

BARE LITT TIL, EN SISTE GANG...

JACKPOT

ARTIKKEL

Av: Magnus Eidem, KoRus - Øst

Det er ikke enkelt å bryte med et overdrevent spillemønster man har stått i over tid. Selv om de negative konsekvensene skaper utfordringer på mange områder i livet, er det ofte knyttet ambivalens til å ta en beslutning om å jobbe med endring.

«**BARE LITT TIL**» er en kjent tanke blant spilleavhengige, kampen om å vinne tilbake det tapte blir ofte beskrevet som en sentral drivkraft. Det er heller ikke uvanlig å vurdere videre spill som den eneste løsningen, at det å vinne JACKPOT er svaret på hvordan man kan få ryddet opp i det økonomiske kaoset spillingen har forårsaket. Slike tanker er dessverre styrende og kan gjøre det lett å ta opp nye lån eller kredittkort for å spille. Noen begår underslag eller andre kriminelle handlinger, i god tro om at man skal vinne stort og betale tilbake, men taper igjen

og sitter plutselig i en enda mer alvorlig knipe.

Bruker lang tid på å erkjenne problemet

Selvbebreidelse, dårlig samvittighet og konstant skyldfølelse gjør spilleproblemet tungt å bære. Søvnvansker og symptomtrykk som angst og depresjon er vanlig blant spilleavhengige, noe som er sterkt forankret i bekymringer, dårlig samvittighet, skyld og skam. Man kan føle seg verdiløs og at man er en byrde for sine nærmeste eller for samfunnet, noe som også skaper en reell frykt for

å åpne seg eller å sette ord på problemene. Nettopp av den grunn bruker spilleavhengige ofte lang tid på å erkjenne problemet, det er i utgangspunktet lite ønskelig å involvere andre – dette er noe man vil rydde opp i selv.

Lange ventelister tar motet fra spilleavhengige

Spilleavhengige er ulike og det er ulike måter å søke hjelp på. For noen kan det være tilstrekkelig med hjelp fra nære familiemedlemmer og venner, andre kan få hjelpen de trenger via Akan-tiltak og arbeidsplassen. Tradisjonelt og



mest utbredt er polikliniske behandlingstilbud, enten individuelt eller i gruppe, hvor man går til ukentlige samtaler og oppfølging. Dette krever at man oppsøker fastlege eller annen henvisende instans, og blir henvist til spesialisthelsetjenesten på bakgrunn av en aktuell vurdering. Dessverre hører vi om lange ventelister, noe som kan være veldig uheldig for den som har tatt mot til seg og oppsøkt hjelp. Mange har forklart at «lufta går litt ut» når man får beskjeden om ventetid, og at man opprettholder spillingen i en livssituasjon som allerede føles håpløs. Heldigvis finnes det andre måter å søke hjelp på; ulike lavterskeltilbud er tilgjengelig via nettet, noe som både er kostnadsfritt og uten krav om henvisning. Selvhjelpsgrupper kan også være en måte å jobbe seg ut av problemene på, hva som fungerer best for den enkelte varierer. Det er uansett viktig at den som søker hjelp, gjøres kjent med hvilke muligheter som finnes, noe som kan bidra til å holde fokus på egen endringsprosess i påvente av behandlingsoppstart.

Økonomisk kaos trigger spilling

Selv om det er forskjell på spilleavhengige er det likevel flere grunnleggende elementer og utfordringer som går igjen, og som bør vektlegges. Synlige og åpenbare konsekvenser er ofte knyttet til store tap, en uoversiktlig økonomi og de problemene dette medfører. Høyt forbruk, ubetalte regninger og stadig økende forbruksgjeld skaper et høyt stressnivå som sitter i både hode og kropp døgnet rundt. Det å få hjelp til å håndtere de økonomiske utfordringene kan være en forutsetning for å slutte med spill, dette fordi den jevne strømmen av regninger eller krav fra kreditorer kan trigge suget mot å gjøre nye innsatser. For en spilleavhengig som er tidlig i endringsprosessen og i en sårbar fase, kan det være hensiktsmessig å skjerme seg fra både muligheter til spill og midler å spille for. Tilgang på penger i kombinasjon med stadige påminnelser om spill kan trigge suget etter å gjenoppta den uønskede spilleatferden. Det er viktig å drøfte dette med spilleren i en tidlig fase, med tanke på hvilke grep man kan gjøre for å begrense



mulighetene. Reklame for pengespill er noe mange spilleavhengige opplever som problematisk, ikke minst henvendelser fra spillselskap på e-post eller telefon. Sletting av brukerkontoer eller å avslutte kundeforhold kan være nyttig i denne prosessen, noen velger å opprette en ny e-postadresse for å unngå all direkte markedsføring.

