

# Vietnamese Problem Gambling Treatment Program

Client Booklet



Tập tài liệu này cung cấp những thông tin về phương cách để tìm sự giúp đỡ nếu bạn, hay một người thân thuộc nào đó với bạn, đang gặp rắc rối về bài bạc. Điều quan trọng mà mọi người cần biết là cho dù những rắc rối về bài bạc của họ nhỏ hay lớn, thì với những hỗ trợ và chữa trị bạn có thể trở nên tốt hơn.

This booklet provides information on how to seek help if you, or someone close to you, is experiencing problems with gambling. It is important for people to know that no matter how small or large their problem with gambling, change for the better can be achieved with support and treatment.

## Bài Bạc và Cộng Đồng Người Việt

Đánh bạc là một hình thức giải trí mà nhiều người thích. Nó cho người ta một chuyện gì đó để làm khi ở một mình hay khi chán nản. Nhiều người khác lại thích đánh bạc khi họ có bạn bè hay thân nhân, và muốn dùng bài bạc để vui mừng vào một thời điểm đặc biệt nào đó trong năm, chẳng hạn như Năm Mới. Nó cũng thật là thú vị khi có cơ hội thắng.

### **Khi bài bạc không còn là một thú vui nữa...**

Tuy nhiên chúng ta cũng biết rằng bài bạc đã gây nhiều rắc rối cho nhiều người. Thời gian và tiền bạc bỏ ra cho bài bạc có thể khiến cho một người không còn chăm sóc cho bản thân họ hay gia đình họ được nữa. Dần dần thì người bị vấn đề bài bạc sẽ cảm thấy cô đơn và buồn bã.

## Câu chuyện của Tân

Tân là một thương gia thành công, anh có vợ và hai con. Khi có khách đến thăm Adelaide, anh thường đưa họ đến Casino. Anh thích những cảm hứng và không khí ở đó và có thể nhớ được những thời gian vui vẻ. Bài lá và roulette là loại bài bạc mà anh ưa thích.

Cơ sở thương mại của anh nằm gần thành phố và trong những ngày vắng khách anh cũng đến Casino, dù cho lúc đó anh không dắt một du khách nào theo. Vợ anh than phiền là không bao giờ anh có ở nhà và chị ấy lo lắng là anh đã dành quá ít thời gian cho các con của anh.

Tân biết là việc bài bạc của mình đã bắt đầu nghiêm trọng rồi nhưng anh không biết cách nào để ngừng lại. Anh đã rút nhiều tiền hơn từ cơ sở làm ăn và mỗi khi anh nghĩ đến số tiền đã thua bạc thì cơn thôi thúc chơi bài bạc của anh lại càng mạnh hơn. Anh chỉ mong được trúng lớn một lần để giải quyết tất cả những rắc rối của mình. Anh không thể nói chuyện với một ai về những rắc rối của mình; anh không nghĩ là vợ mình sẽ hiểu và biết cách giúp cho mình. Đối với anh điều quan trọng là đừng để một ai biết là anh bị rắc rối, bằng không thì anh sẽ mất cơ sở làm ăn. Tân thấy mình bị vào thế kẹt.

# Gambling and the Vietnamese Community

Gambling is a form of entertainment enjoyed by many. It gives people something to do when they are on their own or feeling bored. Others enjoy gambling when they are with friends or family, and will celebrate with gambling at special times of the year, such as New Year. It can also be exciting to have the chance of winning money.

## When gambling is no longer fun ...

However we also know that gambling causes problems for some. Money and time spent on gambling can prevent someone from caring for themselves and their family. Over time a person with gambling problems may become lonely and distressed.

## Tan's Story



Tan was a successful business man, married with two children. When people visited Adelaide he would often take them to the Casino. He liked the excitement and atmosphere and can recall many happy occasions. Blackjack and roulette were his favourite games.

His business was based close to the city and on quiet days he found himself visiting the Casino, even when he didn't have visitors to take there. His wife complained that he was never home and she was worried about how little time he spent with his children.

Tan knew that his gambling had become more intense but he couldn't seem to stop. He was taking more and more money out of the business and when he stopped to think about how much money he'd lost, his urge to gamble was even stronger. He was hoping that one big win would solve all his problems. He couldn't talk to anyone about his problem; he didn't think his wife would understand or would know how to help him. It was very important to him that no one knew he had a problem or else he would lose business. Tan felt trapped.

