Marianne Hansen | Randi Skjerve

Spilleavhengighet

– en selvhjelpsguide

2. UTGAVE

KoRus-Øst
Kompetansesenter rus – region øst

INNHOLD

Side	Kapittel
3	Forord
4	Vil du slutte å spille?
5	Ta en beslutning!
6	De første stegene på veien
8	Ta kontroll over spillingen
11	Risikosituasjoner
12	Å forebygge tilbakefall
14	Er du pårørende?

Forord

Det finnes flere veier ut av spilleavhengighet.

Mange kommer seg ut av avhengigheten og problemene på egenhånd. Denne selvhjelpsguiden kan være et redskap for å starte på veien mot et liv uten spilleproblemer. Her finner du både tips om hvordan du kan ta en slitesterk beslutning om å slutte å spille, og måter å sette beslutningen ut i livet.

Selvhjelpsguiden er lagt opp slik at du enkelt kan bruke den alene. Den kan også benyttes som utgangspunkt i behandling.

Ta en kikk og se om den kan være til hjelp!

Lykke til!

Ansvarlig utgiver:
Sykehuset Innlandet HF, Divisjon Psykisk Helsevern,
Avdeling for Rusrelatert Psykiatri og Avhengighet,
Kompetansesenter rus – region øst
Postboks 104, 2381 Brumunddal
Telefon +47 62 58 15 68 • Telefaks +47 62 58 15 69
E-mail: kompetansesenteret@sykehuset-innlandet.no
www.rus-ost.no

Design/førtrykk: Typisk Bjørseth AS
Foto: PhotoDisc, iStock.com, Luth.no
Trykk: Flisa Trykkeri AS **Opplag:** 2.000

2. utgave, 2. opptrykk, april 2011
ISBN: 978-82-93076-00-1 (trykk) **ISBN:** 978-82-93076-01-8 (nett)

Vil du slutte å spille?

HVA ER SPILLEAVHENGIGHET?

Spilleavhengighet handler om at du fortsetter å spille til tross for at du blir lei deg eller urolig av det, at det går ut over familien din, og at måten du spiller på får økonomiske følger.

Spilleavhengighet utvikler seg vanligvis over tid. I begynnelsen kan konsekvensene virke ubetydelige og små, men gradvis kan spilleproblemene bli mer alvorlige.

HVA ER TEGNENE PÅ SPILLEAVHENGIGHET?

- At du spiller for mer og mer penger.
- At du bruker mer og mer tid på spillet.
- At du spiller for å vinne tilbake det du har tapt.
- At du har fått økonomiske problemer på grunn av spillingen din.
- At spillingen går ut over arbeid eller skole.
- At spillingen påvirker humøret ditt.
- At du skammer deg over måten du spiller på.
- At du tenker mye på pengespill og hvordan du skal skaffe penger.
- At du låner penger for å spille eller betale spillegjeld.
- At du kommer i konflikter med andre på grunn av spillingen.

Ta en beslutning!

BÅDE VIL OG IKKE VIL

Du kan være usikker og føle at du både vil – og – ikke vil slutte å spille. Det er sider ved spillingen du liker. Hadde det ikke vært slik, ville det vært lett å slutte. Samtidig er du kanskje bekymret over konsekvensene av spillingen. Når du tenker på å slutte, kommer du på grunner til å fortsette litt til. Etter et stort tap tenker du kanskje at «Nå er det nok, jeg kan ikke fortsette å spille på denne måten». Når du får episoden på avstand, er det lett å glemme hvor ille det var. Du slites mellom to sider i deg selv. Det kan være slitsomt og frustrerende, men det er vanlig å kjenne det sånn.

TA EN SLITESTERK BESLUTNING!

En slitesterk beslutning betyr at du mestrer fristelser og perioder med lav motivasjon. Beslutningen din blir sterkere hvis du har tenkt nøye gjennom om du virkelig vil gjøre forandringer.

