

Innspill fra Blå Kors til Handlingsplan mot spilleproblemer (2026-2029)

25. april 2025

Innledning

Blå Kors takker Lotteri- og stiftelsestilsynet og Helsedirektoratet for muligheten å komme med innspill til Handlingsplan mot spilleproblemer (2026-2029).

Blå Kors er den største ideelle aktøren i Norge innen behandling og oppfølging av spilleavhengighet. I tillegg til behandlingstilbud i spesialisthelsetjenesten i våre poliklinikker, driver Blå Kors spilleavhengighet også lavterskeltilbud over telefon og nett rettet mot både spillere og pårørende.

Hjelpelinjen er en anonym nasjonal telefontjeneste som bistår personer i akutte kriser knyttet til spilleproblemer og viser blant annet til relevante hjelpetiltak. Fjernbasert behandling for personer med spilleavhengighet er et tolv ukers oppfølgingstilbud med skriftlige arbeidsoppgaver og ukentlige samtaler med en fast terapeut.

I første kvartal 2025 lanserte Blå Kors spilleavhengighet et eget lavterskel samtaletilbud for pårørende til personer med spilleproblemer. I tillegg driver Blå Kors en rekke forebyggende tiltak innen både gaming og pengespill.

Arbeidet med spilleproblematikk og spilleavhengighet skjer i tett samarbeid med sentrale aktører på feltet som Akan kompetansesenter, KORUS, Spillforsk, Norsk Forening for Spillproblematikk, Spillavhengighet Norge og flere.

Gjennom vårt arbeid med forebygging, lavterskeltilbud og spesialisthelsetjenester har vi identifisert flere områder som bør inkluderes i en ny nasjonal handlingsplan mot spilleproblemer.

Avsendere for handlingsplanen

Forebygging og behandling av spilleproblemer og -avhengighet er et tverrsektorielt ansvar som berører flere departementer. Kultur- og likestillingsdepartementet har ansvar for pengespill, inkludert regulering og tilrettelegging av tiltak for å hindre problematisk spilleatferd. Helse- og omsorgsdepartementet har på sin side ansvar for forebygging og behandlingstjenester.

For å sikre en helhetlig og effektiv politikk som både tar høyde for forebygging, regulering, oppfølging og behandling, mener Blå Kors at den kommende handlingsplanen bør forankres i begge disse departementene. Dette vil gi en mer koordinert og integrert tilnærming til dem som er berørt av pengespilleproblemer.

Lavterskeltilbud og finansiering

Lavterskeltilbud er et viktig tiltak for at mennesker i en sårbar situasjon skal få enkel tilgang til hjelp. Skam, skyldfølelse og frykt for å bli møtt med fordommer, gjør at terskelen for å

oppsøke fastlege eller andre offentlige instanser kan oppleves som uoverkommelig. Derfor er det avgjørende at hjelpen er tilgjengelig på en måte som oppleves trygg, anonym og lett å ta i bruk – også i det øyeblikket man er aller mest i krise.

Blå Kors sitt tilbud om fjernbasert behandling er et godt eksempel på dette. Her kan mennesker få støtte til å endre et problematisk spillemønster, uten krav om diagnose eller henvisning fra lege. Tilbudet er gratis. Det holder at den enkelte selv ønsker hjelp og tar kontakt. Etter registrering blir man kontaktet innen fire virkedager og får tilbud om oppstart.

Mange av landets lavterskeltilbud er preget av kortsiktig finansiering, ofte i form av prosjektmidler med begrenset varighet. Dette skaper stor usikkerhet både for brukerne og for dem som jobber i tilbudene, og gjør det utfordrende å bygge stabile og forutsigbare tjenester med god kvalitet over tid.

I forbindelse med revideringen av handlingsplanen mener Blå Kors at lavterskeltilbudene må sikres bedre forutsigbarhet og en langsiktighet i finansieringen. Lavterskeltilbud for personer med spilleproblemer og -avhengighet, og deres pårørende bør dermed inn som et nytt punkt.