## Câu chuyện của Thúy



Thúy đến Úc nhưng không đi chung với gia đình. Cô không thấy tự tin lắm mỗi khi nói tiếng Anh, cô thấy khó mà giao dịch với mọi người và lần đầu tiên trong đời cô cảm thấy rất cô độc.

Cô gặp một người phụ nữ cùng sở, đôi khi sau giờ làm việc cô này đến một khách sạn hay quán rượu để đánh bạc và rủ Thúy đi theo. Trước đó thì Thúy cũng đã đến Casino cùng với những bạn khác và họ cũng có chỉ cho cô cách kéo máy. Lúc đầu cô cảm thấy khó chịu về chuyện vào khách

sạn nhưng cô để ý thấy cả đàn ông lẫn đàn bà đều đánh bạc tại địa điểm này.

Sau giờ tan sở, Thúy bắt đầu ghé vào khách sạn trên đường về nhà, ngay cả những lúc không đi chung với người bạn của cô. Ở đó có nhiều người, cả đàn ông lẫn đàn bà, và mặc dù phần lớn những người này không nói chuyện với cô nhưng cô vẫn thích được ở đó.

Có một phụ nữ làm việc ở đó thường hay mở lời chào hỏi mỗi khi cô bước vào và thỉnh thoảng lại đến hỏi cô có muốn uống cà phê không. Cô cảm thấy họ ân cần với mình và nó đã tạo cho cô một nơi để đến thay vì phải ngồi ở nhà một mình trong một thời gian dài.

Thúy vẫn còn nhớ đến một buổi tối mà cô thắng số tiền lớn 3000 đô. Nhờ số tiền này cô đã mua được một chiếc xe hơi cũ, để giúp cho việc đi lại được dễ dàng và an toàn hơn. Chuyện này đã xảy ra lâu lắm rồi. Bây giờ nghĩ lại, Thúy biết đó chính là lúc mà chuyện bài bạc của cô trở thành một vấn đề. Sau thời gian đó, cô thấy mình đến khách sạn thường xuyên hơn và không bao giờ chịu bỏ ra về khi chưa tiêu hết số tiền mà cô đã dành ra để đánh bạc. Cô còn thấy là lúc nào mình cũng nghĩ về chuyện đánh bạc ngay cả những khi không có mặt tại khách sạn.

Sau ba năm, Thúy ước chừng mình đã thua trên 100,000 đô cho máy kéo. Cô rất là buồn bã, cô thiếu tiền của những người khác và cô thấy không còn ai tin cô nữa khi cô hứa hẹn với họ. Cô cảm thấy thật xấu hổ về chuyện bài bạc của mình nhưng không biết cách nào để giải quyết vấn đề này.

## Thuy's Story



Thuy first came to Australia without her family. She was not very confident in speaking English, she found it hard to meet people and for the first time in her life she felt very alone.

A woman she met at work would sometimes go to the hotel (pub) after work to gamble on the poker machines and she invited Thuy to come along as well. Thuy had visited the Casino before with friends and they'd taught her how to play the machines. At first she was uncomfortable about being in a hotel but she noticed that both men and women came into gamble at the venue.

After work Thuy started to drop into the hotel on her way home, even when her friend wasn't with her. There were many people there, both men and women, and even though most of them didn't talk to her, she enjoyed being there.

One of the women working there would always say hello when she came in and would check from time to time if she needed coffee. She felt welcome and it gave her a place to go and she no longer had to face hours of being at home on her own.

Thuy still remembers the big night when she won \$3000. She was able to use this money to buy an old car, making it easier and safer for her to get around. That was a long time ago now. Looking back Thuy thinks that was the time when her gambling started becoming a problem. After that time she noticed that she wanted to go to the hotel more often and she wouldn't leave when she had spent the money put aside for gambling. She even found herself thinking about gambling when she wasn't at the hotel.

After three years Thuy estimates that she has lost more than \$100,000 on the pokies. She has become very unhappy, she owes other people money and she feels that nobody believes her any more when she makes promises. She is deeply ashamed of her gambling but is unsure about what she can do to fix her problem.

## Những giúp đỡ có sẵn

Trong cả hai câu chuyện này có những điểm chung. Lúc đầu bài bạc là một thú giải trí nhưng sau một thời gian cả hai người đã không kiểm soát được việc bài bạc của mình. Cả hai đều không biết có thể làm gì để vượt qua những vấn đề của mình.

Cộng đồng Người Việt Úc Châu / Nam Úc và Dịch vụ Chữa Trị Bài Bạc Toàn Tiểu Bang hiện đang hợp tác để cung cấp những sự chăm sóc và hỗ trợ tốt nhất cho người Việt.