Synes du det er flere negative sider ved å spille enn positive? Da kan det hende at du er i ferd med å bestemme deg for å gjøre endringer. Det er vanlig å ikke være hundre prosent sikker på om man vil slutte å spille. De fleste blir sikrere etter hvert.

HVORDAN HOLDE FAST PÅ BESLUTNINGEN?

Selv gjennomtenkte beslutninger kan bli utfordret når du møter motgang og fristelser. Heldigvis finnes det måter å forsterke beslutningen på:

- Sett en dato for når endringen skal skje.
- Fortell noen om hva du har bestemt deg for.
- Minn deg selv om hvorfor du vil slutte.
- Når du får trang til å spille – lag utsettelser (én time, tre timer, én dag?).
- Hold ut – beslutningen blir sterkere når du opplever at du lykkes.

De første stegene på veien

Det kan være vanskelig å vite hvor man skal begynne. Her er noen metoder spilleavhengige har hatt god nytte av.

SETT DEG OVERKOMMELIGE MÅL

Du må selv vurdere hva slags delmål du vil sette deg. Det viktigste er at de er små og mulige å oppnå. Målet kan være å ikke spille i løpet av en hel dag. Hvis du klarer det, kan du ta en ny beslutning neste dag. Etter hvert er det kanskje mulig å se for deg flere dager etter hverandre uten spill. Mange opplever at fristelsen til å spille blir mindre jo lenger man ikke har spilt.

FORTELL NOEN OM SPILLEPROBLEMENE DINE

Selv om du frykter reaksjonene fra andre, opplever mange en lettelse gjennom å fortelle om spillingen til noen. Ved å «legge kortene på bordet» blir det lettere å få støtte fra de du har rundt deg. Dine nærmeste foretrekker sannsynligvis sannheten framfor at du holder spillingen og konsekvensene av spillingen skjult for dem. Når de kjenner til problemet, kan de også lettere hjelpe deg.

BEGRENS TILGANGEN TIL PENGER

Noen synes det er lettere å ta kontroll over spilleproblemene dersom andre tar hånd om økonomien. Terskelen for å spille blir høyere, og de økonomiske skadene reduseres om du likevel skulle spille. Å bestemme seg for å la andre overta styringen med økonomien i en periode, kan være vanskelig. Samtidig er det mange som opplever det som en lettelse «å slippe» å ha penger i denne fasen.

Det er flere måter å få hjelp med økonomien på:

- Undersøk om kjæreste, partner, ektefelle, venner eller øvrig familie kan bidra med å overta økonomistyringen for en periode.
- Du kan også kontakte sosialkontoret for en forvaltningsavtale, der du får utbetalt et mindre beløp oftere i stedet for hele summen på én gang.

Poenget er ikke at du aldri mer skal styre din egen økonomi, men at du for en periode skal gjøre det litt lettere for deg selv. Hvor lenge du skal være under en slik ytre kontroll kan variere fra noen måneder og opp til over et år.

Det er vanskelig å få orden på økonomien alene – søk hjelp!

Ikke lur deg selv! Her er noen viktige grep for å begrense tilgangen til penger:

- Kvitt deg med kredittkort – i hvert fall for en periode.
- Slutt å låne penger av familiemedlemmer, venner eller andre.
- Fortell de du har rundt deg at de ikke skal låne deg penger.
- Sørg for regelmessige trekk til faste utgifter. Opprett gjerne en regningskonto som du etablerer fast trekk til hver måned.

HAR DU SPILLEGJELD? SKAFF DEG OVERSIKT!

De fleste spilleavhengige har også spillegjeld. Det er nødvendig å få oversikt over gjelden for å lykkes med å slutte. En realistisk nedbetalingsplan er avgjørende. En uoversiktlig gjeldssituasjon kan føre til håpløshet og tanker om at «det er ingen vits i å slutte å spille. Jeg vil aldri kunne betale gjelden min dersom jeg ikke vinner en stor gevinst» eller «det spiller ingen rolle om jeg slutter å spille eller ikke – jeg er like blakk uansett». Når regningene hoper seg opp og kreditorene er pågående, kan det i seg selv føre til at spillelysten øker.

