

Selvhjelpskurs for pårørende

Her kan du følge et online kurs i seks deler som gir pårørende innsikt i hva spilleproblemer er, og hva pårørende kan gjøre.

Kurset har seks deler:

1. Informasjon om spilleproblemer
2. Ta vare på deg selv
3. Kommunikasjon
4. Naturlige konsekvenser
5. Endring av vaner
6. Hjelp og behandling

Hvis du ønsker å delta kan du logge deg på her med en personlig kode. Klikk på knappen for å generere din personlige kode. Et tips: Ta bilde av koden med telefonen din, og skriv den gjerne ned et sted du finner den igjen. Bruk av verktøyet er helt anonymt, så du vil ikke kunne få tilbake koden om du mister den. Om du vil komme tilbake og fortsette der du slapp i kurset senere, kan du skrive inn denne koden på spillkontroll.no i feltet din kode.

Logg inn ved å skrive inn koden du nettopp genererte over:

Kilde URL: <https://spillkontroll.no/selvhjelpskurs-for-parorende>