



SPILLAVHENGIGHET
NORGE

Kontakt
Tlf: 477 00 200
kontakt@spillavhengighet.no
www.spillavhengighet.no

**PÅRØRENDE
TIL SPILLEAVHENGIGE**

Mistenker du at en som står deg nær kan være spilleavhengig? Snakk med den det gjelder – ikke utsett det. Mange synes det er vanskelig å snakke om avhengigheten sin, da de ofte føler skyld og skam.

Du som pårørende bør ha noen å snakke med. Når avhengigheten oppdages blir ofte pårørende tynget av bekymringer og utfordringer. Det er mulig å komme gjennom dette selv om det virker håpløst. Vis at du bryr deg, men sett tydelige grenser.

Søk informasjon om spilleavhengighet. Økt kunnskap om avhengigheten styrker samholdet mellom den avhengige og pårørende.

Hjelpetilbud er viktig. Ta kontakt for å finne ut hvilke tilbud som finnes der du bor.

Som pårørende kan du være behjelpelig ved å bytte ut spilletiden med aktiviteter, som gir glede og en god dose selvtillit. Sett felles mål og jobb sammen for å nå disse.

Dette klarer vi sammen!

www.spillavhengighet.no

HINDRINGER MINSKER SJANSEN FOR TILBAKEFALL:

Det er den avhengige som må gjøre jobben, men du kan være en god støtte.

Frivillig kredittsperre ordnes ved å kontakte følgende selskap:
www.evry.no
www.experian.no
www.bisnode.no
www.creditsafe.no

Oppfordre den avhengige til å ta kontakt med banken for å få bankkort uten tilgang til netthandel.

Sperring av spillekontoer kan være vanskelig for den avhengige. Du som pårørende kan hjelpe til med å kontakte de ulike spillsekskapene, sammen med den avhengige. For å unngå direkte reklame av pengespill, bør den avhengige bytte telefonnummer og e-postadresse.

Gamban vil blokkere enhetene til den avhengige for spillsider. Snakk med oss om Gamban.

Økonomien er ofte utfordrende for den avhengige. En pårørende kan overta styringen av økonomien i en periode. Få oversikt og lag budsjetter. Vi har informasjon om gjeldshåndtering som kan hjelpe.

VI KAN HJELPE DEG!

Ta en uforpliktende prat med oss på telefon **477 00 200**. Vi vil informere om våre tilbud som er bygget på egenerfaring og brukererfaring. **Vi har ingen ventetid og alle våre tilbud er gratis!**

”Du er ikke alene”

