



Första hjälpen vid spelproblem

– För dig som har problem med spel om pengar

– För dig som vill hjälpa någon som har det

– För dig som vill veta mer om spelproblem



Om författaren och "Första hjälpen vid spelproblem"

Henrik Josephson är legitimerad psykolog och arbetar vid Forskningscentrum för psykosocial hälsa, Forum. Henrik har varit engagerad i behandling av personer med spelproblem sedan 2006. Han har mött både unga och vuxna människor som sökt behandling, liksom anhöriga till spelare i form av partners, föräldrar, barn, syskon och vänner. "Första hjälpen vid spelproblem" bygger på erfarenheter som samlats från dessa möten. Självhjälpsboken har sin teoretiska grund i motiverande samtal (MI) och kognitiv beteendeterapi (KBT), de två behandlingsmetoder som visat sig vara mest lovande vid behandling av spelproblem och spelberoende.

Författaren vill varmt tacka alla på Forum som på olika sätt bidragit till bokens tillkomst, särskilt Åsa Spännargård och Frida Fröberg som varit ovärderliga bollplank och Merja Metell Suomalainen som form- och språkgranskat texten.

Forum är en del av Centrum för psykiatriforskning, ett samarbete mellan Stockholms läns landsting och Karolinska Institutet.

INNEHÅLL

Introduktion: "Första hjälpen vid spelproblem"	4
Inledning: Spel och spelberoende; ett vanligt problem	5
Kapitel 1: Vad är spel och spelberoende?	6
Definition av spelberoende	6
Riskfaktorer för att bli spelberoende	7
Spelberoende och hjärnans belöningssystem	7
Kapitel 2: Hur motiverad är du att sluta spela?	9
Frågor som du som spelar kan ställa till dig själv	9
Kapitel 3: Verktyg för att ta kontrollen över spelandet	10
Att hantera ekonomin tillsammans	10
Tankefällor; att identifiera och utmana tankar som väcker spelsug	11
Högrisksituationer; när har du svårt att låta bli att spela?	12
Hitta alternativ till att spela; vad kan du göra istället?	13
När spelsuget kommer	13
Skillnad mellan att snubbla och att få ett riktigt återfall	13
Kapitel 4: Att skapa ett bättre förändringsklimat	15
Uppmärksamma, beröm och locka fram	15
Hitta aktiviteter som innebär konfliktfri tid	16
Att hantera avvisanden	16
"Jag-budskap"; för att ge konstruktiv kritik	16
Att tydliggöra ansvar	17
Att skapa utrymme för egna behov	18
Att göra sånt man tycker om och mår bra av	18

ÖVNINGSKAPITEL:	19–34
------------------------	-------

INTRODUKTION

”Första hjälpen vid spelproblem” vänder sig till dig som på ett eller annat sätt har problem med spel om pengar – och till dig som vill hjälpa någon som har problem med spel om pengar. En person med spelproblem och en anhörig som vill hjälpa kan med fördel båda läsa boken och göra övningarna tillsammans.

Nedan följer en kort beskrivning av innehållet i bokens fyra kapitel/moduler. Till kapitel två, tre och fyra hör ett antal övningar som finns längst bak i boken. Ett sätt att använda självhjälpsboken är att göra uppehåll i läsningen och göra övningarna när det markeras i texten att det finns en övning som knyter an till innehållet. Ett annat sätt är att först bara läsa boken för att få mer kunskap om spelproblem och vad man kan göra åt det.

Kapitel 1 beskriver vad det innebär att spela om pengar och vad det innebär att få problem med spel om pengar. Kapitlet beskriver också hur det kan komma sig att man kan bli beroende av spel om pengar.

Kapitel 2 ger tillfälle att kartlägga och fundera över de positiva och negativa konsekvenser som spel om pengar medför för just dig. Man måste först skaffa sig en överblick över allt som spelandet medför, innan man kan bestämma om det finns anledning att ändra sina spelvanor. Kapitlet innehåller också råd till dig som vill hjälpa någon att ta ställning till om han eller hon behöver ändra sina spelvanor.

Kapitel 3 vänder sig till dig som bestämt dig för att minska ditt spelande. Här finns konkreta verktyg som kan hjälpa dig på vägen mot spelfrihet. Kapitlet innehåller också råd till dig som vill hjälpa någon att minska sitt spelande.

Kapitel 4 beskriver hur du som vill hjälpa någon att minska sitt spelande kan skapa förutsättningar för samtal som leder till förändring, i stället för det klimat av vädjan, hot och ständigt tjtande som man lätt fastnar i, när man vill hjälpa någon att ändra sitt beteende.

Läsanvisningar



Anhörigssymbol

Detta avsnitt vänder sig i första hand till dig som vill hjälpa någon som har problem med spel om pengar. Här finns tips och råd för hur du som anhörig kan förhålla dig till övningar och åtgärder som föreslås.



ÖVNINGSHÄNVISNING:

Dessa rutor hänvisar till övningar kopplade till texten du just läst. Övningarna hittar du längst bak i boken.

INLEDNING

Spel och spelberoende – ett vanligt problem

Nästan hälften av Sveriges befolkning spelar regelbundet om pengar: på spelautomater, nätpoker, sportspel, kasino, lotter eller något annat. För två procent av dem innebär det problem. För ungdomar är statistiken ännu värre, fem procent av Sveriges 15–17-åringar har någon form av problem med spel om pengar.

Om man själv har spelproblem kan det vara bra att känna till att det finns många andra som är i samma situation som man själv är. Man behöver inte alls vara konstig eller onormal för att utveckla spelproblem – tvärt om vore det kanske konstigt om ingen utvecklade spelproblem med tanke på den intensiva spelmarknad som vi dagligen exponeras för.

Till dig som har problem med spel om pengar

Ibland vill man bevisa för sig själv och andra att man kan reda ut sina problem på egen hand utan att behöva söka professionell hjälp. Det kanske inte heller finns professionell hjälp att få där du bor. Den här boken är skriven så att du ska kunna använda den för att hjälpa dig själv att minska eller sluta spela om pengar. Den vill få dig att tänka efter om du är nöjd med ditt nuvarande sätt att spela om pengar, eller om du egentligen skulle vilja att det var på ett annat sätt. Om du vill sluta spela eller börja spela mer kontrollerat så får du verktyg och praktiska råd om hur du kan gå till väga. Om du vill ta hjälp av någon som finns i din närhet och som du litar på kan ni arbeta med självhjälpsboken tillsammans.



Till dig som anhörig

Den ångest, frustration, ilska och sorg som många anhöriga till problemspelare känner bottnar ofta i en känsla av maktlöshet inför vad man ska ta sig till för att hjälpa den andre att sluta spela. Därför fokuserar den här manualen i första hand på den spelandes problematik – men med återkommande uppslag på hur du som anhörig aktivt kan hjälpa till att komma till rätta med denna problematik och förändra situationen.

Om den du vill hjälpa ännu inte själv kommit till insikt om sina problem så gäller det att gå lite varsamt fram. Kanske måste du börja med att skapa ett bättre kommunikationsklimat för att alls kunna nå fram till den du vill hjälpa. Du kommer att få förslag på idéer om hur du kan hjälpa den som spelar att tänka efter och reflektera över sin spelsituation, för att öka motivationen till förändring.

När den du vill hjälpa beslutar sig för att sluta eller minska sitt spelande så finns det en samling praktiska råd och tillvägagångssätt som ni kan använda er av för att ta kontrollen över spelandet. Det bästa är att du som anhörig och den du vill hjälpa arbetar tillsammans med manualen.

Som anhörig bör du läsa alla moduler och avsnitt för att få så mycket kunskap som möjligt om spelproblematik och för att få kännedom om så många terapeutiska verktyg som möjligt som kan hjälpa dig att påverka och förändra. Det finns återkommande brunmarkerade textutor som ger information om hur du som anhörig kan förhålla dig till de olika övningarna i manualen. Kapitel 4 vänder sig särskilt till dig som är anhörig till någon som har spelproblem.

VAD ÄR SPEL OCH SPELBEROENDE?

Kapitlet innehåller grundläggande information om vad spel och spelberoende är och försöker bland annat besvara frågan hur det kan komma sig att ett från början oskyldigt tidsfördriv, som att spela, kan övergå i spelberoende. Syftet är också att normalisera – man behöver inte på något sätt vara konstig eller onormal för att få problem med spel. Att få kunskap om att överdrivet spelande till stor del är ett inlärt beteende kan även inge tro och hopp till den som vill sluta spela, eftersom inlärd beteenden går att lära om.

Att spela om pengar innebär att man satsar pengar på ett sådant sätt att man låter slumpen påverka utfallet, det vill säga om man ska vinna mer pengar eller förlora de pengar man satsat. Man kan säga att man köper en chans att vinna pengar. I vissa spel som roulett och spelautomater är det helt och hållet slumpen som avgör om man ska vinna eller förlora. I andra spel som poker och vadslagning (betting) på hästar eller matcher finns även en möjlighet att påverka sina vinstchanser genom att göra bättre eller sämre val, men även då har man för lite information och måste gissa, vilket lämnar stort utrymme åt slumpen.