Nyttige grep:

- Ta vare på alle brev du får, også om du ikke orker å åpne dem alene.
- Be noen hjelpe deg å lage en oversikt over alt du skylder (også privat gjeld til venner og familie).
- Økonomisk rådgiver i kommunen din kan hjelpe deg med å kontakte kreditorene og informere om at du har betalingsproblemer. Du kan også få hjelp med å sette opp en realistisk nedbetalingsplan for hele gjelden som du viser alle du skylder penger.
- Nedbetalingsplanen må være realistisk for at du skal kunne klare å gjennomføre den samtidig som du har en rimelig bo- og levestandard. En viktig utfordring framover er å øve seg på å bruke penger på hyggelige ting i stedet for spill.
- Dersom du har en bankforbindelse kan det være en god løsning å låne en sum som dekker alle kreditorene. Det er ofte en billigere og mer oversiktlig måte å organisere gjelden på.
- Dersom gjelden din er så stor at du er ute av stand til å betale den ned, kan en gjeldsordning være en løsning. Søknad om en gjeldsordning skal fremmes for namsmannen. Sosialkontoret fungerer ofte som rådgivende instans i slike saker og søknaden kan gå gjennom sosialkontoret.

Nå har du gjort de første, viktige forberedelsene for å slutte å spille. Nå vet du antagelig mer om hvorvidt du vil slutte å spille – og om du er villig til å legge ned det som kreves av tid og arbeid for å lykkes.

Neste steg er å ta tak i selve spillingen.

Ta kontroll over spillingen

LEGG MERKE TIL HVORDAN DU SPILLER

En nærmere kikk på hvordan du spiller er et viktig skritt mot å ta kontroll. Du kan bli bedre kjent med spillevanene dine om du skriver ned når, hvor lenge og hvor ofte du spiller.

- Er det enkelte tidspunkt på døgnet du spiller mer enn andre?
- Er det spesielle ting som stresser deg og gir deg spillelyst på disse tidspunktene?
- Tror du følelsene dine kan sette i gang spillelyst?
- Spiller du mer når du er opprørt eller lei deg?
- Er det spesielle spillesteder eller nettsteder du foretrekker fremfor andre?
- Hva gjør du vanligvis når du vinner?
- Hva gjør du vanligvis når du taper?

En slik registrering vil gi deg oversikt over hvor og når du vanligvis spiller. Når du blir bevisst på spillemønsteret ditt, vil det også bli lettere å kjenne igjen når du er i risiko for å spille.

TANKENE STYRER SPILLINGEN

Forskning har vist at spilleavhengiges tankemønster gjør at de fortsetter å spille, til tross for at de går med tap. Tankene handler gjerne om urealistiske forventninger til muligheten for gevinst, og for påvirkning av spillresultatene. Måten du tenker om spill og vinnersjanser påvirker lysten til å spille.

