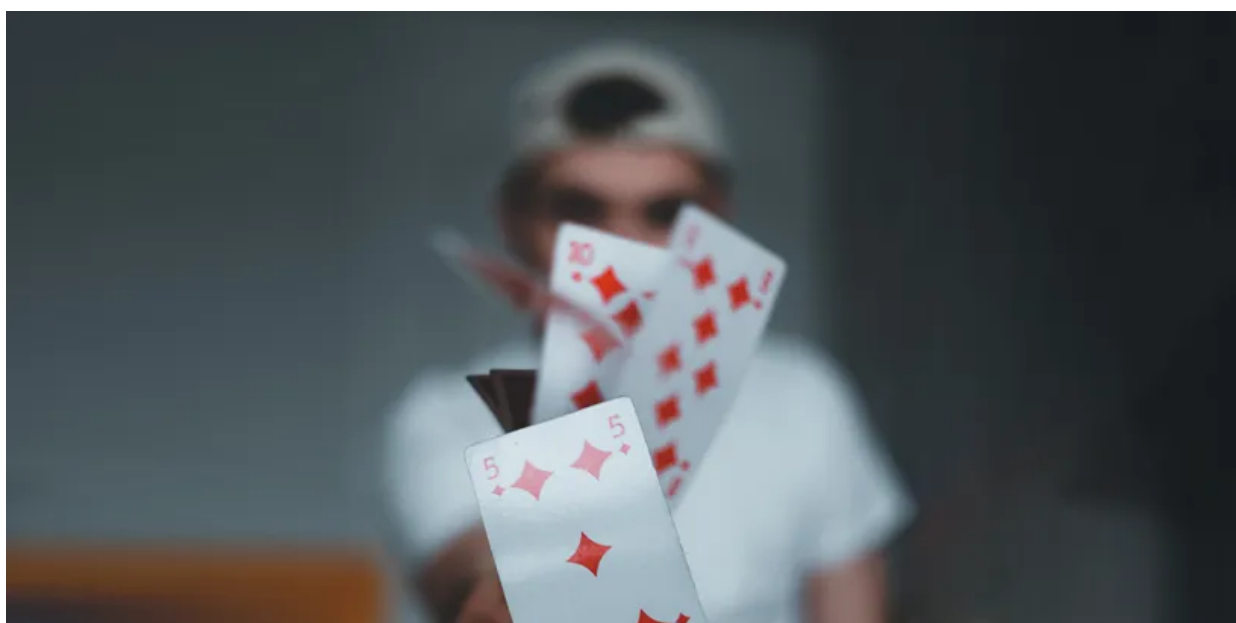


## – Hvis jeg ikke gir han penger, blir han kanskje kriminell

Kanskje kjenner du deg igjen i sitatet over, eller du har andre erfaringer når det gjelder hvordan det å være pårørende påvirker livet ditt.



Å være pårørende påvirker livet på så mange måter. [Du kan lese mer om det her.](#) Å være pårørende til noen med spilleavhengighet kan ramme både relasjoner og økonomi.

### **Hva er spilleavhengighet?**

Spilleavhengighet er en tilstand hvor den som er avhengig ikke lenger har kontroll over spillingen sin. Spillingen dominerer store deler tilværelsen. Både tanker, følelser og aktiviteter i hverdagslivet handler om spilling. Spillingen og alt den medfører får negative konsekvenser for den som er avhengig og for de pårørende.

Spilleavhengighet som sykdom handler ikke om hvor mye tid eller penger som blir brukt på spillingen. Det er ulikt hvor mye tid eller penger folk har, og noen har så mye penger at de har råd til å tape store summer, eller bor alene slik at spillingen ikke går ut over relasjonene til andre. Det er mangelen på kontroll over spillingen som gjør at spilleavhengighet kalles en sykdom.

Begrepet spilleavhengighet brukes både om det å være avhengig av å spille pengespill, for eksempel på nett eller å spille på hester, og om det å bruke ekstremt mye tid på nettbaserte spill uten premier. Selv om spilling hvor personer ikke taper penger har mindre økonomiske skadevirkninger, kan innvirkningen på livet være like stor.

### **Er du pårørende til noen som har spilleavhengighet?**

Hvis spilling er det første de tenker på om morgenen og det siste de tenker på om kvelden, er det et tegn på at de holder på å utvikle spilleavhengighet. Hvis spilling går ut over dagliglivet, kanskje både fritid og arbeid eller skole, er det alvorlige tegn. Hvis de prioriterer spilling framfor samvær med familie og venner, er det stor sannsynlighet for at de er avhengige. Hvis det er vanskelig å slutte å spille, eller i det hele tatt tenke på å slutte å spille, er det også et tegn på avhengighet.

Det finnes flere sjekklister for spilleavhengighet. Mange av punktene er felles for flere av sjekklistene.

