạn hãy để người ta tự rút các chi phí thường kỳ (tiền thuê nhà, tiền điện thoại, v.v.) trực tiếp từ tài khoản của mình.
- Bạn hãy nhờ một người mà bạn tin cậy quản lý giúp tiền bạc và giao người ấy giữ giùm thẻ rút tiền tự động của mình.
- Bạn hãy giữ liên hệ với những người *không* đánh bạc.
- Bạn hãy tìm một sở thích riêng đem lại cho bạn nhiều hứng thú.
- Bạn hãy bố trí công việc trong ngày sao cho không có lúc nào buồn chán. Nhân cơ hội bất tiện, ngồi không làm tăng nguy cơ đánh bạc trở lại.
- Bạn hãy đề nghị các sòng bạc cấm cửa mình để không thể vào đó đánh bạc được nữa.
- Bạn hãy liên lạc với các con bạc khác cũng muốn từ bỏ trò chơi đồ đen. Ở nhiều thành phố đã có các nhóm tự giúp của người nghiện cờ bạc.

Wege aus der Sucht

Grundsätzlich gilt: Je eher Sie dem Spielproblem entgegensteuern, desto besser für Ihre Geldbörse, Ihr Wohlbefinden und insbesondere auch Ihre Familie!

Gemeinsam mit anderen fällt vieles leichter, auch der Weg aus einer Glücksspielsucht. Beratung und Therapie aber auch Selbsthilfegruppen können dabei helfen. Schuldnerberatungsstellen unterstützen Sie, die eigene finanzielle Lage wieder in den Griff zu bekommen.

Tipps, die Ihnen im Alltag helfen können, spielfrei zu werden und zu bleiben:

- **Gehen Sie möglichst allen Formen des Glücksspiels aus dem Weg!**
- Sprechen Sie über Ihre Situation mit einer Person, der Sie vertrauen (Familienmitglied/Freund/Kollege).
- Tragen Sie unterwegs möglichst wenig Bargeld bei sich.
- Lassen Sie regelmäßige Kosten (Miete, Telefon, u.a.) direkt per Dauerauftrag von ihrem Konto abbuchen.
- Lassen Sie sich von einer Person, der Sie vertrauen, bei der Geldeinteilung helfen und geben sie dieser Ihre EC-Karte.
- Halten Sie Kontakt zu Mitmenschen, die nicht spielen.
- Suchen Sie sich ein Hobby, das Ihnen Spaß macht.
- Planen und leben Sie Ihren Tag so, dass Sie sich nicht langweilen. Langeweile erhöht das Risiko, wieder zu spielen.
- Nutzen Sie die Möglichkeit, sich für Glücksspiele in Casinos sperren zu lassen.
- Suchen Sie Kontakt zu anderen Glücksspielern, die mit dem Spiel aufhören wollen. In vielen Städten gibt es bereits Selbsthilfegruppen für Spieler.



Bạn có thể tìm đến những người có kiến thức chuyên môn để được giúp đỡ bất kỳ lúc nào!

Tật nghiện cờ bạc không phải là vô phương cứu chữa! Bạn có thể được giúp đỡ cho khỏi hẳn:

- Bạn sẽ được nhận **hỗ trợ đầu tiên** ở các cơ sở tư vấn cho người nghiện. Các cơ sở này tại nhiều thành phố đã có những chương trình đặc biệt để giúp đỡ người nghiện cờ bạc và thân nhân của họ.
- Ở đây bạn sẽ được tư vấn **miễn phí, kín đáo và ẩn danh thể theo nguyện vọng** của bạn (tới các cơ sở này không bị ảnh hưởng đến tình trạng lưu trú cũng như không có hậu quả về mặt hình sự).
- Nhiều nơi đã có các nhóm tự giúp của người nghiện cờ bạc.

Bạn có thể tìm địa chỉ các cơ sở tư vấn ẩn danh gần nơi ở của mình qua điện thoại hoặc mạng Internet:

BZgA-Beratungstelefon zur Glücksspielsucht:

0800 1372700 (miễn phí)

Hotline Glücksspielsucht:

0800 0776611 (miễn phí)

www.gluecksspielsucht.de

www.anonyme-spieler.org

Kontakt DHS

Armin Koeppe
Westenwall 4
59065 Hamm
Tel. 02381 9015-23
Fax 02381 9015-30
koeppe@dhs.de
www.dhs.de

Sie haben jederzeit die Möglichkeit, sich professionelle Hilfe zu suchen!

Eine Glücksspielsucht ist nicht ausweglos!
Sie kann erfolgreich behandelt werden:

- **Erste Hilfe** bekommen Sie in Suchtberatungsstellen, die in vielen Städten spezielle Angebote für Glücksspielsüchtige und deren Angehörige anbieten.
- Die Beratung ist stets **kostenfrei, vertraulich und auf Wunsch** anonym (ein Besuch hat keine Auswirkungen auf den Aufenthaltsstatus bzw. strafrechtliche Konsequenzen).
- Vielerorts gibt es Spieler-Selbsthilfegruppen.

Anonyme Beratung und Adressen in Ihrer Nähe finden Sie telefonisch oder im Internet unter:

