

Verkttygslåda 2

Marie-Louise Saltin
Stockholm 2

VERKTYGSLÅDAN

För spelberoende och deras anhöriga

Opponent:
Cecilia Forsbro
Grupp: Stockholm v 42

Statens folkhälsoinstitut och spelinstitutets utbildning om
spel och spelberoende

Alnö 2007-02-23

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

SAMMANFATTNING	3
INLEDNING	3
BAKGRUND	3
SYFTE	4
METOD	4
VERKTYGSLÅDAN	4
KARMALAND	6
DISKUSSION	6
HIT KAN DU VÄNDA DIG FÖR ATT FÅ STÖD OCH RÅD:	7
REFERENSLISTA	9

SAMMANFATTNING

Det kan ibland vara svårt att veta vart man ska hitta information om spelberoende, vart man kan vända sig för att få svar på sina frågor om spelberoende och vilken hjälp som finns. Målet med denna uppsats är att kort redovisa utbildningens verktygslåda med egna kommentarer samt dela med mig av övrig information jag erhållit samt att presentera ett alternativt psykologiskt verktyg i behandlingsarbete.

INLEDNING

På regeringens uppdrag har Statens folkhälsoinstitut utarbetat ett förslag till handlingsplan för att minska spelberoende i Sverige.

Handlingsplanen innehåller bland annat att ge allmänheten information om spelandets baksida såsom spelberoende, kännetecknen på beroende och hur man kan stödja dem som spelar för mycket. Vidare innehåller planen att bidra till att utveckla öppenvårdsbehandling och utvecklande av kunskapscentra för behandling dit spelberoende och anhöriga kan söka sig.

Under utbildningen har vi fått en "verktygslåda" som innehåller mycket av ovanstående. Jag har valt att granska denna verktygslåda och redovisa de redskap vi erhållit under utbildningen, vart man kan vända sig för att få svar på sina frågor och vilka alternativ till hjälp och behandling som jag funnit.

BAKGRUND

Vi människor verkar ha en medfödd längtan efter att ta risker och testa våra gränser. Det är ett ju faktiskt ett sätt att få kunskap och utvecklas. Säkert är det också så att vi upplever en känsla av att vara levande, när vi chansar och utsätter oss för risker av olika slag. "Spel är en kalkylerad chansning som innehåller många separata handlingar, tankar och känslor." (Nilsson, 2002)

Att chansa och ta risker är ytterst renodlade i spelandet även om det också förekommer i andra aktiviteter. Spelformerna är utvecklande och utformade för att stimulera och möta många av dessa mänskliga behov. De spelformer vi känner idag har av olika intressenter moderniserats med utgångspunkt av redan existerande spel. Vi människor spelar alltmer, vilket har lett till att spelandet blivit ett allt större samhällsproblem. Det finns även en stark oro över ungdomars spelande. Ungdomar är mer sårbara, samtidigt är deras spelande mera dolt än vuxnas spelande. Därför är risken att bli spelberoende mycket större för ungdomar än vuxna. Enligt den senaste befolkningsundersökningen från slutet av 90-talet spelar 16 % av svenska ungdomar om pengar varje vecka. 5 % av alla ungdomar har spelproblem eller är spelberoende.

SYFTE

Oavsett om du spelar, är anhörig eller arbetar i en verksamhet där spelproblem kan förekomma vill jag genom denna uppsats förmedla den kunskap jag erhållit genom utbildningen avseende verktyg i informations-, motivations och behandlingsarbete. Jag vill även skapa debatt om vad vi gemensamt kan göra för att få bukt på den spelproblematik som fler och fler fångas i.

METOD

Det som ligger till grund för denna uppsats är främst den verktygslåda vi erhöll i utbildningen men även den information jag funnit på Internet om behandlingsalternativ och stödföreningar. Jag har också intervjuat en person som genomgått behandling för sitt spelmissbruk samt haft telefonkontakt med kontaktpersonen för stödgruppen för spelberoende i Sundsvall.

VERKTYGSLÅDA

Den "verktygslåda" som utbildningen innehåller är verkligen bra och omfattande för oss som arbetar med behandling. Förutom all litteratur innehåller den korta utbildningsavsnitt, där vi får följa två personer med olika bakgrund, kartläggning och bedömning av deras utvecklande av spelberoende samt deras behandling. Vi har även genom utbildningsavsnitten fått tagit del av olika resurspersoners erfarenhet och kunskap av spel och spelberoende samt bedömningsredskap, forskningsrapporter och uppsatser.

Utbildningen bygger på kognitiv beteendeterapi (KBT), och förhållningssättet motiverande samtal (MI). Denna teoretiska referensram bygger på erfarenhet och forskningsbaserade metoder. Dessa metoder och förhållningssätt tilltalar mig, då jag själv har arbetat som behandlare, utbildare och handledare utifrån dessa metoder under många år.

REDSKAP I MOTIVATIONS- OCH BEHANDLINGSARBETE.

- **Information** om spelberoende, kännetecken, vilka stöd och hjälpåtgärder som finns.

