



## Hvordan slutte med pengespill

Å slutte å spille handler om å bestemme seg, selv om man ikke er helt sikker.

Det er vanlig å være usikker og føle at du både vil - og - ikke vil slutte å spille. Du veksler mellom å tenke på å slutte, og å komme på grunner til å fortsette. For å ta en varig beslutning lønner det seg å tenke nøye gjennom grunnene til at du vil gjøre en endring. Samtidig som det kan være lurt å ikke ta en forhastet beslutning, vil det vanligvis være sann at man ikke er 100% sikker før man bestemmer seg. Det vil alltid være ting som trekker en i ulike retninger, både gode sider ved å spille og gode grunner til å slutte.

Nederst på siden er det link til en selvhjelpsguide som du kan laste ned. Ikke nøl med å ta kontakt dersom du ønsker å snakke med noen om å slutte med spill.

Tips fra andre som har sluttet:

"Jeg sa opp spillkontoene og byttet e-postadresse."

"Det hjalp å fortelle folk rundt meg om problemene det ga meg støtte å vite at noen visste."

"Jeg hadde brukt så mye tid på poker da jeg sluttet ble det mye dødtid. Jeg begynte å trene med kompisene mine igjen. Det hjalp å ha noe annet å tenke på."

"Det var en lettelse å få oversikt over gjelden jeg grudde meg noe jævlig til å få sannheten i trynet. Jeg fikk hjelp til å lage en nedbetalingsplan. Nå tenker jeg bare på det jeg skal betale hver måned, og det vet jeg at jeg klarer."

---

**Kilde URL:** <https://enklerad.no/tips-for-a-slutte-med-pengespill>