### **Việc chữa trị (dịch vụ nói tiếng Việt và tiếng Anh đều có sẵn)**

Dịch vụ của chúng tôi cung cấp những phương pháp chữa trị chuyên môn cho những người có vấn đề về bài bạc. Khách hàng thường phải đến chỗ chữa trị khoảng một giờ đồng hồ mỗi tuần để được chữa trị, quá trình này kéo dài từ 6 đến 12 tuần lễ. Tỷ lệ thành công của kiểu chữa trị này rất cao, với 80% số khách hàng, hoàn tất việc chữa trị, đạt được các mục tiêu chữa trị của họ.

### **Tôi có cần được chữa trị không?**

Chương trình chữa trị bài bạc được thực hiện để giúp cho bạn lấy lại sự kềm chế vấn đề bài bạc của bạn. Có nhiều người bị vấn đề bài bạc cảm thấy có sự thôi thúc rất là mạnh mẽ để đánh bạc mỗi khi họ có tiền hay có dịp để đánh.

Trong những lúc này người ta thấy khó mà kềm được cảm giác thôi thúc đánh bạc, dù trước đó họ đã nhất quyết không làm. Những người khác lại cảm thấy hứng thú khi có cơ hội đánh bạc. Ý tưởng của họ chỉ tập trung vào việc kiếm tiền hay tìm cơ hội đánh bạc. Những ý nghĩ về bổn phận với gia đình hay những trách nhiệm khác tạm thời bị nhu cầu đánh bạc che lấp.

Sau mỗi lần đánh bạc, người này thấy hối hận về hành vi của mình, bắt đầu lo lắng về hậu quả của chuyện bài bạc và cảm thấy rất xấu hổ vì không kềm chế được những hành vi của mình. Nếu điều này đã từng xảy đến với bạn, thì bạn nên nghĩ đến việc chữa trị.

## Help is available

There are common elements to both these stories. Gambling started out as a form of entertainment but over time both lost control over their gambling. Both are also unsure what they can do to overcome their problem.

The Vietnamese Community of Australia (SA Chapter) and Statewide Gambling Therapy Service are working in partnership to provide Vietnamese people with the best level of care and support possible.

### **Therapy (Vietnamese and English speaking services available)**

Our services provide specialist treatment for people experiencing problems with gambling. Clients usually attend the clinic for weekly one-hour treatment sessions, for 6-12 weeks. The rate of success with this style of treatment is very high, with up to 80% of clients who complete treatment substantially achieving their treatment goals.

### **Do I need therapy?**

The gambling therapy is designed to help you regain control over your gambling. Many people who have problems with gambling experience strong urges to gamble whenever they have money or the opportunity to play.

At these times people find it hard to withstand the urge to gamble, no matter what decisions they made earlier. Often people feel excited by having the chance to gamble. Their thinking becomes focussed on how to access money or get an opportunity to play. Thoughts of obligations to family and other commitments are temporarily suppressed by the need to gamble.

After a gambling episode the person is likely to regret their behaviour, become worried about the consequences of their gambling and feel deeply ashamed by their inability to control their behaviour. If this ever happens to you, the option of therapy would be worth exploring.

## Việc chữa trị như thế nào?

Khi nhân viên chữa trị gặp gỡ khách hàng lần đầu tiên, họ hỏi một loạt các câu hỏi để tìm hiểu về những rắc rối về bài bạc của người đó.

Một khi họ xác định được vấn đề, nhân viên chữa trị sẽ đề nghị cách chữa trị và chuẩn bị một kế hoạch để chữa trị. Thường thường nhân viên chữa trị và khách hàng gặp nhau mỗi tuần một lần trong một tiếng đồng hồ nhưng nếu cần thì có thể thường xuyên hơn.

Khách hàng được yêu cầu thực tập một số thao tác trong thời giờ rảnh rỗi của mình; nhân viên chữa trị sẽ hướng dẫn về việc này. Khách hàng càng dành nhiều thời gian để tập luyện các thao tác được giao cho, thì họ lại càng sớm lấy lại sự kèm chế về bài bạc của mình.

## Những điều quan trọng cần biết về việc chữa trị

Những nguyên tắc của việc bảo mật là phần quan trọng của tất cả việc chữa trị. Chúng tôi công nhận việc bảo mật các chi tiết của người bị vấn đề bài bạc là một điều rất quan trọng.

Tất cả những nhân viên chữa trị là những người được huấn luyện chuyên môn, có kiến thức rộng và hiểu rõ những vấn đề bài bạc cùng ảnh hưởng của nó đến mọi người.

