Marianne Hansen • Randi Skjerve

game over

Selvhjelpsbok for spilleavhengige

GYLDENDAL
AKADEMISK

MARIANNE HANSEN OG RANDI SKJERVE

GAME OVER!

– SELVHJELPSBOK FOR SPILLEAVHENGIGE

GYLDENDAL
AKADEMISK

© Gyldendal Norsk Forlag AS 2006
1. utgave

ISBN: 978-82-05-44489-8

Sats: Laboremus Prepress as
Brødtekst: Minion 10/14,5 pkt

Alle henvendelser om boken kan rettes til
Gyldendal Akademisk
Postboks 6730 St. Olavs plass
0130 Oslo

www.gyldendal.no/akademisk
akademisk@gyldendal.no

Forfatterne har mottatt støtte fra Norsk faglitterær forfatter- og oversetterforening og stipend fra Østnorsk kompetansesenter.

Det må ikke kopieres fra denne boken i strid med åndsverkloven eller avtaler om kopiering inngått med KOPINOR, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk. Kopiering i strid med lov eller avtale kan medføre erstatningsansvar og inndragning, og kan straffes med bøter eller fengsel.

Forord

Denne boka er et resultat av gode erfaringer med at det nytter å gjøre noe med spilleavhengighet, og av mangel på litteratur om hvordan man kan komme seg ut av spilleavhengighet. Boka er blitt til gjennom tett og inspirerende samarbeid, der vi begge har bidratt like mye til sluttproduktet.

Vi som har skrevet boka, er psykologer. Vi har drevet med behandling av spilleavhengige. I tillegg har vi undervist og veiledet andre fagfolk om spilleavhengighet siden temaet kom på dagsordenen på 2000-tallet. Randi Skjerve arbeider ved Stiftelsen Bergensklinikkene og Marianne Hansen ved Blå Kors Senter i Oslo.

Vi erfarer stadig at spilleavhengige oppsøker oss når problemene har fått dramatiske konsekvenser for dem selv og familien deres. De forteller at partneren har flyttet ut, at de er i ferd med å miste jobben, eller at de er blitt politianmeldt for å ha forsynt seg fra pengekassen på jobben eller i foreningen de er med i. De forteller om hvordan de har satt seg selv og dem de er glad i, i en umulig situasjon. Ikke sjelden forteller spilleavhengige at de i sine mørkeste stunder har vurdert å ta livet sitt. De fleste spilleavhengige fortsetter likevel å håpe at de skal vinne tilbake det de har tapt. Det er de håpefulle tankene som holder dem fast i spillingen, selv om problemene tårner seg opp rundt dem.

Hvordan kan de fortsette å håpe når de taper alt de eier og har? Hvorfor oppsøker de ikke hjelp tidligere? Hvorfor venter de til de personlige tapene og tragediene er et faktum? Det finnes mange grunner, og historiene vi hører, er forskjellige. Noen innså ikke at de trengte hjelp, før de dramatiske følgene oppsto.

De fleste var overbevist om at den eneste veien ut av problemene var å vinne tilbake de tapte pengene. De håpet i det lengste at en stor gevinst skulle redde dem. De hadde sterk tro på at de en eller annen gang ville ha hellet med seg, eller at de ville finne ut av spillets hemmeligheter.

Terskelen for å søke hjelp er høy for mange. De fleste har liten eller ingen erfaring med psykologisk behandling, og er redde for å måtte blottstille seg. De skammer seg over spillingen. Bare tanken på å fortelle andre om problemene er ubehagelig. Mange velger å kjempe videre på egen hånd for å slippe dette ubehaget. Mangel på behandlingstilbud fører til at mange kommer sent i behandling (hvis de i det hele tatt kommer i behandling). Da trenger de ofte hjelp til langt mer enn å få kontroll med spilleproblemene sine. Behandlingen tar lengre tid, og resultatet av behandlingen blir mer usikkert. Jo tidligere spilleavhengige tar tak i problemet, desto lettere blir det å få til endringer.

Dette er en selvhjelpsbok for spilleavhengige. Den beskriver hvordan man kan gå fram for å få en spillefri tilværelse. Dagens behandlingslitteratur er bare tilgjengelig på engelsk – denne boka gjør kunnskapen tilgjengelig på norsk. Boka er et nyttig redskap for deg som sliter med spilleavhengighet, og som ikke har mulighet til eller ønske om å gå i behandling. Den egner seg også som hjelpemiddel for spilleavhengige som går i samtalebehandling og gruppeterapi. Pårørende til spilleavhengige, og fagfolk som ønsker en konkret innføring i behandling av spilleavhengighet, vil også ha nytte av boka.

Boka hadde ikke blitt til uten hjelp og støtte. Østnorsk kompetansesenter og Norsk Faglitterær Forfatterforening har gjort det økonomisk mulig å få den i havn. Takk til arbeidsgiverne våre, som har gitt oss spillerom og støtte til å kunne gjennomføre dette arbeidet.

Gode kolleger har gitt verdifulle faglige innspill underveis. Takk til Peter Prescott, Thorbjørn Skaug og Arild Opheim. Takk også til Lill Tove Bergmo og Laila Ellingsen i PTS (Pårørende til spilleavhengige) for viktige bidrag.

Stig Nøra og Geir Gulliksen har hjulpet oss med å skrive forståelig norsk. Bjørnar Olsen i Gyldendal Akademisk har vært en god og motiverende støttespiller underveis. Tusen takk!

Oslo, august 2006

Randi Skjerve og Marianne Hansen

Innhold

INNLEDNING – TA TILBAKE KONTROLLEN 13
Ta kontroll 15
Oppgaver 16
Hvem kan ha nytte av boka? 17
For deg som tror du har et spilleproblem, og som lurer på hva du skal gjøre 17
For deg som er pårørende til eller kjenner noen som har spilleproblemer 18
For deg som er behandler 19
Finn fram i boka 19
Noen råd for at boka skal ha best mulig effekt – Førstehjelpskortet 20

DEL 1 HVEM? HVA? HVORFOR? – OM SPILLEAVHENGIGHET 23

KAPITTEL 1 Å SETTE LIVET PÅ SPILL 24
Hvem får spilleproblemer? 30
Hva er spilleavhengighet? 30
Fra underholdning til problem 32

KAPITTEL 2 PENGESPILL – FRA LOTTERI TIL GAMBLING 35
Hva er pengespill? 35
Tilfeldighetenes spill 36
Å spille til det svartner for øynene 38
Hvordan virker pengespillene? 39
Hvordan spillene er laget 42
Vinnersjanser 42
Tempo 43

Tilbakebetalingsprosent og gevinststørrelse 43
Å kunne påvirke eller forutsi resultatet 44
Oppsummering 44

KAPITTEL 3 HVORFOR SPILLER NOEN FOR MYE? 45
Hvorfor spiller de fleste? 45
Folk spiller mer når spillene er lett tilgjengelige 45
Folk spiller fordi det er sosialt akseptert 46
Folk spiller for underholdningens skyld 46
Hvorfor fortsette når man taper? 46
Å forstå systemet 47
Til deg som spiller tilfeldighetsspill 49
Til deg som spiller på spill med ferdighetselementer 50
Overbevist om å vinne 50
Fanget i spillet 53
Oppsummering 54

KAPITTEL 4 HVA ER SPILLEAVHENGIGHET? 55
Spilleavhengighet – en diagnose 55
Ti kjennetegn ved spilleavhengighet 57
1. Spillingen tar tid og oppmerksomhet 57
2. Mer og mer penger på spill 58
3. Mislykkede sluttforsøk 59
4. Rastløs og irritabel 59
5. Pause fra hverdagen 59
6. Å vinne tilbake det tapte 60
7. Lyver for å skjule spillingen 60
8. Bryter loven for å skaffe penger 61
9. Konsekvenser for forholdet til familie, venner og arbeidsplass 61
10. Må låne penger av andre 62
Gjelder dette meg? 62
Hvis du svarte ja på ett eller to av spørsmålene: 63
Hvis du svarte ja på tre eller fire av spørsmålene: 64
Hvis du svarte ja på fem eller flere av spørsmålene: 64
Hva nå? 65

