

Marianne Hansen | Randi Skjerve

Spilleavhengighet

En selvhjelpsguide

1. UTGAVE



Østnorsk
kompetansesenter
rus + avhengighet

Spilleavhengighet – en selvhjelpsguide

Det finnes flere måter å bekjempe avhengighetsproblemer. For noen kan èn hendelse i livet medføre et vendepunkt. For andre kan det være vanskelig å sette fingeren på akkurat hva det var som fikk prosessen i gang.

Spilleavhengige som selv ønsker å bli kvitt avhengigheten og problemene det innebærer, forsøker ofte forskjellige alternativer. Mange har kommet seg ut av dette på egen hånd. For noen har samtalen med Hjelpelinjen vært avgjørende, mens andre igjen har fått hjelp gjennom behandling.

Det gjelder å finne en måte som passer for deg.

Norge er et langstrakt land og svært få har et behandlingstilbud for spilleavhengige i nærheten av der de bor. Derfor er det viktig å finne alternative løsninger. Dette var bakgrunnen for å utarbeide denne selvhjelpsguiden. Den er tenkt å fungere som et verktøy til å starte prosessen mot endring og et liv uten spilleproblemer.

Selvhjelpsguiden er lagt opp slik at man enkelt kan benytte den alene. Den kan også benyttes som utgangspunkt i en behandling av spilleavhengighet.

Prøv den og se om den kan være til hjelp!

Lykke til!

Vil du slutte å spille?

Hvis pengespill påvirker livet ditt på en negativ måte, og du vurderer å gjøre noe med det – da har du allerede nå tatt første skritt!

Hva er spilleavhengighet?

Når du spiller på en slik måte at det skaper følelsesmessige, familiemessige, økonomiske og andre problemer for deg selv eller de du har rundt deg. Spilleavhengighet utvikler seg som regel over tid, og i begynnelsen kan konsekvensene virke ubetydelige. Over tid kan spilleproblemene utvikle seg og blir mer alvorlige.

Hva er tegnene på spilleavhengighet?

- At du **spiller for mer og mer** penger og over lengre tid enn du planlegger.
- At du har fått **økonomiske problemer** pga ditt pengespill.
- At du opplever problemer i **forhold til andre mennesker**.
- At pengespillet ditt går ut over **arbeid eller skole**.
- At **humøret** ditt påvirkes av pengespillet.
- At du **skammer deg** på grunn av måten du spiller på og det som skjer når du spiller.
- At du **tenker mye på pengespill** og hvordan du skal skaffe penger.
- At du **låner penger** for å spille eller betale spillegjeld.
- At du **spiller for å vinne tilbake** det du har tapt.
- At du **gjør ulovlige ting** for å skaffe penger til spill eller gjeld.
- At andre rundt deg har **bemerket at du spiller** eller kommentert måten du spiller på.

Om å ta en beslutning

Både vil og vil ikke

Du kan være usikker og føle at du både vil – og – ikke vil slutte med pengespill. Det kan være sider ved spillingen som 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. Etter et stort tap tenker du kanskje at «Nå er det nok, jeg skal aldri spille mer». Når du får episoden på avstand, dukker fristelsen til å spille likevel opp igjen. **Du slites mellom to sider i deg selv. Det kan være slitsomt og frustrerende, men det er normalt å kjenne det sånn.**

Da er det viktig å lage en slitesterk beslutning!

En beslutning som tåler utfordringer som fristelser og perioder med lav motivasjon. Beslutningen blir sterkere hvis du har tenkt nøye gjennom om du virkelig vil gjøre forandringer. Du kan fylle ut skjemaet på neste side til hjelp for å tenke gjennom gode sider med spillingen, og negative sider ved spillingen.

Synes du de negative sidene ved å spille er større enn godene? Da kan det hende at du i ferd med å ta en beslutning om å starte en endringsprosess. Det er vanlig å ikke være helt hundre prosent sikker på om man vil slutte å spille. De fleste blir sikrere etter hvert.

De gode sidene ved spillingen	Negative sider ved spillingen

Hvordan skaper du en slitesterk beslutning?

