

Behandling av spelberoende

Publicerad 7.6.2006. Uppdaterad 20.10.2009

Pajazzo, patiens, vadslagning, trav, lotto, casinobesök osv. är för de flesta harmlösa, tillfälliga tidsfördriv. Men för vissa människor har spelandet blivit en vana som är svår att ge upp. Speltoleransen växer, man måste alltså spela oftare och med större insatser eller använda mer tid för spelande än förr. Det psykiska beroendet ökar, man tar till spelande för att lindra stress eller döva att man mår dåligt. Att sluta spela börjar kännas svårt och man struntar allt oftare i viktiga målsättningar. Spelandet tar tid från arbets- och familjelivet och från fritidsintressena. Ett samtal med någon i den närmaste kretsen kan vara tillräckligt för att man ska stanna upp och återfå sinnet för proportioner, men ibland behövs det professionell hjälp.

I närheten finns det säkert en A-klinik, hälsovårdscentral eller mentalvårdsbyrå, där det finns personal som inte tycker att det är något märkligt med spelproblem. Ett telefonsamtal och tidsbeställning är ett första steg mot förändring. Man kan även skicka ett sms när man behöver utomstående hjälp. Man kan välja antingen individual- eller gruppterapi och vård dygnet runt finns att få på rehabiliteringsenheterna. Personalen använder olika behandlingsformer. Här följer ett urval som exempel:

- Korttidsterapi (en blick in i framtiden, positiva resurser tas fram, problem förvandlas till mål). I regel är det svårt att sluta göra en sak, men lättare att börja med något nytt. I terapin samtalar man exempelvis om vilket det första steg är som spelaren tänker ta för att lyckas gå förbi spelapparaten. Det finns många steg att ta innan man når målet att sluta med spelandet och varje person väljer de metoder som passar honom bäst.
- Kognitiva terapier (lära sig nya sätt att tänka som gör det lättare att vägra spela). I terapin går man med hjälp av skriftliga övningar igenom typiska spelsituationer och riskfyllda platser. För- och nackdelar inventeras, enskilda spelsituationer analyseras noggrant, när, var, vad tänkte du, vad kände du, kunde du ha agerat annorlunda etc. Till spelandet hör mycket "ologiskt, underligt tänkande", t.ex. jag kan spela tillbaka de pengar jag förlorat. Sådana tankemodeller identifieras och felaktiga uppfattningar korrigeras.
- Beteendeterapier (att lära sig nya handlingssätt i problemsituationer)
- Avslappnings- och hypnosterapi (lära sig behärska ångest och stress).
- Nätverksarbete (stöd från närstående personer).
- Självhjälpsprogram (olika slags stödgrupper, arbetsböcker).

Hur länge måste man gå i terapi för att få problemet under kontroll? Det varierar beroende på situationen. Om du spelat i många år så gott som dagligen är du tvungen att bearbeta problemet mer än en person som i ett mycket tidigt skede upptäcker att han eller hon sätter för mycket tid och pengar på spel. Ibland kan en läkare skriva ut medicin för att stöda terapin. Behandlingen varierar från fem besök till enskilda besök eller gruppsamtal under några års tid. Många går även i självhjälpsgrupper i flera år.

Några veckors akutvård för spelberoende ges till exempel vid [A-klinikens rehabiliteringscenter i Kouvola](#). Där har man tagit fram ett särskilt behandlingsprogram för människor med spelberoende. Vid behandlingen av spelberoende används samma slags metoder som normalt vid beroende. Det är dock viktigt att genast uppmärksamma den ekonomiska situationen. Socialbyrån och skuldrådgivningen kommer med i samarbetet, om det behövs, för att reda upp den sidan.

I Helsingfors träffas en GA-grupp i Kampens servicecentral, GA (Gamblers Anonymous eller [Anonyma Spelare](#)) som tillämpar AA:s tolvstegsprogram. Också GA-gruppen i Åbo träffas i A-klinikens lokaler, Kristinagatan 9, 3:e våningen. Även på andra orter finns GA-grupper.

Den hjälpande telefonen Peluuri som är avsedd för personer som lider av spelproblem och för deras anhöriga är öppen på numret 0800 100 101 vardagar kl. 12–18. Du kan ringa anonymt och avgiftsfritt från alla håll i Finland. Webbsidorna finns på adressen www.peluuri.fi/ och Peli poikki-guiden på adressen <http://www.pelipoikki.fi/>. Peluuri erbjuder information och material samt akut stöd för spelproblem. Webb tjänsten Peluuri produceras av Sininauhaliitto och A-klinikstiftelsen.

Socialpedagogiska stiftelsen har två projekt med speltema i gång, kamratstödnätet [Pelirajat'on](#) och projektet Maahanmuuttajanuorten pelaaminen hallintaan. I Mellersta och Östra Finland hjälper projektet Pelissä.

Droglänkens [diskussionsforum Valtti](#) för personer med spelproblem (på finska).

Kirsti Aalto

PM, psykoterapeut
regiondirektör, Esbo A-klinik

link

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/databank/informationssnuttar/hasardspel/behandling-av-spelberoende>