KAPITTEL 5 OM Å ENDRE SEG SELV 66
Endringshjulet 67
Føroverveielsesfasen 68
Overveielsesfasen 69
Forberedelsesfasen 69
Handlingsfasen 70

Tilbakefall 70
Vedlikeholdsfasen 71
Plasser deg selv i endringshjulet 71
Oppgaver og utfordringer i endringsarbeid – hvor kan du begynne? 72

DEL 2 TA KONTROLLEN TILBAKE 75

KAPITTEL 6 TA EN BESLUTNING 76
Tvilen og ubehaget som hjelp 76
Du både vil og vil ikke slutte 77
På stedet hvil 78
Å veie for og imot – beslutningsvekten 78
Den vanskelige beslutningen 80
Ikke så vanskelig likevel? 81
På tide å gå videre 82
Oppsummering 84

KAPITTEL 7 MÅLET DER FRAMME OG STEGENE PÅ VEIEN 85
Å sette seg mål 86
Ett mål om gangen 86
Realistiske mål 87
Håndfaste mål 87
Spillestopp eller kontrollert spill 88
En konkret dato for spilleslutt 89
Målarbeid i praksis 89
Veien til målet 91
Å belønne seg selv 92
Oppsummering 94

KAPITTEL 8 RYDD PLASS TIL SLUTTFORSØKET 95
Finn andre ting å fylle dagene med 95
1. Finn noe å gjøre 96
2. Øv deg på å gjennomføre aktiviteten 96
3. Vurder etter en prøveperiode 96
Å fortelle andre om spilleproblemet 97
Hvordan fortelle andre om spilleproblemet 98
Å begrense tilgangen til penger 99
Oversikt over spillegjeld 101
Oppsummering 103

KAPITTEL 9 BLI EKSPERT PÅ RISIKOSITUASJONENE DINE 104
Risikosituasjoner 104
Finn risikosituasjonene dine 105
Oppgave 105
Kjøreregler 108
Oppsummering 109

KAPITTEL 10 I SPILLETANKENES VOLD 110
Tankens kraft 110
Automatiske tanker 111
Spilletankene legger igjen følelser hos deg 112
Oppgave 112
Omgivelsene virker inn på spilletankene dine 115
Oppsummering 116

KAPITTEL 11 BLI TANKEDETEKTIV 117
Oppgave 117
Spilletanker som kommer når du spiller 119
Når du taper 119
Når du vinner 120
Fanget av tankene 120
Oppgave 120
Oppgave – de vanligste spilletankene dine 122
Tilsynelatende ufarlige beslutninger 122
Oppgave 123
Gå på tankejakt 124
Oppsummering 127

KAPITTEL 12 TA KRAFTEN UT AV SPILLETANKENE DINE 128
Når varme tanker trenger kjøling 128
Å vurdere spilletanker 130
Oppgave – se på spilletankene utenfra 130
Oppgave – å finne mottanker 131
Om å se på spilletankene med kritisk blikk 132
Oppsummering 133

KAPITTEL 13 FØRSTEHJELP I NØDSSITUASJONER 134
Førstehjelpskortets innhold 134
1. Bevar roen 134
2. Identifiser risikosituasjonen 135
3. Få tak i spilletankene dine 135

4. Bruk mottankene dine 135
5. Minn deg selv på beslutningen din 135
6. Minn deg selv på hva du har klart så langt 135
7. Kom deg helt ut av situasjonen hvis det er nødvendig 136
Førstehjelpskortet 136
Oppsummering 137