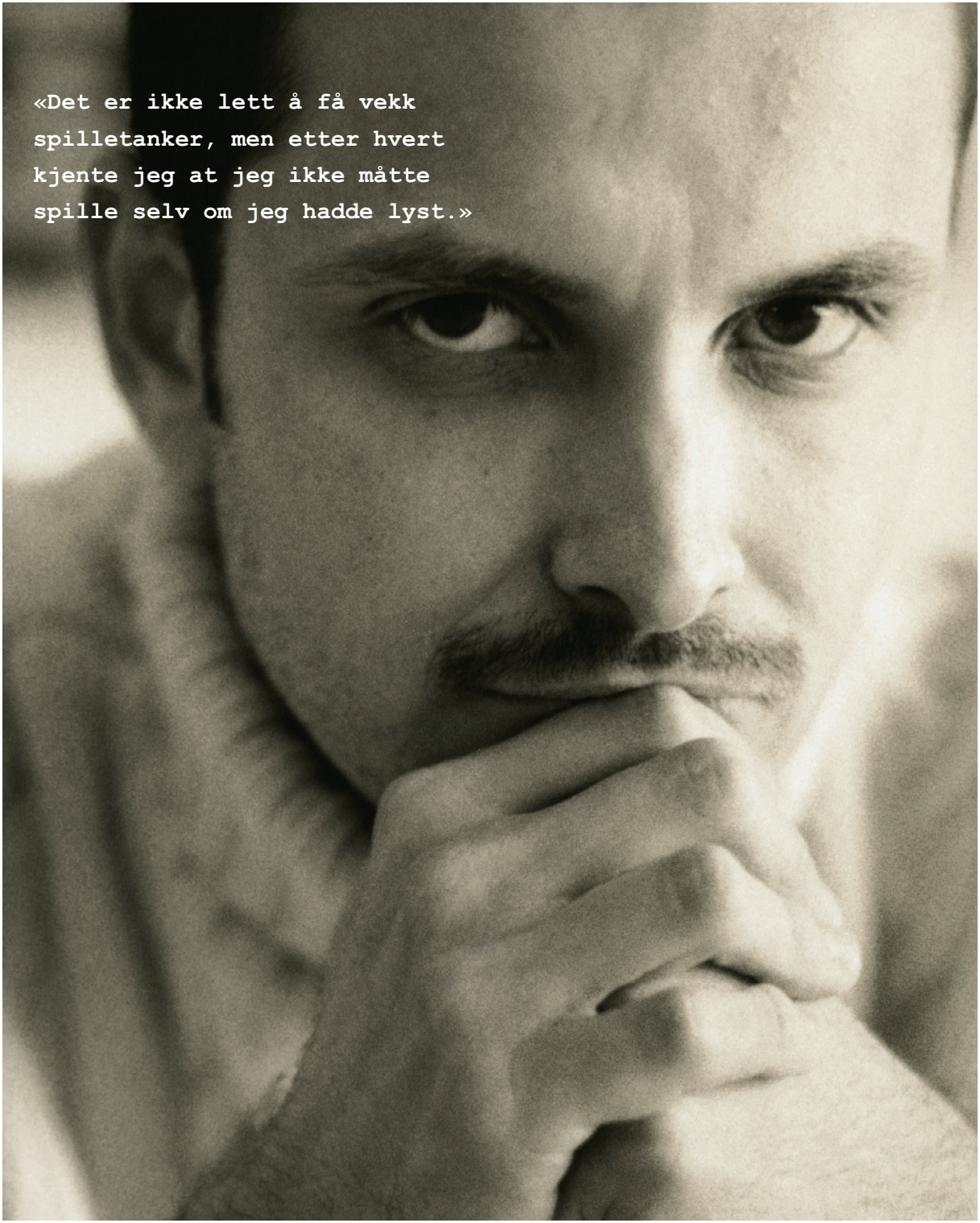
Spilletanker kan være vanskelige å oppdage. De kommer ofte helt automatisk, slik at du ikke er klar over at du tenker dem. Ofte kan de fare så raskt gjennom hodet at de er mer glimt eller bilder enn tanker. De legger igjen en trang til å spille eller en følelse av lyst til å spille hos deg. Hvis du oppdager spilletanker og lærer deg å utfordre dem, er det gode sjanser for at du får kontroll med spillingen. Den første oppgaven for å få kontroll med spillingen, er derfor å bli bedre kjent med hvordan du tenker når du bestemmer deg for å spille.

Når du spiller eller er i ferd med å spille, skjer det noe med måten du tenker på. All din erfaring om følgene av spillingen og beslutningen din om å ikke spille forsvinner ut av hodet.