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

- Prøv deg frem med **små forandringer først**. Du kan prøve å være spillefri én dag, eller spille et annet sted enn der du vanligvis spiller.
- **Fortell om beslutningen** til noen som er viktig for deg.
- Minn deg selv om **hvorfor** du vil slutte.
- **Sett en dato** for når endringen skal skje. Det bør ikke være for langt fram i tid.
- **Legg til rette** så du kan nå målet ditt: noen tips er å ikke gå med kontanter ute, fyll bensin på ubetjente bensinstasjoner eller sammen med folk som ikke spiller, vær forsiktig med alkohol, unngå steder der du pleier å spille, bruk lommebok i stedet for å putte pengene rett i lomma.
- **Gi deg selv belønninger!** Unn deg et kinobesøk, noe godt å spise, eller noe annet du liker godt hvis du klarer å ikke spille i en uke.

Sett små, overkommelige mål!

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

Hva er det første delmålet du vil sette deg?

De første stegene på veien

Her er noen metoder andre spilleavhengige har hatt god nytte av.

Fortell noen om spilleproblemene dine!

Selv om du frykter reaksjonene fra andre, opplever mange en lettelse ved 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 opplever at det er lettere å ta kontroll over spilleproblemene dersom andre forvalter økonomien. Terskelen for å spille blir høyere og de økonomiske skadene reduseres om du likevel skulle spille. Å klare å bestemme seg for å la andre overta styring med økonomien i en periode, kan oppleves som vanskelig. Samtidig er det mange som opplever det som en lettelse «å slippe» å ha penger i denne fasen.

Du kan velge flere måter å få hjelp med økonomien på:

- Hvis du har en partner, og partneren ønsker det, kan du **overlate økonomien** til ham/henne for en periode.
- Ta kontakt med banken og lag avtaler om **autogiro** på faste utgifter.
- Om du ikke lever sammen med noen, kan venner eller øvrig familie bidra med å overta **økonomistyring for en periode**.
- Dersom du ikke ønsker eller kan bruke venner eller familie, er det mulig å kontakte sosialkontoret for en **forvaltningsavtale**, der du får utbetalt et mindre beløp oftere i stedet for hele summen på én gang.

Det er ikke meningen at du aldri mer skal ta styring over 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.

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

- Kvitt deg med **minibankkort og kredittkort**.
- Fjern eventuelle avtaler om **kassakreditt**.
- **Slutt å låne** penger av familiemedlemmer, venner eller andre.
- **Endre på bankrutiner** – for eksempel kreve to underskrifter på alle uttak, fjern penger fra lett tilgjengelige konti, og reduser uttaksgrensen per uke.
- **Etabler autogiro** og regelmessige trekk på faste utgifter.
- Ha kun et **mindre beløp kontanter** (penger til buss, parkering og småvarer).
- **Gjør rede for** penger du har brukt (for eksempel vise kvittering til den som styrer økonomien din).

Skaff deg oversikt over spillegjeld

De fleste spilleavhengige har også spillegjeld. For å lykkes med å slutte, er det nødvendig å få oversikt over gjelden. Du må også lage en realistisk nedbetalingsplan. 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 hopper seg opp og kreditorene er pågående, kan det i seg selv føre til at spillelysten øker.

Nyttige grep:

- **Lag en oversikt** over alt du skylder (også privat gjeld til venner og familie). Du finner et skjema for registrering av gjeld bakerst i selvhjelpsheftet.
- **Ta kontakt med kreditorene** og informer om at du har betalingsproblemer.
- Sett 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. 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.

Dersom gjelden din er så stor at du er ute av stand til å betale den ned, kan gjeldsordning være en løsning. Søknad om gjeldsordning skal fremmes for namsmannen. Sosialkontoret fungerer ofte som rådgivende instans i slike saker og søknad om gjeldsordning kan gå via 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
- hvorvidt 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

Registrere spilleepisoder

En nærmere kikk på spillevanene dine er et skritt på veien mot å ta kontroll over spillingen. Du blir bedre kjent med spillevanene dine hvis du skriver ned spilleepisodene. Du kan bruke skjemaet du finner bakerst i selvhjelpsheftet.

