



SJÄLVHJÄLP VID SPELPROBLEM

Handbok

Projektet drivs av Flamman Ungdomarnas Hus
och finansieras av Arvsfonden.

Fler personer dör av fallande kokosnötter varje år än vinner en storvinst på triss!



SJÄLVHJÄLP VID SPELPROBLEM

Handbok

Bilden visar relationen mellan hur spelvärlden och dina chanser att vinna ser ut. De vinster som så många av oss jagar kommer för de allra flesta av oss aldrig att bli någon verklighet. Trots att de flesta av oss känner till det här är spel ändå mycket vanligt idag. Människor i alla åldrar spelar — trots att man måste vara 18 år för att få spela om pengar! — och varje år lockas nästan 100 000 nya problemspelare in i spelvärlden.

Överallt ser vi reklam för spelbolag: på TV, på internet, i de appar vi använder och på flera platser runt om i våra städer. Bakom reklamerna står spelbolagen som använder sig av noga utvalda effekter för att locka oss till att börja spela. Deras marknadsföring handlar i första hand inte om att ge oss — spelarna — en chans att vinna stora summor pengar utan om att de, precis som alla andra vinstdrivande företag, ska gå med så stor vinst som möjligt.

Många av oss tycker att det är kul att spela om pengar. Vi testar vår lycka i spelautomater, när vi spelar poker med kompisarna eller när vi bettar på vårt favoritlag. Det är kul och spännande och ger oss en kick i vardagen — precis det vi vill ha, alltså. Men ibland kan spelandet gå för långt. Vi kan få svårt att hålla kontroll på hur mycket tid och pengar vi lägger på spel, och om vi har otur kan det leda till bråk med vår familj eller våra vänner. Det kan handla om vad som helst: att vi tillbringar för lite tid med familjen, att vi verkar distraherade eller att vi lånar pengar för att täcka skulder, bara för att kunna fortsätta spela.

När vårt spelande går för långt känner vi ofta ångest, både för att vi spelar för mycket och inte känner att vi har någon kontroll och för att vi sårar människor som står oss nära. Skuld och skam är starka känslor som man ska ta på allvar.

Det är viktigt att **komma ihåg att vi inte är ensamma om våra problem.**

Spelproblem är inte heller något som bara vuxna och äldre drabbas av. Enligt en undersökning gjord av Folkhälsomyndigheten har nästan var tionde man i åldrarna 16-29 spelproblem. 2% av den vuxna befolkningen spelar för mer pengar än de egentligen har råd med. Spelproblem drabbar även barn: tiotusentals barn lever med en vuxen person som har spelproblem.

HUR VET MAN OM MAN HAR SPELPROBLEM?

Precis som alkohol och droger kan spel om pengar leda till ett beroende, men det är mycket svårare att upptäcka när en person är spelberoende. Eftersom det inte pratas så mycket om farorna med spel är det många som inte funderar över sina spelvanor och hur de ser ut.

Hur ser det ut för dig? Tänker du mycket på spel? Händer det att du ljuger för nära och kära om hur mycket tid och pengar du lägger på spel? Kanske har du försökt att kontrollera ditt spelande men inte lyckats?

Om du känner igen dig finns det tecken på att ditt spelande har gått för långt. Spel ska vara kul — inte ge dig skuld-känslor och ångest! Om du mår dåligt eller känner ångest är det bra att fundera över om du kanske ska försöka ändra ditt beteende. På nästa sida finns ett test du kan göra för att se hur du ligger till. Då kan du också se om du borde göra något för att förändra din situation och ditt spelande.