När man frågar spelare varför de spelar så är det vanligaste svaret att de vill vinna pengar. Att ha obegränsat med pengar ses av många som en slags drömtillvaro där vardagliga problem inte finns. Andra svar på frågan varför man spelar är att det är en underhållande sysselsättning, ett nöje och tidsfördriv. Spel är ofta ett ganska lättillgängligt alternativ för många när de upplever att de har långtråkigt. Spelet ger också gemenskap med andra som spelar, en social aktivitet som ger en känsla av samhörighet. För en del kan det vara en familjeaktivitet som alla samlas kring. Spel kan också handla om en vilja att förbättra självförtroendet – att spela för att bli någon, att bli en vinnare, att få visa att man är duktig. Att vinna ger ett ökat självförtroende. Att spela kan också vara ett sätt att hantera stress, ångest, nedstämdhet och olika problem, att få en stunds vila från jobbiga känslor och tankar – en flykt från en svår situation i vardagen.

För den som inte satsar mer än vad han eller hon har råd att förlora i tid och pengar kan spel vara ett trevligt tidsfördriv. Men så är det inte för alla som spelar. Spelet kan börja ta så stor plats i en människas liv att värdefulla delar som relationer, fritidsintressen, skola, arbete, sömn och matvanor blir lidande. Det finns många likheter mellan att spela för mycket och att dricka för mycket alkohol eller ta droger. Man kan också bli beroende av att spela på ungefär samma sätt som man kan bli beroende av alkohol och droger.

Definition av spelberoende

Här ser du tio punkter som beskriver vanliga sätt att tänka och bete sig på när man har problem med spel om

pengar. Dessa tio punkter ger en översikt över vilka tanke- och beteendemönster som kan finnas med när man har problem med spel om pengar. Ju fler av dessa punkter som stämmer in, desto större problem har man förmodligen med sitt spelande:

- **Upptagenhet.** Tänker ständigt på spel, till exempel är upptagen av att tänka på tidigare spelupplevelser, av att planera nästa speltillfälle eller av att fundera över hur man kan skaffa pengar att spela med.
- **Tolerans.** Behöver spela med allt större summor för att uppnå den önskade spänningseffekten.
- **Kontrollförlust.** Har flera gånger misslyckats med att kontrollera, begränsa eller sluta upp med sitt spelande.
- **Abstinens.** Blir rastlös eller irriterad när man försöker begränsa eller sluta upp med sitt spelande.
- **Flykt.** Spelar för att slippa tänka på sina problem eller för att söka lättnad från nedstämdhet, till exempel hjälplöshetskänslor, skuld, ångest, depression.
- **Jagar förluster.** Efter att ha spelat bort pengar återvänder man ofta en annan dag för att revanschera sig.
- **Lögner.** Ljuger för anhöriga, terapeuter eller andra personer för att dölja vidden av sitt spelande.
- **Kriminalitet.** Har begått brott som förfälskning, bedrägeri, stöld eller förskingring för att finansiera sitt spelande.
- **Sociala konsekvenser.** Har äventyrat eller förlorat någon viktig personlig relation, anställning, utbildnings- eller karriärmöjlighet på grund av sitt spelande.
- **Ekonomiskt beroende.** Förlitar sig på att andra kan ordna fram pengar för att lösa en ekonomisk krissituation som uppstått på grund av spelandet.

Upptagenheten, toleransökningen, kontrollförlusten, abstinensbesvären och att beroendet får negativa sociala konsekvenser är några likheter som spelberoende delar med alkohol- och narkotikaberoende.

Men det finns också skillnader. Att jaga förluster och att förlita sig på att andra ska hjälpa till att lösa en ekonomisk krissituation är saker som är typiska vid just spelproblem. En annan skillnad är att spel inte luktar och det syns inte utanpå förutom just när man spelar. Det kan därför vara svårare att upptäcka.

Riskfaktorer för att bli spelberoende

När man frågar människor med spelproblem varför de spelar så varierar svaren, det finns många skäl. Detsamma gäller frågan varför man blir spelberoende. Gemensamt för alla som är spelberoende är att de har tappat kontrollen över sitt spelande och att det inte är lustfyllt på samma sätt som det var i början. Nedan listas de vanligaste riskfaktorerna som kan leda till att manappar kontrollen över spelandet.

Att vinna eller upplever sig varit nära en stor vinst:

Många uppger att en större vinst utgjort startpunkten för ett allt mer okontrollerat spelande. Vinsten stärker en föreställning om att man har en särskild förmåga att kunna vinna eller har kommit på ”nyckeln” för att överlista spelet, eller är särskilt skicklig.

Orealistiska uppfattningar om spelets möjligheter:

Övertygelse om att man har den skicklighet och kunskap som krävs för att vinna och att förlusterna bara beror på ”otur”. Tron att på olika sätt kunna ”överlista” slumpen eller bli ”vän” med slumpen.

Att använda spel som flykt – en ventil:

Spelandet kan fungera som en flykt från obehagliga känslor och problem och vara ett sätt att uppnå en stunds lättnad. Spelandet blir ett sätt att hantera sina känslor och kan därför öka i takt med att påfrestningar i omgivningen ökar.

Social inlärning:

Barndomsupplevelser av spel ökar risken för att utveckla spelberoende. Att som barn ha sett vuxna i sin omgivning använda spelandet som ett sätt att hantera känslor kan leda till att man själv utvecklar samma mönster.

Att spela för att vinna tillbaka förlorade pengar:

Den som förlorat pengar kan börja jaga förluster och spela ännu mer för att få tillbaka pengarna. För de som spelat bort lånade pengar och dragit på sig spelskulder är risken stor att fortsätta spela i ren desperation. Det är inte ovanligt att spelandet måste finansieras med brottsliga aktiviteter.

Utbud och tillgänglighet:

Det stora utbud av spel som finns överallt omkring oss ökar sannolikheten för att fler hittar ett spel som attraherar just honom eller henne. Reklam och marknadsföring förmedlar en starkt positiv syn på spel och vänder sig direkt till människors drömmar och fantasier om hur positivt livet skulle bli om de vann en storvinst.

Spelets utformning:

Olika typer av spel är olika mycket beroendeframkallande. Snabbheten i spelet är avgörande för hur lätt man blir

beroende av det. Vid spel med kort tid mellan insats och resultat ökar sannolikheten för beroendutveckling. En spelautomat ger exempelvis nästan omedelbart besked om man vunnit eller förlorat, medan man kan få vänta flera dagar innan man får veta om man vunnit på en stryktipskupong. Många små vinster eller tillfällen där man nästan vinner håller kvar intresset för spelet. Spel som är utformade så att det ger en känsla av kontroll är mer beroendeframkallande. Spelaren kan till exempel i viss mån låtas påverka resultatet genom sin skicklighet och ges möjligheten att variera insatserna – vilket också ökar risken för de stora förlusterna.

Spelberoende och hjärnans belöningssystem

Alla människor har ett belöningssystem som sitter i hjärnan. Belöningssystemet ger oss lustfyllda upplevelser när vi gör saker som är bra för vår egen (och artens) överlevnad. Vi har arvt belöningssystemet från våra förfäder och det ger oss ”små kickar” när vi lyckas tillfredsställa olika behov som att äta, dricka, hålla sig varm och ha sex. Belöningssystemet är kopplat till minnet så vi kan komma ihåg vad vi gjorde när vi fick en lustupplevelse, så vi kan göra det igen och igen.

Utan hjärnans belöningssystem skulle vi ha svårt att överleva och det är bra för oss att evolutionen har gjort så att vi jagar små lustupplevelser i form av mat, dryck, sex, värme och vila. Men människan har även sedan lång tid tillbaka lärt sig att hitta genvägar för att aktivera hjärnans belöningssystem så det ger kraftfulla lustupplevelser på konstgjord väg. Narkotika, alkohol och spel är exempel på sådana konstgjorda vägar och har en förmåga att ge mycket kraftfulla lustupplevelser.

Ett spelberoende utvecklas genom att man får lustupplevelser, kickar, i samband med att man spelar. Kicken och spelandet kopplas samman i hjärnan vilket gör att man vill spela igen, det skapas ett sug efter att få spela. Detta sug kan upplevas som frustrerande och obehagligt. Längtan efter att få känna kicken igen samtidigt som man vill bli av med det obehagliga suget gör att man kan dras in i ett spelberoende. Ofta är det så att i början spelar man mest för kickarna, men efter en tid spelar man mest för att slippa det obehagliga suget.

Spel kan alltså aktivera hjärnans belöningssystem på ett mycket kraftfullt sätt. Det kan i sin tur leda till att en spelare lär sig att söka nästan alla sina ”kickar” och tillfredsställa sina behov genom att spela. Man kan då beskriva det som att spelbegäret har tagit kontrollen över, eller kidnappat, hjärnans belöningssystem.

