

## HVORDAN KAN JEG HJELPE MEG SELV?

### Ta en slitesterk beslutning!

Det er viktig å ta en beslutning som tåler perioder med fristelser og lav motivasjon. Beslutningen blir sterkere hvis du har tenkt nøye gjennom om du virkelig vil gjøre forandringer. Du kan lage et skjema likt det du ser under på en blokk og skrive for deg selv de positive og negative sidene.

Synes du de negative sidene er større enn de positive? Da kan det hende at du er i ferd med å ta en beslutning om å starte en endringsprosess:

De gode sidene ved spillingen	De negative sidene 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 fram 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 ikke å 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 la være å 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 du ikke har spilt.

**Hva er det første delmålet du vil sette deg?**

### **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 på 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. Beslutningen om 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.

### **Få økonomisk hjelp**

#### ***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 spillgjeld***

De fleste spilleavhengige har også spillgjeld. 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.

***Ikke lur deg selv! Grep for å begrense pengebruk:***

***Nyttige grep:***

- **Lag en oversikt** over alt du skylder (også privat gjeld til venner og familie).
- **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
  - hvorvidt du er villig til å legge ned det som kreves av tid og arbeid for å lykkes.

***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.

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 med 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 muligheten for gevinst, og til muligheten for å påvirke spillresultatene. Måten du tenker om spill og vinnerejanser 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 satser 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/hun 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.

### ***Kjente du deg igjen? Lag et slikt skjema og skriv ned egne spilletanker?***

Spilletanker kan være vanskelige å oppdage. De er ofte helt automatiske, slik at du ikke er klar over at du tenker dem. Ofte kan de fare så raskt gjennom hodet at de er mer glimt eller bilder, enn tanker. De legger igjen en trang til å spille eller en følelse av lyst til å spille hos deg. Hvis du oppdager spilletanker og lærer deg å utfordre dem, er det gode sjanser for at du får kontroll med spillingen. Den første oppgaven for å få kontroll med spillingen, er derfor å bli en god tankedetektiv.

Når du spiller eller er i ferd med å spille, skjer det noe med måten du tenker på. All din erfaring om følgene av spillingen og beslutningen din om å ikke spille, forsvinner ut av hodet.

Spilletanker er ikke så lett å få vekk. Men når du oppdager dem, kan du begynne å vurdere gyldigheten av dem. Da tar du også kraften ut av dem. Du vil etter hvert kjenne at du ikke behøver å spille selv om du kjenner lysten. Du tar kontroll over tankene i stedet for at de kontrollerer deg.

### Risikosituasjoner

Enkelte situasjoner vekker lettere tanker som frister til å spille. Når fristelsen blir veldig stor, er du i en risikosituasjon. 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	<b>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.</b>
Tilgjengelige kontanter i lommen	<b>Pass på at du ikke har mye penger i lommeboka. Øv deg gradvis til å ha større summer på deg.</b>
Alkoholbruk	<b>Alkohol svekker dømmekraften. Vær forsiktig med alkohol en god stund framover.</b>
Steder med mange spille- automater/andre pengespil	<b>Unngå utesteder, kafeer, kiosker, bensinstasjoner og busstasjoner en stund framover. Vær i alle fall forberedt når du skal et sted med fristende pengespill.</b>
Kveldsturer uten formål men med penger eller bankkort	<b>Ikke gå rundt på måfå, men ha et mål med turen. Ikke ha mye penger på deg. La bankkortet ligge hjemme.</b>
Turer til bensinstasjonen eller kiosken	<b>Vær forberedt! Ikke ha mye penger på deg for å kjøpe røyk. La bankkortet ligge hjemme. Gå et sted hvor det ikke finnes automater.</b>
Krangling med dine nærmeste	<b>Spillingen hjelper ikke på forholdet til andre. Pass på at du ikke bruker kranglingen som en unnskyldning til å spille.</b>
Ensomhet	<b>For å si det rett ut: Spilleautomaten er en dårlig venn!</b>
Kjedsomhet	<b>Spilling kan være en rask og lettvent vei ut av kjedsomhet her og nå. På lang sikt hindrer spillingen deg i å utfolde deg på andre livsområder.</b>
Irritasjon	<b>Spiller du, så ender du opp enda mer irritert og oppgitt. Pass på at du ikke bruker irritasjon som en unnskyldning til å spille.</b>
<b>Når du er glad og opprømt og synes du fortjener en belønning</b>	<b>Spør deg selv om du vil oppleve at spillet er belønning hvis du taper.</b>

Kjenner du deg igjen i noen av disse situasjonene? Opplever du andre risikosituasjoner enn de som står her? Lag et slikt skjema og noter:

### **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 har 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 er 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***

«Jeg 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.»





### ***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. Vedkommende har holdt på lenge og er overbevist om at han/hun snart nærmer seg målet. Da mister han/hun grepet. Dersom personen har sikkerhetsutstyret i orden, som klatreline og annet nødvendig utstyr, vil han/hun ikke falle ned og skade seg. Vedkommende kan fort få samlet seg igjen og klatre opp igjen til punktet han/hun hadde nådd. Kanskje går det til og med forttere enn forrige gang fordi personen 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.

## **ER DET HJELP Å FÅ UTENFRA?**

I dag finnes det ca. 35 poliklinikker som i tillegg til annen avhengighetsproblematikk (oftest rus) tar i mot spilleavhengige. De fleste behandlingstilbudene er i Sør-Norge. Nye kommer til, og en oppdatert oversikt over behandlingstilbud finnes på [www.hjelpelinjen.no](http://www.hjelpelinjen.no). De fleste sosialkontorene har egne økonomiske rådgivere som du kan kontakte for hjelp til å ordne opp i økonomien.

### **Selvhjelpsgrupper**

#### ***For spillere***

GA (Gamblers Anonymus) er en organisasjon bestående av mennesker som selv har følt på kroppen hva det vil si å være spilleavhengig, og som vil være til gjensidig støtte for hverandre på vei ut av avhengigheten. Det er flere grupper spredt rundt i landet som har møter en gang per uke. En oversikt over gruppene finnes på [www.ganorge.no](http://www.ganorge.no)

#### ***For pårørende***

PTS (Pårørende Til Spilleavhengige) er en organisasjon spesielt opprettet for å ivareta pårørende til spilleavhengige.

PTS (Pårørende Til Spilleavhengige)

<http://www.ptsnorge.no/>

Gam-Anon Norge (pårørende til deltagere i GA)

<http://ganorge.no/gamanon/>

### ***Hjelpelinjen***

Alle som har problemer med pengespill, eller som kjenner noen som har det, kan ringe Hjelpelinjen for spilleavhengige på telefon 800 800 40. Telefonen er for tiden betjent hver dag kl. 0900–2100. Du kan være anonym når du henvender seg til Hjelpelinjen.

Hjelpelinjen har sin egen hjemmeside: [www.hjelpelinjen.no](http://www.hjelpelinjen.no)