SJÄLVSKATTNINGSTEST

1. Har du under de 3 senaste månaderna spelat för mer än du egentligen haft råd att förlora? JA NEJ
2. Har du under de 3 senaste månaderna behövt spela för mer pengar för att få samma känsla av spänning? JA NEJ
3. Har du under de 3 senaste månaderna återvänt någon annan dag för att vinna tillbaka det du förlorat? JA NEJ
4. Har du under de 3 senaste månaderna lånat pengar eller sålt något för att ha pengar att spela för? JA NEJ
5. Har du under de 3 senaste månaderna någon gång känt att du kanske har problem med ditt spelande? JA NEJ
6. Har du under de 3 senaste månaderna känt att spelandet påverkat din hälsa, inklusive stress eller ångest? JA NEJ
7. Har någon under de 3 senaste månaderna kritiserat ditt spelande eller sagt att du har problem med spel? JA NEJ
8. Har ditt spelande under de 3 senaste månaderna orsakat några ekonomiska problem för dig eller någon i din närhet? JA NEJ
9. Har du under de 3 senaste månaderna känt skuld över hur du spelar, eller vad som händer när du spelar? JA NEJ

Om du har valt många JA i dina svar kan det vara **bra att fundera över dina spelvanor** eftersom dina svar kan innebära att du löper högre risk att utveckla spelproblem.

Spelandet verkar ta större plats i ditt liv än du tänkt. Kanske har du också märkt av konsekvenser av ditt spelande? Det kanske rör sig om ekonomiska problem, konflikter med personer som är viktiga för dig eller kanske fysiska och/eller psykiska problem med hälsan?

Har du redan kommit så långt att du bestämt dig för att förändra din situation? Då kan du ha användning av tipsen på nästa sida! Är du anhängig till någon med spelproblem? Läs mer om vad du kan göra och hur du kan tänka på nästa sida.

Självhjälp

Det här avsnittet är tänkt att ge dig hjälp att hjälpa dig själv på din väg från spelandet. Utöver självhjälpen kan det vara bra och viktigt att också ta hjälp av andra människor som har erfarenhet av just den situation du befinner dig i. Det finns till exempel stöd att få både i föreningar och via telefon. Du är också välkommen att kontakta oss på High Stakes. Du hittar kontaktuppgifter på sista sidan i denna folder.

VILJA

Först och främst: för att sluta spela krävs att du har bestämt dig för att du vill förändra din situation. Det är alltid bra att **skriva ner anledningar till varför man fattar stora beslut**. Skriv ner dina på ett papper, i ett fint anteckningsblock eller kanske i mobilen eller på datorn!

DAGBOK

Ett bra sätt att börja återta kontrollen över sitt spelande och samtidigt se sitt spelmönster (hur just du spelar) är att skriva dagbok. I dagboken kan du skriva vad du vill. Om du har svårt att komma igång eller inte vet vad du ska skriva kan du använda dig av våra tips:

- ✓ VAD SPELADE JAG?
- ✓ HUR LÄNGE SPELADE JAG?
- ✓ HUR MYCKET SPELADE JAG FÖR?
- ✓ VARFÖR SPELADE JAG?
- ✓ VAD HADE HÄNT INNAN JAG BÖRJADE SPELA?
- ✓ HUR MÅDDE JAG NÄR JAG SPELADE?
- ✓ HUR MÅDDE JAG EFTERÅT?

De tre eller fyra sista frågorna kan till en början vara svåra att svara på. Fundera på hur du mår, tänker och känner när du började spela. Hade det hänt något särskilt? Var du arg? Glad? Frustrerad? Ibland kan en viss händelse, till exempel spelreklam eller en doft man kopplar ihop med spel på något sätt, sätta fart på speltankarna. Det är ofta svårt att komma fram till detta på egen hand, så bli inte frustrerad om det tar tid. Försök att skriva ner så ofta du kan när du känner att du vill spela. När du har skrivit i din dagbok ett tag kan du kanske börja se mönster i ditt spelande och hur du tänker och känner. Då kan du också se vad som brukar få dig att spela och också börja fundera över hur du kan minska risken för att hamna i sådana situationer.

MOTIVERINGSPLAN

Eftersom du har bestämt dig och vill sluta spela brukar det också finnas anledningar till varför du inte vill fortsätta spela på samma sätt, eller till varför du vill sluta spela helt och hållet. Även om du tycker att anledningarna är tydliga just nu kan det vara bra att skriva ner dem på papper eller i mobilen. Om spelsuget kommer tillbaka kan du ha användning av det du skrivit ned. I början kanske du skrev ner dina skäl till varför du ville sluta spela. Nu kan du bygga vidare på dem. Utveckla till exempel varför ditt spelande är negativt och varför det är positivt att inte spela. Fundera också över hur det känns att vara spelfri. Var ärlig mot dig själv!