När man är spelberoende har man glömt bort de naturliga sätten att få belöning. Man kan likna det vid att det finns vägar i hjärnan som används för att skicka information. När man blivit beroende har man gått samma väg många gånger för att aktivera hjärnans belöningssystem. Ju oftare man går samma väg desto lättare blir det att hitta. Spelberoende är på så vis ett inlärt beteende, man har lärt sig att få tillfredsställelse genom att spela. Men det är ett beteendemönster som går att förändra, det går att lära om. Det går att arbeta aktivt med att återuppta gamla sunda beteenden och lära in helt nya vanor som ersätter behovet av att spela. Man kan så att säga skapa nya vägar till hjärnans belöningssystem och låta den gamla "missbrukarvägen" växa igen.



Till dig som anhörig

När man vill bryta ett mönster av att hjärnans belöningssystem är besatt av att få kickar av spel är det extra viktigt att få belöning utifrån när man gör saker som *inte* är förknippade med spel. Som anhörig kan du till exempel ge beröm och uppskattning till den du vill hjälpa när du ser att han eller hon gör andra saker än att spela. Läs mer om det i kapitel 4.

HUR MOTIVERAD ÄR DU ATT SLUTA SPELA?



Till dig som anhörig

För dig som anhörig ger det här kapitlet vägledning om hur du kan resonera om spel på ett sätt så att både du och den du vill hjälpa tillsammans får en bättre förståelse för vad som gör att man fortsätter spela och å andra sidan vad som kan motivera till förändring.

Spel om pengar kan föra med sig både positiva och negativa konsekvenser. Det är viktigt att du som spelar verkligen tänker igenom vilka konsekvenser spelet får för just dig. Spel som endast medför goda konsekvenser som spänning och socialt umgänge kan man fortsätta betrakta som ett nöje och tidsfördriv. Men om spelet medför negativa konsekvenser som ekonomiska förluster, relationsproblem, isolering och ångest så brukar det förr eller senare uppstå en önskan om att vilja ändra på sina spelvanor.

Frågor som du som spelar kan ställa till dig själv:

- Vad får jag ut av att spela om pengar, vilka är fördelarna med att fortsätta spela?
- Vad finns det för nackdelar med att spela om pengar, för det med sig några konsekvenser som jag egentligen inte tycker om?
- Vilka nackdelar finns det med att minska spelet, eller sluta spela, vad skulle jag sakna?
- Vad skulle jag kunna få ut av att vara spelfri, vilka skulle fördelarna vara med att spela mindre, eller inte spela om pengar alls längre?

Om du ger dig själv ett ärligt och genomtänkt svar på dessa frågor så har du också gett dig själv en bra bild av din spelsituation. Om du känner att du vill fortsätta spela men samtidigt vill sluta spela, så kan det vara bra att göra en sammanställning av både för- och nackdelar. En sådan genomgång kan göra det lättare att fatta ett beslut om hur man vill gå vidare i framtiden.



ÖVNING:

Gå till övning 1 om du vill utforska vilka konsekvenser som väger tyngst för dig.



Till dig som anhörig

Du som anhörig kan hjälpa till att utforska vad det egentligen finns för fördelar och nackdelar med att spela. Att lista för- och nackdelar med att spela som nu, respektive spela mindre, på ett överskådligt sätt, kan bidra till att motivera till en förändring – om det finns behov för en sådan. De långsiktiga konsekvenserna av spelet är ofta negativa. Det är vanligtvis först när dessa negativa konsekvenser blir uppenbara för spelaren som han eller hon känner en vilja till förändring. Men undvik att försöka övertyga den du vill hjälpa genom konfrontation och argumentation om hur illa det kommer att gå om han eller hon fortsätter spela. Det kan göra mer skada än nytta om tiden för ett sådant beslut inte är mogen hos den du vill hjälpa och motivation till förändring helt saknas.

Det är sällsynt att man byter åsikt bara för att man får en rad argument slängda i ansiktet, oavsett om argumenten är bra eller dåliga. Risken är att den som spelar istället slipar sina egna argument för att fortsätta spela. Sannolikheten att man vill göra en förändring ökar betydligt om man själv får resonera sig fram till ett beslut. Då blir det inte en fråga om prestige och den du vill hjälpa tvingas inte inta en försvarsställning.

När man pratar om för- och nackdelar med att spela så är det bra att ställa frågor om hur den som spelar själv tänker, utan att kritisera eller komma med oömbedda råd. Ett gott råd kan däremot göra underverk när någon ber om det och har öronen öppna för vad som sägs.

Fäst inte så stor vikt vid prat som går ut på att framhäva fördelarna med att spela, undvik att argumentera emot, då fastnar ni bara. Lyssna istället extra noga när den som spelar pratar om saker som kan leda till en förändring, ställ frågor som lockar till att vidareutveckla nackdelarna med att spela och fördelarna med spelfria aktiviteter – det ger den du vill hjälpa möjlighet att ytterligare förstärka sina egna tankegångar om att sluta spela.

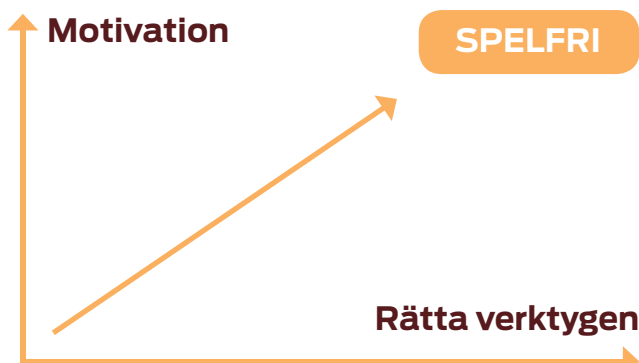
VERKTYG FÖR ATT TA KONTROLLEN ÖVER SPELANDET

Om man vill göra något och tror att man kommer att klara av det därför att man vet hur man gör, så är chansen mycket stor att man lyckas. Det gäller också när man ska sluta spela. I förra modulen fick du undersöka hur mycket du "vill" sluta spela. I den här modulen är tanken att du ska få några enkla men användbara verktyg för att ta kontrollen över ditt spelande. I takt med att du lär dig handskas med dina nya verktyg så kommer du också få en starkare tro på att du kommer att klara av att sluta spela.



Till dig som anhörig

Övningarna i den här modulen är utformade på ett sådant sätt att du som anhörig kan göra dem tillsammans med den du vill hjälpa.



Om man är motiverad till att sluta spela och även börjar göra saker som gör det lättare att hålla sig borta från spel, så har man goda möjligheter att lyckas minska sitt spelande eller bli spelfri.

Att hantera ekonomin tillsammans

När man får problem med spel om pengar störs förmågan att kunna ta ansvar för sin ekonomi. Att hushålla med pengar under en viss period för att klara sina utgifter eller att spara för att köpa någon dyrare sak är exempel på sådant som är svårt när man har problem med spel. Tiden strax efter löning och andra tillfällen när man har god tillgång på pengar är farliga risksituationer för många som har spelproblem. Pengar drar igång lusten att spela och väcker tankar på hur man kan få ännu mer pengar, om man bara spelar lite. Även att vara i sitsen att ha för lite pengar kan skapa sug efter att spela. Det kan då vara frestande att försöka lösa problemet genom att låna pengar och med dessa spela sig till en bättre ekonomi.

För mycket pengar, för lite pengar och pengar över huvudet är ofta något som är svårt att hantera för den som

har spelproblem. Att kartlägga spelandets ekonomiska konsekvenser, göra budget och fundera över alternativa sätt att använda sina pengar, kan vara några sätt att återta kontrollen över sin ekonomi och få tillbaka blicken för pengarnas rätta värde.

Många spelare undviker gärna att tänka på hur mycket pengar de har spelat bort. Men om man sätter sig ned med papper och penna och skriver ner hur spelandet har sett ut den sista tiden så är det svårt att blunda för konsekvenserna. För de flesta kommer ett tydliggörande av de negativa ekonomiska konsekvenserna sannolikt att öka motivationen till att sluta spela. Det kan också vara en väckarklocka för att börja se pengarnas rätta värde.



ÖVNING:

Gå till övning 2 om du vill göra en kartläggning av vilka ekonomiska konsekvenser ditt spelande medför.

Att ha pengar är ofta en risksituation i sig när man har spelproblem, och det är därför viktigt att göra en detaljerad plan för hur man ska fördela sina pengar från dag till dag. En budget som visar inkomster, utgifter, sparade pengar och skulder kan leda till att återfå en känsla för pengarnas rätta värde. Den som spelar mycket blir lätt "fartblind" av att se hur lätt pengarna försvinner.



ÖVNING:

Gå till övning 3 om du vill göra en budget.

I vissa fall kan det vara bra att få hjälp att hantera sin ekonomi av någon som man litar på. Men man ska komma ihåg att det finns både fördelar och en del svårigheter, såväl för den som får hjälp med att hantera sin ekonomi, som för den som hjälper till. I övningarna nedan ges möjlighet att tänka igenom vad det skulle kunna innebära för båda parter, om en person överläter ansvaret för sin ekonomi till en annan, under en begränsad tid. Det ges också förslag på vad som är bra att tänka på om man bestämmer sig för att göra det.



ÖVNING:

Gå till övning 4 om du vill undersöka vilka konsekvenser det skulle få för dig som spelar att få hjälp att hantera din ekonomi.



