



Kjenner du noen som er pengespillavhengige?

Pengespillavhengighet er mer vanlig enn du tror. 1 av 100 er pengespillavhengige. Kanskje noen du kjenner er avhengig av spill? Ofte vet de det ikke selv, eller de vil ikke innrømme det. Men de trenger hjelp og støtte av deg som er i familie med dem og er glad i dem.

Hvilke tegn kan du se etter?

- Bruker mye tid på spilling
- Spiller for å vinne tilbake det tapte
- Snakker mye om spill når de har vunnet, ikke når de taper
- Lyver om spillingen
- Økonomiske problemer og regninger går til inkasso
- Låner penger
- Vil ikke snakke eller være sammen med familie og venner
- Er sikker på at de vil vinne penger i nær fremtid
- Blir irritert og sint ved tap og når spillingen forstyrres
- Skaper konflikter for å unngå at spillingen blir tema
- Har helseproblemer forårsaket av stress



Hvor kan du få hjelp?



Hvor kan du få hjelp?

Det finnes organisasjoner som kan hjelpe deg eller de du kjenner hvis dere har problemer. Det finnes hjelpetelefoner og samtalegrupper og terapi.

Hvis du er i familie med noen som har problemer kan du også få hjelp.

- hjelpelinjen.no
- blakors.no
- spillavhengighet.no
- gamblingtherapy.org



Multikulturelt initiativ- og Ressursnettverk

www.mirnett.org

Denne brosjyren er produsert av MiR med støtte fra Helsedirektoratet. Den finnes også på flere språk. Se også våre videoer på Youtube.