

Samtalestatistikk 2025

Hjelpelinja for speleavhengige



Lotteritilsynet
Mars 2025

Innholdsfortegnelse

1. Samandrag	3
2. Innleiing	4
3. Samtalene og meldingane til Hjelpelinjen	5
4. Samtaler og meldingar frå eller om spelarar	7
5. Dei som ringer eller sender meldingar	10
6. Om spelarane	13
7. Pengespel	16
8. Konsekvensar for spelar (pengespel)	23
9. Dataspel.....	25
10. Vedlegg	28
Anrop og besvarte samtaler hos Hjelpelinjen.....	28

1. Samandrag

I 2025 mottok Hjelpelinja 904 telefonsamtaler /chattar frå eller om spelarar, det er ein auke på åtte prosent frå året før. Førstegangssamtaler om pengespel hadde ein mykje større auke, på heile 44 prosent. Kasinospel på nett står for nesten heile auken og har om lag seks gongar så mange samtaler som Oddsspel, den nest største kategorien av problemspel.

Her er nokre hovudtal frå 2025:

- Tal samtaler om spelarar auka med åtte prosent frå 835 i 2024 til 904 i 2025
- Tal samtaler om pengespel auka med ni prosent frå 774 i 2024 til 845 i 2025
- Førstegangssamtaler om pengespel auka med 44 prosent (frå 439 til 630)
- Tal samtaler om dataspel gjekk opp åtte prosent frå 61 i 2024 til 66 i 2025
- I pengespel er andel kvinner og menn i førstegongs- samtalene på høvesvis 9 og 91 prosent

I tillegg har Hjelpelinja motteke meldingar på e-post. Talet på meldingar om spelarar har gått ned frå 184 i 2024 til 172 i 2025. Svært mange av desse gjeld gambling- filteret Gamban, som blokkerer mobiltelefon, PC eller nettbrett frå pengespelsider om ein lastar filteret ned. Årets tal viser også:

- 42 prosent av spelarane som har problem med pengespel er under 24 år.
- For spelarar med pengespelproblem er snittalderen 30,3 år.
- For spelarar med dataspelproblem er snittalderen 25,2 år.
- Kvinner har i størst grad problem med kasinospel, dernest bingospel
- Menn har i størst grad problem med kasinospel, dernest oddsspel

Som tidlegare år, er det oftast ein pårørande som tek kontakt om dataspel. Spelarane er også i snitt yngre enn dei som spelar pengespel, men det er noko større andel som kvinner som spelar dataspel. Merk at det er ganske få som tek kontakt om dataspel, så tilfeldige variasjonar vil slå sterkare inn i resultatata her.

Trafikken på Hjelpelinja si nettside har vore om lag som i 2024. Det er i snitt 16 625 besøk på nettsida i månaden. Det er likevel stor fluktfrekvens, og det reelle brukarbesøket er mykje lågare. Blå Kors driv Hjelpelinja, og ein kan no også kome til hjelpelinjen.no frå Blå Kors sine nettsider.

2. Innleiing

Hjelpelinja for speleavhengige har vore i drift sidan 28. april 2003.

Målsettinga med Hjelpelinja er:

- Hjelp menneske i krise
- Vise veg til anna hjelp, mellom anna behandling
- Samle informasjon om speleproblem

Hjelpelinja blir driven av Blå Kors på oppdrag frå Lotteritilsynet. Lotteritilsynet har resultatansvar og ansvar for informasjon og marknadsføring, medan svartenesta på chat, telefon og e-post fysisk er lagt til Blå Kors si avdeling på Kjernerud kompetansesenter på Hamar. Tenesta er driven av helsepersonell som har spesialkompetanse.

Telefontenesta på Hjelpelinja er open for samtaler frå 09.00 til 18.00 på kvardagar. Chat-tenesta er open frå klokka 11.00 til 15.00 kvardagar. Hjelpelinja tek også imot meldingar på e-post. Slik er det mogleg å nå Hjelpelinja også utanfor opningstidene.

Samtalestatistikken er utarbeidd på grunnlag av informasjon frå samtale og meldingane som vart mottekne i 2025. Samtalene føl ikkje ein fast struktur sidan det er dei som tek kontakt som i stor grad avgjer innhaldet i samtale. Difor har vi ikkje like mykje informasjon frå kvar innringar. Det same gjeld for meldingar, og dette gjer at statistikkane på fleire område ikkje har data frå alle som tek kontakt. Registrerte data gjev likevel viktig informasjon om speleproblem, og er ein peikepinn på korleis speleproblem utviklar seg i befolkninga.

I deler av statistikken vil vi slå saman telefon- og chatsamtalene til éin kategori, samtaler frå eller om spelarar. Samtalene der det er tovegs kommunikasjon gir fleire opplysningar enn e-postar om til dømes spelevarar, kva spel som blir spelt, konsekvensar og kva hjelp som trengs.

I nokre av dei mest detaljerte statistikkane er det få samtaler i einskilde kategoriar. Om vi då har data frå berre ein personar, vil dette bli vist som om vi ikkje har data, dvs. 0 eller 0 prosent. Der det er hensiktsmessig vil likevel kategoriar med svært få data (1 eller 2) bli slått saman med andre nærliggande kategoriar.

Hjelpelinja mottek også samtaler om spel som ikkje blir rekna som pengespel. Opplysningar om slike spel blir presentert for seg. Her blir desse spela omtalt som *dataspel*.

Statistikkheftet for 2025 er den 22. årlege statistikkpakken frå Hjelpelinja.

3. Samtalene og meldingane til Hjelpelinjen

Samtalen/chatten gjeld	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	pst
Enkeltpersonar med speleproblem	757	716	767	825	831	836	904	35 %
Andre seriøse kontaktar/chattarar	43	81	92	92	99	75	207	8 %
Feilringingar / useriøse	1514	2954	4151	3385	2036	1848	1458	57 %
Sum	2314	3751	5010	4557	2966	2759	2569	100 %

I 2025 vart det gjennomført 904 samtaler/chattar frå eller om spelarar. Dette er ein auke på 68 samtaler frå året før. Sidan 2024 har talet på samtaler/chattar om pengespel auka med ni prosent (frå 774 til 845). Samtaler om dataspel auka med åtte prosent, frå 61 i 2024 til 66 i 2025.

I tillegg tok Hjelpelinja imot 207 oppringingar/chatsamtaler frå andre seriøse innringarar.

Hjelpelinja mottok ein del feilringingar eller useriøse samtaler. I 2025 utgjorde slike samtaler 57 prosent, ein reduksjon frå 67 prosent i 2024. Desse samtalene er korte, og utgjør over 3 prosent av total samtaletid. Dei aller fleste er ikkje useriøse eller tulletelefonar, men samtaler der innringar eigentleg skulle ringe eit spelselskap, og oftast er dette Norsk Tipping.¹

Tabellen under viser både telefonsamtaler, chattar og meldingar som er mottokne dei tre siste åra.

	2023	2024	2025
Telefonsamtaler om spelar	626	586	638
Andre seriøse telefonsamtaler	54	54	170
Totalt seriøse telefonsamtaler	680	640	808
Chattar om spelar	205	250	266
Andre seriøse chattar	17	21	37
Totalt seriøse chattar	222	271	303
E-postar om spelar	213	184	172
Andre seriøse e-postar	28	10	20
Totalt seriøse e-postar	241	194	192
Henvendelsar om spelar	1044	1020	1076
Andre seriøse henvendelsar	99	85	227
Totalt seriøse henvendelsar	1143	1105	1303

E-posttenesta er eit supplement til telefon- og chattenesta og er ei moglegheit for å ta kontakt med Hjelpelinja også utanfor opningstidene.

¹ Telefonar om Norsk tipping gjekk ned med 121 samtaler til 689 frå 2024 til 2025, men frå eit lågare nivå enn på fleire år.