Søker økonomisk rådgivning

Å søke hjelp for pengespillavhengighet krever mot og styrke, og blir gjerne sett på som en siste løsning etter gjentatte ganger å ha mislykkes i forsøk på å redusere eller slutte med spillingen. Det kan også være et krav fra nærmeste familie, arbeidsgiver eller andre som står rundt spilleren – at behandling eller andre hjelpetiltak stilles som ultimatum overfor den det gjelder. Å få hjelp til den økonomiske styringen kan være nyttig med tanke på å skjerme seg fra midler å spille for i en sårbar fase. Andre oppsøker økonomisk rådgivning for hjelp til å rydde opp; få en totaloversikt, kontakte kreditorer, eller å lage en nedbetalings-

plan. Noen tar også direkte kontakt med namsmannen for å søke om gjeldsordning.

Helhetlig fokus

Det må sees som hensiktsmessig å ha en samlet plan og å jobbe parallelt på flere plan i arbeidet med spilleavhengighet. Det er ikke så enkelt som «bare å slutte med spillingen». Flere kan, i tillegg til samtaler med økonomisk rådgiver, også ha behov for parsamtaler hos en familieterapeut for å jobbe med kommunikasjon og tillit – som gjerne har fått seg en alvorlig knekk grunnet spillingen som har foregått i skjul over tid. Det er mulig å komme seg ut av spilleavhengigheten. Med ukentlige samtaler og oppfølging vil man med hardt arbeid og bevisstgjøring kunne etablere nye verktøy for å håndtere trangen til å spille – samtidig som man gradvis får kontroll over den økonomiske situasjonen. Heldigvis er det nye gjeldsregisteret rett rundt hjørnet, noe som vil gjøre det vanskeligere å skaffe stadig nye forbrukslån og kredittkort. Det er en god nyhet for spilleavhengige.



JACKPOT

“

Enda mer utfordrende er det for de som mottar henvendelser fra spillselskap på telefon og e-post, med lokkemidler som bonus eller «gratispenger» om de kommer tilbake for å spille igjen

«Lokkebonuser» er problematisk!

Konstante påminnelser om spill gjør ikke jobben noe lettere. Synlig reklame både på butikken og tv-skjermen kan virke triggende og vekke til live tanken på å satse penger igjen. Enda mer utfordrende er det for de som mottar henvendelser fra spillselskap på telefon og e-post, med lokkemidler som bonus eller «gratispenger» om de kommer tilbake for å spille igjen. Mange spilleavhengige i behandling opplever dette som svært problematisk.

Mulig å få tilbake hverdagen

Det er hjelp å få og det er en vei tilbake til hverdagen. Likevel, på mange måter kan man si at det er ved fullført behandlingsforløp at behandlingen virkelig begynner. Det er da man skal stå på egne ben, det er da man skal bruke den verktøykassen man har opparbeidet seg underveis i samtalene med terapeuten. Risikosituasjoner kan dukke opp, og det er ikke nødvendigvis lett å ha «guarden» oppe til enhver

tid eller å mobilisere selvinstruksjoner om spillsuget skulle melde seg. Det kan for mange være behov for ettervern i lang tid etter fullført behandling. Noen oppsøker selvhjelpsgrupper og fortsetter regelmessig arbeid med bevisstgjøring og fokus på avhengigheten, andre benytter lavterskeltilbud via nettet i det videre vedlikeholdsarbeidet. Å skape en varig endring tar tid, men heldigvis kan mange spilleavhengige ved å søke hjelp vise til å klare nettopp dette.