Her er et eksempel på hvordan registreringskjemaet kan fylles ut:

Dag/dato/ tidspunkt	Sted	Situasjon før spill	Netto tap/gevinst	Tanker og følelser knyttet til spillesituasjonen
Mandag 23.6. kl. 08.00	På bensin- stasjon på vei til jobb	Fylle bensin	Tapte 2.500,-	Hadde fått feriepenger, var spent og følte at jeg kunne unne meg å spille. Klarte ikke å stoppe, tok ut penger fra minibank. Måtte gi meg da jeg ble ringt opp fra jobben om jeg kom.
Tirsdag 24.6. kl. 08.20	På bensin- stasjon på vei til jobb	Kjøpe avis	Tapte 300,-	Skulle bare kjøpe avisen. Betalte på kort, og tok ut 500 kroner for å ha noen kontanter. Puttet på 100,- for å se om jeg kunne vinne tilbake fra i går. Tapte og puttet på en 200-lapp. Tapte den også. Klarte å gå når en kollega kom inn på bensinstasjonen.

Her er noen spørsmål du kan stille deg selv, når du bruker skjemaet til å se tilbake på uka som gikk:

- Er det enkelte **tidspunkt på døgnet** jeg spiller mer enn andre?
- Er det spesielle ting som **stresser meg** som gir meg spillelyst på disse tidspunktene?
- Er det **spesielle følelser** jeg har på disse tidspunktene som setter i gang spillelysten?
- Er det **spesielle spillesteder** jeg foretrekker fremfor andre?
- Hva gjør jeg når jeg **vinner**?
- Hva gjør jeg når jeg **taper**?
- Spiller jeg mer når jeg er **opprørt eller lei meg**?

Registreringen 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 viser at spilleavhengiges egne tanker gjør at de fortsetter å spille, til tross for at de går med tap. Tankene handler gjerne om urealistiske forventninger til mulighetene for gevinst, og til muligheten for å påvirke spillresultatene. Måten du tenker om spill og vinner sjanser påvirker lysten til å spille.

Her er noen eksempler på spilletanker. Legg merke til hvordan de er som instruksjoner du gir deg selv.

Skal jeg spille?

- Jeg skal bare **prøve litt**.
- Jeg føler at jeg kan være **heldig i dag**.
- Jeg tapte så mye i går at det er **min tur til å vinne** i dag.

Jeg vant!

- Dette er min **lykkedag!**
- Jeg må utnytte denne flaksen til å **vinne mer**.
- Jeg **setter gevinsten**, det er bonuspenger.
- **Automatene gir** i dag!

Jeg tapte!

- Jeg må **vinne tilbake** det tapte.
- Jeg skal bare **prøve litt til...**
- Denne **uflaksen** kan ikke fortsette.
- Han som står bak meg i køen skal **ikke få mine penger**.
- Jeg har puttet på så mye at det må komme en **gevinst snart**.
- Nå har jeg tapt så mye – det **spiller ingen rolle** om jeg taper resten også.

Risikosituasjoner

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

Her følger noen vanlige risikosituasjoner for spilleavhengige, og måter du kan forberede deg på dem.

Situasjon	Kommentar
Pengeutbetalinger – Lønn	Betal regninger og gjeld før du begynner å ta ut av kontoen. Med autogiro sørger du for at pengene går ut med en gang du får dem på konto.
Tilgjengelige kontanter i lommen	Pass på at du ikke har mye penger i lommeboka. Øv deg gradvis til å ha større summer på deg.
Alkoholbruk	Alkohol svekker dømmekraften. Vær forsiktig med alkohol en god stund framover.
Steder med mange spille-automater/andre pengespill	Unngå utesteder, kafeer, kiosker, bensinstasjoner og busstasjoner en stund framover. Vær i alle fall forberedt når du skal et sted med fristende pengespill.
Kveldsturer uten formål, men med penger eller bankkort	Ikke gå rundt på måfå, men ha et mål med turen. Ikke ha mye penger på deg. La bankkortet ligge hjemme.
Turer til bensinstasjonen eller kiosken for å kjøpe røyk	Vær forberedt! Ikke ha mye penger på deg. La bankkortet ligge hjemme. Gå et sted hvor det ikke finnes automater.
Krangling med dine nærmeste	Spillingen hjelper ikke på forholdet til andre. Pass på at du ikke bruker kranglingen som en unnskyldning til å spille.