Nhân viên chữa trị sẽ lắng nghe về vấn đề của bạn và dùng những kiến thức và kỹ năng chuyên môn của họ để hướng dẫn bạn tìm một giải pháp. Nếu bạn muốn được chữa trị, nhân viên chữa trị sẽ giải thích những gì liên quan và việc chữa trị sẽ có tác dụng ra sao. Bạn sẽ có cơ hội để hỏi và góp ý về cách thực hiện việc chữa trị.

Bạn có quyền dắt theo một người bạn hay người thân trong gia đình để ủng hộ tinh thần cho mình trong những buổi chữa trị. Nhân viên chữa trị cũng sẵn sàng gặp vợ/ chồng của bạn hay gia đình của bạn vào một dịp khác nếu bạn muốn những người này can dự vào nhiều hơn.



## What happens in therapy?

When the therapist first meets with their client they ask a series of questions to help develop an understanding of the person's problem with gambling.

Once they have made their assessment, the therapist will make recommendations for treatment and prepare a treatment plan. Usually the therapist and client meet weekly for one hour but there are more intensive options available if need be.

The client is expected to complete some tasks in their own time; the therapist will provide guidance around this. The more time the client can devote to the tasks issued, the sooner they can regain control over their gambling.

## Important things to know about therapy

Principles of confidentiality are an integral part of all therapy. We recognise that it is very important to people with gambling problems that their information is kept private.

All of the therapists are professionally trained and have a broad knowledge and understanding of problem gambling and how it affects people.

The therapist will listen to your problem and use their expertise to guide you towards a solution. If you wish to proceed with treatment the therapist will explain what is involved and how the treatment works. You will have the opportunity to ask questions and have input into how therapy proceeds.

You are welcome to bring a friend or family member for support during sessions. The therapist is also available to meet with your partner or family at other times if you want them to be more involved.

## Những Trợ giúp khác

Những Nhân viên Hỗ Trợ những người bị ảnh hưởng Bài Bạc có thể giúp đỡ cho việc sử dụng các hình thức hỗ trợ dưới đây:

### **Tìm hiểu về việc tự cấm mình**

Những người bị rắc rối về bài bạc có thể làm đơn xin các khách sạn hay Casino tự cấm không cho mình được vào. Điều này có thể dùng làm một cách hữu hiệu để ngăn ngừa cho nhiều người bị vấn đề bài bạc. Bất cứ những vi phạm nào phạm về lệnh cấm có thể dẫn đến việc phạt vạ cho khách hàng và/hay cho địa điểm bài bạc.

### **Nhận sự giúp đỡ về tài chánh**

Những người gặp rắc rối về bài bạc thường bị nợ nần chồng chất. Cố vấn viên tài chánh có thể giúp đặt ra và thượng lượng một kế hoạch trả nợ và lập ra một ngân sách chi tiêu thực tiễn và kế hoạch tiết kiệm.

### **Nói chuyện với gia đình của bạn**

Rắc rối về bài bạc thường gây ra những căng thẳng và mâu thuẫn trong gia đình. Những Nhân viên Hỗ Trợ những người bị ảnh hưởng Bài Bạc có thể giúp cho gia đình bàn về những rắc rối này và tìm cách nâng đỡ lẫn nhau trong lúc giải quyết vấn đề này.

### **Trở lại với những sinh hoạt bình thường**

Sự nghèo đói, buồn bã và xung đột đi kèm với rắc rối về bài bạc có thể khiến cho người đánh bạc trở nên xa cách với xã hội. Hiện nay có những hỗ trợ giúp cho người đó quay lại với những sinh hoạt xã hội, với gia đình của họ và cộng đồng.

## Other Supports

The Gambling Support Workers can provide assistance with accessing other forms of support, as follows:

### Exploring self-barring

People experiencing problems with gambling can apply to be excluded from gaming venues such as hotels and the Casino. This can serve as a useful, protective measure for some problem gamblers. Any breaches of barring orders can attract a fine for the patron and/or the venue.

### Getting help with finances

It is common for people with gambling problems to accrue debts. A financial counsellor can help the person develop and negotiate payment plans with debtors and establish a realistic budget and savings plan.

### Talking to your family

Problem gambling often causes tension and conflict within families. The Gambling Support Workers can help families talk about the problem and be supportive to one another while the issue is being resolved.

### Re-engagement with normal activities

Poverty, depression and conflict associated with problem gambling can lead to the gambler becoming socially isolated. Support is available to help the person to reconnect with social activities, their family and the community.

