



Här kan du också få hjälp

Spelberoendes förening i Hässleholm

Spelberoendes riksförbund är en partipolitiskt och religiöst obunden sammanlutning av föreningar och föreningsverksamhet som bland annat finns i Hässleholm. Telefon: 040-21 10 81. Mötesdagar: onsdagar udda veckor 18.00-19.30. Adress: Villan, Östergatan 40. Webb: www.spelberoende.se

Stödlinjen

Stödlinjen erbjuder anonym och kostnadsfri rådgivning till spelare och anhöriga och är tillgänglig oavsett var i Sverige du bor. Rådgivningen baseras på Motiverande samtal (MI) och kognitiv beteendeterapi (KBT). Stödlinjen drivs av Centrum för psykiatriforskning vid Stockholms läns landsting och Karolinska institutet på uppdrag av Socialdepartementet. Telefon: 020-81 91 00. E-post: info@stodlinjen.se. Webb: <https://www.stodlinjen.se>

Vuxenpsykiatrimottagning spelberoende i Malmö

Hit är alla som är över 18 år och bor i Skåne välkomna att vända sig för att få en bedömning och en kartläggning av vilken typ av hjälp som behövs. Behandlingen utgår från kognitiv beteendeterapi (KBT) och ges individuellt och i grupp. Telefon: 040-33 38 83. Adress: Södra Förstadsgatan 35, plan 4 i Malmö. Stadsbuss till Triangeln eller tåg vid uppgång S:t Johanneskyrkan.

För ytterligare information kontakta:

Socialförvaltningen
socialnamnden@hassleholm.se
 Tel 0451-26 87 00/ 0451-26 87 22



**Hässelholms
kommun**

Hässelholms kommun · Stadshuset · 281 80 Hässelholm · vx 0451-26 70 00

www.hassleholm.se

Socialförvaltningen

PROBLEMSPELANDE

Vid spel om pengar



Problemspelande, spelmissbruk eller spelberoende gällande spel om pengar, är olika uttryck för ett problem som ökar i vårt samhälle. Enligt Folkhälsomyndigheten har cirka två procent av den vuxna befolkningen spelproblem. För cirka 31.000 personer är problemen så allvarliga att det kan röra sig om ett beroende. Det är betydligt fler som drabbas när man räknar med alla anhöriga till problemspelare.

► Hässelholm nästa.

Problemspelande vid spel om pengar

Problemspelande

Har du de senaste 12 månaderna

- spelat för mer än du haft råd att förlora?
- behövt spela för större summor för att få samma känsla av spänning?
- återvänt en annan dag för att vinna tillbaka pengar du förlorat?
- lånat pengar eller sålt något för att ha pengar att spela för?
- känt att du kanske har problem med ditt spelande?
- känt att spelande orsakat problem med hälsan, arbete eller relationer?
- fått kritik för ditt spelande; någon har sagt att du har problem?
- fått ekonomiska problem på grund av ditt spelande?
- känt skuld på grund av ditt spelande?
- försökt sluta spela men misslyckats?

Att våga söka stöd

Det är vanligt att man drar sig från att söka hjälp för att man känner skam för sina förluster och kanske inför anhöriga.

Kom ihåg att det första steget mot en positiv förändring är att våga erkänna för sig själv och för sina närstående att man har problem och att söka hjälp.

Om du upplever problem med ditt spelande om pengar kan du behöva olika typer av hjälp, beroende på hur spelandet har påverkat dig.

Socialtjänsten och sjukvården har ett gemensamt ansvar för insatser till den som har problem med spel om pengar.

Det finns hjälp att få

Behandlande samtal

Med behandlande samtal kan du lära dig mekanismerna bakom problemet med spelandet, förstå dina tankemönster och hur du kan förändra dem.

Du kan få lösningsfokuserad samtalsterapi hos kommunens öppenvårdsmottagning **Novum: 0451- 26 70 70/71**. Du kan också ansöka om bistånd till annan vård via **Vuxnas utredningsgrupp** på socialförvaltningen. Du får kontakt med en socialsekreterare på **telefon: 0451-26 70 50, mån-fre kl. 10-11.30**.

Sjukvård

Vid problemspelande är det vanligt att man får psykiska problem såsom oro, sömnsvårigheter, depression eller ångest. Problemen kan kräva sjukvård och du kan vända dig till din vårdcentral för mer information. I Malmö finns en psykiatrisk mottagning som särskilt behandlar spelberoende, se nästa sida.

Socialtjänst och sjukvård ska samordna dina behandlingsinsatser, och du har rätt att få en gemensam individuell plan gjord om du vill.

Budgetrådgivning

Om du vill ha hjälp att få ekonomisk överblick, planering, avbetalning och skuldsanering, ring kommunens Budget- och skuldrådgivning:

Karin Bertilsson: 0451-26 88 84

Irené Munkhagen: 0451-26 87 14

Socialt stöd

Det finns flera organisationer som erbjuder stöd och gemenskap. Du är inte ensam med ditt problem. Du kan också hitta information och stöd på nätet. Se kontakter på nästa sida.

Prata om barnen

Om du har barn kan du få stöd från socialtjänsten för att prata om hur ni kan gå vidare på ett positivt sätt. Du kan kontakta **BUS, Barn och Ungdoms-supporten, på telefon: 0451- 26 88 60**.

Stöd till dig som är anhörig

Den som är anhörig till någon med problemspelande kan uppleva ett stort lidande och behöva prata om sin situation. Som anhörig är du välkommen att kontakta kommunens öppenvårdsmottagning **Novum: 0451- 26 70 70/71**. Det finns också stöd på nätet, se nästa s.