I løpet av 2025 er det motteke 172 e-postar om enkeltspelarar (184 i 2024) og 20 andre seriøse meldingar (10 i 2024). I dei fleste analysane blir desse haldne utanfor fordi mange tidlegare har vore i kontakt med Hjelpelinja. Dei fleste e-postane handla om å få filteret Gamban, som blokkerer ein spelar frå alle pengespelselskap på mobil, PC og nettbrett.

Av seriøse e-postar er kontaktar om einskildspelarar 88 % i 2025, medan tilsvarende del er 73 prosent for telefonsamtaler og 86 prosent for chat-samtaler.

Nettsida *www.hjelpelinjen.no* hadde 199 497² besøk i 2024. Gjennomsnittleg var det 16 625 besøk i månaden. I 2024 hadde nettstaden 197 467 brukarar.

Seriøse samtaler ³	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Spelarar	38 %	49 %	54 %	53 %	54 %	56 %	49 %
Pårørende/venner	54 %	48 %	44 %	45 %	38 %	41 %	31 %
Profesjonelle	1 %	2 %	2 %	2 %	1 %	1 %	0,5 %
Arbeidsgjevarar	1 %	1 %	1 %	0,6 %	0,3 %	0,2 %	0,5 %
Ukjent	4 %	1 %	0 %	0 %	6 %	0 %	0 %
Andre	1 %	0,3 %	0 %	0,2 %	0,4 %	1 %	19 %
Sum	100 % (800)	100 % (716)	100 % (767)	100 % (826)	100 % (902)	100 % (835)	100 % (1111)

I 2025 var 49 prosent av samtalene/chattane frå ein spelar. Det bikka dermed under 50 prosent etter å ha har halde seg godt over 50 prosent dei fire første heile åra chat- tenesta har eksistert. Pårørende eller vener stod i 2025 for 31 prosent.

Ein del av dei seriøse samtalene (207 i 2025) er tekne ut av den vidare gjennomgangen. Dette er samtaler av meir generell karakter, for eksempel med journalistar og helsepersonell der samtalene ikkje handlar om einskildspelarar. Desse samtalene inngår som ein naturleg del av den daglege drifta av tenesta, men er ikkje relevant i statistisk analyse av spelarar og problema deira. Samtalene er kort omtalt i vedlegg.

³ Fram til og med 2019 var seriøse samtaler basert på innringarar på telefon. Frå og med 2020 blir telefonsamtaler og chatsamtaler telt saman.

4. Samtaler og meldingar frå eller om spelarar

Dette er samtaler på telefon eller chat der spelarar, eller andre på vegner av spelarar, har teke kontakt med Hjelpelinja.

Samtaler per måned

Samtaler frå eller om enkeltspelarar	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Januar	51	70	82	70	99	93	59
Februar	59	52	69	54	56	82	78
Mars	72	48	71	75	84	67	78
April	67	45	52	67	38	72	61
Mai	49	54	40	56	79	53	72
Juni	55	51	70	47	44	52	57
Juli	44	61	55	58	57	68	69
August	73	69	63	82	57	59	81
September	85	73	82	74	65	75	83
Oktober	99	64	66	73	86	97	104
November	56	69	61	96	90	56	94
Desember	47	60	56	74	76	62	68
Totalt	757	716	767	826	831	835	904

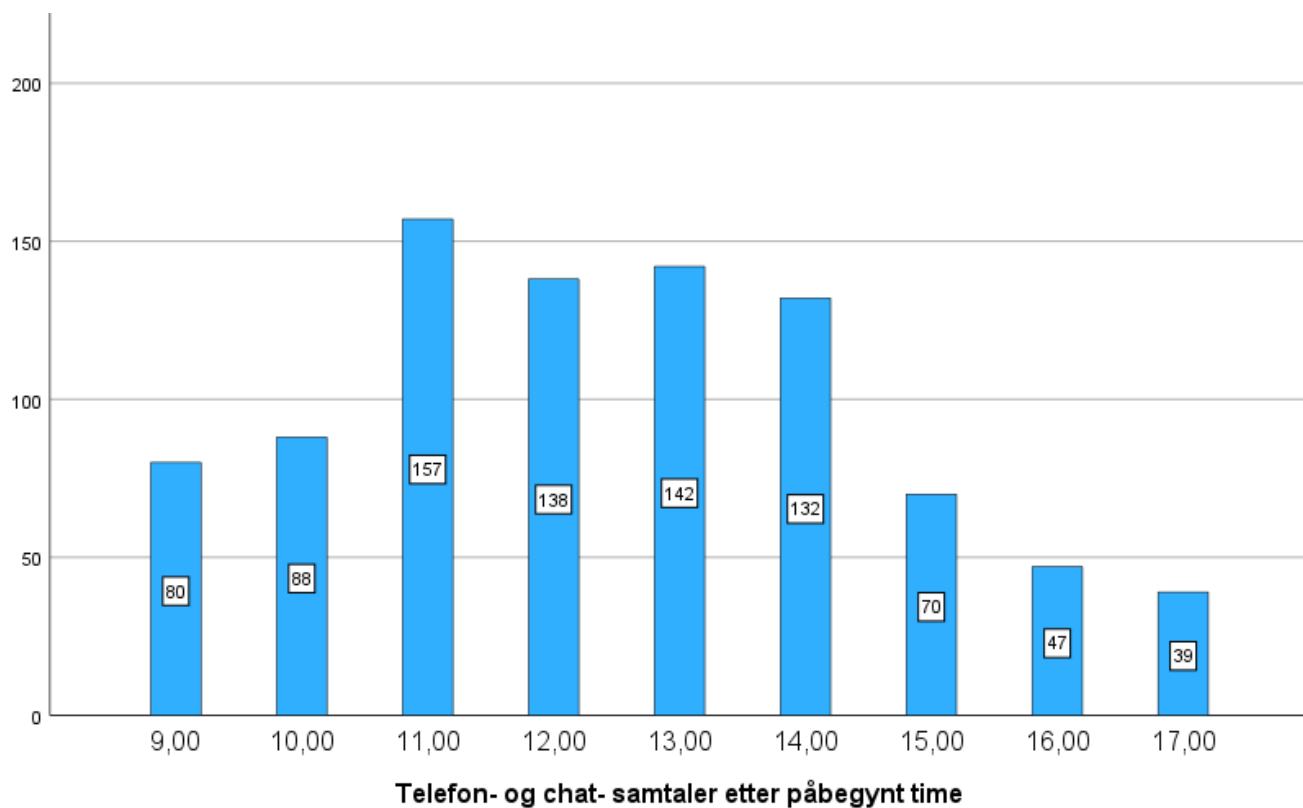
Sidan starten i 2003 har Hjelpelinja motteke 23 555 telefon-samtaler som handlar om spelarar, og 1320 chat-samtaler.

Gjennom 2024 har hjelpetelefonen vore open for telefonar frå 09.00 – 18.00 alle kvardagar. I tillegg har chat- tenesta vore opa alle kvardagar frå 11.00 – 15.00. Under viser vi trafikken per vekedag og per time.

Samtaler, chat- samtaler og meldingar per vekedag i 2025

Frå eller om spelarar	Telefon		Chat-samtaler		E-postar	
	tal	prosent	tal	prosent	tal	prosent
Måndag	170	27 %	58	22 %	33	19 %
Tirsdag	142	22 %	73	27 %	35	20 %
Onsdag	97	15 %	50	19 %	34	20 %
Torsdag	122	19 %	42	16 %	25	15 %
Fredag	107	17 %	43	16 %	34	20 %
Lørdag	-	-	-	-	6	4 %
Søndag	-	-	-	-	5	3 %
Totalt	638	100 %	266	100 %	172	100 %

Måndagar og tysdagar har flest telefonsamtaler, så går tal samtaler noko nedover utover i veka. Chat- samtalene og meldingane er meir spreidde over heile veka, sjølv om det er flest tidleg i veka.