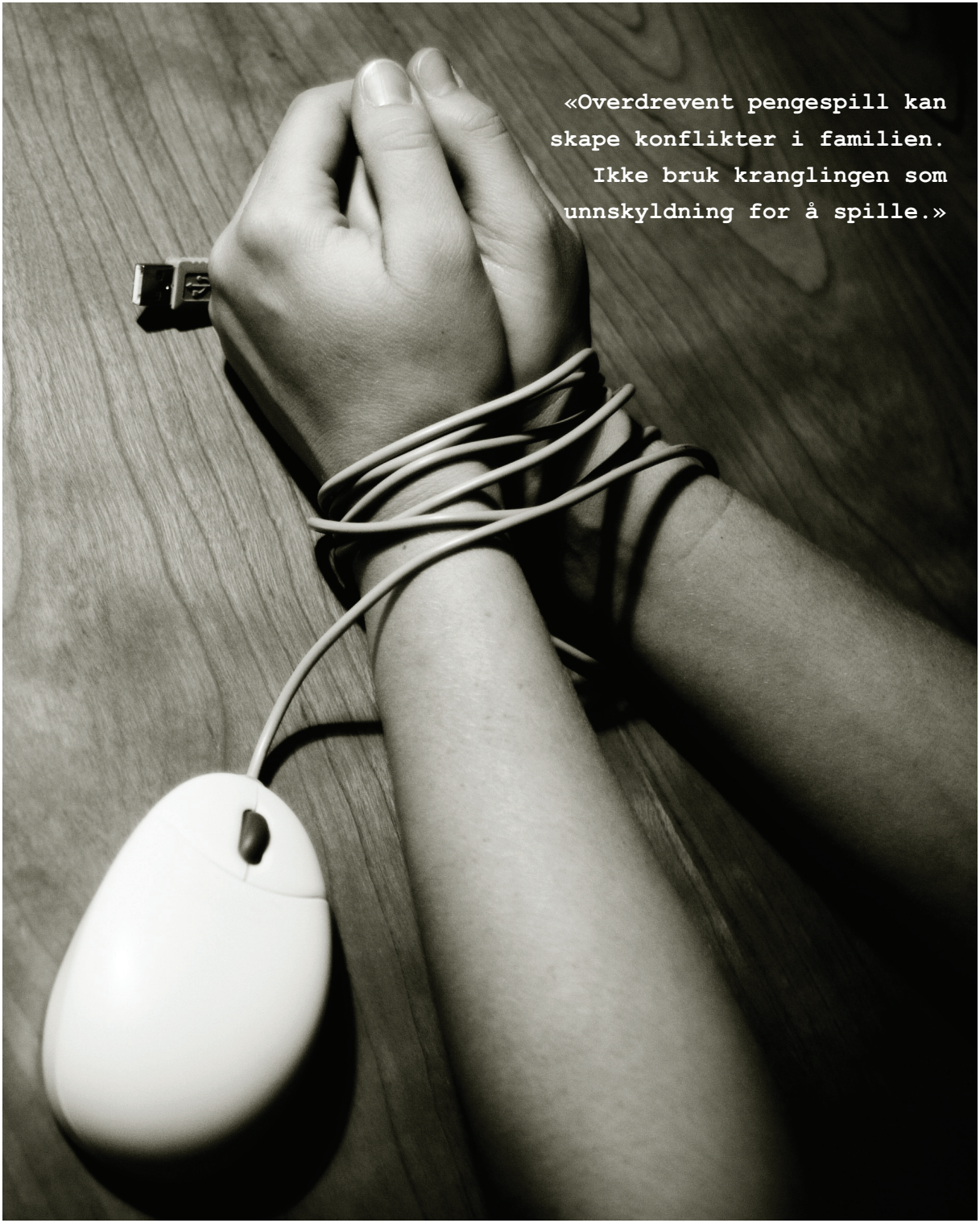
- Sier du til deg selv at du bare skal spille for et mindre beløp?
- Tenker du at denne gangen skal jeg vinne?

Spilletanker er ikke lett å få vekk. Men når du oppdager dem, kan du begynne å vurdere gyldigheten av dem. Da tar du også kraften ut av dem. Du vil etterhvert kjenne at du ikke behøver å spille selv om du kjenner lysten.

Du tar kontroll over tankene i stedet for at de styrer deg.