### **Ser du tegn til at:**

- Spillingen påvirker jobb, studier, fritidsaktiviteter/venner og familieliv?
- De tenker på spill og spiller mer enn andre rundt dem (og kanskje til og med de selv) synes er bra?
- De ikke er ærlige om hvor mye de spiller fordi de skammer seg eller er redde for hva andre skal si? Eller blir de sure eller sinte hvis du spør dem?
- De snakker mye om spilling?
- De bruker mye tid på spilling?
- De blir irritert og stresset hvis du forstyrrer dem i spillingen?
- De isolerer seg fra venner og familie for å ha tid til å spille?
- De bryr seg mindre om hva som skjer med venner, andre i familien og i livet rundt seg enn om spillingen?

- De er mye alene med spillingen og trekker seg unna?

## Trenger du noen å snakke med?



Ring Pårørendelinjen på  
tlf. 90 90 48 48

Tjenesten er gratis og du trenger ikke å bestille tid i forveien.

### **Spesielt for deg som lurer på om en du kjenner er avhengig av pengespill:**

- Tror du de kjenner et behov for å spille for mer og mer penger?
- Tror du de tenker eller sier de at de kommer til å vinne masse hvis de bare spiller litt til?
- Spiller de bort mye penger?
- Har de fått økonomiske problemer eller problemer med å betale regninger på grunn av spilling?
- Blir de irriterte og stresset når de taper penger?
- Fortsetter de å spille for å få tilbake det de har tapt?
- Hender det de låner penger av andre eller selger ting for å ha penger til å spille for?

### **Spesielt for deg som lurer på om de du kjenner er avhengig av å spille pc-spill/nettspill:**

- De mister følelsen av tid, og klarer ikke å slutte å spille?
- De blir sinte, irritable og rastløse hvis de ikke får spilt?
- De klarer ikke å holde seg til avtalte regler for spilletid?
- Det blir vanskelig for dem å gå fra spillet for å spise middag eller gjøre ting sammen med familie eller venner?
- De slutter å være sosiale utenom på spillet, og har bare kontakt med folk på nettet?
- De forstår ikke at det er et problem at de spiller så mye?

Hvis du kan krysse av på ja på mange av spørsmålene over, har de du

kjenner sannsynligvis et spilleavhengighetsproblem.

## **Hva kan du gjøre for en som har spilleavhengighet?**

Et av problemene med spilleavhengighetslidelser er at det er fryktelig vanskelig å slutte å spille, selv om spillingen ødelegger forholdet til familie og venner, gir dårlig økonomi eller fører til at man mister jobben eller faller ut av skolen. Det kan også være knyttet skam til at spillingen påvirker livet i så stor grad. Mange spilleavhengige prøver hardt å skjule konsekvensene av spillingen sin.

Spilleavhengighet er en «skjult» avhengighet. Skammen over å spille gjør at få spilleavhengige søker hjelp, og det tar ofte lang tid før de gjør det. Mennesker med spilleavhengighet er ofte ikke mottakelige for råd eller hjelp før livene deres har blitt veldig vanskelige.

## **Hvis du er i posisjon til å gi råd til en som er i ferd med å utvikle spilleavhengighet, kan du råde dem til å:**

- Bare spill for penger de har råd til å tape
- Ikke slutte med andre aktiviteter eller la spill bli det eneste i livet.
- Ikke spill for å flykte unna stress eller kjedsomhet
- Legge igjen bankkortet sitt hjemme når de skal et sted med spillemuligheter
- Sette en grense for hvor mye de kan satse, og holde på den
- Sette grenser for hvor mye tid de skal bruke, og holde på den
- Snakke med andre om hvordan de har det

Det finnes heldigvis hjelp å få – og det finnes behandling. Behandling av spilleavhengighet hos mennesker som ønsker å slutte har gode resultater. Det viktigste er at de faktisk ønsker hjelp – og oppsøker den.

## **Tips og råd til deg som er pårørende:**

Som venn eller pårørende kan du tipse om hva som finnes av hjelp og behandling, men du kan ikke tvinge noen til å ta imot tilbudene.

Du hjelper ikke en med spilleavhengighet ved å låne bort penger, data eller andre ting som lar personen fortsette å spille. Det kan virke som det er til hjelp en kort stund, men vil bare utsette tidspunktet før de får det så problematisk at de skjønner at de trenger hjelp. Dette er viktig kunnskap

fordi det kan gjøre det lettere å sette grenser for hva du skal bidra med.

Hjelpelinjen 800 800 40 er en anonym og gratis hjelpetelefon (vanlig takst fra mobiltelefon). Du som bekymret venn eller pårørende kan ringe dit for å få informasjon og støtte.

Det kan være en god idé å snakke med noen om hvordan du har det og få støtte for egen del til å stå i situasjonen.



Tekst:

**Anne Kristine Bergem**

Spesialist i psykiatri