

SPILLEPROBLEMER?

Spiller du for mye? Kjenner du noen som spiller for mye?

FÅ HJELP OG RÅD PÅ INTERNETT

SPILLERE

Spillkontroll.no kan gi deg verktøy som hjelper deg å ta kontroll over spillingen. Du kan kjøre programmet på mobil, nettbrett eller på datamaskin.

- Motivasjon og ambivalens
- Mestre spillelyst uten å spille
- Risikosituasjoner
- Endre tankemønster
- Endring av vaner/uvaner
- Ta styring over økonomien

PÅRØRENDE

Spillkontroll.no tilbyr et eget selvhjelpsprogram for pårørende til spillere. Her har vi samlet nyttig informasjon for deg som er forelder, partner, venn eller kollega til en spiller.

Tema som programmet dekker:

- Informasjon om spilleproblemer
- Ta vare på deg selv
- Kommunikasjon
- Naturlige konsekvenser
- Endring av vaner
- Hjelp og behandling



SPILLKONTROLL.NO

Online selvhjelp for spillere og pårørende.