KAPITTEL 14 SE DEG RUNDT 138
– RINGVIRKNINGER FOR PÅRØRENDE
Å lure på hva som er galt 138
Lytt til deg selv 139
Gi deg selv tid 140
Aksepter at du reagerer 140
Søk støtte hos andre i samme situasjon 140
Å være pårørende til en spilleavhengig 141
Løgn og tillitsbrudd 141
Konflikter og bekymring 141
Økonomiske problemer 143
Å miste kontakten med venner og familie 143
Å være fremmed for seg selv 144
Hva kan pårørende gjøre? 144
Problemer dere må løse sammen 146
Hva skal vi si til ungene? 146
Hvordan gjør vi det med penger? 147
Hvordan bygge opp tillit? 148
Kan man spille litt? 148
Hva med tilbakefall? 149
Til deg som er spilleavhengig – hjelp dem du har rundt deg 149

KAPITTEL 15 Å FOREBYGGE TILBAKEFALL 151
Hvetebrødsdager tar slutt – om selvsabotasjetanker 151
Kamuflerte selvsabotasjetanker 152
Optimistiske selvsabotasjetanker 152
Pessimistiske selvsabotasjetanker 153
Finn selvsabotasjetankene dine 154
Oppgave 154
Ta kraften fra selvsabotasjetankene dine 156
Oppsummering 157

KAPITTEL 16 Å VEDLIKEHOLDE ENDRINGEN OVER TID 159
Vær på vakt hvis du blir overmodig 159

Vær på vakt hvis du bytter spill 160
Vær på vakt hvis du har for mye tid til overs 161
Vær på vakt hvis du drikker alkohol 162
Vær på vakt når du kjenner ubehag 163
Vær på vakt hvis du har spilt 164
Oppsummering 165

KAPITTEL 17 VED VEIS ENDE? 167
Historiene fortsetter. Det gjør endringsprosessene også 168

SKJEMA FOR GJELDSOVERSIKT 170

NYTTIG INFORMASJON 171

LITTERATUR 173

STIKKORD 175

Innledning – ta tilbake kontrollen

> «Som hvite mus på løpehjulet sto vi der og spilte og spilte – uten blikk eller tanke for framtiden eller verden rundt.»
>
> Automatspiller 36 år.

> «Jeg må ha tilgang til nett. Jeg kan ikke forestille meg et døgn uten.»
>
> Pokerspiller 27 år.

> «Jeg føler meg så forbannet dyktig. Og følelsen når kampen går inn, er helt fantastisk! Den andre siden, når jeg har satset flere titusener på en kamp, og bommer … helt jævlig. Jeg blir desperat og må satse videre for å rette opp.»
>
> Oddsspiller 43 år.

Spilleavhengighet er en lidelse der personen mister kontrollen over spillingen sin. Den spilleavhengige opplever at han[1] eller hun ikke kan styre seg selv, og at det er ytre krefter eller ukjente krefter i ham som tar over kommandoen. Både den spilleavhengige og omgivelsene rundt vedkommende opplever spillingen som uforståelig og irrasjonell. Det er vanskelig å begripe hvorfor noen fortsetter med en aktivitet som så tydelig får negative konsekvenser for dem. Det folkelige begrepet *spillegalskap* uttrykker noe av det uforståelige og kanskje skremmende ved lidelsen. I denne boka vil vi likevel bruke begrepene *spilleavhengighet* eller *spilleproblemer*. Selv om det kan virke som galskap å spille bort alt man eier, har dette ingenting med galskap å gjøre. Det handler om å klamre seg til et desperat

1. For enkelhets skyld vil vi heretter snakke om han/ham når vi snakker om spilleavhengige personer. Både kvinner og menn blir spilleavhengige. Andelen spilleavhengige kvinner er økende, men fremdeles er det flere menn enn kvinner som sliter med problemet.

håp om å vinne seg ut av en vanskelig situasjon. Og det handler om at spillingen til slutt blir det eneste tilfluktsstedet fra bekymringene og ensomheten som spillingen selv har ført dem inn i.