ÖVNING:

Gå till övning 5 om du vill undersöka vilka konsekvenser det skulle få för dig som anhörig att hjälpa den som spelar att hantera sin ekonomi.



ÖVNING:

Gå till övning 6 om du vill göra en gemensam överenskommelse om ansvar för ekonomin.



Till dig som anhörig

Under en övergångsperiod kan den som har spelproblem behöva hjälp att hantera sin ekonomi. Om du är förälder och försörjer ett barn som spelar, så är du i en position som gör det förhållandevis lätt att sätta gränser och bestämma vilka villkor som ska gälla för att ungdomen ska få ansvara för sin ekonomi. Om du är anhörig till en myndig person som spelar och tjänar egna pengar så måste ett tillfälligt övertagande av ekonomin bygga på en frivillig överenskommelse.

Oavsett vilken förhandlingsposition du har som anhörig så bör du eftersträva att komma överens med den du vill hjälpa om hur ett tillfälligt övertagande av ekonomin ska se ut och varför det görs. Man måste tänka på att det kan upplevas som mycket begränsande och integritetskränkande att inte få ha hand om sin egen ekonomi. Ett tillfälligt övertagande av ekonomin får inte upplevas som ett godtyckligt beslut. Viktigast av allt är att det är tydligt formulerat vad som krävs för att den du vill hjälpa ska få tillbaka ansvaret för sina pengar igen. Den bästa lösningen är ofta att ge tillbaka ansvaret en bit i taget. Att ta ett litet steg i taget brukar vara bra när man övar på något. Glöm inte bort att uppmärksamma och berömma framsteg.

Tankefällor – att identifiera och utmana tankar som väcker spelsug

Många spelare får problem därför att de tillåter sig själva att tänka tankar om spel som inte stämmer överens med verkligheten. Dessa tankefällor syftar på olika sätt till att rättfärdiga spelandet – trots att ens erfarenheter egentligen säger att man inte borde spela mer. Tankefällor tillåter spel och skulle därför också kunna kallas för "tillåtelsetankar". Det kan handla om att se överdrivna möjligheter att kunna vinna pengar genom att spela, till exempel genom att man överskattar sin egen skicklighet eller har olika former av magiskt tänkande om hur slumpen fungerar. Tankefällorna kan även handla om felaktiga antaganden om hur man faktiskt skulle förändra sitt liv efter en storvinst.

Tankefällor eller tillåtelsetankar kan upplevas som påträngande och svåra att göra sig av med. De kan vara svåra att inte tro på. Då kan det vara bra att ha i minnet att tankar bara är tankar och inte några absoluta sanningar. Mängder av dåliga och bra, sanna och falska tankar strömmar genom huvudet på alla människor varje dag och det är inget problem. Däremot kan övertygelsen om att en viss tanke är sann vara ett problem. Men en tanke som inte överensstämmer med verkligheten kommer så småningom att försvinna om man ifrågasätter dess trovärdighet genom att jämföra den med sina erfarenheter av verkligheten.

Några exempel på vanliga tankefällor:

- En dag kommer jag vinna den stora vinsten och sluta spela med äran i behåll.
- Detta är sista gången jag spelar.
- Jag mår bra av att spela för då försvinner alla bekymmer.
- Jag kan kontrollera hur mycket jag ska spela för och när jag ska sluta.
- Enda sättet att kunna betala mina skulder är genom att spela.
- Det är bristen på pengar som är mitt problem, inte spelandet.
- Någon annan måste stoppa mitt spelande för själv kan jag inte.
- Mina vinstchanser ökar ju längre jag spelar.
- Jag är matematiskt och analytiskt lagd därför kan jag vara säker på att vinna.
- Om jag förlorar flera gånger i rad så ökar mina chanser att vinna.
- Om jag förlorar beror det på otur. Om jag vinner är det bevis på min egen skicklighet.
- Om jag lämnar maskinen kommer den som spelar efter mig att få ut mina pengar.
- Det är coolt att förlora mycket pengar utan att bry sig.
- Det krävs några hundår med förluster – sedan blir man pokerproffs.

Den här typen av tankar gör det möjligt för spelaren att romantisera spelandet och få det att framstå som en bra och klok handling. Dessutom skapar sådana tankar ett sug efter att spela. Många spelare har beskrivit att suget efter att spela har minskat efter att de slagit hål på sina "favorittankefällor". Om man misstänker att man själv bär på tankefällor och vill utmana dem och slå hål på dem så kan man göra det genom att följa dessa tre steg:

- Identifiera tankefällorna och beskriv hur de ser ut.
- Ifrågasätt tankens riktighet, utmana tankens trovärdighet genom att fråga dig: Vilka bevis har jag för att den här tanken stämmer med verkligheten? Hur brukar det faktiskt gå när jag tänker så här?
- Ersätt tankefällorna med förnuftiga tankar som stämmer överens med dina erfarenheter och verkligheten.



ÖVNING:

Gå till övning 7 om du vill undersöka om du brukar fastna i tankefällor.

Högrisksituationer – när har du svårt att låta bli att spela?

Risken att man ska spela är inte alltid lika stor, risken varierar beroende på var man är, vad man gör, vilka man är med, hur man känner sig, vad man tänker på och så vidare. Vad som ökar risken att man ska spela varierar från person till person.

I det här avsnittet är det meningen att du ska tänka efter vilka situationer som kan skapa spelsug och kan leda till att just du spelar. Det kan vara saker som finns inom dig, som att du känner att du behöver spela när du är stressad, arg eller ledsen, vill slippa tänka på något problem eller kanske helt enkelt har väldigt långtråkigt. Men det kan också vara sådant som finns och händer runt omkring dig, som att du är på en pizzeria där det finns spelmaskiner, att du är ensam hemma framför datorn eller att du träffar en kompis som du brukar spela med och så vidare. Att ständigt hamna i situationer som skapar spelsug och situationer där det finns möjlighet att spela ökar så klart risken för att du spelar. När man redan är sugen på att spela och är på en plats där det går att spela så kan det vara svårt att låta bli. Det är lättare att låta bli att spela om man ser till att inte ens hamna i situationer som skapar spelsug och där det finns möjlighet att spela.

Du kanske redan tidigare har tänkt på att det finns vissa situationer som brukar leda till att du spelar? Det kan vara bra att göra en lista över situationer som skapar spelsug hos

dig eller på annat sätt brukar leda till att du spelar. När du väl har klart för dig vilka situationer som är riskabla för dig att hamna i så kan du börja planera på ett sätt så du inte hamnar i dessa situationer. Du kanske inte kan undvika alla utsatta situationer som du skrivit på listan, men du kan säkert undvika ganska många utan att det inverkar negativt på din livskvalitet. Om du till exempel ska gå och köpa en hämtpizza så kan du välja en pizzeria som inte har några spelmaskiner även om det blir en omväg på några minuter. Om en av dina kompisar hela tiden pratar om att spela poker när ni träffas så kanske du kan avstå från att umgås med den personen en tid. Om hela familjen åker iväg på söndagsutflykt så kanske du inte ska välja att stanna kvar ensam hemma och surfa på nätet med alla spelsajterna bara ett par musklick bort.

Tanken är inte att du aldrig mer ska få gå in och beställa en pizza där det finns spelautomater eller att du aldrig mer ska sitta framför datorn när du är ensam hemma och har långtråkigt. Men under en begränsad tid, nu medan du håller på att sluta spela, så kan det vara bra att undvika så många situationer som möjligt som skapar spelsug.



ÖVNING:

Gå till övning 8 om du vill identifiera situationer som brukar leda till spel och hitta sätt att komma runt dessa situationer.



Till dig som anhörig

Som anhörig kan du försöka uppmuntra den du vill hjälpa att komma på olika strategier för att inte hamna i situationer som brukar leda till spel. Du kanske även själv har några goda idéer om hur den du vill hjälpa kan gå till väga för att inte hamna i riskabla situationer. Berätta då gärna om dina idéer, men låt i första hand den som spelar själv resonera sig fram till vilka idéer som passar honom eller henne bäst. Man är oftast mer motiverad att göra sådant som man själv har valt att genomföra.

Det kan vara svårt att få tillgång till andra människors tankar och känslor om personen inte vill prata om dem. Men om någon beskriver att han eller hon spelar för att fly från en viss känsla eller ett problem så är det värt ett försök att lösa problemet tillsammans. Man kan även tillsammans försöka komma på alternativa sätt att finna sinnesro, som till exempel lyssna på en viss slags musik, göra avslappningsövningar, lösa korsord eller kanske motionera.

Hitta alternativ till att spela – vad kan du göra istället?

Det kan som sagt vara bra att aktivt försöka undvika vissa situationer som skapar spelsug, åtminstone den första tiden när man slutat spela: Men för de flesta människor är det ingen bra lösning att gå omkring hela dagarna och tänka på att de inte ska spela: ”jag ska inte spela, jag ska inte spela”. Ett både effektivare och trevligare sätt att komma bort från spelandet är att hitta på andra saker att göra istället. En person som vill gå ner i vikt kan inte bara plötsligt sluta äta skräpmat, han måste också tänka ut vad han ska äta istället, annars kommer det förmodligen ändå att sluta med att han äter skräpmat när hungern blir för svår.

