



## Har du kontroll på spillingen?

Hvordan skiller man mellom normal spilleglede og begynnende tap av kontroll på spilling?

Online pengespill er blitt vanlig underholdning for svært mange. De vanligste spillene er nettpoker, oddsspill og kasinospill. Mange spiller slike spill helt greit, men for noen utvikler spillingen seg fra vanlig engasjement og spilleglede til å bli et problem. Ofte er det en glidende overgang mellom det som er grei bruk av spill til problematisk bruk.

Det ser desverre ut til at nettpengespill oftere skaper problemer for de som spiller enn andre pengespill. Hvorfor er det slik?

- Spillene er lett tilgjengelige - hele døgnet hjemme hos deg selv
- Spillene er raske - du får rask tilbakemelding på tap og gevinst
- Det er lett å betale og pengene kjennes ikke ekte
- Det er lett å miste seg selv - glemme tid og sted
- Du kan delta i flere spill samtidig
- Det er lettere å spille for gevinsten enn å ta den ut

Hvordan vet man at man har kontroll, eller om man er i ferd med å miste kontroll? Det er ikke alltid så lett å vite. Det handler ikke nødvendigvis om hvor mye tid og penger som går med på spill. En del har jo både ledig tid og penger til å bruke på spill uten at det utgjør noe problem.

Noen kjennetegn på at en kan være i ferd med å miste kontroll:

1. Prøver å vinne tilbake tapte penger
2. Spiller svært mye i perioder
3. Spiller mer og mer (tid og penger)
4. Skiftende innsats - høye og lave stakes
5. Spiller flere forskjellige pengespill
6. Reload (fyller på penger underveis under spilleøkten)
7. Har flere forskjellige VISA eller Mastercard som brukes til spill.
8. Aggressiv i chat
9. Klager ofte kundeservice

De fleste som spiller vil nok ha gjort noe av dette, men problemspillere vil ha gjort flere av disse tingene og oftere enn andre.