Det kan være vanskelig å forstå hvorfor noen blir spilleavhengige, mens andre ikke blir det. De aller fleste spiller fordi de synes det er morsomt og underholdende. Spilleavhengige vi snakker med, forteller som oftest at det også var slik for dem. I begynnelsen var pengeforbruket moderat. De spilte ikke for mer enn de hadde råd til å tape. På et eller annet tidspunkt endret spillingen seg. Det handler om å miste kontrollen. Det kjennes umulig å motstå fristelsen til å spille, og man klarer ikke å stoppe når spillet er i gang.

Spilling kan komme ut av kontroll av flere grunner. For noen handler det om en tidlig gevinst som ga dem tro på egen vinnerlykke. For andre kan det handle om at det skjer noe vanskelig i livet: De blir syke, de mister noen de er glad i, eller de blir arbeidsledige. Spillingen blir en trøst som kan gi en pause fra problemer eller savn. Spilling kan også være en hobby som tar overhånd. Uansett hva som kan ha bidratt til problemene – det som går igjen hos de fleste spilleavhengige, er en overbevisning om at de kan påvirke utfallet av spillet, og at de kommer til å vinne.

Forfatteren Knut Hamsun var spilleavhengig. I et brev fra oktober 1901 skrev han til sin første kone, Bergljot Hamsun. Han fortalte at han har tapt mye, og ber henne reise med ham for å vinne tilbake de tapte pengene.

> (…) Vi skulde være snare, en 14 Dages Tid, og kunde paa den tid vinde meget, hvis Lykken havde vendt sig. Det er jo nemlig slig, at om jeg ikke sætter ind mer enn 20 Francs, saa kan disse paa 7 minutter blive 100.000 Francs med Lethed. Og jeg har oplevet mange, mange slige anledninger.[2]

I brevet til Bergljot får vi gode eksempler på Hamsuns forestillinger om pengespill. Han tror han kan vinne tilbake det tapte hvis han bare har lykken med seg og legger opp en god strategi. Minner om tidligere storgevinster får ham til å glemme alle de gangene han har tapt. Han er overbevist om at han kan påvirke utfallet av spillet, og at han kommer til å vinne, slik de fleste spilleavhengige tror. Hamsuns senere brev viser at han skulle tape mye mer og gjennomgå mange lidelser og kvaler før han sluttet å spille.

---

2. Knut Hamsuns brev. Gyldendal Norsk Forlag, 1995.

Man kan spørre seg hvorfor noen velger å fortsette å spille til tross for gjentatte tap. Alle spilleavhengige har vunnet fra tid til annen. Minner om store gevinster gir håp om at det skal skje igjen. De fortsetter å spille i jakten på den store gevinsten. Spilleavhengige fortsetter også å spille når de taper penger. Da prøver de å vinne tilbake det tapte.

Mange spilleavhengige har en feilaktig oppfatning om å kunne kontrollere spillet ved hjelp av ferdigheter og strategier. Da er det lett å overvurdere vinnersjansene sine.

Men hvordan forklarer de urealistiske forestillingene at spilleavhengige mister kontrollen med spillingen? Svaret er at de håpefulle tankene styrer handlingene deres. Som alle andre har spilleavhengige indre samtaler med seg selv. Det de sier til seg selv om spilling, er bygget på urealistiske forventninger til gevinst og til å kontrollere spillet. Eksempler på hva spilleavhengige sier til seg selv, er: «Jeg kommer til å vinne i dag, jeg kjenner det på meg.» «I dag har jeg flaksen på min side.» «Jeg må vinne tilbake det jeg har tapt.» «Jeg har hatt uflaks så lenge at nå vinner jeg helt sikkert snart.» Slike tanker gir spillelyst, og får spilleavhengige til å spille mer enn de hadde tenkt. Vi kaller dem *spilletanker*. Spilletanker kommer uten at man vet om det, og man er ikke oppmerksom på at man tenker dem. Derfor sier vi også at spilletankene er *automatiske*.

