

Kjekt å vite!

- > Risikofaktorer for å utvikle en avhengighet er: lett tilgang til pengespill og at spillingen foregår ofte.
- > Utenlandske nettkasinoer er hovedproblemet for de fleste som søker hjelp.
- > En uoversiktlig økonomisk situasjon kan trigge videre spilling. Økonomisk rådgivning kan derfor være til stor hjelp. Å snakke med noen er ofte starten på å løse problemet.

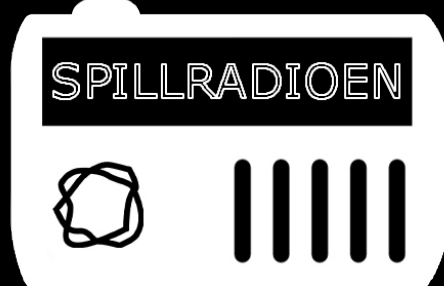
- > Å skjerme seg fra muligheten til å spille, er ofte nyttig. Unngå steder der du vanligvis har spilt, begrens tilgangen på penger, slett spillkontoer og installer et filter som blokkerer spilling på nett.

KORUS

Øst

Vår podkast SPILLRADIOEN er tilgjengelig via de fleste strømmetjenester

- Vi belyser ulike tema innen penge- og dataspill
- Sentrale gjester fra hele landet medvirker
- Panelet har bred erfaring fra spillfeltet



En podkast om penge- og dataspill

www.korus.no

KORUS

Øst

PENGESPILL

Økt kunnskap,
bedre dialog



INFORMASJON

Pengespillavhengighet

Hva er det?

Spilleavhengighet er en svært alvorlig lidelse som preger flere forhold i livet negativt over tid.

Du opplever tap av kontroll, og at det er umulig å avstå fra spilling selv om du har bestemt deg for å slutte.

Gir ofte følelser som skyld og skam, og dermed behov for å benekte og skjule utfordringene.

Er anerkjent som en diagnose, noe som gir rett til behandling..

Behandling har god effekt, men altfor få søker hjelp..

Hva kan kjennetegne pengespillproblemer?

- ✓ Satser større og større beløp
- ✓ Lyver om spillingen og skjuler den
- ✓ Trang til å spille videre for å vinne tilbake det tapte
- ✓ Spillingen fører til konflikter og går utover relasjoner
- ✓ Oppslukt i spillet, ignorerer negative konsekvenser
- ✓ Spillingen finansieres av lånte penger
- ✓ Bekymringer, søvnproblemer, angst, uro og humørsvingninger

Hva finnes av hjelp?

Hjelpelinjen for spilleavhengige

Hjelpelinjen tilbyr anonyme samtaler med en ekspert, til både spillere og pårørende. En slik samtale kan være det første steget ut av problemene, og kan gjennomføres via telefon: 800 800 40, eller chat: www.hjelpelinjen.no

Fastlege og poliklinisk behandling

Den tradisjonelle måten å søke hjelp på er hos fastlegen som kan henvise til spesialisert behandling. Som oftest tilbys gruppe- og individuell samtaleterapi med varighet på rundt tolv uker.

Lavterskeltilbud

"Fjernbasert behandling for spilleavhengige"
– kostnadsfritt og uten krav til diagnose eller legehenvvisning.
Info og påmelding på www.spillbehandling.no

Spillavhengighet Norge

Selvhjelpsgrupper for spillere og pårørende er et viktig tilbud som har hjulpet mange. Info og oversikt på www.spillavhengighet.no