Det är fortfarande ett relativt okänt begrepp för många, både för den som spelar, anhöriga och för de som arbetar med behandling. Att informationen når så många som möjligt är av största vikt. Då är det också lättare att både kunna ge och få hjälp i ett tidigt skede. En person som är orolig över sitt spelande eller en anhörig ska ha lätt att hitta vart de ska vända sig på orten för att få stöd- och hjälp.

Det är ju först när en person har fått insikt i att han har ett problem som han kan göra något åt det!

- **Kartläggning. Utredning och bedömning.**

Ett oerhört effektivt och bra sätt att hjälpa en person till insikt är kartläggning av hans spelande. I utbildningen fick vi ta del av flera frågeformulär som kan användas vid kartläggningen. Jag har provat de flesta och tycker att de är fantastiskt tydliga och bra. Som exempel vill jag nämna "Spelberoende enligt DSM IV, Svenska NODS senaste året, Situationer som stimulerar till spel och Tankar om spel. De personer jag mötte i mitt arbete som socialsekreterare på ekonomienheten och som talade om att de upplevde sitt spelande som ett problem, uppgav alla som svarade på frågeformulären att deras spelproblem blev tydligt.

En kartläggning av ett problem som blir så uppenbart, leder för det mesta till ett stort intresse av att få veta mer, förstå orsakerna till spelandet och vilka drivkrafter man har. Jag är övertygad om att dessutom arbeta med hemuppgifter under utredningstiden, är en bra hjälp till egen probleminsikt. Att slutligen få en bedömning av sitt spelproblem, där man aktivt deltagit i kartläggnings- och utredningsarbete, ger goda förutsättningar till att lyssna på förslag till behandlingsåtgärder.

Motivationen till att genomföra en förändring höjs när insikten ökar. Att bli medveten om de konsekvenser man har av sitt spelande har stor betydelse. Om klienten tvivlar på sin egen förmåga att klara förändringen, är det behandlarens uppgift att hjälpa klienten med det.

Behandling

Flera olika behandlingsredskap har vi fått tagit del av i utbildningen såsom hästskon, skalfrågor, att arbeta med s k. feltankar och tankemönster, exponering och återfallsprevention.

Sammanfattningsvis avslutar jag med att säga samma sak som jag började med; att utbildningen har varit omfattande och mycket bra. Den har framför allt gett oss redskap att arbeta enskilt genom personlig kontakt.

KARMALAND

De sju juvelernas palats är ett psykologiskt verktyg för dig som arbetar med människor. Det är ett självkännedomsspel med rötter i grekisk mytologi och österländsk filosofi. Spelet har skapats av Marie Clahr, socionom, psykodramatiker och författare.

Spelet är avsett för professionell användning vid bl a psykoterapi, konfliktlösning och existentiell vägledning vid livskriser. Kamaland kan användas både individuellt och i grupp.

I antik tid ansågs levnadskonsten vara den främsta bland konstarter och självkännedom den främsta bland kunskaper. Spelets syfte är att återknyta till denna inställning och genom självkännedom öva levnadskonst för att på ett sätt – istället för att bli ett offer för allehanda yttre omständigheter – kunna skapa det liv man själv önskar

Genom spelet får speldeltagarna tillgång till ett nytt språk för de utmaningar som varje människa möter i livet. Motgångar och möjligheter speglas i form av en sagovärld med ett levande, universellt bildspråk. I spelet blir det uppenbart hur varje enskild människas personlighet samspelar med livets yttre villkor.

Strukturen i Karmaland är utformat som spel. Man använder tärning, det finns frågekort, nivåer och spelpjäser, men där slutar likheterna med traditionella spel. Det finns ingen vinst i form av pengar eller konkurrens. Man jagar inte förluster för det finns inga. Frågekorten handlar om vägledning/självkännedom och syftet är som tidigare nämnts, att få ökad självkännedom och därmed inte falla offer för allehanda yttre omständigheter och negativa känslor och tankar.

DISKUSSION

Spelberoende och problemspel är ett folkhälsoproblem som kräver breda samhällsinsatser. Vad kan vi göra för att sprida information om spelberoende för att förhindra att människor blir beroende av spel?

Jag tycker att det är av högsta prioritet att informera barn och föräldrar, då det är allmänt känt att barn och ungdomar är mer sårbara. Det innebär att risken att bli spelberoende är större för dem. Det är inte alltför länge sedan en 15-åring dömdes till tvångsvård av länsrätten i Dalmland för dataspelmissbruk. Dataspelandet tog över pojken's liv. Han isolerade sig på sitt rum för att spela dator dag som natt. Att gå till skolan struntade han i.

Nästan varje dag kan vi också läsa om människor som gett upp hela sin tillvaro p.g.a. spelande. En ung man tog sitt liv att han inte orkade med sitt spelberoende, andra har spelat bort sitt hem, familj och arbete, förstört sina relationer och blivit kriminella.

Många av de spelberoende har i massmedian berättat om hur de sakta men säkert hamnade i spelfällan, om svårigheten att tro sig själv om att vara spelberoende, den skuld och skam som följer med förutom alla andra konsekvenser. De vittnar även om den ofta svåra vägen att bli fri från sitt beroende. De två personer jag intervjuat har

bekräftat detta, varav den ena genomgick behandling för att lyckas medan den andra klarade det på egen hand.