Automatiske spilletanker gir spillelyst selv om man ikke legger merke til dem.

Ta kontroll

Problematisk pengespill *kan* kontrolleres, selv om du som spilleavhengig eller pårørende ikke opplever det slik nå. Boka hjelper deg med å øve inn framgangsmåter for hvordan du skal få kontroll over spillingen din. Behandlingsmetoden er basert på kognitiv atferdsterapi. Kognitiv kommer av ordet kognisjon, som betyr

tenkning. Ordet atferd betyr handling, altså det vi gjør eller foretar oss. Målet med behandlingen er å få kontroll over spilleproblemet gjennom konkrete endringer i hverdagen, og gjennom å endre tankene sine. Spilletanker påvirker spillelyst, og dermed også om man spiller. Man kan få kontroll over spillingen ved å endre tankene sine. Først lærer du å bli oppmerksom på spilletankene dine, og å vurdere holdbarheten av dem. Når du blir oppmerksom på at de ikke er riktige, får de mindre kraft til å påvirke deg. Du lærer også å erstatte spilletankene med mottanker, som er realistiske tanker om muligheten for å vinne og muligheten for å påvirke spillet. Mottankene kjøler ned spillelysten din. I tillegg får du tips om konkrete endringer du kan gjøre i hverdagen for å ta tilbake styringen med deg selv.

Oppgaver

Oppgaver er en viktig del av kognitiv atferdsterapi, og du finner små og større oppgaver underveis i boka. Hvis du tar deg tid til oppgavene, øker sannsynligheten for at du lykkes med endringsprosjektet ditt. De hjelper deg til å oppdage tanke- og spillemønsteret ditt. Når du blir oppmerksom på hvordan du tenker om spillingen, vil forestillingene dine om vinnersjanser og muligheten til å påvirke spillet forandre seg. Når tankemønstrene dine endrer seg, vil du oppleve at følelsene dine forandrer seg. *Du kan med andre ord få kontroll med spillingen din hvis du tenker på en ny måte.*

Kognitiv atferdsterapi er den vanligste behandlingsmetoden for spilleavhengighet både i Norge og i andre land. Forskning på behandling og erfaringer fra klinisk praksis har vist at metoden fungerer bra. Vi tror det har sammenheng med at den spilleavhengige lærer å være sin egen behandler: Han lærer å foreta praktiske endringer i hverdagslivet som gjør det lettere å unngå risikosituasjoner, og utvikler strategier for å kjøle ned spilletanker og ta kontroll over seg selv.

Å snakke om spilleproblemene eller å lese om spilleproblemer er altså ikke nok til å få til endring. Du må gjøre konkrete endringer også. I denne boka får du hjelp til å ta tak i problemene dine på en konkret måte.

Du lærer:
– å bli oppmerksom på hva du sier til deg selv før du spiller og når du spiller. Når du blir oppmerksom på tankene, kan du lettere styre dem.
– å endre tankene dine. Når du bytter ut spilletankene med mottanker, får du kontroll over spillelysten og spillingen.

Målet er å bli bevisst på hvordan tankene dine påvirker spillingen og følelsene dine, slik at du lettere kan ta grep og vite hvordan du skal forholde deg når spilletankene dukker opp.

Hvem kan ha nytte av boka?

Boka er både for deg som sliter med spilleavhengighet, pårørende, behandlere og andre som er interessert i emnet. Svarer du ja på ett av spørsmålene nedenfor, er det sannsynlig at du vil finne det du er ute etter:

- Ønsker du å lære mer om pengespill og spilleavhengighet?
- Lurer du på om du selv eller noen du kjenner, har problemer med pengespill?
- Er du opptatt av hvordan du går fram for å gjøre noe med spilleproblemene dine?
- Lurer du på hvordan du kan være til hjelp for en person som har spilleproblemer?
- Ønsker du råd og informasjon om hvordan pårørende kan forholde seg?

