

# Stäng av dig från spel

[www.spelpaus.se](http://www.spelpaus.se)

# Vad är Spelpaus.se?

På [www.spelpaus.se](http://www.spelpaus.se) kan man kostnadsfritt stänga av sig från allt spel som kräver registrering hos de spelbolag som har licens att bedriva spel om pengar i Sverige.

Spelpaus.se är en tjänst som Spelinspektionen ansvarar för och har funnits sedan 1 januari 2019.

Varje gång en person registrerar sig eller loggar in för spel ska spelbolagen kontrollera om personen är avstängd i Spelpaus.se. Spelbolagen får inte erbjuda spel till en person som är avstängd i Spelpaus.se.

Spelbolagen får heller inte skicka direktmarknadsföring till en person som är avstängd i Spelpaus.se.

# 37 520

personer var avstängda vid halvårsskiftet 2019.  
Gå in på [spelpaus.se](http://spelpaus.se) för att se aktuell siffra.

# Var gäller en spelpaus?

Avstängningen gäller spel online,  
i butik och på bana, samt på  
Vegasautomater och Casino  
Cosmopol.



Casino Cosmopol



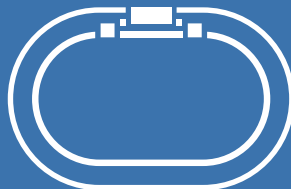
Online



Butik



Vegasautomater



Bana

# Hur stänger jag av mig?

För att stänga av dig från spel går du in på [www.spelpaus.se](http://www.spelpaus.se) och väljer en avstängningsperiod. Du kan välja att stänga av dig 1, 3, 6 månader eller tills vidare.

Du bekräftar din avstängning med din e-legitimation. När du bekräftat din avstängning går det inte att ångra, ändra eller avsluta den innan avstängningsperioden löpt ut.

En avstängning tills vidare kan du tidigast avsluta efter 12 månader genom att logga in på [www.spelpaus.se](http://www.spelpaus.se). I annat fall fortsätter avstängningen tills du själv väljer att avsluta den. Övriga perioder, 1, 3 eller 6 månader, avslutas automatiskt när tiden löpt ut.

Du kan när som helst logga in på [spelpaus.se](http://spelpaus.se) för att få information om din avstängning.

OBS! För att din avstängning ska aktiveras överallt måste du logga ut från de spelsidor där du är inloggad.

## E-legitimation

Personnummer:  
ÅÅÅÅMMDDXXXX

Nästa

## Har spelandet tagit över?

Behöver du ytterligare stöd kan du söka hjälp hos din kommun eller hos sjukvården i din region.

Är du spelare eller anhörig kan du även vända dig anonymt till Stödlinjen, [www.stodlinjen.se](http://www.stodlinjen.se), för att få råd och stöd. Där kan du även få information om olika behandlingar och självhjälpsgrupper nära dig.