Lengde på telefonsamtalene i 2025

Samtalene er spreidde over heile opningstida, og det er flest samtaler midt på dagen.

	Middels varigheit (median)	Gjennomsnittleg varigheit	Tal samtaler ⁴	Total tidsbruk for samtalene	Total tidsbruk i prosent
Samtaler som handlar om spelarar	19:18 min	20:22 min	628	213:06 timar	90 %
Andre reelle samtaler	39 sekund	5:00 min	168	14 timar	6 %
Useriøse eller feilringingar	11 sekund	24 sek	1198	7:59 timar	3 %
Totalt alle typar samtaler			1994	235: 23 timer	100 %

⁴ For å utelukke samtaler med feilregistrert varigheit er samtaler om spelarar ikkje med om dei er registrert med varigheit over 2 timar. Samtaler om spelarar over 1 time har skjedd. Andre seriøse samtaler er utelukka dersom dei er registrert med varigheit over 1 time. Feilringingar og useriøse samtaler er ikkje med om dei er registrert med varigheit over 15 minutt.

Samtaler frå eller om spelarar varte i snitt i litt over 20 minutt. Den lengste varte i 59 minutt og 54 sekund. Andre seriøse samtaler, for eksempel frå media, behandlarar eller støttegrupper varte gjennomsnittleg i 5 minutt.

Useriøse telefonar eller feilringingar har ei snittvarigheit på 24 sekund. Desse utgjorde i 2025 60 prosent av samtalene og vel 3 prosent av reell samtaletid ved Hjelpelinja.

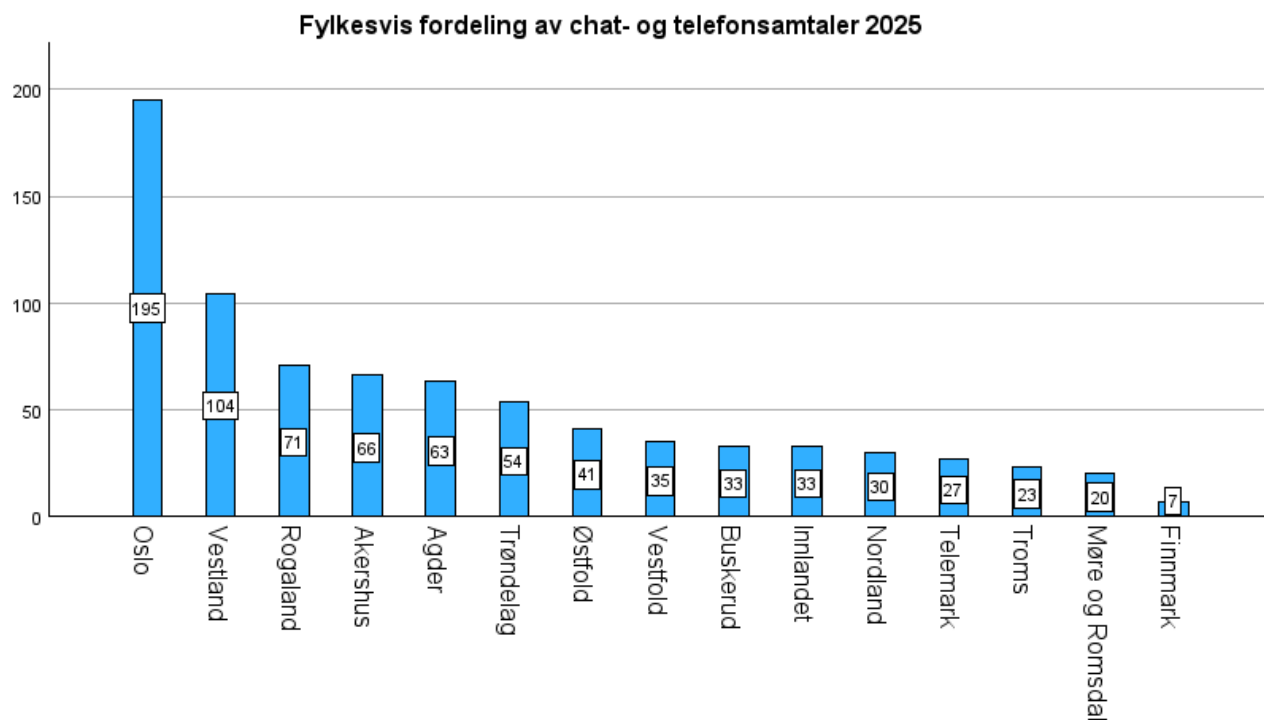
Hjelp som er gitt i samtalene/meldingane

Det er oftast gitt generell informasjon samt støtte og rettleiing. Ganske ofte er det også gitt informasjon om behandlingstilbod og økonomiske råd. Det er berre små forskjellar i kva hjelp det er gitt mellom telefon- og chatsamtaler.

Den som tek kontakt får alltid ei form for støtte eller rettleiing. Men når samtalene og tilbakemeldingane har eit meir presist mål, er støtte/rettleiing nødvendigvis ikkje registrert.

5. Dei som ringer eller sender meldingar

Gjennomgangen er avgrensa til spelarar eller dei som har teke kontakt på vegner av spelarar. Hjelpelinja har i tillegg motteke 170 andre seriøse samtaler, 37 chat- samtaler og 20 meldingar som ikkje er rekna med.



Flest samtaler kom frå Oslo, Vestland, Rogaland og Akershus. I tillegg er det 92 tilfelle der spelaren sitt heimfylke ikkje er registrert. Opplysningar om heimfylke kjem sjeldnare fram i e-postar. I 8 av 172 e- postar var heimfylke ikkje registrert. Flest e-postar kom frå Oslo (14) og Vestland (12).

Den vidare gjennomgangen er presentert i to delar:

Først viser vi resultat for spelarar med pengespelproblem. Her er det også *nokre som i tillegg* har problem med dataspel. Her er det totalt 587 telefonsamtaler, 258 chat- samtaler og 167 e-postar.

Deretter viser vi resultat for spelarar som har problem med dataspel. Her er det totalt 51 telefonsamtaler 8 chatsamtaler og 5 e-postar.

Kven ringer om spelarane?	pengespel er problemspel	dataspel er problemspel	totalt
Spelarane sjølve	57 %	18 %	54 %
Pårørande	37 %	78 %	40 %
Vener	4 %	4 %	4 %
Profesjonelle (t.d. lege eller sos.ktr.)	1 %	0 %	1 %
Arbeidsgjevar	1 %	0 %	1 %
Andre	0 %	0 %	0 %
Totalt	100 %	100 %	100 %
N (tal)	587	51	638

Der pengespel er problemspel ringde spelarane sjølve i 57 prosent av samtalene. 37 prosent, kom frå pårørande. For dei som har problem med dataspel, blir 78 prosent av samtalene ringt inn av pårørande.

Kven chattar om spelarane?	pengespel er problemspel	dataspel er problemspel	totalt
Spelarane sjølve	77 %	75 %	77 %
Pårørande	19 %	25 %	19 %
Venner	3 %	0 %	3 %
Profesjonelle (t.d. lege eller sos.ktr.)	0 %	0 %	0 %
Arbeidsgjevar	0 %	0 %	0 %
Andre/ukjent	1 %	0 %	1 %
Totalt	100 %	100 %	100 %
N (tal)	258	8	266

Kven sender meldingar om spelarane?	pengespel er problemspel	dataspel er problemspel	totalt
Spelarane sjølve	86 %	0 %	83 %
Pårørande/venner	13 %	80 %	13 %
Andre / ukjent	2%	0 %	3 %
Totalt	100 %	100 %	100 %
N (tal)	167	5	172

Meldingane som Hjelpelinja mottok gjeld oftast pengespel. Samanlikna med telefonsamtaler, blir chattar starta og meldingar sendt oftare av spelarar sjølve.

