



Helsedirektoratet
Postboks 220, Skøyen
0213 Oslo

Dato
26.06.2025

Innspill til ny handlingsplan mot spilleavhengighet

Vi takker for muligheten til å holde muntlig innlegg på innspillsmøte 25. juni hos Helsedirektoratet. Her kommer Mental Helses skriftlige innspill.

Mental Helse er Norges største bruker- og medlemsorganisasjon innen psykisk helse. Med over 11.000 medlemmer fordelt over hele landet bidrar vi til å skape gode møteplasser og drifter relevante tjenester og prosjekter som bidrar til bedre psykisk helse for befolkningen. Vi drifter landets største døgnåpne hjelpetelefon (116 123) og chat som mottar 300.000 henvendelser i året. Våre 350 brukerrepresentanter bidrar til høy brukermedvirkning i helsetjenestene. Våre 150 lokallag drifter møteplasser over hele landet.

Forebygging, kunnskap og behandling er hovedoverskriftene på hva den nye handlingsplanen skal inneholde. Utfordringen her er at lovregulerende myndigheter løper etter en bransje som ligger langt foran i den teknologiske utviklingen, slik det er på svært mange områder.

Vi har mye kunnskap om spilleavhengighet og hvordan det oppstår. Spillselskapene har egne psykologer som bidrar til å designe spillene slik at folk får belønninger og utløst dopamin. Det er en kynisk bransje. Og det gjelder ikke bare typiske pengespill, det gjelder mobilspill med «kjøp i app» og spill med lootboxes. Vi er innforstått med at handlingsplanen ikke skal gå inn på regulatoriske forhold, men mener likevel at dette må adresseres for å få stoppet spill som er skadelige for psykisk helse.

Færre er spilleavhengige enn før. Tallene peker i positiv retning. Derfor må vi fortsette å gjøre mer av det som virker. Det holder ikke at vi skal måle, overvåke og redusere. Dette er et enormt problem for enkeltmennesker, selv om antallet som lider av det er redusert de siste årene.

Det er en sterk sammenheng mellom økonomisk stress, spilleavhengighet, økende forbruksgjeld og psykiske helseutfordringer. Hva som kommer først, er egentlig likegyldig. Er det høna eller egget? For mennesker med psykiske helseutfordringer kan spill fungere som en flukt. Man kommer inn i en verden hvor man får slippe unna plagene midlertidig.

Samarbeid på tvers

Igjen kommer vi tilbake til utfordringer med siloer, og at vi ikke tenker og jobber mer på tvers av fagfelt. NAV, helse, fastlege, banker, kredittselskapet og spillselskaper må involveres. Vi har mange handlingsplaner for ulike forhold og de må sees i sammenheng. Helsedirektoratet skal blant annet i

Side 1 av 2

gang med en ny handlingsplan for selvmordsforebygging og da er det vesentlig at handlingsplanen mot spilleavhengighet også tar hensyn til tiltak i denne. Alt henger sammen med alt.

Tiltak som Mental Helse foreslår:

- Befolkningen må få tilgang til Rask psykisk helsehjelp som også inkluderer økonomisk rådgivning og kartlegging. Det er altfor få kommuner som har Rask Psykisk helsehjelp i utgangspunktet. Det er et rimelig alternativ til å bygge opp psykisk helsevern. Forebygging er best. Alltid.
- Retningslinjer for fastlegen for å spørre om økonomiske forhold når man får inn pasienter som har diffuse symptomer – muskelsmerter, søvnproblemer, psykiske helseplager osv.

Det offentlige helsevesenet, lavterskeltilbud m.m. må være satt i stand til å stille de vanskelige spørsmålene. Hva bruker du hverdagen på? Vi må stille spørsmålene tidlig nok. Ikke som kontroll, men finne ut hvordan man kan hjelpe. Nettopp fordi spilleavhengighet fører til andre helseproblemer, som angst og depresjon.

Vi må:

- Styrke hjelpetiltak som allerede finnes – gjennom ulike organisasjoner, slik som BlåKors og Spilleavhengighet Norge.
- Styrke Hjelpetelefoner og Hjelpelinjer, og heve kompetansen om spilleavhengighet hos disse.
- Forplikte spillselskapene til å fase ut mekanismer som skaper spilleavhengighet.
- Regulere spillselskaper strengt.

Forskning og kunnskap om uføre og spilleavhengighet

Det er en gruppe mennesker som ofte blir glemt. Mennesker som er blitt uføre av ulike grunner. Det er en gruppe som vokser, og i liten grad blir fulgt opp av det offentlige, annet enn utbetaling en gang i måneden. Hva gjør vi for å følge opp mennesker som er blitt uføre? Hva vet vi om deres hverdag og hvordan de lever livene sine? Hvor mange spilleavhengige er uføre og hvordan kan vi gjøre livet deres bedre gjennom meningsfulle aktiviteter? Vi trenger mer kunnskap og mer målrettede tiltak for å treffe en allerede sårbar gruppe.

Med vennlig hilsen

Ole-Marius Minde Johnsen /s/
Landsleder

Linda Berg-Heggelund /s/
Generalsekretær

Side 2 av 2