SÄTT UPP EGNA MÅL

De flesta blir motiverade av att sätta mål. Det är dock viktigt att inte vara för hård mot dig själv och inte sätta för höga mål. Ofta är höga mål bra att ha formulerade, men om du skulle misslyckas eller om något går fel är det ofta svårare att få tillbaka motivationen. Det är bättre att sätta mindre delmål! Då kan du bocka av dem fortare och faktiskt se att du kommer någonstans. Det gör under för motivationen! Här nedan har vi listat några exempel på mål som är för stora — och vilka liknande delmål du kan sätta upp till att börja med.

EXEMPEL PÅ FÖR STORA MÅL	TIPS PÅ BRA DELMÅL ATT BÖRJA MED
“Jag ska aldrig mer spela”	“Jag ska stänga av datorn 15 minuter tidigare” “Jag ska ha en spelfri dag/helg”
“Varje gång jag vill spela ska jag ut och springa en runda”	“Varje gång jag vill spela ska jag borsta tändarna, koka kaffe eller skriva i min speldagbok”

Att ha delmål som du klarar av kommer att höja din motivation och göra dig stolt över dig själv. Då kommer du vilja fortsätta att uppnå dina mål! Efterhand som du känner att du får mer kontroll ska du såklart höja nivån på dina delmål — men ta det lugnt! Tids nog kommer du nå dit du vill. Om du har möjlighet kan det vara bra att berätta om dina mål, framgångar och om du har stött på problem längs vägen. Om du vill ha hjälp med att sätta upp dina mål kan du kontakta någon av våra verksamheter. Vi står listade på sista bladet i denna folder!

UNDBIK FRESTELSER

Spelmaskiner i pizzerian, nattklubben och tobaksaffären eller alla de hundratals reklamer för spel på internet – de är alla exempel på frestelser. Dessa frestelser kan vara en stor anledning till att du börjar spela igen, även om du hade planerat att hålla dig spelfri.

Det bästa är att försöka undvika att hamna i situationer som kan fresta. Vi vet alla hur svårt det är och delar därför med oss av några tips på vad du kan göra;

- Använda dig av blockeringsprogram för din webbläsare och rensa bort "cookies" från din dator. På så vis är det svårare för spelreklamen att nå dig.
- Har du en vän eller anhörig som du litar på? Ta då hjälp av denna person som kan hjälpa dig att undvika situationer där du frestas att spela och påminna dig om dessa.
- Du kan även avregistrera dig från spelsidor som du brukar använda. På så vis gör du det krångligare för dig själv att spela om du får en sådan impuls.



HITTA PÅ ANDRA AKTIVITETER

När spelandet och allt runt omkring spelandet tar upp en stor del i ditt liv, kan det vara bra att se dig om efter andra aktiviteter att lägga din tid på. Detta kan hjälpa dig både att undvika frestelsen och att hitta glädje i att göra andra saker.

TA HJÄLP AV MÄNNISKOR I DIN OMGIVNING

Anhöriga, vänner och stödföreningar kan alla vara till nytta när man försöker ta sig ur sitt spelande. Att våga be om hjälp och stöd och klara av att ta emot den är två viktiga steg. Kontaktuppgifter till våra olika verksamheter som kan hjälpa dig finns på sista sidan i denna folder.

Är du anhörig till någon som spelar?

Du är inte ensam i din situation. I Sverige berörs ungefär 122 000 personer direkt av att en person som står en nära spelar. Här nedan har vi listat några tips till dig som förhoppningsvis kan guida dig en bit på vägen och ge dig lite styrka.

FÖRNEKELSE

Personer som har problem med sitt spelande förnekar ofta det — ibland även för sig själv. Det är något man måste vara medveten om om och när man tar upp saken med personen. Det är inte ovanligt om du får höra att du överdriver, överdramatiserar och/eller inte förstår. Förbered dig därför mentalt för att sådana situationer kan uppstå, även med en person du har en väldigt nära relation med. Många som är anhöriga till spelare berättar att det är väldigt svårt att upptäcka spelproblem, och många har inte ens kunnat tänka sig att det skulle kunna handla om spel.