Det är så oerhört viktigt att vi alla gemensamt arbetar för denna sak – att kräva en kraftfull insats från våra beslutsfattare för att få bukt med spelproblematiken och att vi alla tar ett ansvar för att hjälpa till.

HIT KAN DU VÄNDA DIG FÖR ATT FÅ STÖD OCH RÅD:

I de flesta kommuner har **socialtjänsten** personal som är utbildad i spelberoende.

I Malmö, Göteborg och Stockholm erbjuder öppenvården vuxna spelberoende behandling både individuellt och i grupp. Behandlingsformen är kognitiv beteendeterapi. Maria Ungdom i Stockholm erbjuder ungdomsbehandling utifrån samma metod.

På nedanstående sidor får du information om spelberoende, tips och råd, självtest, berättelser, forskningsrapporter, adress, telefonnummer och öppettider till några kamratföreningar.

www.slutaspela.nu Statens öppenvårdsprojekt

www.fhi.se/spelberoende Folkhälsoinstitutet

www.spelberoende.se Spelberoendets riksförbund

Har du ingen dator eller vill ha en personlig kontakt för att få information, råd och stöd kan du ringa **Stödlinjen**, tfn: 020-81 91 00

Stödlinjen bemannas av specialutbildad personal på Spelinstitutet i Piteå. Hit ringer såväl spelare, spelarens anhöriga, vänner och arbetsgivare som personal inom socialtjänsten, sjukvården, spelombud och journalister.

Av personalen får du även uppgift om vart du kan vända dig på olika orter för att få stöd och råd eller behandling. Stödlinjen har nämligen tillgång till två olika register. Det ena innehåller självhjälpsgrupper exempelvis Spelberoendesföreningar, Spelberoendets kamratföreningar och GA (Gamling Anonymous).

I det andra registret finns behandlingshem och öppenvård/terapeuter (även privata) som har specialkompetens vad det gäller spelberoende.

Alla som ringer får vara anonyma och sekretess runt samtalen råder.

Stödlinjens öppettider är måndag-fredag 10.00-19.00, helgfria dagar.

Övriga behandlingsalternativ:

Flera av dessa har både rådgivning, behandling på institution och öppenvård.

Axept spelkliniken

Behandling utifrån 12-stepsprogrammet och kognitiva inslag.

www.spelkliniken.se

Tfn: 0435-54000

ResursRehab

Behandling utifrån 12-stepsprogrammet.

www.ResursRehab.com

Provita

Behandling utifrån 12-stepsprogrammet.

www.provita.se

Beroendecentrum

Behandling utifrån kognitiv beteendeterapi(KBT)

www.beroendecentrum.se

tfn:070-4846390

Gameover

Behandling utifrån kognitiv beteendeterapi(KBT)

www.gameoverlinkoping.se

Tfn:013-263920

Kolmårdens behandlingshem

Behandling utifrån kognitiv beteendeterapi(KBT)

www.kolmardenbehandling.se

NoGame Spelrådgivarna i Göteborg

Öppenvårdsbehandling individuellt, grupp för ungdomar. Anhörigstöd.

www.nogame.se

Tfn:031-445222

Ungdomsvård

För ungdomar.

www.ungdomsvard.se

Tfn: 0771-977512

Höjdpunkten

Behandling individuellt och grupp. Behandling utifrån kognitiv beteendeterapi (KBT)

Använder sig av behandlingsverktyget Karmaland. Samarbetar med GIS

Handledning & Utveckling.

www.hojdpunkten.se

Tfn:070-2082904

www.gis-handledning.se

Tfn: 073-0548315

Ungas Revansch i Sverige
Stödförening för unga spelmissbrukare. Projekt i Sensus studieförbunds regi och med ekonomiskt stöd från ungdomsstyrelsen.

Fairplay
Initierats av föräldrar. Finansieras av ideella föreningar.
info@fair-play.se
Tfn: 08-6617010

Projekt Uris och Revia
Hjälper skolor att sammanställa en spelpolicy.
www.spelpolicy.nu
Tfn: 013-263970

REFERENSER:

Brun, Mats (2005) *När livet blir ett spel*, och andra utmaningar för den digitala generationens föräldrar, Stockholm, Langenskjöld.

Liria, Ortiz (2006) *Till spelfrihet! Kognitiv beteendeterapi vid spelberoende*. Stockholm, Natur och Kultur.

Nilsson, Thomas (2002) *Jakten på jackpot*. En bok om spelberoende. Piteå, Vidamus Grafiska AB.

Projektgruppen(2006) *Nätchocken*: En angelägen bok om nätberoende. 1:a upplagan 2001. Karlshamn,

Informationsmaterial ACE AB/Spelinstitutet(2004) *Frågor och svar om spelberoende*, Vidamus Grafiska AB

Informationsmaterial Jakob Jonsson/Spelinstitutet AB, *Anhöriga och spelberoende*, Vidamus Grafiska AB