«Det er ikke lett å få vekk spilletanker, men etter hvert kjente jeg at jeg ikke måtte spille selv om jeg hadde lyst.»



«Overdrevent pengespill kan skape konflikter i familien. Ikke bruk kranglingen som unnskyldning for å spille.»

Risikosituasjoner

Enkelte situasjoner vekker lettere tanker som frister til å spille. Når fristelsen blir stor er du i en risikosituasjon. Risikoen for at du spiller blir mindre dersom du er forberedt på situasjonen.

VANLIGE «RISIKOSITUASJONER»

Lønningsdag

Betal regninger og gjeld før du eventuelt begynner å spille. Med faste trekk sørger du for at pengene går ut med en gang du får dem på konto.

Alkoholbruk

Alkohol svekker dømmekraften. Vær forsiktig med alkohol.

Krangel med dem du har rundt deg

Pengespill kan bidra til konflikter om tids- og pengebruk. Ikke bruk kranglingen som en unnskyldning til å spille.

Kjedsomhet

Spilling kan være en rask og lettvint vei ut av kjedsomhet her og nå. På lang sikt hindrer spillingen deg i å utfolde deg på andre livsområder.

Når du synes du fortjener en belønning

Blir spillingen en belønning hvis du taper?

Å forebygge tilbakefall

Tilbakefall er vanlig. De fleste som forsøker å endre på ting i livene sine, erfarer at det kan gå opp og ned. Alt er ikke ødelagt selv om du får et tilbakefall.

Selv om du skulle få et tilbakefall nå, er det viktig å holde fast ved målet. Først og fremst er det fare for tilbakefall når overgang til et «normalt» liv går for fort. Kanskje er du blitt overmodig og tatt mer ansvar for penger enn du er klar for. Kanskje har du blitt så opptatt av å skulle reparere den økonomiske skaden spillingen har påført deg at du ikke unner deg noe, og livet ditt har blitt grått og kjedelig. Du kan oppleve at familie og venner ikke støtter deg så mye som før, de har begynt å bli vant til at du ikke spiller.

SELVSABOTASJETANKER

Du kan forebygge tilbakefall ved å bruke ferdighetene du allerede har lært deg. Igjen handler det om å være på vakt mot tanker som gir spillelyst. Vi kaller dem selvsabotasjetanker. Tankene kan dukke opp av seg selv, uten at du bevisst går inn for å tenke dem. Vi skal se på noen av de vanligste.

- De gode gamle dager – det går an å vinne! Det er lettere å huske alle de gangene du vant enn alle de gangene du tapte.

TESTE SEG SELV

Etter en periode der du har klart å la være å spille, kan du bli nysgjerrig på om du har forandret deg og fått kontrollen over spillingen. Du kan komme til å tenke: «Nå har jeg klart meg bra en tid, kanskje jeg har forandret meg? Kanskje kan jeg spille uten problemer? Kanskje har jeg blitt herdet av alt det jeg har vært gjennom. Jeg prøver litt for å teste det ut.»

TVILE PÅ SEG SELV: «DET NYTTER IKKE LIKEVEL!»

Å slutte å spille er lettere for noen enn for andre. Av og til vil du kunne tvile på om du kommer til å greie det. Kanskje kommer tvilen din fram på denne måten: «Jeg er antakeligvis et av de menneskene som er så hekta at jeg aldri vil klare det.» Andre varianter er: «Jeg har ikke nok viljestyrke, jeg kan like godt gi opp først som sist.»

Å HA FORTJENT Å SPILLE

«Siden jeg har vært flink så lenge, så kan jeg vel gi meg selv lov til å spille litt.»

Veien mot tilbakefall starter lenge før spillingen er et faktum. Alarmklokkene bør ringe hvis du merker at du har selvsabotasjetanker som nevnt ovenfor.

HOLD FOKUS – OGSÅ NÅR DET BEGYNNER Å GÅ BEDRE!

Risikosituasjonene er de samme som tidligere. Selv om du mestrer dem bedre enn før, kan de sette igang spillelysten.