Blå Kors mener at:

- Lavterskel behandlingstilbud bør inn som et nytt punkt i planen, med en langsiktig finansiering
- Tiltakene og tilskuddene må ses i sammenheng
- Finansieringen bør vurderes å gå fra årlige tilskudd til mindre formål, til avtaler med aktører over lengre tidsperioder og større formål

Prioritering av målgrupper

Flere grupper i befolkningen er i risiko for å utvikle problematisk spilleatferd, og noen peker seg ut. Blå Kors spilleavhengighet erfarer blant annet en bekymringsfull økning i henvendelser fra unge menn, og vi mener derfor at det må rettes særlig oppmerksomhet mot denne gruppen.

1. Barn og unge i utdanningsløpet

- *Skoleelever.* Forskning viser at unge er spesielt utsatt for å utvikle problemer knyttet til pengespill. For å forebygge spilleproblemer på et tidlig stadium, er det avgjørende å øke unges bevissthet om risikoen ved pengespill.
- *Foreldre og lærere.* Foreldre/ foresatte og lærere spiller en avgjørende rolle i arbeidet med å forebygge spilleproblemer blant barn og unge. De har en unik mulighet til å forebygge og fange opp risikofyllt spilleatferd på et tidlig stadium.

2. Unge voksne og risikogrupper

- *Yngre menn.* Unge menn er overrepresentert blant de som utvikler spilleavhengighet. Norsk Tipping viser til en tredobling i antall unge menn mellom 18 og 20 år som spiller pengespill i løpet av de siste fire årene.
- *Studenter.* Befolkningsundersøkelsen viser at ungdom er mer sårbare for å utvikle spilleproblemer enn voksne. Det understreker behovet for forebyggende tiltak som også følger opp unge i studentalder.
- *Idrettsutøvere.* Forskning viser at idrettsutøvere har økt risiko for å utvikle spilleproblemer, særlig knyttet til aktiviteter som betting.
- *Personer med lav inntekt og minoriteter.* Forskning viser at personer med lav utdanning og inntekt, samt personer født utenfor Norge, har økt risiko for å utvikle moderat eller alvorlig spilleproblematikk.
- *Innsatte i fengsel.* Innsatte i fengsler har ofte en høyere forekomst av psykiske helseproblemer og rusmiddelavhengighet enn befolkningen for øvrig, faktorer som kan øke risikoen for å utvikle spilleproblemer.

3. Grupper med særskilte behov for støtte eller oppfølging

- *Tidligere problemspillere.* Det finnes en høy risiko for tilbakefall blant personer som har hatt spilleproblemer tidligere. For å hindre tilbakefall er langsiktig oppfølging og støtte avgjørende.
- *Pårørende og familier til personer med spilleproblemer.* Pårørende til personer med spilleproblemer bærer ofte store belastninger, både økonomisk, emosjonelt og sosialt. For å hjelpe familiene å håndtere situasjonen og redusere belastningen, er det avgjørende å tilby målrettet støtte og lett tilgjengelige ressurser.

Forebyggende tiltak og informasjonsarbeid

For å møte utfordringene knyttet til problematisk spilling og avhengighet, må det forebyggende arbeidet styrkes på flere nivåer. Et sentralt grep er å etablere og opprettholde lavterskel behandlingstilbud med varig og forutsigbar finansiering. Slik stabilitet gir mulighet for langsiktig planlegging, kontinuerlig kompetanseutvikling hos behandlerne og økt tillit hos brukerne.

Videre mener Blå Kors at dagens tiltak ikke i tilstrekkelig grad fanger opp barn, unge og deres familier som står i risiko for å utvikle en usunn relasjon til data- og pengespill.

Nedenfor presenteres et sett med forslag til nødvendige reformer:

- Det er ulovlig med reklame rettet mot barn. Dette lovverket må også ivaretas på ulike spillplattformer knyttet til dataspilling og på sosiale medier.
- Temaet problemspilling bør inn i undervisningen for å bevisstgjøre ungdom om avhengighet av data- og pengespill og sosiale medier.
- Veilednings- og informasjonsmateriell rettet mot barn, ungdom og pårørende om data- og pengespillproblematikk må videreutvikles og gjøres lett tilgjengelig. Det er særlig viktig å spre dette innholdet gjennom kanaler og plattformer som faktisk brukes av målgruppene – som sosiale medier, skolearenaer og helsetjenester for

unge. For å sikre tydelighet, kvalitet og gjennomslagskraft bør arbeidet også koordineres på tvers av relevante aktører.