For deg som tror du har et spilleproblem, og som lurer på hva du skal gjøre

Selvhjelpsboka er først og fremst ment for deg som tror eller vet at du har et spilleproblem. Boka gir deg mer kunnskap om spilleavhengighet, og et verktøy for å bli sikrere på om du trenger å gjøre forandringer i spillevanene dine. Hvis du bestemmer deg for at du ønsker å forandre spillingen din, er boka en praktisk veileder for hvordan du kan gå fram for å lykkes.

Bokas innholdsregister gjør det mulig å «shoppe» og lese det som ser interessant ut akkurat for deg. Dette kan være en fin måte å bli kjent med boka på. Kanskje vil du bruke sjekklisten i kapittel 4 for å se hvor alvorlige spilleproblemene dine er.

Hvis du etter hvert finner ut at du vil bruke boka som veiledning i et spillesluttforsøk, anbefaler vi at du leser kapitlene 6 til 17 i rekkefølge. Her beskriver vi ulike framgangsmåter som har vært nyttige for andre spilleavhengige. Du vil antagelig finne metoder som passer for deg. Du må vurdere hvilke framgangsmåter som gir deg de resultatene du ønsker. Det er ikke én bestemt strategi som gir suksess. Behandlingsmetoden virker hvis du jobber med oppgavene og bruker tid på å lære deg de framgangsmåtene du velger.

Noen får best utbytte av selvhjelpsboka hvis de leser den sammen med en behandler. Spillingen kan ha ført til at problemene har tårnet seg opp, og de trenger hjelp for å komme på rett kjøl, eller de sliter med andre problemer i tillegg til spilleproblemet som de trenger hjelp til. Boka kan være et utgangspunkt for samarbeidet mellom deg og behandleren din, der dere i fellesskap velger ut de framgangsmåtene som passer best for deg. På www.hjelpelinjen.no finner du en oversikt over tilgjengelige behandlingstilbud i Norge per i dag. Dersom du ønsker å snakke med noen om spilleavhengighet, kan du ringe Hjelpelinjen på telefon 800 800 40.

For deg som er pårørende til eller kjenner noen som har spilleproblemer

Selvhjelpsboka er også for deg som har en samboer eller ektefelle, søsken eller foreldre, et barn, en venn eller en arbeidskollega som sliter med spilleproblemer. Spilleavhengighet rammer nesten alltid flere enn den spilleavhengige selv. Konsekvensene er ofte store for de som lever tett på. Forholdet til den spilleavhengige blir preget av usikkerhet, mistillit og sinne. Kanskje er du blitt skremt av at den tidligere sparsommelige, omtenksomme og stabile personen du kjente, plutselig lyver, stjeler og trekker seg unna. Det er vanskelig å begripe hvorfor han fortsetter å spille til tross for pengetapene og de store problemene som oppstår i kjølvannet av spillingen. Kunnskap om hva som driver spilleavhengighet, kan gjøre det mindre skremmende og uforståelig.

Vi får mange henvendelser fra familie og venner av spilleavhengige som lurer på hvordan de kan være til hjelp for den spilleavhengige, og hvordan de kan ta vare på seg selv og barna sine. I kapittel 14 skriver vi om vanlige problemstillinger og utfordringer i forholdet mellom spilleavhengige og pårørende. Vi videreformidler erfaringer andre har gjort med hvordan de kan hjelpe den spilleavhengige, og hvordan man kan ta vare på seg selv økonomisk, praktisk og følelsesmessig.