På samma sätt kan det vara svårt att bara sluta spela utan att tänka ut vad man ska göra istället. Om du lagt ner mycket tid på att spela så kommer du plötsligt att få en massa tid över som du kanske inte riktigt vet vad du ska göra med. Det kan också hända att du i större utsträckning börjar känna av negativa känslor som tristess, tomhet eller ensamhet efter att du slutat spela, känslor som spelet kanske hjälpte till att hålla borta.

För att minska spelsuget och för att få sinnesro så är det viktigt att du kommer igång och gör andra saker som fyller det tomrum som spelandet lämnade efter sig. Du kanske redan är engagerad i olika intressen och aktiviteter som du kan börja göra mer av, eller så kanske du kan återuppta ett gammalt intresse eller hitta på ett helt nytt. Ju fler saker du kan komma på att göra istället för att spela desto bättre. Tänk på att de flesta saker som du skriver ner bör vara lätta att börja göra och inte kräva en massa förberedelser. Målsättningen är att de ska kännas lätta att välja istället för att spela.



ÖVNING:

Gå till övning 9 om du vill undersöka vad du kan göra istället för att spela.

När spelsuget kommer

Att hantera ekonomin, slå hål på tankefallor, eliminera högriskfaktorer och börja fylla tiden med andra aktiviteter är bra hjälpmedel när man ska sluta spela. Men du bör ändå ta med i beräkningen att du kommer att bli sugen på att spela lite då och då även ganska lång tid efter att du har slutat spela. Men det gör inget, det är inte farligt att vara sugen på att spela, därför att man behöver inte spela bara för att man är sugen på att spela.

Antag att du får syn på en helt främmande person som är så otroligt snygg att du vill slå armarna om den och kyssa den

och aldrig mer släppa taget. Om du verkligen väljer att göra som du tänker så kanske du både får en smäll och blir tagen av polisen för ofredande. Men om du bara tänker tanken en stund utan att göra något så är väl ingen större skada skedd. Det samma gäller spel, om du bara är sugen och tänker tanken men utan att göra något så är ingen skada skedd. Det finns heller ingen anledning att ha dåligt samvete för sitt sug eller sina tankar, det enda som räknas är vad man faktiskt gör.

Många spelare tror att det bara finns ett sätt att bli av med sitt spelsug och det är genom att spela. Ja, det är sant att suget kommer och växer sig starkare och sedan försvinner när man spelar – och om man spelar varje gång suget kommer så är det inte konstigt att man tror att spel är enda sättet att bli av med det. Men i själva verket så försvinner suget oavsett vad man gör. Det är en stor fysiologisk ansträngning att vara sugen, därför orkar man helt enkelt inte vara sugen hur länge som helst. Riktigt sugen brukar man inte kunna vara längre än ca 30 minuter. Men på den korta tiden hinner man sätta många planer i verket som sedan fortsätter att rulla av sig själv.

Kunde man väntat 30 minuter med att beställa en taxi till kasinot eller med att sätta in pengar på spelkontot så hade faran varit över för den gången. Det handlar ofta bara om att köpa sig lite tid medan spelsuget är som värst. Bara vetskapen och framförallt erfarenheten av att suget inte kommer vara längre än en stund oavsett vad man gör brukar kunna vara till hjälp för att stå ut. För varje gång du lyckas stå emot suget utan att spela så kommer suget att minska och din känsla av kontroll kommer att öka. Första gången är svårast sen kommer det sakta men säkert att bli lättare och lättare att motstå suget att spela.

Skillnad mellan att snubbla och att få ett riktigt återfall

Det finns många solskenshistorier att berätta om personer som haft svåra spelproblem men lyckats ta sig ur sitt beroende. Det är fullt möjligt att bli fri från sina spelproblem och det är faktiskt vanligt att man lyckas. Däremot är det ovanligt att man lyckas sluta spela utan att snubbla en enda gång på vägen till spelfrihet.

När man snubblar är det lätt att man känner sig misslyckad och tycker att allt varit förgäves. Men man får inte vara så hård mot sig själv. Det vore nästan konstigt om man inte någon enstaka gång drogs tillbaka in i sina gamla beteendemönster som tidigare tog så stor plats i ens liv. Just efter att man tagit ett sådant litet snedsteg så är det viktigt att man påminner sig om att det är stor skillnad mellan att snubbla och att få ett fullt utvecklat återfall. Ett riktigt

återfall innebär att man tappar kontrollen fullständigt och halkar tillbaka till ruta ett igen, som det var när det var som värst. Att snubbla innebär att man vid ett enskilt tillfälle spelade, men att man inte förlorar målet att bli spelfri ur sikte och att man snart reser sig upp och fortsätter att kämpa mot sitt mål.

Efter att ha snubblat så är det viktigt att man stannar upp och tänker efter vad det var man snubblade på. Var det en tankefälla jag fastnade i? Vilken? Var det en högrisksituation som jag inte bör hamna i igen? Måste jag uppdatera listan på alternativa aktiviteter så jag vet vad jag ska göra när suget kommer?

Om du lärde dig något av att du snubblade till på vägen mot spelfrihet så var det till någon nytta, då behöver du inte snubbla i den gropen mer. I ett framtida liv som är fritt från spel kan dessa små snedsteg vara en värdefull erfarenhetsgrund att vila sig mot.

Visst, det kanske bara är nyttigt att känna lite skuldkänslor när man spelat fast man lovat sig själv och andra att man inte ska spela mer. Men problemet är sällan att man i ett sådant läge känner för lite skuldkänslor. Problemet och den stora faran med att snubbla, är att man kan känna sig fullständigt värdelös och få svåra skuldkänslor när man tänker på det man spelat bort och att man brutit löften och förstört förtroenden igen. Dessa plågsamma tankar kan leda till att man tänker: "Strunt samma, jag kan lika gärna börja spela igen, allting är ändå redan förstört och det är jag själv som förstört det". När man tänker så, då har man glömt något viktigt, nämligen hur illa det var när det var som värst och hur långt man faktiskt ändå har kommit på vägen till att bli spelfri.

Precis när man snubblat är det allt för lätt att man bara ser det man ställt till med de senaste timmarna. Man glömmar helt bort att se vilka fantastiska framsteg man gjort under en längre tid och hur många gånger man faktiskt lyckats manövrera sig förbi den situation man just hamnat i. Om man även väger in det senare så kanske man inte längre är så hård mot sig själv. Det viktigaste är att man snabbt reser sig och fortsätter kämpa mot sina mål, då kommer snart nya framgångar.



Till dig som anhörig

Om du som anhörig märker att den du vill hjälpa snubblar till efter en tids speluppehåll, tänk då på att det är skillnad mellan att snubbla och få ett fullt utvecklat återfall. Självklart har du rätt att uttrycka dina tankar och känslor i ett sådant läge. Men tänk först efter vad som egentligen har hänt.

Om det vore frågan om ett riktigt återfall så skulle du kanske berätta hur otroligt besviken du var och att alla förtroenden och annat som byggts upp nu blivit fullständigt förstörda. Fast vad som egentligen har hänt är kanske att den du vill hjälpa har snubblat och det betyder inte alls att allt är förstört. Lite är förstört.

Men det viktigaste just nu är att han eller hon kommer på fötter igen så fort som möjligt och kan fortsätta att gå åt rätt håll. För att underlätta det kan du som anhörig föra in samtalet på hur långt ni faktiskt har kommit på vägen till spelfrihet. Fokusera på det faktum att trots det här bakslaget så är allt mycket bättre nu än när det var som värst. Påminn om att framstegen kommer tillbaka om man fortsätter att kämpa och inte ger upp. Det är också bra om ni tillsammans kan analysera vad det var som gick snett, varför blev det spel den gången.

Så länge man lär sig något av sina misstag och inte ramlar i samma grop flera gånger så är de små snedstegen inte helt bortkastade. I ett framtida liv som är fritt från spel kan dessa små snedsteg vara en värdefull erfarenhetsgrund att vila sig mot.

ATT SKAPA ETT BÄTTRE FÖRÄNDRINGSKLIMAT

I många fall är det en anhörig som upptäcker de negativa konsekvenserna som kommer av spel innan spelaren själv gör det, vilket kan leda till konflikter när man inte förstår varandra. Ett första nödvändigt steg kan då vara att återskapa ett samtalsklimat där det finns utrymme och möjlighet att tillsammans utforska eventuella problem som spelandet för med sig. Man kan som anhörig ha fastnat i ett mönster av tjtande och hotande för att få sin närstående att sluta spela. Man kanske är så inställd på att få till stånd en förändring att man till slut bara fokuserar på problembeteendet och uppmärksammar inte alls det som faktiskt fungerar bra. Väldigt mycket tid kan då gå åt till att älta problembeteendet – och den du vill hjälpa orkar kanske inte lyssna längre. I ett sådant låst läge är det dags att prova nya strategier för att skapa bättre förutsättningar för förändring.