## Trở nên tốt hơn

Loại chữa trị này tập trung theo dõi những phản ứng bình thường của một người với vấn đề bài bạc trước những dấu hiệu hay trong những tình huống kích động cảm giác thôi thúc đánh bạc của họ. Từng bước một, người này tập cách đối phó với những kích động mà không cần phải đánh bạc.

Cách chữa trị không tùy thuộc vào việc tránh né các địa điểm bài bạc hay những tình huống đi kèm với chuyện bài bạc; người này cũng không cần phải làm cho mình luôn bận rộn để quên đi những ý tưởng về bài bạc.

Vào cuối chương trình chữa trị, người đánh bạc sẽ có thể ở trong những tình huống mà trước đây kích động cảm giác thôi thúc đánh bạc và không cảm thấy hay chỉ cảm thấy hơi khó chịu, và có thể kèm chế được.



**Những Nhân viên Chữa Trị và Nhân viên Hỗ Trợ những người bị ảnh hưởng về Bài Bạc hợp tác để cung cấp những sự chăm sóc và hỗ trợ cho những người cần được giúp đỡ. Tất cả những dịch vụ này là miễn phí và bảo mật.**

## Getting better

This type of therapy focuses on countering the normal response of a problem gambler to cues or situations that trigger their urge to gamble. Step by step the person learns to confront their triggers without resorting to gambling.

The therapy does not rely on the practice of avoiding gaming venues or situations associated with gambling; nor is the person expected to keep themselves busy to distract themselves from thoughts of gambling.

By the end of therapy the gambler should be able to be in situations which would have previously triggered a strong urge to gamble and experience little or no discomfort, and feel in control again.



**The Therapists and Gambling Support Workers work in partnership to provide care and support to people requesting help. All services are *free and confidential*.**

## Hãy nghe những khách hàng cũ phát biểu:

*"Chỉ sau vài buổi gặp gỡ tôi đã bớt đi được 95% - điều này xảy ra sau 18 năm không kèm chế độ vẫn đề bài bạc của mình."*

*"Điều trị về bài bạc đã giúp cho tôi rất nhiều. Tôi đã có thể mất đi gia đình của mình, mất tất cả. Hiện nay chúng tôi vui vẻ trở lại - mặc dù vẫn còn mang nợ nhưng chúng tôi đang cùng làm việc với nhau và vợ tôi tin tôi trở lại."*

*"Tôi thực sự thấy đỡ hơn. Trước đây tôi không hy vọng gì, chỉ có cách duy nhất là kết liễu đời tôi. Hiện nay tôi không còn nghĩ đến chuyện đánh bạc, tôi mừng là được sống sót."*



## What former clients had to say:

*"After only a few meetings I felt the problem was 95% over – this is after 18 years of having no control over my gambling."*

*"Gambling treatment has helped me so much. I could have lost my family, everything. We are happy again now – even though we still have debts we are working together and my wife trusts me again."*

*"I feel better with all my heart. Before I had no hope, the only way out was to end my life. I don't even think about gambling any more, I am happy to be alive."*



# LÀM SAO LIÊN LẠC VỚI CHÚNG TÔI

Cộng Đồng Người Việt Úc Châu/ Nam Úc

62 Athol Street, Athol Park SA 5012

Ph: (08) 8447 8821

Fax: (08) 8447 5527

Website: [www.sa.vnca.org.au](http://www.sa.vnca.org.au) hay Email: [admin@sa.vnca.org.au](mailto:admin@sa.vnca.org.au)

## Statewide Gambling Therapy Service

Port Adelaide, Suite 9/60 Marryatt Street

Ph: (08) 8240 0522

Fax: (08) 8240 1188

Salisbury, 20B John Street

Ph: (08) 8182 4911

Fax: (08) 8182 4922

Flinders Medical Centre

Block E2, The Flats, Flinders Drive

Ph: (08) 8204 6982

Fax: (08) 8204 6865

Website: [www.sagamblingtherapy.com.au](http://www.sagamblingtherapy.com.au)

## Gambling Helpline

Đường Dây giúp đỡ cung cấp cố vấn 24 tiếng đồng hồ một ngày và có thể giúp cung cấp các thông tin về những dịch vụ giúp đỡ bài bạc địa phương có sẵn.

The helpline provides 24-hour counselling and can help provide information about other local gambling help services that are available.

Ph: 1800 060 757

Website: [www.problemgambling.sa.gov.au](http://www.problemgambling.sa.gov.au).



Funded through the Gamblers Rehabilitation Fund