

Ta kontakt med de rundt deg!

Som pårørende til en med spilleproblemer er det fort gjort at man trekker seg litt unna nettverket sitt, og mange lar være å be om hjelp når en trenger det.

Ta kontakt med folk!

Dessverre er det slik at det blir naturlig å trekke seg unna familie og venner når man har problemer. Dette er unødvendig og gjør ting verre. Ikke vær redd for å bruke nettverket ditt. Det tror vi er lurt, å prøve å ikke la problemene gjøre at man blir isolert.

Et spørsmål som kan være vanskelig er hvor åpen man skal være om spilleproblemet. Det er vanlig at både spilleren og pårørende har lyst til å holde problemet skjult fordi man synes det er pinlig og skamfullt.

De aller fleste som vi har blitt kjent med på Blå Kors Senter har opplevd det som positivt å være åpen med nære venner og familie om problemet. Det betyr ikke nødvendigvis at alle skal vite alt, men at når man er åpen om problemene med de viktige personene i livet så skjer det noen ting:

- Man slipper å bruke energi på å dekke over, det oppleves som en befrielse.
- Man får mer støtte, folk må vite om problemet for å kunne hjelpe.
- Det blir vanskeligere for spilleren å fortsette som før.