Uppmärksamma, beröm och locka fram

När någon av parterna i en familj eller annan relation har spelproblem är det lätt hänt att samvaron med tiden blir lidande på olika sätt. Man kanske har börjat gräla oftare och samtalsklimatet är ständigt irriterat och konfliktfyllt. Kanske har man sedan länge glömt bort att ge varandra positiv uppskattning i relationen. Det är lätt att fastna i ett mönster där man som orolig och engagerad anhörig kontrollerar och tjarar och har svårt att fokusera på något annat än just problembeteendet. Ett sådant låst läge tar ofta mycket på allas krafter och humör. Dessutom är det väldigt svårt att överhuvudtaget nå fram till varandra i ett sådant klimat – och att nå fram är en grundförutsättning för att kunna påverka. Du som anhörig kan ta första steget för att bryta ett sådant mönster genom att rikta din uppmärksamhet mot beteenden som du vill se mer av och ge beröm för dessa, istället för att fokusera på det som du vill se mindre av.

Bestraffning och förebräelser kan vara effektiva medel på kort sikt när man vill förändra någons beteende, men så snart hot om bestraffning försvinner så återkommer det gamla beteendet. Att ständigt uppmärksamma ett önskat beteende med tjtat och förebräelser kan rent av bidra till att personen fortsätter med beteendet. Det finns en princip som kallas uppmärksamhetsprincipen och den lyder så här: "Det som uppmärksammas av personer som är viktiga i ens liv tenderar man att fortsätta göra, oavsett om uppmärksamheten består av beröm eller förebräelser." När man vill påverka någons beteende utifrån uppmärksamhetsprincipen så ska man alltså uppmärksamma sådant man vill se mer av och ignorera, eller frysa ut, sådant man vill se mindre av. Självklart kan det vara nödvändigt att sätta gränser och förklara varför

man ogillar ett visst beteende, men det bör göras vid enstaka väl valda och väl genomtänkta tillfällen, inte genom konstant tjtande.

Vårt beteende styrs i stor utsträckning av vad vi tror att det ska få för konsekvenser. Sannolikheten för att ett beteende ska inträffa igen ökar om det har medfört positiva konsekvenser i tidigare liknande situationer. Om konsekvenserna av ett beteende ändras så kommer sannolikt även beteendet att ändras – den kunskapen ska vi försöka använda oss av.

Du kan göra många små saker som ökar sannolikheten för att sådant du vill se mer av ska hända igen. Du kan aktivt börja skapa positiva konsekvenser som inträffar när den du vill hjälpa använder sin tid och sina pengar till bra saker. Försök på olika sätt att bidra till att han eller hon känner sig bra efter att ha gjort saker som inte har med spel att göra. Att bli uppmärksam och få beröm upplevs som positivt och behagligt för de allra flesta av oss, liksom gemenskap, kärlek, omtanke, att bli respekterad, ögonkontakt, ett varmt leende eller ett gott skratt tillsammans. Men vad som upplevs som positiva konsekvenser kan också vara mycket individuellt och variera från person till person. När man vill göra så att vissa beteenden börjar hända oftare genom att skapa positiva konsekvenser när de inträffar, så ska man tänka på tre saker:

1. Att det du gör helt säkert upplevs som en positiv konsekvens för den du vill påverka.
2. Att det du gör är lätt tillgängligt och kan användas direkt så det upplevs som en omedelbar positiv konsekvens av det "önskvärda" beteendet.
3. Att det är något som känns bra för dig att göra eller ge.

Strategin att uppmärksamma och skapa positiva konsekvenser runt sådant du vill se mer av och ignorera och frysa ut det du vill se mindre av är ett första verktyg för att påverka din närståendes spelbeteende. Målsättningen är att du aktivt ska kunna bidra till att öka andelen spelfria aktiviteter på bekostnad av aktiviteter som är förknippade med spel.

Ett lika viktigt syfte med strategin är att bryta mönster av konfliktfylld kommunikation som bara fokuserar på vad som är fel och borde förändras. Kommunikationen och samvaron brukar bli betydligt lättsammare när man lägger mer fokus på att uppmärksamma sådant som är bra och som man vill se mer av.

Du kanske tycker det känns konstigt att sluta kritisera sådant som du tycker är uppenbart fel. Men om du vill att

någon ska sluta spela bort sina pengar och du har påpekat det tusen gånger utan att det hjälper – vad har du då att förlora på att byta strategi? Sluta fokusera på allt som har med spel att göra och börja istället locka fram andra beteenden som du vill ska ta plats från spelandet.

➔ ÖVNING:

Gå till övning 10 om du vill prova en ny strategi och fokusera på att skapa positiva konsekvenser runt spelfria beteenden.

Hitta aktiviteter som innebär konfliktfri tid

En grundförutsättning för att en relation ska utvecklas och stärkas är att man faktiskt tillbringar tid tillsammans, tid som innebär annat än tjat och gräl. Du som anhörig kan komma med förslag på aktiviteter som ni båda tycker om att göra. Det är också viktigt att du visar intresse och deltar i spelfria aktiviteter som föreslås av den du vill hjälpa. Positiva konsekvenser kommer ofta av sig självt när man gör något som är kul och går bra, men tänk också på att du aktivt kan skapa positiva konsekvenser för den du vill hjälpa genom att ge beröm och visa uppskattning.

Många som spelar säger att det är svårt att hitta på andra saker att göra och att det är svårt att sluta spela när det inte finns något annat att göra. Att tillbringa mer tid tillsammans stärker på så vis er relation samtidigt som det utgör ett konkurrerande alternativ till att spela. Utifrån en mer avspänd samvaro som i första hand fokuserar på sådant som fungerar och är bra kan ni stärka er relation och skapa ett bättre samtalsklimat. Ett samtalsklimat där det även kommer att finnas utrymme för djupare samtal om framtid och förändring, samtal som når fram och leder till förändring.

➔ ÖVNING:

Gå till övning 11 om du vill försöka komma igång med att göra mer trevliga saker tillsammans.

Att hantera avvisanden

Det är inte alltid så lätt att få med sig någon att göra aktiviteter. Många gånger måste man kanske hantera avvisanden i samband med att man själv kommer med förslag på aktiviteter. Det är svårt att umgås med någon som är väldigt avvisande. Det är lätt att bli sårad och själv dra sig undan. Det finns ingen patentlösning på att hantera avvisanden. Generellt kan man säga att tålmod och behärskning behövs i dessa lägen. Den du försöker

få kontakt med kanske slänger ur sig någon otrevlig kommentar som han eller hon oftast egentligen inte menar. Det gäller då att inte reflexmässigt svara med samma mynt. Försök istället att ta ett steg tillbaka, se situationen lite ovanifrån och lär dig något av det som hände. Fråga dig själv frågor som dessa:

- I vilken situation befann vi oss?
- På vilket humör var han/hon när jag kom med förslaget?
- På vilket humör var jag själv?
- Vilka slags konsekvenser har liknande förslag lett till tidigare?

Svaren på dessa frågor kan ge en förklaring till varför det blev ett avvisande vid ett visst tillfälle. Utifrån en sådan analys har du lättare att välja hur du ska göra nästa gång för att minska risken att ditt förslag blir avvisat.

➔ ÖVNING:

Gå till övning 12 om du vill försöka öka chansen att dina förslag ska få positivt gensvar.

"Jag-budskap" – för att ge konstruktiv kritik

Hittills har vi mest talat om att det är viktigt att komma bort från rutinmässigt tjatande och att i stället fokusera på sådant som vi vill se mer av. Men ibland behöver man självklart också ta upp och prata ut om något som är ett problem. Det här avsnittet handlar om hur man kan kommunicera på ett trevligt och effektivt sätt även i svåra lägen, när det handlar om att ge konstruktiv kritik och sätta gränser.

God kommunikation handlar om att lyssna och försöka förstå vad den andre känner, tänker och menar, oavsett om man håller med eller inte. En sann vilja att förstå den man pratar med är alltid bra. Det behöver absolut inte betyda att man håller med, men viljan att förstå får den andre att känna sig respekterad och accepterad. Om man inte frågar och lyssnar för att man vill förstå utan istället gissar den andres tankar, tillskriver den man pratar med dolda motiv och kritiserar dennes person, så kommer han eller hon att känna sig attackerad och drar sig undan eller går till motattack. Budskapet når hur som helst inte fram i ett sådant läge och kommunikationen stannar av eller bryts helt och hållet. Undvik därför att vara menande, antydande, omskrivande, fördömande eller hotande. Undvik också uttryck som "Du är alltid" och "Du gör aldrig" eftersom

det lätt uppfattas som personangrepp då kritiken inte är begränsad till personens beteende vid ett specifikt tillfälle.

Ett av de mest effektiva och även trevligaste sätten att ge en annan människa konstruktiv kritik på, är genom att använda sig av så kallat jag-budskap. Det innebär att man fokuserar på vad den andres beteende får för konsekvenser på ens egna tankar, känslor och behov, istället för att direkt kritisera den andres fel och brister. Genom att prata om sina egna tankar, känslor och behov så angriper man inte den andres självkänsla. Det gör att den andre lugnt och tryggt vågar lyssna och ta till sig budskapet, vilket ökar sannolikheten att han eller hon är villig att tänka efter och kanske faktiskt göra en förändring.