SITUASJONER SOM LETT KAN UTLØSE TILBAKEFALL:

Nye spillvaner:

Vær oppmerksom hvis du begynner å spille et nytt pengespill eller øker spillingen på et pengespill du tidligere ikke har vært så opptatt av. Det kan fort føre til tilbakefall.

For mye tid til overs:

De fleste som har spilleproblemer har brukt mye tid på å spille og tenke på spilling. Du får mye tid til overs når du slutter å spille. Det blir lettere å holde seg unna spillingen hvis du fyller tomrommet med andre aktiviteter. Prøv å tenke tilbake på det du brukte tid på før spillingen tok overhånd. Har du fritidsinteresser som du kan ta opp igjen? Er det venner du ikke har sett på lenge?

Å BEGRENSE ET TILBAKEFALL

Tilbakefall føles som en skuffelse. Det er lett å tenke at «Siden jeg allerede har spilt har jeg mislykkes. Jeg kan like godt fortsette.»

Å LÆRE AV ET TILBAKEFALL

Et tilbakefall trenger ikke å være farlig. Se for deg en fjellklatrer som jobber seg sakte, men sikkert opp mot toppen av et fjell. Han har holdt på lenge og er overbevist om at han nærmer seg målet. Da mister han grepet. Dersom han har sikkerhetsutstyret i orden, som klatretau og annen nødvendig sikring, vil han ikke falle ned og skade seg. Han kan fort få samlet seg igjen og klatre opp igjen til punktet han hadde nådd. Kanskje går det til og med fortere enn forrige gang fordi han kjenner veien.

Klatreturen kan sammenlignes med den veien du må gå når du skal slutte å spille. Du rykker ikke tilbake til start om du snubler på veien. Det er mulig å reise seg igjen, klatre tilbake der du glapp og gå videre. Du har også fått erfaringer som du kan ha nytte av framover.

Lykke til videre!

Er du pårørende?

Det er ikke bare den som spiller som rammes av spilleproblemer. Familie og venner som lever nær en med spilleproblemer vil nesten alltid også merke konsekvensene av spillingen. Det mest åpenbare er kanskje tap av penger – like alvorlig er også tap av tillit og trygghet.

Mange pårørende har beskrevet hvordan spillingen har påvirket forholdene i familien; det kan være at den som spiller forandrer seg, han eller hun har blitt mer uforutsigbar i humøret, kan virke fraværende, trekker seg unna og bryter avtaler.