Tidlegare samtale/chat om same spelar?	pengespel er problemspel	dataspel er problemspel	totalt
Nei	75 %	86 %	75 %
Ja	17 %	10 %	17 %
Ikkje tema / usikker	8 %	3 %	8%
Totalt	100 %	100 %	100 %
N (tal)	845	59	904

I dei fleste telefon og chat-samtalene (75 %) er spelaren omtalt ved Hjelpelinja for første gong, og som det går fram er det også ein del samtaler der spelar eller andre har ringt før (17 %). Vi har ikkje tal på kor ofte dei eventuelt har ringt. Andelen der dette ikkje har vore tema har auka noko sidan 2024.

For pengespel har andelen førstegangssamtaler/chattar gått ein god del opp, frå til 57 % i 2024 til 75 % i 2025. For dataspel er andel førstegangssamtaler også litt opp, frå 82 % i 2024 til 86 % i 2025.

I store deler av samtalestatistikken er det gunstig å ikkje telje same spelar meir enn ein gong. Då blir utvalet avgrensa til samtaler eller meldingar der spelar er omtalt for første gong.

6. Om spelarane

90 prosent av chat- og telefonsamtalene er gjennomført om menn. Tabellen under viser alle samtaler der spelar sitt kjønn er registrert.

Spelaren sitt kjønn	pengespel er problemspel	dataspel er problemspel	totalt
Kvinne	9 %	24 %	10 %
Mann	90 %	76 %	90 %
N (tal)	845	59	904

For å unngå at spelarane blir talde fleire gongar, gjer vi i tabellane nedanfor ei avgrensing til førstegongs- samtaler der kjønn, alder, fødeland, sivil- /bustatus og hovudinntektskjelde er registrert.

Spelaren sitt kjønn	pengespel er problemspel	dataspel er problemspel	totalt
Kvinne	9 %	26 %	10 %
Mann	91 %	75 %	89 %
N (tal)	630	51	681

Spelaren sin alder	pengespel er problemspel	dataspel er problemspel	totalt
Under 18 år	3 %	33 %	6 %
18-24 år	39 %	22 %	37 %
25-44 år	48 %	41 %	48 %
45-54 år	5 %	4 %	5 %
55 år og eldre	4 %	0 %	4 %
N (tal)	587	51	638 ⁵

Det er forskjellar i alder på dei som tek kontakt på chat og dei som tek kontakt på telefon. Først ser vi på alderen på chat- samtaler:

Spelaren sin alder (chat)	pengespel er problemspel	dataspel er problemspel	totalt
Under 18 år	6 %	0 %	6 %
18-24 år	48 %	0 %	46 %
45-54 år	40 %	86 %	42 %
45-54 år	3 %	0 %	3 %
55 år og eldre	2 %	0 %	2 %
N (tal)	188	7	195

⁵ I 43 samtaler er ikkje alder registrert.

Spelaren sin alder (telefon)	pengespel er problemspel	dataspel er problemspel	totalt
Under 18 år	2 %	36 %	5 %
18-24 år	34 %	25 %	33 %
45-54 år	52 %	34 %	50 %
45-54 år	6 %	5 %	6 %
55 år og eldre	6 %	0 %	5 %
N (tal)	399	44	443

Samanliknar vi aldersfordelinga mellom telefon og chat, ser vi at det først og fremst er i aldersgruppa under 25 år at det er store forskjellar, og denne aldersgruppa chattar oftare.

Blant spelarar med pengespelproblem er andelen menn 90 prosent, og 42 prosent er under 25 år. I 2024 var 35 prosent under 25 år. Ser vi på samtaler der problemet berre gjeld dataspel er andelen menn 76 prosent og 55 prosent av samtalene gjeld barn/ungdom under 18 år.

Spelarane sin snittalder er 29,9 år⁶ (N= 638), og snittalder på dei som tek kontakt på chat er 27,3 år (N=195) Snittalder for dei som tek kontakt på telefon er 31 år (N=443)

For spelarar med pengespelproblem er snittalderen 30,3 år, nesten to år yngre enn snittalderen i 2024. For spelarar med dataspelproblem er snittalderen 25,2 år.

Snittalder for spelarar med pengespelproblem er 29,1 år for menn og 42,9 år for kvinner.

Spelar fødd i Norge	pengespel er problemspel	dataspel er problemspel	totalt
Ja	90 %	100 %	91 %
Nei	10 %	0 %	9 %
N (tal)	630	51	681

10 prosent av førstegangssamtalene som handlar om pengespelproblem gjeld ein spelar som ikkje er fødd i Noreg. Vi har ikkje registrert opplysningar om kva fødeland desse spelarane har.

Pengespel er problemspel	2022	2023	2024	2025
Spelar fødd utanfor Norge	16 %	12 %	8 %	9 %

Spelaren sin sivile status	pengespel er problemspel	dataspel er problemspel	totalt
Einsleg	55 %	69 %	56 %
Gift/Sambuar	31 %	24 %	31 %
Ikkje tema	14 %	8 %	14 %
N	630	51	681

⁶ Snittalder er regnet ut på grunnlag av middelerverdi i 5 års alderskategorier.

Spelaren sin sivile status/bustatus	pengespel er problemspel	dataspel er problemspel	totalt
Bur åleine	29 %	20 %	29 %
Bur hos foreldre/andre føresette	19 %	41 %	21 %
Bur med egen familie	33 %	33 %	33 %
Kollektiv/forsvar/folkehøgskule e.l.	3 %	0 %	3 %
Ikkje tema/anna	15%	6 %	13 %
N (tal)	630	51	681

Spelaren si hovudinntektskjelde	pengespel er problemspel	dataspel er problemspel	totalt
Lønnsinntekt eiga	64 %	20 %	61 %
Lønnsinntekt andre i husstanden	3 %	8 %	4 %
Trygd eller andre støtteordning.	9 %	16 %	10 %
Studielån	12 %	16 %	12 %
Ikkje tema/anna	10 %	41 %	13 %
N (tal)	630	51	681

Der vi har kunnskap om sivil- /bustatus og inntektskjelde er 31 prosent av spelarar med pengespelproblem gift eller sambuande. 64 prosent av dei har eiga lønsinntekt. Spelarane av dataspel bur oftast heime hos foreldrene (41 %), og har eiga løn eller studielån som hovudinntektskjelde.

Frå meldingane

I tillegg til samtaler mottar Hjelpelinjen også e-postar. Kjønn og alder kjem ikkje så ofte fram i e-postane som i samtaler/chattar, men for meldingar som handlar om både pengespel og kjønn var 87 % om menn og 13 % kvinner. 55 prosent av desse samtaleane handlar om å få tilgang til Gamban- filteret, som kan installerast på telefonar og datamaskiner og som blokkerer for alle pengespelsider.

Samanlikna med 2024

- Tal samtaler om pengespel auka med ni prosent frå 774 i 2024 til 845 i 2025
- Førstegangssamtaler om pengespel auka med 44 prosent (frå 439 til 630)
- I pengespel er andel kvinner og menn i førstegongs-samtalene på høvesvis 9 og 91 prosent.
- Gjennomsnittsalderen for spelarar med pengespelproblem har gått noko ned til 30,3 år

7. Pengespel

Pengespel⁷ som er omtalt i samtalene

Ein del innringarar nemner fleire spel som problematiske.

Spel som er nemnt som problematiske	Alle samtaler		Blant 1.gangs samtaler	
	tal	prosent	tal	prosent
Kasinospel (nett)	590	70 %	466	74 %
Poker	59	7 %	48	8 %
Odds/liveodds	192	23 %	151	24 %
Skinsbetting	24	3 %	22	4 %
Tipping ⁸	29	3 %	22	4 %
Bingo ⁹	35	4 %	27	4 %
NT terminal (Belago)	7	0,8 %	5	0,8 %
Hestespel	9	1 %	8	1 %
NT terminal (Multix)	12	1 %	12	1 %
Lotto /Viking Lotto/EuroJackpot/ Extra/Keno, Joker og Nabolaget	10	1 %	8	1 %
Skrapespel	8	0,9 %	8	1 %
Andre pengespel	9	1 %	6	0,9 %
Gevinstautomatar	0	0 %	0	0 %
Pantelotteri	0	0 %	0	0 %
Kva pengespel er ikkje oppgitt	102	12 %	56	9 %
N (tal)		845		630

Nettkasino er oftast nemnt i samtalene. Andre spel som høvesvis ofte er omtalt er odds (odds og liveodds) og poker. Dei fleste samtalene om poker gjeld spel på internett eller mobil, og er ikkje regulert spel i Noreg.

