

Ta vare på deg selv!

Konsekvensene av å strekke seg for langt kan bli enormt store, og til slutt også slå tilbake på den du ønsker å hjelpe. Å ta vare på deg selv er også å ta vare på dine nærmeste! Rådet om å ta vare på seg selv kan nok virke litt fjernt og kanskje klisjeaktig i en krisesituasjon. Selvsagt vil man jo gjøre alt for sine nærmeste og for å ta vare på familien. Det kan kanskje virke nærmest provoserende at vi begynner et kurs for pårørende med å snakke om dette, heller enn å si hva man kan gjøre for å hjelpe den spilleavhengige.

Hva kan du gjøre?

- Belønn deg selv. Det kan være fra helt enkle ting som å si noe hyggelig til seg selv, til større ting som krever tid og penger som å spandere på seg en fin ting eller gå ut og spise.
- 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.
- Be om hjelp. Vær direkte og tydelig på hva du har behov for, heller enn å hinte og forvente at folk forstår.