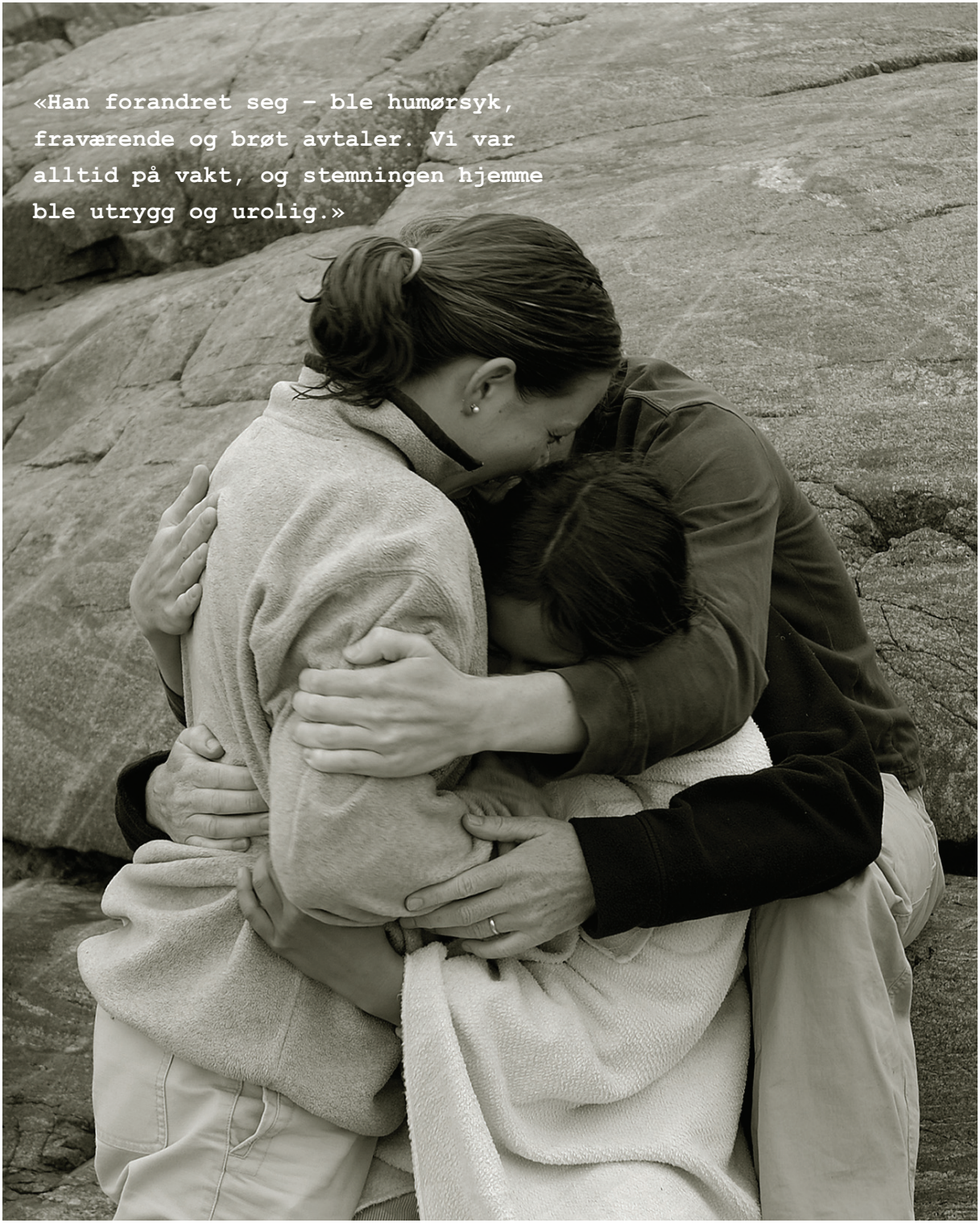
Mange pårørende opplever at de alltid må være på vakt, at de alltid er utrygge og urolige for om personen kommer til å spille og om de vil klare seg økonomisk.

Dette er en form for kronisk stress som i verste fall kan medføre psykiske og fysiske plager for de pårørende.

Spilleavhengighet er et skambelagt problem som det kan være vanskelig å snakke med andre om. Som pårørende kan lojalitet til den spilleavhengige og skamfølelse føre til at man isolerer seg og ikke får den støtten og hjelpen fra omgivelsene som man trenger.

Det kan være god hjelp i å snakke med andre som vet hva dette innebærer og det finnes flere tilbud til pårørende.

- Pårørendetilbud i klinikk
- Pårørendegrupper/selvhjelp



«Han forandret seg – ble humørsyk, fraværende og brøt avtaler. Vi var alltid på vakt, og stemningen hjemme ble utrygg og urolig.»

Spilleavhengighet

– en selvhjelpsguide

Du vil også finne informasjon som vedrører spilleavhengighet og behandling på følgende internettadresser:

www.hjelpelinjen.no

www.spillbehandling.no

www.rus-ost.no

800 800 40

www.hjelpelinjen.no

KoRus-Øst
Kompetansesenter rus – region øst

Sykehuset Innlandet HF, Divisjon Psykisk Helsevern
Avdeling for Rusrelatert Psykiatri og Avhengighet
Kompetansesenter rus – region øst
Postboks 104, 2381 Brumunddal
Telefon 62 58 15 68 • Telefaks 62 58 15 69
E-mail: kompetansesenteret@sykehuset-innlandet.no
www.rus-ost.no