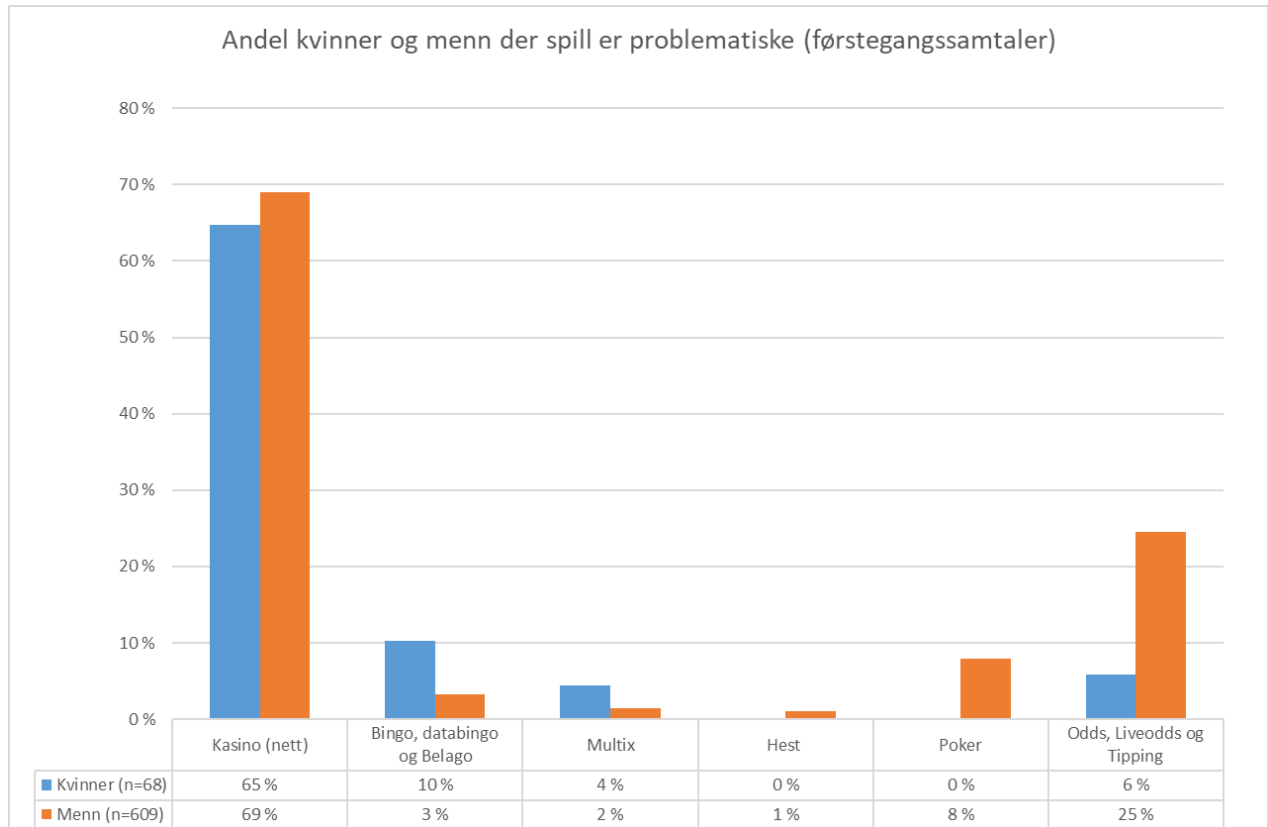
Som eit bilete på kva spel som er problematiske brukar vi resultatata frå førstegangssamtalene. Då unngår vi å telje same spelar fleire gonger.

⁷ Dei som utelukkande har nemnt dataspel (spel som ikkje er pengespl) er ikkje presentert her.

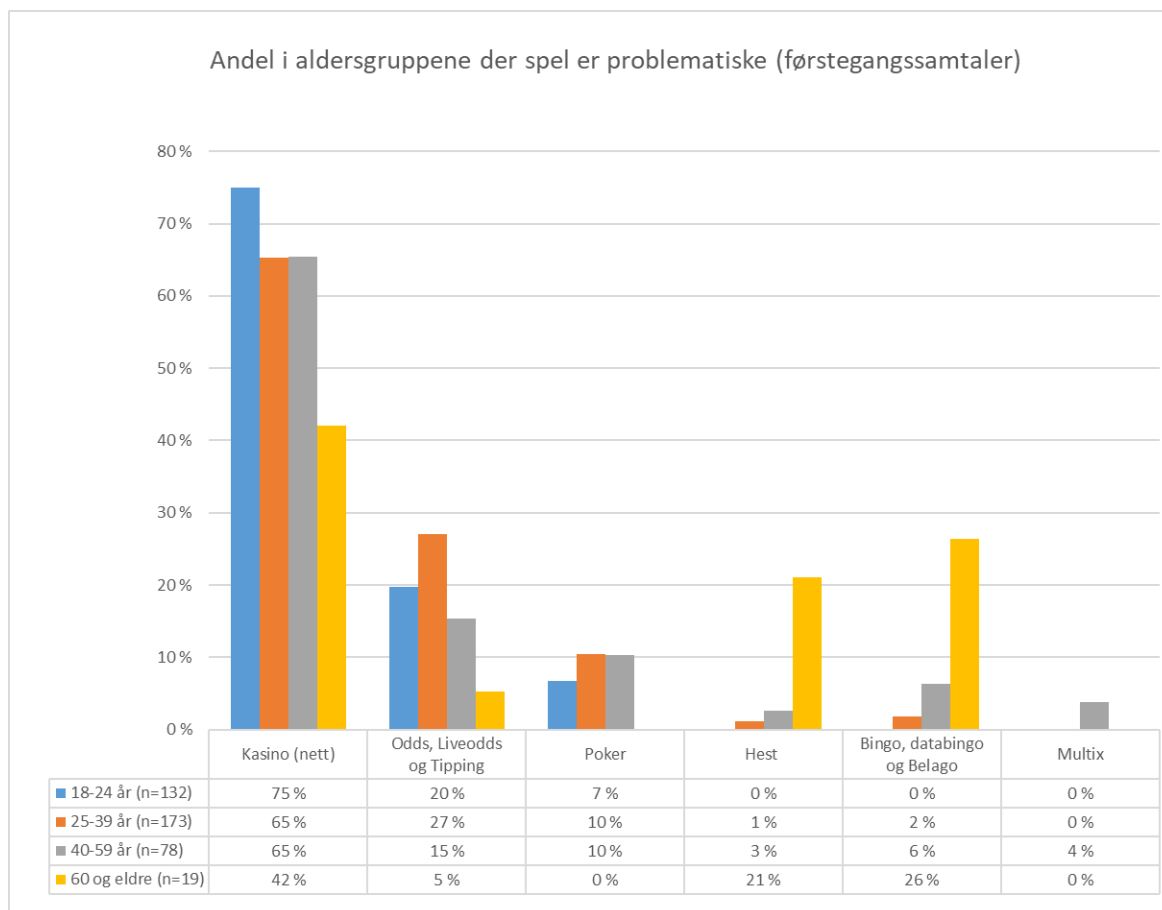
⁹ Frå og med 2024 er Bingo og Databingo slått saman i statistikken

Problematiske pengespel etter kjønn og alder

Gjennomgangen er avgrensa til førstegangssamtaler, og pengespel. Vi slår saman nokre av spela. Bingo blir slått saman med databingo og Norsk Tipping sine Belago-terminalar, sidan alt spel føregår i bingomiljø. Oddsspel og Liveodds blir slått saman til ein kategori.