Å forebygge tilbakefall

Du har vært spillefri en periode og er opptatt av å klare deg videre uten spilling. Du begynner å bli god til å oppdage spilletanker og å utfordre dem. Du kan forberede deg på risikosituasjoner og du vet mer om hvordan du skal komme deg ut av risikosituasjoner som blir for vanskelige.

Selv om du skulle få et tilbakefall nå, er det viktig å opprettholde målet. Tilbakefall er ganske vanlig og mange opplever det. 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 altfor 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**

«Man *kan* jo aldri vite. Maskinene *kan* jo gi, hvis jeg er heldig. Jeg husker den gangen, da jeg heiv på hundre kroner og fikk to (eller tre eller fem!!) tusen tilbake. Det *var* jo en periode da jeg gikk med overskudd.»

- **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, så kanskje jeg har forandret meg? Kanskje kan jeg nå 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 ikke like lett for alle. Av og til vil du kunne bli grepet av en tvil på om du faktisk 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.»

Ser du hvordan selvsabotasjetankene gir deg tillatelse til å spille?

Hva pleier du si til deg selv?

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

Vær også oppmerksom på tilsynelatende ufarlige beslutninger, som for eksempel:

- «Det kunne være greit å ha litt kontanter. Jeg tar ut litt ekstra.»
- «Jeg tar meg en rusletur, hvor er lommeboka mi?»
- «Jeg skal bare stikke ned i kiosken og kjøpe en avis.»

Hold fokus - også når det begynner å gå bedre!

Risikosituasjonene nå er gjerne de samme som tidligere. Selv om du mestrer dem bedre enn før, kan de sette i gang spillelysten.

Situasjoner som lett kan utløse tilbakefall:

- **Spill på andre pengespill enn det du hadde problemer med:** Vær oppmerksom på om du begynner å spille et nytt pengespill eller øker spillingen på et pengespill du tidligere ikke har vært så opptatt av.
- **For mye tid til overs:** De fleste som har spilleproblemer har brukt mye tid på å spille og på å tenke på spilling. Når du slutter å spille får du mye tid til overs. Det blir lettere å holde seg unna spillingen hvis du fyller tomrommet med andre aktiviteter. Prøv å tenke tilbake på ting du brukte tid på før spillingen tok overhånd. Hadde du fritidsinteresser som du kunne ta opp igjen? Er det venner og bekjente du ikke har sett på lenge?

Å begrense et tilbakefall

Tilbakefall fører ofte til skuffelse. Det er lett å tenke at «Siden jeg allerede har spilt på automat har jeg mislykkes. Jeg kan like godt fortsette.»

Å lære av et tilbakefall

Et tilbakefall behøver ikke 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 han er overbevist om at han snart nærmer seg målet. Da mister han grepet. Dersom han har sikkerhetsutstyret i orden, som klatreline og annet nødvendig utstyr, 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 litt på veien. Det er mulig å reise seg igjen, klatre tilbake der du glapp, og gå videre. Du har til og med kanskje fått erfaringer som du kan ha nytte av framover.

Lykke til videre!

Kartlegging av spilletanker. Appendiks A

Dag/dato/ tidspunkt	Sted	Situasjon før spill	Netto tap/gevinst	Tanker og følelser knyttet til spillesituasjonen

Skjema for oversikt over gjeld. Appendiks B

Kreditor	Overtatt av	Opprinnelig gjeld	Nåværende gjeld	Dato	Anmerkninger

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

www.hjelpelinjen.no

www.lotteritilsynet.no

www.rus-ost.no

www.bks.no

www.responsiblegambling.org



**Østnorsk
kompetansesenter**
rus + avhengighet

Sykehuset Innlandet HF Sanderud

Pb. 68, N-2312 Ottestad

Telefon 62 58 15 68 • Telefaks 62 58 15 69

E-post: kompetansesenteret@sykehuset-innlandet.no

ISBN: