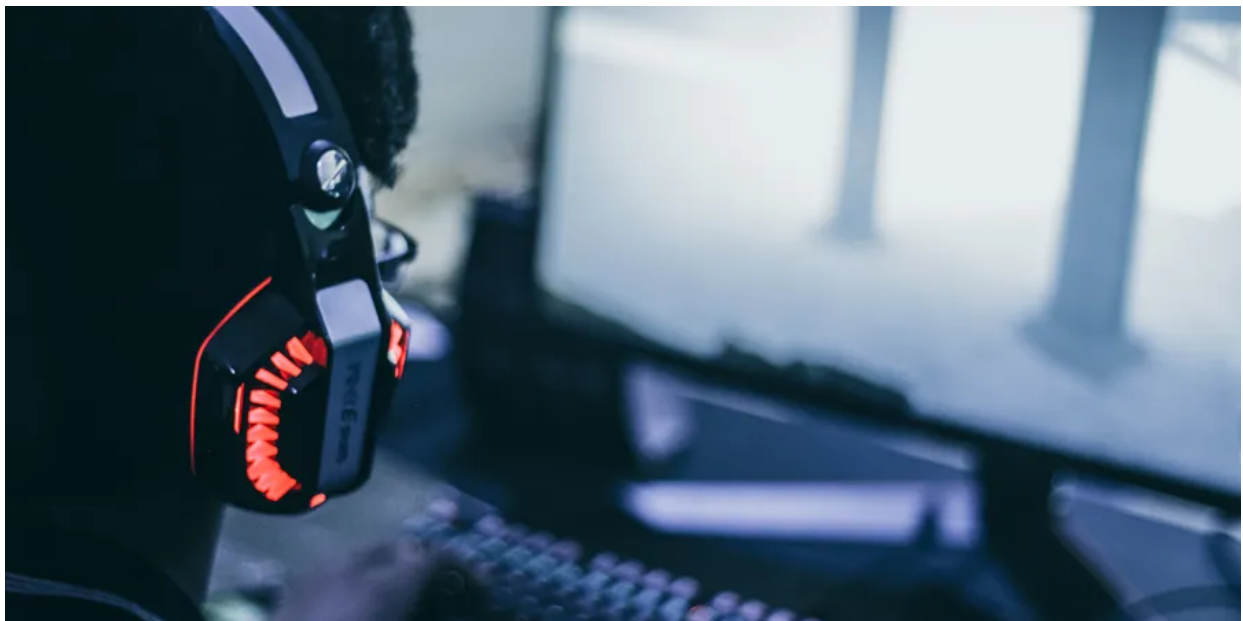




• PÅRØRENDE
• PROGRAMMET

Pårørende og spilleavhengighet

Som fagperson kan du komme i kontakt med pårørende gjennom at du er behandler for den som er spilleavhengig, eller du kan møte pårørende som søker hjelp og støtte for egen del.



Pårørende ved pengespillavhengighet



Pårørende ved gamingavhengighet



Både pengespillavhengighet og dataspillavhengighet er diagnoser som utløser rett til behandling, men disse avhengighetene er skjulte sykdommer, og det tar ofte lang tid før de oppdages. Det er mye skam knyttet til tilstanden, både for den som er syk og de pårørende.

Det antas at over 50 000 mennesker i Norge har en spilleavhengighet når det gjelder pengespill. Menn, mennesker med lav utdanning, mennesker

som lever av økonomisk støtte fra det offentlige, og mennesker med opprinnelsesland utenfor Norge har høyere risiko enn andre for å utvikle spilleavhengighet. Pengespillavhengighet er en tilstand som går ut over både nære relasjoner og økonomi.

“ Pårørende trenger også støtte i perioden før den som er syk er villig til å ta imot hjelp.

Det er også mange mennesker som er avhengige av å spille ulike former for dataspill. Endel av disse er unge mennesker som bor hjemme, og hvor foreldre bekymrer seg for ungdommenes spilling fordi den går ut over skole og sosialt liv utenom nettet.

Å spille pengespill blir en sykdom når den som spiller ikke lenger har kontroll over sin egen spilling. Det å spille tar all tid og energi, og går på bekostning av jobb, skole, fritidsaktiviteter, familie og venner. Pengespillavhengighet går også ut over økonomien, og mange pådrar seg gjeld.

Også spilling av dataspill, med eller uten involvering av penger, kan bli altoppslukende og fortrenge interessen for skole, fritid og venner. En som er avhengig av å spille dataspill isolerer seg ofte fra andre.

Hva kan du gjøre?

En viktig opplysning å gi til pårørende er at de ikke hjelper den 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 den med spilleavhengighet får det så problematisk at de skjønner at de trenger hjelp. Dette er viktig kunnskap å ha for den pårørende,

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

Det er nyttig å ha kunnskap om spilleavhengighet som du kan formidle til de pårørende. Det finnes mye god informasjon på nett.

På [Spillavhengighet.no](https://spillavhengighet.no) finnes det faktainformasjon, personlige erfaringer, tips og lenker. Man kan også få kontakt med gjeldsrådgiver.

Hvordan kan du som fagperson ruste deg selv for samtaler rundt dette temaet?

I møte med all avhengighet, er det nødvendig å være klar over egen forforståelse, egen historie og egne fordommer.

Mennesker med avhengighetslidelser og deres pårørende trenger forståelse for at slike lidelser er sykdom, og ikke uttrykk for svak vilje eller dårlig moral. «*Det er da bare å slutte*» eller «*De må ta seg sammen*» er ikke til hjelp. Det betyr ikke at det er uvanlig å kjenne på trangen til å gi råd, eller fortelle folk hva de skal gjøre hos mennesker som skal støtte pårørende, men at du som fagperson heller kan reflektere over egne holdninger sammen med kolleger eller i veiledning.

← [Til refleksjonseksempel](#)

→ [Lytt til vår podcast](#)

Opprinnelig publisert: 13. april 2022

Sist oppdatert: 28. oktober 2022

Skrevet av:

Faggruppen på Pårørendesenteret

Kilder: Helsenorge.no, Spillavhengighet.no