Några tumregler att tänka på när man vill åstadkomma en förändring av någons beteende genom att framföra ett jag-budskap:

1. Beskriv beteendet utifrån ditt perspektiv och hur du reagerade när det hände. Beskriv bara själva beteendet, blanda inte in tidigare liknande händelser eller gissningar om den andres motiv och avsikter.

Exempel: Jag bad dig köpa med två liter mjölk men du kunde inte för att du är pank, tre dagar efter löning. Jag är så besviken, jag känner mig lurad därför jag vågade lita på att du skulle köpa maten den här månaden eftersom jag betalade hyran.

2. Berätta konkret om de konsekvenser beteendet får för dig. Tänk på att det är personens beteende som du påverkas negativt av och inte personen i sig.

Exempel: Det här innebär att jag måste stå för alla våra utgifter resten av månaden, mina pengar kommer att ta slut. Jag hade hoppats kunna köpa lite nya kläder, men det går inte nu. Det är viktigt för mig att känna att jag kan lita på dig, men jag förstår inte hur jag ska kunna göra det när du gör så här.

3. Berätta konkret hur du vill att personen ska ändra sitt beteende. Ge gärna konkreta förslag på hur han eller hon kunde ha gjort istället. Tala om vad du vill att personen ska göra, istället för vad personen inte ska göra.

Exempel: Jag vill kunna lita på att du bidrar med att köpa mat och annat som vi kommit överens om att hjälpas åt med. Du kanske inte skulle ta med dig ditt kontokort när du går ut på löningshelgen. Om du inte kan hushålla med pengarna så får du ge matpengar till mig i början av månaden. Ett annat förslag är att du betalar mer av räkningarna så står jag för mer av de löpande inköpen, för räkningar är du ju duktig på att betala.

4. Beskriv i positiva termer hur du skulle känna om personen ändrade sitt beteende.

Exempel: Det skulle kännas mycket tryggare och mer rättvist om vi hjälptes åt att betala räkningar och köpa mat. Det skulle också kännas fantastiskt bra att helt enkelt veta att jag kan lita på dig också när det gäller ekonomin.

Att tydliggöra ansvar

Jag-budskap kan även vara en användbar metod när man vill tydliggöra ansvar. Det är vanligt att anhöriga på olika sätt är indirekt inblandade i en närståendes spelberoendeproblematik. Nedan följer några exempel på det:

- Att låna ut pengar till den som spelar eller hjälpa till att betala skulder.
- Att ta över ansvaret för att olika saker blir gjorda: studier, hushållet och andra sociala åtaganden.
- Att ljuga om eller dölja vidden av spelandet för att ”skydda” den närstående mot andra människors kritik och mot konsekvenserna av spelandet.

Det är inte svårt att förstå att man som anhörig kan välja att agera så för att hjälpa den som spelar ur en svår situation. Man hoppas på att spelandet ska upphöra om man bara hjälper till att betala skulderna. Men effekten blir ofta den motsatta, det ökar spelarens möjligheter att fortsätta spela. Det är bättre att den som spelar själv får känna av de negativa konsekvenser som spelandet för med sig. Att känna av de negativa konsekvenserna är viktigt eftersom det kan öka motivationen till att sluta spela.

Svårigheten att säga nej och stå emot krav kan bero på olika saker. I en nära relation kan det kännas ovant och svårt att sätta gränser för vad som är ens eget ansvar och vad som är den andres ansvar. Det kan också vara så att man är rädd för vad som ska hända om man säger nej eller ställer krav. På kort sikt får man ofta negativa motreaktioner som gör att man lätt ger efter. Förbättringen kommer dock oftast på lite längre sikt om man bara orkar hålla fast vid det man tycker är en viktig och riktig gräns. Att sätta gränser i samband med spelberoendeproblematik innebär bland annat att man utformar tydliga ramar för vad som är den spelberoendes eget ansvarsområde och vad som är andra familjemedlemmars ansvarsområden. Det innebär att den spelberoende själv får äga sin del av ansvaret och problemet.

Om man sätter upp gränser gentemot en annan människa utan att förklara varför så kan han eller hon känna sig kränkt eller avvisad. Genom att använda sig av jag-budskap ökar man möjligheten att sätta genomtänkta gränser som man kan stå för och kan förklara utifrån hur man känner sig drabbad av den andres beteende.



ÖVNING:

Gå till övning 13 om du vill prova använda Jag-budskap för att sätta gränser och be någon ändra sitt beteende.

Att skapa utrymme för egna behov

När vardagen är full av problem och man är mitt uppe i ett krävande förändringsarbete är det viktigt att ibland "ta paus" från det som väcker oro. Inte minst för att samla kraft för att ta itu med det som är jobbigt på nytt. När man har en nära relation till någon som har beroendeproblem så glömmar man allt för ofta bort sig själv. Man är då ofta helt inriktad på att försöka hantera olika konsekvenser av den andres beroendeproblematik. Det här kapitlet handlar om att försöka flytta fokus från den spelberoende till dig själv.

Vi ska nu betona *dina* möjligheter att förändra *din* situation till det bättre. Det kan kännas ovant och du kanske först inte ser några egna möjligheter till egen förändring. Du är kanske van att tänka: "Nej, det är han/hon som måste ändra på sig och sluta spela först, sedan kan jag börja må bra". Det är verkligen fullt begripligt och mänskligt att tänka så, men det har en baksida. Om du låter ditt eget välbefinnande vara beroende av att en annan person ska göra en förändring så tar du en stor risk, eftersom det inte finns några garantier att personen i fråga gör en förändring. Det är lätt att drabbas av bristande självförtroende och nedstämdhet om den man vill hjälpa inte visar några tecken på förändring. Du kan minska risken för att bli deprimerad eller utveckla annan psykisk ohälsa genom att upprätthålla en balans i ditt eget liv och ge utrymme till att fokusera på egna behov.

Att göra sånt man tycker om och mår bra av

Ett effektivt sätt att bryta mönster av oro och grubblerier kan vara att göra saker som ökar graden av positiva intryck och erfarenheter. Det går att bryta nedstämdhet genom att ägna sig åt trivsamma aktiviteter. Från behandlingsforskning rörande depression vet man att det är mycket viktigt att göra saker som normalt sett ger tillfredsställelse för att kunna påverka känslor och välbefinnande i positiv riktning. Man ska alltså inte vänta med att göra trevliga aktiviteter tills man mår bättre – tvärt om ska man göra trevliga aktiviteter när man mår dåligt för att snabbare börja må bättre.

Avsätt gärna 30–60 minuter dagligen som din egen personliga tid och engagera dig i någon aktivitet som du

tycker om. Det kan räcka med 10 minuter om dagen om det känns ovant i början. Målsättningen är att uppnå en balans mellan sådant som du "måste" och sådant som du "vill". Det minskar risken för att bli nedstämd eller påskyndar tillfrisknandet när man är på väg ur en depression. Eller så gör det helt enkelt vardagen mer trivsamt.



ÖVNING:

Gå till övning 14 om du vill tänka efter vad du kan göra för att koppla av och ta hand om dig själv och planera in sådana aktiviteter.

ÖVNINGSKAPITEL

Övning 1

Utforska vilka konsekvenser som väger tyngst för dig.

Nedan ser du fyra frågor. Tanken är att du ska svara på frågorna för att få en överskådlig bild av vad det finns för fördelar och nackdelar med att fortsätta spela som nu, och vad det finns för fördelar och nackdelar med att minska spelandet. På den vänstra sidan hamnar sådant som gör att du vill fortsätta spela. På den högra sidan hamnar sådant som gör att du vill spela mindre, eller sluta spela. Tänk efter vad som är viktigast för dig, det som du skrivit på den vänstra sidan eller det som du skrivit på den högra sidan.

Fördelar med att spela som nu:

Nackdelar med att minska eller sluta spela:

← Mot mer spelande

Nackdelar med att spela som nu:

Fördelar med att spela mindre eller inte spela alls:

Mot mindre spelande →

Övning 2

Kartläggning av vilka ekonomiska konsekvenser ditt spelande medför.

Använd tabellen nedan för att skriva ner hur mycket pengar du satsat på spel idag, hur mycket du vann på spel idag och hur mycket du förlorade. Gör sedan samma sak för igår, i förrgår och så vidare. Gå så långt tillbaka i tiden som du kan komma ihåg.

Dag / datum	Satsat på spel, kr	Vunnit på spel, kr	Förlorat på spel, kr
Idag	+	+	+
Igår	+	+	+
I förrgår	+	+	+
O.S.V.	+	+	+
	+	+	+
	+	+	+
	+	+	+
	+	+	+
	+	+	+
	+	+	+
	+	+	+
	+	+	+
	+	+	+
	+	+	+
	+	+	+
Summa:	=	=	=

Gör nu en uppskattning av hur mycket pengar som gått åt till spel de senaste 3 månaderna.

Månad	Satsat på spel, kr	Vunnit på spel, kr	Förlorat på spel, kr
	+	+	+
	+	+	+
	+	+	+
Summa:	=	=	=

Övning 3

Att göra en budget.

Använd gärna mallen nedan, eller gör en egen budget som passar just dina behov. Tänk på att du kan hamna i en svår situation om du spelar för pengar som du behöver för att betala dina utgifter.

Budget för månad:		eller vecka nr:	
Inkomster	Kr	Utgifter	Kr
+		+	
+		+	
+		+	
+		+	
+		+	
+		+	
+		+	
+		+	
+		+	
Summa inkomster:		Summa utgifter:	
Pengar kvar (inkomster minus utgifter) =			

Övning 4

Undersök vilka konsekvenser det skulle få för dig som spelar att få hjälp att hantera din ekonomi.

Negativt på kort sikt:

Negativt på lång sikt:

Positivt på kort sikt:

Positivt på lång sikt:

Vad drar du/ni för slutsatser?

Övning 5

Undersök vilka konsekvenser det skulle få för dig som anhörig att hjälpa den som spelar att hantera sin ekonomi.

Negativt på kort sikt:

Negativt på lång sikt:

Positivt på kort sikt:

Positivt på lång sikt:

Vad drar du/ni för slutsatser?

Övning 6

Överenskommelse om att få hjälp med att hantera sin ekonomi.

Första månaden i överenskommelsen

Jag (namn) _____ vill att (namn) _____

ska ta hand om _____ kronor av min inkomst. Dessa pengar ska användas till följande saker:

Jag (namn) _____

behåller själv _____ kronor av min inkomst. Dessa pengar ska användas till följande saker:

Andra månaden i överenskommelsen

Utvärdera tillsammans hur det gått förra månaden. Användes pengarna till det de skulle användas till? Om man vill kan man spara kvitton från alla inköp och titta på dem vid utvärderingen. Om allt gått enligt planen kan man komma överens om att den som får hjälp kan behålla mer pengar, och få större ansvar för inköp och räkningar, nästa månad. Om överenskommelsen inte fungerat får man kanske komma överens om att istället minska beloppet.

Jag (namn) _____ vill att (namn) _____

ska ta hand om _____ kronor av min inkomst. Dessa pengar ska användas till följande saker:

Jag (namn) _____

behåller själv _____ kronor av min inkomst. Dessa pengar ska användas till följande saker:

Gör samma sak för tredje månaden, och så vidare. Fortsätt att lämna tillbaka ansvaret för den egna inkomsten stegvis varje månad, tills ansvaret är helt återlämnat.

Övning 7

Undersöka om du brukar fastna i tankefällor och lär dig hur du kan ta dig ur dem.

1) Beskriv tankefällan	2) Hur brukar det gå när du tänker så?	3) Hur skulle du kunna tänka istället?
<i>Exempel:</i> Bara med en storvinst kan jag gottgöra mina nära och kära.	<i>Exempel:</i> När jag vinner så spelar jag bort hela vinsten förr eller senare.	<i>Exempel:</i> Jag kan gottgöra mina nära och kära genom att sluta spela.

Övning 8

Identifiera situationer som brukar leda till spel och hitta sätt att komma runt dessa situationer.

Den vänstra kolumnen är till för att du ska kunna skriva ner situationer som du vet brukar leda till spel, det finns några stödord som ska underlätta för dig att komma ihåg så många områden som möjligt. Den högra kolumnen är till för att du ska kunna tänka ut och skriva ner idéer om vad du kan göra för att inte hamna i sådana situationer som kan leda till spel.

Situation som ofta leder till spel	Plan för att inte hamna i denna situation
Platser Exempel: Pizzerian – spelar medan jag väntar på att pizzan ska bli klar.	Exempel: – Ta bara med så mycket pengar som pizzan kostar och inga kort. – Gå till pizzeria som inte har spel.
Aktiviteter	
Händelser	
Känslor	
Tankar	
Annat	

Övning 9

Undersök vad du kan göra istället för att spela.

Saker jag kan göra ofta, dagligen:

Exempel: Träffa en kompis.

Läs en bok, motionera/träna.

Saker jag kan göra ibland:

Exempel: Gå på bio.

Saker som är extra bra just vid spelsug:

Exempel: Ringer till min bror, han kan peppa mig.

Övning 10

Prova en ny strategi och fokusera på att skapa positiva konsekvenser runt spelfria beteenden.

Om ett beteende följs av positiva konsekvenser ökar sannolikheten att det kommer att upprepas. Därför ska du skapa positiva konsekvenser runt beteenden du vill se mer av och ignorera beteenden du vill se mindre av.

1. Gör en lista på aktiviteter som är kopplade till spel och som du mer eller mindre rutinmässigt brukar kommentera och tjata om. Ignorera i fortsättningen den du vill hjälpa när han eller hon sysslar med sådant som har med spel att göra.

2. Gör en lista på spelfria aktiviteter som du aktivt vill börja skapa positiva konsekvenser runt när de inträffar.

3. Gör en lista på sådant som du tror skulle upplevas som positiva konsekvenser för den du vill hjälpa. Vad kan du göra eller ge i samband med att den du vill hjälpa engagerar sig i spelfria aktiviteter?

Försök från och med nu att fokusera din uppmärksamhet på sådant som du vill se mer av och se till att skapa positiva konsekvenser för den du vill hjälpa när det inträffar. Undvik samtidigt att tjata om beteenden som du vill se mindre av. Det kan finnas tillfällen när du måste säga ifrån och markera att en viktig gräns har överskridits, men undvik allt "småtjat".

Övning 11

Kom igång med att göra mer trevliga saker tillsammans.

Börja göra saker som innebär att ni tillbringar tid tillsammans utan att bråka om spel. Det viktiga är inte vad ni gör, utan att ni är tillsammans på ett sätt som känns bra för er båda och som gör det möjligt att fokusera på saker som är bra och inte på sådant som borde förändras.

Beskriv någon/några aktiviteter som du redan nu gör tillsammans med den du vill hjälpa och som du tror att ni båda skulle trivas att göra mer av.

Beskriv någon/några aktiviteter som du brukade göra men inte längre gör tillsammans med den du vill hjälpa och som ni tyckte om. Kan ni återuppta dessa aktiviteter? Hur?

Finns det någon/några nya aktiviteter som du tror att ni båda skulle tycka om att börja göra tillsammans?

Övning 12

Öka chansen att dina förslag ska få positivt gensvar.

När kan det vara ett bra läge för dig att ta initiativ till kontakt? I vilka situationer brukar den du vill hjälpa vara mottaglig för att prata eller göra något?

Finns det situationer när du bör undvika att ta initiativ till aktiviteter?

Övning 13

Prova använd Jag-budskap för att sätta gränser och be någon ändra sitt beteende.

Det kan vara bra att öva för sig själv på vad man ska säga innan man gör det på riktigt.

- 1) Beskriv beteendet utifrån ditt perspektiv och hur du reagerade när det hände. Beskriv bara själva beteendet, blanda inte in tidigare liknande händelser eller gissningar om den andres motiv och avsikter.

- 2) Berätta konkret om de konsekvenser beteendet får för dig. Tänk på att det är personens beteende som du påverkas negativt av och inte personen i sig.

fortsättning på nästa sida ►

- 3) Berätta konkret hur du vill att personen ska ändra sitt beteende. Ge gärna konkreta förslag på hur han eller hon kunde ha gjort istället. Tala om vad du vill att personen ska göra – istället för vad personen inte ska göra.

- 4) Beskriv i positiva termer hur du skulle känna om personen ändrade sitt beteende.

Övning 14

Tänk efter vad du kan göra för att koppla av och ta hand om dig själv och planera in sådana aktiviteter.

Sådant som är helt gratis och inte kräver tid.

Till exempel: Goda tankar som man kan säga till sig själv,
”Jag är bra, jag klarar det här!”.

Sådant som kostar lite pengar eller tid.

Till exempel: Ringa en vän, läsa en god bok i en halvtimme.

fortsättning på nästa sida ►

Sådant som kostar pengar och tid.

Till exempel: Simma, gå på bio, köpa blommor.

Personlig tid är något som lätt glöms eller prioriteras bort. Det är därför viktigt att du verkligen planerar och avsätter tid för egna behov. Reservera tid i din almanacka eller gör på annat sätt en plan för vad du kan göra för att ta vara på dina egna behov. Skriv ner tid, plats och vilken aktivitet du tänker göra.



The background of the entire page features a series of stylized human silhouettes in various shades of blue and white, walking from left to right. The silhouettes are layered, creating a sense of depth and movement. A semi-transparent dark blue rectangular box is positioned in the center of the image, containing white text.

"Första hjälpen vid spelproblem" vänder sig till dig som vill ha hjälp med att minska ditt spelande. Den vänder sig också till anhöriga som vill stötta någon som har problem med spel om pengar. Boken innehåller övningar och ger verktyg på vägen mot spelfrihet. Det är fullt möjligt att bli fri från sina spelproblem.

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Copyright © 2011 Henrik Josephson och Forum. All rights reserved.