GÅ INTE PÅ FÖR HÅRT

Om du vill hjälpa ännu inte själv kommit till insikt om sina problem behöver du vara försiktig. Att tjata fungerar sällan oavsett situation, men när det handlar om svårare situationer är det extra viktigt att gå försiktigt fram. Om man tjatar på en person med komplicerad problematik kan det ofta få en negativ effekt. Visa tydligt att det är personen du bryr dig om först och främst och att du är orolig för personens spelande. Säg inte till personen att skärpa sig eller ta sig i kragen. Spelproblem handlar, precis som annan beroendeproblematik, inte om att personen har dålig karaktär. Var öppen, tålmodig och stöttande. Om du är osäker på hur du ska ta upp spelande med en anhörig är du välkommen att kontakta oss så hjälper vi dig!



UPPMUNTRA

Även om du som anhörig oroar dig över personens spelande och beteende är det bra att uppmärksamma det som trots allt fungerar bra i personens liv. Att **uppmuntra något som är bra** leder i de flesta fall till att beteendet förstärks. Det motiverar också ofta personen att **fortsätta med det positiva beteendet**. En negativ inställning eller tjat kan leda till att ett negativt beteende blir förstärkt. Då kan personen få en mer negativ självbild, och det påverkar i sin tur tilltron till hens egen förmåga att förändras.



AKTIVERING

När man har ett spelberoende (och andra typer av beroende) är det vanligt att det tagit över stora delar av ens liv. Många gånger har man byggt upp hela sitt liv kring sitt spelande. Då är det viktigt att personen får möjlighet att prova på andra saker som kan ta fokus från spelandet. **Föreslå gärna aktiviteter som inte har med spel att göra**, och gärna något ni kan göra ihop och som innehåller något annat personen tycker om. Kanske en skogs promenad med korvgrillning eller en tur till havet? Filmkväll eller obligatorisk fika varje vecka? Genom att bidra med annan aktivering kan du som anhörig hjälpa personen undan destruktiva omgivningar.

ATT SÄTTA GRÄNSER

Det är svårt att sätta gränser. Men det är också viktigt för att du som anhörig och den som spelar ska kunna göra framsteg. Det är väldigt vanlig att man som anhörig försöker hjälpa och skydda personen. Många lånar ut pengar eller betalar skulder och det är också vanligt att man försvarar personen och tar på sig allt mer ansvar i det gemensamma livet. Som anhörig gör man det av välvilja, men det kan få motsatt effekt. I många fall ger man bara personen mer möjlighet att spela. Det medför också en risk att som anhörig hamna i ett så kallat medberoende. Som medberoende tar man på sig ansvaret för personen och gör allt för att inte personen ska hamna i svårigheter. Man löser skulder och hjälper personen att komma med ursäkter. I extrema fall har medberoende belånat sig själv eller sitt boende.

Det är svårt att sätta gränser, men det är också viktigt för att både du som anhörig och den som spelar ska göra framsteg. Om du vill ha hjälp med hur du kan sätta gränser och få stöd på vägen är du välkommen att kontakta oss! Du hittar en lista med kontaktuppgifter på sista sidan i denna folder.

TA HAND OM DIG SJÄLV

Att vara anhörig till någon som har spelproblem kan vara mycket ansträngande. Därför är det extra viktigt att du kommer ihåg att ta hand om dig själv. Kom ihåg att den hjälp som finns för en person med ett beroende också riktar sig till dig och dina känslor. Att söka hjälp för att få lätta på de egna känslorna är väldigt viktigt för många för att orka med tillvaron.

Man kan få hjälp både individuellt och i gruppssamtal där man samtalat med andra i samma sits. Du hittar kontaktuppgifter både till oss och till andra på sista sidan i den här foldern.

KONTAKTUPPGIFTER

High Stakes:
www.highstakes.se

Beroendecentrum:
040-33 16 01

Spelberoendes förening:
040-21 10 81

Stödlinjen:
020-81 91 00

Öppenvårdshuset Gustav:
040-34 91 90



Denna broschyr
går även att hitta på
www.highstakes.se