Samtalene ved Hjelpelinja handlar oftast om menn, men bingospel blir nemnde prosentvis oftare for kvinner. Kasinospel blir oftast nemnt blant kvinner og prosentvis nær like stor andel som for menn.

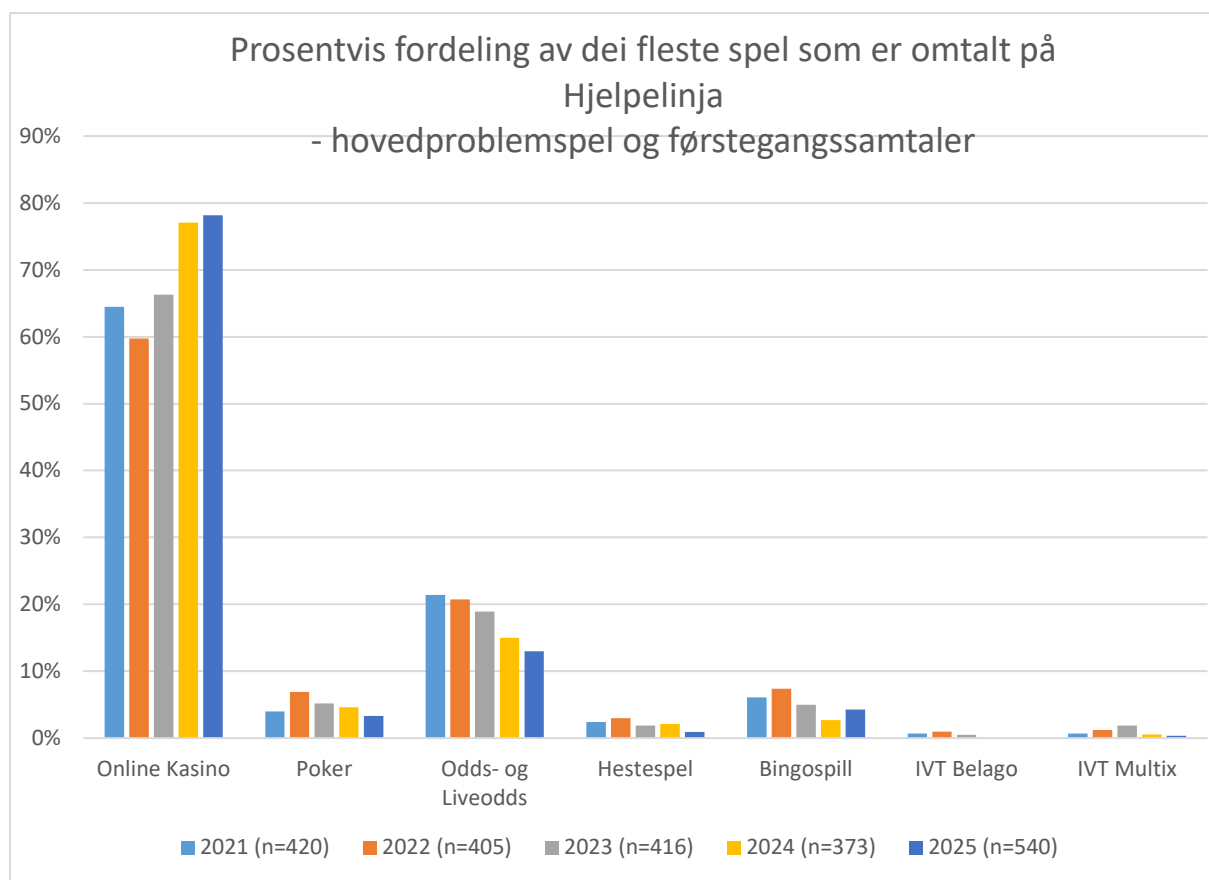


Yngre spelarar (under 40 år) er oftast omtalt med kasinospel og sportsspel. Opp til 60 år nemner forholdsvis fleire kasinospel og poker. Eldre spelarar er oftast omtalt med spel som kasinospel, hestespel og bingo. Det er vidare verdt å merke seg at kasinospel no er oftast nemnt for begge kjønn og i alle aldersgrupper.

Når spelarane har problem med meir enn eitt spel, er det også registrert kva som er hovudproblemspelet.

Hovudproblemspelet (eller det einaste)	tal	prosent
Kasinospel (nett)	422	67 %
Odds/liveodds	70	11 %
Poker	18	3 %
Bingo	23	4 %
Hestespel	5	0,8 %
NT terminal (Multix)	2	0,3 %
Lotto / Viking Lotto/EuroJackpot/ Extra /Joker/Keno/Nabolaget	0	0 %
Skrapespel	3	0,5 %
Andre pengespel	5	0,8 %
Pengespel, men ikkje spesifisert	54	9 %
Ikkje tema/veit ikkje	11	2 %
Dataspel (spel som ikkje er pengespel)	0	0 %
Skinbetting	17	3 %
Totalt	630	100 %

Om vi samanliknar spela som er mest omtalt på Hjelpelinja dei fem siste åra, kan det gje eit bilete på kva spel som aukar mellom dei som tek kontakt med Hjelpelinja, og kva som sjeldnare er tema.



Av samtalene om kasinospel er Norsk Tipping åleine nemnt som tilbydar i fire prosent¹⁰ av samtalene i 2025. I 26 prosent av samtalene blir både Norsk Tipping og utanlandske operatørar nemnde. I 65 prosent av kasinosamtalene er det utelukkande utanlandske speltilydarar som blir nemnde.

Oddsspel er totalt hovudproblem for 11 prosent¹¹ av førstegongssamtalene. I desse viser 13 % til Norsk Tipping som tilbydar. 34 prosent gjeld ein utanlandsk tilbydar, og i 49 % av samtalene blir det vist til både Norsk Tipping og ein utanlandsk tilbydar.

3 prosent nemner poker. 16 spelarar, eller 89 prosent¹² av desse oppgir nettpoker.

¹⁰ Totalt 422 samtaler om kasinospill, der 15 (4 %) viser til Norsk Tipping, 110 (26 %) viser til både Norsk Tipping og utanlandske operatørar. 273 (65 %) viser berre til utanlandske operatørar. I 20 (5 %) av samtalene har tilbydar ikkje vore tema, og fire har svart veit ikkje.

¹¹ Totalt 70 samtaler om odds. 9 (13 prosent) viser til Norsk Tipping. 34 (49 %) samtaler oppgir både Norsk Tipping og utanlandsk tilbydar, mens 24 (34 %) oppgir utelukkande utanlandsk tilbydar. I tre av samtalene har ikkje tilbydar vore tema.

¹² Totalt 18 samtaler om poker. 16 (89 %) oppgir nettpoker. 2 (11 %) oppgir andre former for poker.

4 prosent har bingo, databingo eller Belago som hovudproblemspel. Norsk Tipping sine Belago-terminalar er utplasserte i bingohallar.

Hestespel var hovudproblemspel i berre 5 samtaler. Alle oppgir å ha spelt hos Norsk Rikstoto.

Berre to samtaler gjeld spel på Norsk Tipping sine terminalar (Multix).

Mange av samtaleane om kasinospel, oddsspel og poker handlar om spel på utanlandske nettstadar. I 2025 handla 61¹³ prosent av desse utelukkande om spel tilbydd av ein utanlandsk speltilydar. Om vi tek med samtaleane der både Norsk Tipping og ein utanlandsk speltilydar har vore omtala, har ein utanlandsk tilydar vore tema i 90¹⁴ prosent av samtaleane.

Når det gjeld meldingar som er mottekne, går det ikkje så ofte fram kva spel som er problemspel. Men i 31 førstegongsmeldingar om pengespel nemner 42 prosent kasinospel, 13 prosent nemner odds, og resten oppgir pengespel, men kva pengespel er ikkje oppgitt.

Innringarane har kunna nemne fleire spel som problematiske, men tabellen under viser at dei fleste likevel berre har nemnt eitt eller to spel.

Kor mange spel som er nemnde (i 1. gangs samtaler)	tal	prosent
1 spel	453	72 %
2 spel	119	19 %
3 eller fleire	43	7 %
Ikkje- tema	15	2 %
Totalt	630	100 %

¹³ 273 kasinosamtaler + 24 samtaler om odds eller liveodds + 16 samtaler om poker = 313 samtaler. Totalt tal samtaler for kasino, odds og poker er 510. $313 / 510 = 61\%$.

¹⁴ 110 samtaler om kasino og 34 samtaler om odds og liveodds handler om både Norsk Tipping og utenlandsk speltilydar. 313 samtaler utelukkande om utanlandsk aktør + 144 samtaler som både Norsk Tipping og utanlandsk aktør blir 457. $457/510$ blir 90 prosent.

2022 til 2025 (hovudproblem - pengespel¹⁵)

Hovudproblemspel (eller det einaste)	2022	2023	2024	2025
Kasinospel (nett)	242	276	281	422
Poker	28	22	17	18
Odds ¹⁶	84	79	56	70
Skinsbetting				17
Tipping	10	5	0	0
Bingo	19	5	10	23
Databingo	11	16		
NT terminal (Belago)	4	2		
Hestespel	12	8	8	5
NT terminal (Multix)	5	8	2	2
Lotto /Viking Lotto/ EuroJackpot/ Extra /Keno/Joker/ Nabolaget/Skrapespel	9	4	3	0
Andre pengespel	6	3	14	5
Sum	430	428	391	562

Samanlikna med 2024 er det ein kraftig oppgang i tal samtaler om kasinospel. Samtaler om oddspel har auka litt, medan det er stabilt når det gjeld poker. Det har også vore ein stor auke binospel frå i fjor, men her er talgrunnlaget lite. For andre spel er det forholdsvis færre samtaler, og hovudintrykket er at tal samtaler er stabilt sidan variasjonane ikkje er store.

Om ein har spelt hovudproblemspelet på PC, mobiltelefon, eller anna (t.d nettbrett)¹⁷:

	tall	prosent
PC, mobil eller anna heime	402	64 %
PC, mobil eller anna frå arbeid	135	21 %
PC, mobil eller anna frå annet sted	125	20 %
Usikker	16	2,5 %
Totalt	630	

Utvalet er også her avgrensa til førstegangssamtaler og spelarar som har pengespelproblem. Det er for det meste nettspel dei som samtalanene gjeld har problem med.

21 prosent oppgir at dei spelar på jobb. I 2024 var det 19 prosent.

¹⁵ Evt. dataspill som hovedproblemspill er utelatt fra oppstillingen (3 samtaler i 2020). Det er også samtaler der type hovedproblemspill ikkje er registrert (58 i 2020, 34 i 2021 49 i 2022 og 74 i 2023).

¹⁶ Fra 2020 er Odds og Liveodds slått saman for hovudproblemspel. Frå 2025 er Bingo og Databingo og Belago slått saman for hovudproblemspel.

¹⁷ NT-terminal for Multix eller Belago og databingo i bingohall er ikkje rekna som elektronisk plattform.

Kor mykje spelaren har tapt totalt på pengespel dei siste 4 vekene (samtaletidspunktet)

Tapt totalt de siste 4 veker (1.gangs samtaler)	tal	prosent	prosent der tap er omtalt
Har ikkje spelt pengespel	22	4 %	5 %
Under 2 000 kr	4	0,6 %	0,8 %
Kr 2 000 til 5 999	27	4 %	5 %
Kr 6 000 til 9 999	52	8 %	11 %
Kr 10 000 til 19 999	66	11 %	13 %
Kr 20 000 eller meir	161	26 %	33 %
Har totalt sett vunne og ikkje tapt	6	1 %	1 %
Usikker	155	25 %	31 %
Ikkje tema	137	22 %	
Totalt	630	100 %	100 %

I samtaler der tapet er omtalt, er det berre to prosent som på samtaletidspunktet seier at dei ikkje har tapt meir enn 2 000 kroner dei siste fire vekene. 46 prosent har tapt 10 000 kroner eller meir og 33 prosent har tapt 20 000 eller meir. Merk også at 31 prosent er usikre, dette kan blant annet forklarast med at innringarar som er pårørande kan vere usikre på storleiken på tapa.

Om

vi avgrensar utvalet til innringarar som også er spelarar, har 47 prosent tapt meir enn 20 000 kroner. 54 prosent har tapt meir enn 10 000 kroner. For dei lågare tapa endrar heller ikkje biletet seg så mye. (N=303).

8. Konsekvensar for spelar (pengespel)

Pengespel kan føre til ei rekkje konsekvensar for den einskilde spelaren. Frå samtalene ved Hjelpelinja har vi data om konsekvensar for følgande:

- Helsemessige forhold
- Sosiale relasjonar
- Jobb og utdanning
- Finansiering av speling
- Spelegjeld

Vi avgrensar her utvalet til førstegongssamtaler, både på telefon og chat, der det er spelarane sjølve som tek kontakt.

Helsemessige konsekvensar nemnt av 1.gangs innringarar	tal	prosent	prosent der dette er tema
Ingen	18	5 %	6 %
Fysiske (t.d. hovud- eller magesmerter)	95	24 %	32 %
Psykiske (t.d. angst og depresjon)	254	63 %	84 %
Sjølvmordstankar eller – forsøk	30	7 %	10 %
Søvnproblem	146	36 %	49 %
Usikker	3	0,7 %	1 %
Ikkje tema	103	26 %	
N (tal)		404	301

Dei aller fleste spelarane nemner helsemessige konsekvensar av spelinga.

Om vi avgrensar utvalet til spelarar som har snakka om konsekvensane, oppgir 84 prosent konsekvensar av psykisk art. 10 prosent har hatt sjølvmordstankar, medan 32 prosent oppgir fysiske plager og 49 prosent har problem med søvn.

Sosiale konsekvenser (svekka relasjonar) nemnt av 1.gangs innringarar	tal	prosent	prosent der dette er tema
Samlivsbrot	8	2 %	3 %
Samlivsproblem	28	7 %	10 %
Forsømmer barn	0	0 %	0 %
Forsømmer andre/isolering	57	14 %	21 %
Problem i relasjonar til andre	82	20 %	30 %
Løgn og hemmelegald	190	47 %	69 %
Anna	5	1 %	2%
Ikkje tema	128	56 %	
N (tal)		404	276

I samtaler med spelarar nemner 69 prosent ei form for løgn eller hemmelegald knytt til spel. 51 prosent nemner ein eller fleire svekka sosiale relasjonar til personar som står dei nær. Men det er få samtaler der dette har vore tema.

Konsekvensar for jobb eller utdanning nemnt av 1.gangs innringarar	tall	prosent	prosent der dette er tema
Nei – ingen	57	14 %	27 %
Fråver / konsentrasjonsproblem	124	31 %	58 %
Sjukemelding	6	2 %	3 %
Slutta	5	1 %	2 %
Anna	10	3 %	5 %
Usikker	20	5 %	9 %
Ikkje tema	213	53 %	
N (tal)	404		213

I samtaler der desse konsekvensane har vore omtalt, seier 27 prosent at spelninga ikkje har ført til konsekvensar for jobb og utdanning. 58 prosent oppgir fråver eller konsentrasjonsproblem. Men det er høvesis få samtaler der dette har vore tema.

Om ein har finansiert spelning med noko av følgjande, nemnt av 1.gangs innringarar	tall	prosent	prosent der dette er tema
Eiga inntekt	327	81 %	90 %
Lånte pengar	217	54 %	60 %
Ulovlege handlingar	9	2 %	3 %
Sal av eigendelar (eigne eller andre sine)	8	2 %	2 %
Arv/forskot på arv	8	2 %	2 %
Oppsparte midlar	51	13 %	14 %
Anna	14	4 %	4 %
Ikkje tema	41	10 %	
N (tal)	404		363

I samtaler der finansiering har vore tema, oppgir 60 prosent at dei har finansiert spelninga ved hjelp av lånte pengar. Det er få som har oppgitt sal av eigendelar (2 %), ulovlege handlingar (3 %), eller finansiering ved hjelp av arv (2 %).

Om ein har spelegjeld på samtaletidspunktet, nemnt av 1.gangs innringarar	tall	prosent	prosent der dette er tema
Nei – ingen	125	31 %	37 %
Under 25 000	29	7 %	9 %
25 000 – 99 999	43	11 %	13 %
100 000 – 499 999	58	14 %	17 %
500 000 – 999 999	35	9 %	10 %
1 000 000 – 1 499 999	8	2 %	2 %
1 500 000 eller meir	8	2 %	2 %
Usikker	23	6 %	7 %
Ikkje tema	66	16 %	
Totalt	404		338

Der spelegjeld har vore tema i samtalene, seier 31 prosent at dei hadde ei gjeld på 100 000 kroner eller meir. 10 prosent hadde gjeld på ein halv million kroner eller meir. 37 prosent oppgir at dei ikkje hadde spelegjeld på samtaletidspunktet. 9 prosent hadde spelegjeld som var mindre enn 25 000 kroner.

9. Dataspel

Samtaler som handlar om dataspel er også nemnt tidlegare i denne gjennomgangen. Totalt er det 66 slike samtaler. I 59 samtaler er det utelukkande nemnt dataspel:

- Tal samtaler har auka med åtte prosent frå 61 i 2024 til 66 i 2025.
- 78 % av samtalene er ein telefon eller chatsamtale frå pårørande. I chat- samtalene er andelen der spelar sjølv tar kontakt på 75 %
- 86 prosent av samtalene er førstegangssamtaler.
- 75 prosent av samtalene handlar om gitar og menn.
- 33 prosent av spelarane som er omtalt er under 18 år.
- Snittalderen er 25,2 år.
- 41 % bur hos foreldre eller andre føresette.
- 24% har sin hovudinntektskjelde frå andre i husstanden eller frå studielån.

I nokre samtaler har spelar også problem med pengespel, og totalt er det gjennomført 66 samtaler med dataspel som tema. Av desse er 57 førstegangssamtaler.

Type spel (førstegangssamtaler)

Rollespel	0 %
Flere typer dataspel	72 %
Action- /skyte-/krigsspel	19 %
Andre spel	16 %
Usikker	11 %
<u>Ikkje tema</u>	<u>0 %</u>
Totalt	100 %
N (tal)	57

Fleire typar dataspel er oftast nemnt i 72 prosent av samtalene, dernest action- /skyte-/krigsspel i 19 prosent av samtalene.

Hjelpelinja registrerer også bruk av tid på desse spela.

Tidsbruk – dagleg (førstegongs samtaler)

Mindre enn 2 timer	5 %
2 til 3 timer	11 %
4 til 5 timer	23 %
6 timer eller mer	35 %
Usikker	12 %
<u>Ikkje tema</u>	<u>15 %</u>
Totalt	100 %
N (tal)	57

Mange av dei som har svart, 35 prosent, brukar 6 timar eller meir per dag på spel, 23 prosent brukar mellom fire og fem timar på spel.

Konsekvensar av spelinga

Vi avgrensar til førstegangssamtaler og dei som utelukkande har dataspel som problemspel.

Lesarane må vere merksame på at vi her ikkje har avgrensa til innringarar som ringer om seg sjølve, slik som for pengespel. Årsaka er at dei fleste samtalene kjem frå pårørande. Informasjonen om konsekvensar for spelar baserer seg dermed minst på informasjon frå spelarane sjølve.

Helsemessige konsekvensar nemnt i 1.gangs samtaler	tal	prosent	prosent der dette er tema
Ingen	4	7 %	11 %
Fysiske (f.eks. hode- eller magesmerter)	9	16 %	25 %
Søvnproblemer	14	25 %	
Psykiske (f.eks. angst og depresjon)	20	35 %	56 %
Sjølvmordstankar eller – forsøk	3	5 %	8 %
Usikker	8	14 %	22 %
Ikkje tema	21	37 %	
N (tal)	57		

Der helsemessige konsekvensar er tema, er det flest som har psykiske plager, 56 prosent, medan 25 prosent oppgir fysiske plager. Berre 11 prosent seier at spelinga ikkje gjev helsemessige konsekvensar.

Sosiale konsekvensar (svekka relasjonar) nemnt i 1.gangs-samtaler	tal	prosent	prosent der dette er tema
Samlivsbrot	0	0 %	0%
Samlivsproblem	6	11 %	20 %
Forsømmer barn	0	0 %	0 %
Forsømmer andre	4	7 %	13 %
Løgn og hemmelegald	12	21 %	40 %
Problem i relasjonar	17	30 %	57 %
Anna	0	0 %	0 %
Ikkje tema	27	46 %	
N (tal)	57		30

I samtalene er sosiale konsekvensar ofte tema, og oftest at spelarane har problem i relasjon til andre.

Konsekvensar for jobb eller utdanning nemnt av 1.gangs kontakter	tal	prosent	prosent der dette er tema
Nei – ingen	7	13 %	23 %
Fråver / konsentrasjonsproblem	20	35 %	67 %
Slutta	4	7 %	13 %
Anna	2	4 %	7 %
Usikker	2	4 %	7 %
Ikkje tema	27	47 %	
N (tal)	57		30

Der dette har vore tema, seier dei aller fleste at spelinga har fått konsekvensar. Langt over halvparten, 67 prosent, oppgir fråvær eller konsentrasjonsproblem, og 13 prosent at spelarane har avbrote utdanning eller slutta i jobb.

10. Vedlegg

Anrop og besvarte samtaler hos Hjelpelinjen

Anrop blir registrert kvar gong telefonnummeret 800 800 40 blir tasta på ein telefon. Registrering skjer sjølv om innringar legg på før telefonen ringer hos Hjelpelinjen. Innringarar som får opptattsignal og ringer opp igjen blir registrert med eitt anrop for kvar gong dei slår nummeret. Differanse mellom tekniske anrop og samtaler er difor ingen fullgod indikasjon på linja si tilgjengelegheit og kapasitet.

Feilringingar eller useriøse telefonsamtaler

1458 samtaler er registrert som feilringingar eller useriøse.

Innhald i samtalen	Tal	Prosent
Forespørslar vedr Norsk Tipping	689	47 %
Forespørslar vedr Norsk Rikstoto	156	11 %
Forespørslar andre operatørar	74	5 %
Andre forespørslar	11	1 %
Tulletelefonar	163	11 %
Ikkje registrert	364	25 %
Totalt	1458	100 %

Seriøse henvendelsar som ikkje handlar om einskildspelarar

94 samtaler, chat- samtaler og e-postar er mottekne der det hovudsakeleg handlar om speleproblem av meir generell karakter.

Innringar / avsendar	Tal	Prosent
Journalistar	0	0 %
Studentar / skuleelevar		0 %
Behandlarar	10	11%
Anna	35	37 %
Personar med problem - anna åtferd	24	26 %
Problem med aksjehandel	13	14 %
Problem med kryptovaluta	11	12 %
Totalt	94	100 %

Besøkande på nettsida til Hjelpelinja

Nettsida hadde 199 497 besøk i 2025. Gjennomsnittleg var det i siste år 16 625 besøk i månaden. Det er omtrent like mange som i fjor. Men fluktfrekvensen er igjen høg. 86 prosent forlet nettstaden etter ei side (framsida). Vi brukar Matomo for å måle trafikken på heimesida.

