

Hvad gør du hvis du er bekymret...

Som voksen i klubben har du en særlig mulighed for at opdage, om en af de unge eller en kollega har et problem med gambling. Du har også en særlig rolle og et ansvar i forhold til at reagere på de problemer, du ser.

Måske er der en i klubben/foreningen der mangler penge, opfører sig anderledes eller hele tiden har mere fokus på gambling end gaming.

Tal om det tidligt. På den måde kan du være med til at forebygge, at problemer udvikler sig, eller du kan støtte vedkommende til at få hjælp. Det er en vigtig del af at skabe et sundt esportsmiljø.

Spot problemet – se efter om vedkommende:

- Taler meget om eoddset, skin betting eller anden form for gambling
- Gambler for stadig flere penge – der hvor du kan mærke "det sitrer hos vedkommende"
- Fortæller om større gevinster
- Jagter kicket
- Oddser på mærkelige ligaer og sportsgrene
- Er usædvanlig træt til træning
- Hele tiden mangler penge
- Ikke har de skins han købte for nylig eller fik i gave
- Mister fokus
- Bliver fraværende og har koncentrationsbesvær
- Pludselig ikke vil deltage i sociale arrangementer
- Ændrer adfærd, fx er mere hidsig, indelukket eller lyver

Tal om det. Tag den unge til side og tal roligt om:

- Hvad du ser, fx at du kan se, at han/hun taler meget om gevinster, bruger meget tid på at tjekke resultater, er blevet mindre fokuseret til træning mv.
- At du kan blive bekymret for, om gambling fylder for meget i personens liv
- At du ved, at gambling fylder mere og mere blandt unge gamere
- At du ved, at gambling kan tage overhånd, og at det er muligt at få hjælp hos Center for Ludomani.
- Hold ved - selvom du bliver afvist, så tal om det igen

Undgå at bruge ordet ludomani/ludoman, da det kan opfattes anklagende.

Gode råd, når spillet er problematisk

- Opstil sammen barrierer for spillet – hold fx den unges NemID, mobil e.l.
- Den unge kan tilmelde sig **ROFUS** (Register Over Frivilligt Udelukkede Spillere)
- Den unge kan registrere eget tids- og pengeforbrug med app'en "MitSpil" – det er en god anledning til at tale igen
- Hjælp med at finde gode alternativer at bruge tiden på fx efter træning

Ring 70 11 18 10 for råd og vejledning

- Ring til Center for Ludomani og få uforpligtende hjælp og vejledning. Det er gratis og anonymt.
- Du kan også opfordre den unge til selv at tage kontakt til Center for Ludomani

Involver forældrene

- Er den unge under 18 år, så del din bekymring med forældrene. Du kan evt. vise dem denne hjemmeside www.gamingnotgambling.dk Her kan de læse mere om forældrevejledning

Behandling hos Center for Ludomani

- Hos Center for Ludomani kan mennesker med gamblingproblemer få gratis behandling. Behandlingen tilrettelægges, så det passer den enkelte. De ansatte har tavshedspligt, så ingen behøver at vide, at man går der.
- www.ludomani.dk

"Hellere spørg en gang for meget end en for lidt. En samtale kan være starten på en erkendelse af, at spillet fylder for meget. Den store udfordring er netop, at mange går med det her problem alene"

**Henrik Thrane Brandt,
Souschef, Center for Ludomani**