Et godt eksempel på en digital informasjonskampanje er Blå Kors sin kampanje i 2024 rettet mot barn og unge på TikTok, med mål om å motvirke den utbredte bruken av cannabis. Ifølge en undersøkelse oppga 50 prosent av dem som ble eksponert for kampanjens budskap, at de i etterkant var mindre villige til å prøve rusmidler. Dette viser et stort potensial for forebyggende arbeid i digitale kanaler, og et behov for at flere aktører bidrar til å synliggjøre pengespillproblematikken.

Behov for kompetanseheving

Barn og unge er særlig utsatt for påvirkning fra penge- og dataspill, og det er derfor avgjørende at de som møter dem i hverdagen har god nok kunnskap til å fange opp tegn på problematisk bruk. Blå Kors mener at kunnskapen må styrkes, særlig blant foreldre og lærere, og at kompetansehevende tiltak må tilbys ansatte i skoler og andre tjenester som er tett på barn og unge. Blå Kors mener at:

- Kompetansen om penge- og dataspillproblematikk hos de instansene (skole, helsesykepleiere etc.) som er i kontakt med barn og unge må styrkes.
- Det trengs økt kunnskap om dataspilling generelt og problemspilling spesielt hos foreldre/foresatte. Foreldre har behov for klare råd om bruk av smarttelefoner, skjermbruk, spinning, aldersanbefalinger, tidsbruk mv.

Behandling

Det er behov for å styrke kompetansen om dataspillavhengighet innenfor Barne- og Ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP) og innen tverrfaglig spesialisert rus- og avhengighetsbehandling (TSB). Handlingsplanen bør peke på nødvendigheten av å opprettholde og styrke eksisterende behandlingstilbud på alle nivå, samt utvikle nye.

Kunnskap og forskning

For å kunne følge utviklingen av spilleproblemer og -avhengighet over tid, er det nødvendig med systematisk måling i befolkningen. I dag mangler vi for eksempel viktig kunnskap om sammenhengen mellom pengespillavhengighet og gjeld. Norge har per i dag ikke tilstrekkelige data på dette området, noe som gjør det utfordrende å overvåke utviklingen, identifisere årsakssammenhenger og utforme målrettede og effektive tiltak.

I Blå Kors spilleavhengighet ser vi at mange introduseres til pengespill gjennom gamblingmekanismer i dataspill, og at dette skjer i svært ung alder. Likevel er det fortsatt betydelig kunnskapsmangel på dette området. Vi mener det er behov for mer oppmerksomhet og forskning knyttet overføringsproblematikken som ligger i dette. Dataspill med pengespillmekanismer er noe barn i stor grad har tilgang på. Det er grunn til å bekymre seg over barns tidlige eksponering for slike elementer i dagligdagse aktiviteter som gaming er for unge i dag.

Behov for et nasjonalt ressurs-senter for penge- og dataspillproblematikk

Blå Kors foreslår at det etableres et nasjonalt ressurs-senter for penge- og dataspillproblematikk i Norge. Et slikt senter vil legge grunnlaget for å bygge og styrke et robust, tverrfaglig og kompetent fagmiljø på feltet.

Målet bør være å samle kunnskap, utvikle metoder og sikre en helhetlig innsats mot både pengespillavhengighet og problematisk dataspilling, inkludert gaming. Et nasjonalt ressurs-senter bør bidra til en mer koordinert, helhetlig, langsiktig og målrettet innsats, og blant annet tilby:

- Drift og videreutvikling av lavterskel oppfølgingstilbud til personer med penge- og dataspillproblemer og deres pårørende. Dette vil sikre hjelp raskere og tidligere og avlaste behandlingstilbudet i spesialisthelsetjenesten.
- Videreutvikle standarder for behandling av spillavhengige.
- Forebygge penge- og dataspillproblemer gjennom informasjons-, rådgivnings- og veiledningsarbeid, samt undervisningstilbud i skoler.
- Være en faglig uavhengig stemme i spilldebatten og samtalepartner for myndighetene i spørsmål knyttet til forebygging, oppfølging og behandling av spilleavhengighet
- Tilbudet bør i hovedsak være digitalt og landsdekkende og bidra til et likeverdig tilbud for befolkningen.