For deg som er behandler

Boka kan brukes som et konkret redskap i behandlingstimer, der du i fellesskap med pasienten går igjennom temaer og oppgaver og velger ut de framgangsmåtene som passer best. Vi presenterer temaer og oppgaver på en måte som er ment å styrke leserens ønske om å gjøre forandring og tiltro til å få det til. Vi håper måten vi kommuniserer med leseren på, også kan være veiledende for samtaler med pasienter. Boka kan også brukes som en oversikt over det vi oppfatter som nødvendige behandlingselementer for et vellykket og varig behandlingsresultat. Bak i boka finner du en oversikt over litteratur som har vært retningsgivende i arbeidet med boka.

Finn fram i boka

Boka er todelt. Første del handler om hva spilleavhengighet er. I kapittel 1 kan du lese om hvordan spilleavhengighet arter seg, og hva slags konsekvenser problemet ofte får. Du får det første møtet med flere spilleavhengige som forteller sin historie. Vi følger dem videre i boka, gjennom endringsprosessen mot en spillefri tilværelse. I kapittel 2 finner du en innføring i hva pengespill er, og en oversikt over ulike spilltyper og hvordan de virker. Kapittel 3 handler om hva som får noen til å miste kontrollen med spillingen. Vi setter pengespill og spilleavhengighet inn i et samfunnsperspektiv. Dette er et aktuelt tema, og norsk spillpolitikk har direkte innvirkning på hverdagen til spilleavhengige. I kapittel 4 kan du lese om diagnosen spilleavhengighet. Du kan teste deg selv og få bekreftet eller avkreftet om du fyller kriteriene på diagnosen, eller om du er i faresonen for å utvikle spilleavhen-

gighet. Kapittel 5 handler om hvordan endringsprosesser oftest arter seg, om utfordringer du må regne med, og måter du kan møte dem på.

I andre del av boka inviteres du inn i endringsprosessen. Fra kapittel 6 følger vi deg gjennom utfordringene i endringsprosessen, steg for steg: Du får hjelp med å ta en beslutning, til å sette deg et realistisk mål, og til å planlegge de første stegene på veien mot målet. I kapitlene 9 til 13 kan du jobbe konkret med de tankene du har rundt pengespill. Du lærer å ta styring på spillingen gjennom å ta kontroll over spilletankene og spillelysten. Førstehjelpskortet i kapittel 13 er et redskap for å komme seg igjennom fristelser, såkalte *risikosituasjoner*, uten å spille.

I kapittel 14 skifter vi perspektiv fra den spilleavhengige til de som lever med en spilleavhengig – de pårørende. Kapitlet handler om vanlige utfordringer familie og venner står overfor, og hvordan man kan møte disse utfordringene. Kapitlene 15, 16 og 17 handler om hvordan du kan vedlikeholde endringene, og hvordan du kan forebygge tilbakefall.

Noen råd for at boka skal ha best mulig effekt

Førstehjelpskortet

Boka gir best effekt hvis du jobber med oppgavene. Oppgavene hjelper deg til å velge de framgangsmåtene som fungerer best for deg. De gjør deg oppmerksom på spilletankene og risikosituasjonene dine.

I oppgavene får du eksempler til hjelp, blant annet en liste med vanlige spilletanker. Det er plass til å krysse av for de eksemplene som passer best med hvordan du har det. Ta deg tid til å krysse av der du kjenner deg mest igjen. Når du noterer, blir du også mer bevisst på hvordan du tenker og handler. Et annet tips er å lese eksemplene høyt for deg selv. Da er det lettere å kjenne om utsagnene treffer. I noen oppgaver finner du åpne linjer nedenfor oppgaven. Der kan du notere egne erfaringer som ikke er nevnt i eksemplene.

Når man kommer opp i en farlig situasjon, er det godt å ha en nødplan for å komme seg helskinnet ut av den. Når du skal slutte å spille, kan en nødplan hjelpe deg ut av risikosituasjoner du havner i. Boka er bygget opp slik at du kan samle kunnskap og strategier i en slik nødplan. Du kan notere i førstehjelpskortet bakerst i boka. Når du er ferdig med boka, er kortet også ferdig utfylt. Da kan