

Spilleproblemer: Førstehjelp for familier i krise

Det er vanlig at spilleproblemer holdes skjult for familie og andre nære personer. De oppdager problemet når konsekvensene er blitt så store at de ikke lar seg skjule lenger.

Det kan være en sjokkartet opplevelse å oppdage at familien har tapt sparepengene eller sitter i dyp spillegjeld. Ofte opplevs tillitsbruddet som verre enn tap av penger.

Det er vanlig at den som spiller selv ikke er helt enig om hvor stort problem spillingen er, selv om det har oppstått relativt alvorlige konsekvenser.

Ta vare på deg selv og familien i en krise

Ikke tenkt at alt må fortsette som før, ta deg tid til å ta vare på deg selv og familien. Søk støtte hos folk dere har tillit til. Vurdér å be om sykemelding. Det er vanlig å reagere med sinne, fortvilelse og tristhet.

Begrens tilgangen til penger

Den som er spilleavhengig klarer ofte ikke stanse spillingen selv om spilleproblemet er kommet for en dag. Les mer om hvordan stanse tilgangen til penger.

Snakk med venner og familie selv om dere ikke har lyst

Spilleren og familien vil ofte vegre seg for å snakke om problemet, fordi det er forbundet med skam. Vi anbefaler allikevel sterkt å gjøre det, særlig fordi pårørende trenger støtte og å dele problemet med noen. Pårørende føler seg ofte svært alene, og dette er en tilleggsbelastning.

Pårørende kan søke hjelp selv om den spilleavhengige ikke ønsker det

Pårørende har også krav på hjelp! Les mer om hvor man finner hjelp her.

Vær forsiktig med å løse økonomiske problemer for raskt

Spilleproblemer kan ofte fortsette, eller bli verre av at de negative konsekvensene løses opp for raskt. Pårørende synes ofte det er svært ubehagelig å havne i en situasjon der familien har spillegjeld. Foreldre kan frykte at deres barn skal få sin fremtid ødelagt pga gjeld og betalingsanmerkninger. De velger å selge eiendeler eller tar opp mer lån på huset for å dekke spillegjelden. Dessverre medfører ofte raske løsninger at spillingen fortsetter, fordi penger blir tilgjengelig på ny og fordi spilleren slipper å forholde seg til ubehagelige konsekvenser.

[Les mer i vårt nye kurs for pårørende her.](#) ^[1]

Kilde URL: <https://spillkontroll.no/spilleproblemer-forstehjelp-for-familier-i-krise>

Lenker:

[1] <https://spillkontroll.no/guide/parorende-til-spilleavhengige>