

Spillavhengighet

Akan (kompetansesenter for rus – og avhengighetsproblematikk på arbeidsplassen) får jevnlig henvendelser med bekymring for ansatte som spiller for mye. De som kontakter Akans rådgivningstelefon forteller om omfattende problemer, særlig rundt pengespill. Det kan være ansatte som setter seg i stor gjeld eller spiller så mye at det går utover utførelsen av arbeidsoppgavene.

Hva er spillavhengighet?

Spillavhengighet er en tilstand hvor en person er blitt avhengig av for eksempel pengespill og har mistet kontrollen over sitt forbruk. Spilleavhengighet utvikler seg gjerne over tid, og etter hvert blir konsekvensene og problemene mer og mer alvorlig. Akan kompetansesenter har de siste årene hatt økning i antall henvendelser og bekymringer i forhold til arbeidstakere som har vist tegn på spillavhengighet.

Spillavhengighet knyttes både mot dataspill og pengespill, men i denne sammenheng er det pengespill vi vil ha fokus på.

Typiske trekk ved pengespill avhengighet er at personen spiller bort mer enn han eller hun har råd til å tape, noe som kan få store følger også for familien. Det er svært vanlig at personen forsøker å rette opp skaden ved å spille mer, i en irrasjonell tro på at lykken vil snu. Dette resulterer normalt i at problemene blir større. Dersom det skulle ende i en gevinst vil den gjerne bli spilt bort i et forsøk på å vinne enda mer.

Tegn på spillavhengighet:

- Det påvirker ditt forhold til andre mennesker, økonomien din eller arbeidsevnen din
- Du bruker stadig mer penger, tid og energi på spilling
- Du spiller for å vinne tilbake det tapte
- Du er ute av stand til å redusere eller avstå fra spilling
- Du lyver om spilling eller tyr til ulovlige handlinger for å dekke over din spillavhengighet
- Du har redusert konsentrasjon og arbeidsevne
- Du opplever at spilling påvirker humøret ditt
- Du låner penger for å spille eller betale spillegjeld

Hva kan du som kollega/leder gjøre:

- Finn riktig sted og tid for en samtale
- Det viktigste du gjør er å formidle din bekymring
- Vis at du ønsker å hjelpe vedkommende
- Baser samtalen på egne observasjoner og ikke kom med anklager mot vedkommende
- Ikke forvent innrømmelser når du tar opp din bekymring med vedkommende. Din oppgave er ikke å identifisere et problem eller stille en diagnose, men å reagere på endringer som fører til negative konsekvenser for arbeidssituasjonen

Hvor kan du henvende deg for å få råd?

- HR avdeling i bedriften er en viktig ressurs og støttespiller i forbindelse med mistanke og oppfølging av spillavhengighet hos ansatte.
- AktiMed bistår ledere og ansatte med veiledning og råd med mistanke om spillavhengighet. Ta kontakt med AktiMed for bistand, telefon 974 099 10.

- Akan: Akan er et trepartssamarbeid mellom partene i norsk arbeidsliv. Akans hovedoppgave er å forebygge avhengighetsproblematikk i norsk arbeidsliv, samt å bidra til at ansatte med avhengighet får hjelp. Akan tilbyr kunnskap om hvordan du som leder og kollega snakker om og håndterer uønsket atferd knyttet til alkohol, spill problematikk, medikamenter og narkotika i jobbsammenheng. Akan har også en veiledningstelefon hvor leder og ansatte kan få generell veiledning eller spørre om råd i konkrete saker. Akan kan kontaktes på telefon 22 40 28 00. Du kan være anonym hvis du ønsker det. De kan også treffes på chat, se deres webside: <https://akan.no/veiledning/>

Kilde: Akan.no