

## RELATIONER PÅ SPEL

### Stöd och information för problemspelarens anhöriga

- Spel om pengar och olika problem förknippade med det har under de senaste åren blivit allt vanligare i Finland. Cirka 130 000 finländare uppskattas ha problem med spelandet. Och de närmaste och anhöriga till problemspelarna är mångfald fler.
- Detta stödmaterial är avsett för anhöriga till problemspelare och de som är oroliga för nära och kära som spelar om pengar.
- Materialet hjälper dig att förstå vad problemspelande innebär, underlättar för dig att känna igen fenomenet och ger dig som närmaste hjälp och stöd i situationer som kan uppstå. Dessutom går materialet in på hur spelaren själv påverkas. Broschyren innehåller information om olika stöd- och hjälpmöjligheter för spelaren och spelarens anhöriga.



# Relationer

*på spel*

Stöd och information för  
problemspelarens anhöriga



**WWW.THL.FI/  
PELIHAITAT**



Spelar du eller din  
anhörig för mycket?  
Ring 0800 100101  
[www.peluuri.fi](http://www.peluuri.fi)



Spelar du eller din  
anhörig för mycket?  
Ring 0800 100101  
[www.peluuri.fi](http://www.peluuri.fi)



Spelar du eller din  
anhörig för mycket?  
Ring 0800 100101  
[www.peluuri.fi](http://www.peluuri.fi)

© Författaren och Institutet för hälsa och välfärd (THL)

Grafisk planering och illustrationer:

Vinjetti / Antti Tapola

ISBN 978-952-245-280-1 (nätversion)

Libris Ab, Helsingfors 2009

# Innehåll

|   |    |
|---|----|
| ■ Förord  | 2  |
| ■ Penningspel och spelproblem                                       | 3  |
| ■ Från måttfullt spelande till spelberoende<br>– nivåer av spelande | 4  |
| ■ Tecken på problemspelande   | 6  |
| ■ Orsaker till problemspelande                                      | 8  |
| ■ Hur föra på tal?  | 12 |
| ■ Hur påverkas omgivningen?   | 14 |
| ■ Närstående och deras lösningar                                    | 18 |
| ■ Ekonomiska problem och hur<br>man kan ta sig ur dem               | 20 |
| ■ Både spelaren och den närstående kan<br>behöva hjälp och stöd     | 24 |
| ■ Mer information   | 26 |
| ■ Självevaluering   | 29 |
| ■ Närstående berättar   | 31 |

Som stödmaterial har använts A-klinikstiftelsens och Sininauhaliittos publikation Ihmissuhteet pelissä.  
*Opas peliongelmaisten omaisille ja läheisille.*

**text:**

*Mari Pajula*

**stödgruppen:**

*Jukka Halme*

*Mirja Heikkilä*

*Maritta Itäpuisto*

*Tapio Jaakkola*

*Anita Lähde*

*Antti Murto*

*Esa Nordling*

*Anne-Maria Perttula*

## Förord

■ Det är mycket vanligt i Finland att spela om pengar. Men spelandet är inte jämnt fördelat över alla spelare. I själva verket står bara en liten del av spelarna för största delen av spelandet. Det är också vanligt att spelandet har negativa konsekvenser. En enkät från 2007 visar nämligen att 130 000 finländare har problem med spelandet. Och de närstående och anhöriga till problemspelarna är mångfald fler.

Detta stödmaterial är avsett för anhöriga till problemspelare och de som är oroliga för nära och kära som spelar om pengar. Materialet är en kunskapssammanställning om penningspel, problemspelande och livet i närheten av spelare. Det finns också ett särskilt stödmaterial för spelare.

Materialet hjälper dig att förstå vad problemspelande innebär, underlättar för dig att känna igen fenomenet och ger dig som närstående hjälp och stöd i situationer som kan uppstå. Dessutom går materialet in på hur spelaren själv påverkas. Broschyren är alltså en kunskapssammansättning om var och hur en spelare och du som anhörig kan få hjälp och stöd.

### Exempel på penningspel

- lotto
- penningautomater
- skraplotter
- lotterispel (t.ex. Keno)
- tipsspel
- vadslagning
- kasinospel (t.ex. roulett och Black Jack)
- totospel

## Penningspel och spelproblem

■ Med spel om pengar menas ett stort antal olika former av spel. En del penningspel beror på slumpen, medan andra kräver skicklighet i varierande omfattning. Lotto och penningautomater är de vanligaste spelen i Finland.

I dag är penningspel mycket lättare åtkomliga och på senare år har det kommit till nya spel, särskilt på webben. Samtidigt har gränsen mellan spel om pengar och annat spelande suddats ut. Också andra spel än de traditionella penningspelen innebär ofta att spelaren måste satsa pengar. De kan därför vara förknippade med liknande problem som vid spel om pengar. Spelproblemen ökar i takt med att det kommer nya spel och spelande blir vanligare.



## Från måttfullt spelande till spelberoende - nivåer av spelande

■ Spelandet är ofarligt eller måttfullt så länge det inte inkräktar på spelarens eller omgivningens normala liv. Det är ett litet trevligt avbrott i vardagen eller ger livet en lagom stor illusion om vinst. Men spelandet är inget störande moment på något viktigt livsområde.

Det varierar hur stort problem spelandet är. Ibland är nackdelarna små, ibland kan spelandet däremot orsaka kontinuerliga och allvarliga skador. Det är inte alltid lätt att avgöra om det handlar om problemspelande, måttfullt spelande eller allvarligt spelberoende.

Problemspelande betyder att man spelar penningsspel så mycket att livet påverkas negativt. Det kan vara den psykiska eller den fysiska hälsan, skolresultatet, prestationerna i arbetslivet, ekonomin eller de mänskliga relationerna som påverkas. Man talar om spelberoende när problemen är allvarliga. En spelares problem kan variera i omfattning och över tiden.



Spelandets nivåer (källa: Australian Productivity Commission 1999)

Det är viktigt att de negativa konsekvenserna av spelande kan identifieras och att man tar tag i dem. Det är dags att agera när spelandet går så långt att det inkräktar på de mänskliga relationerna och ekonomin eller överlag stör det normala livet.

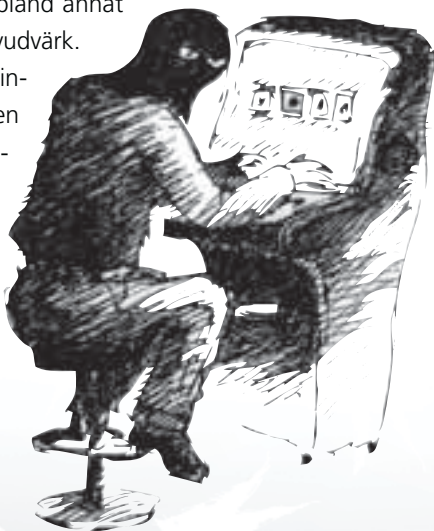
Figuren delar in spelare i olika kategorier beroende på problemets omfattning. Merparten av spelarna kan inordnas under nivå 1 som betyder att spelandet är måttligt och inte medför några problem. Problematiskt spelande är indelat i två nivåer beroende på hur allvarliga problemen är. På nivå 2 ger spelandet tidvis problem. Eller problemen är mindre än på nivå 3, och då man kan tala om allvarliga problem. Spelarna är inte statiska utan de rör sig mellan nivåerna.

## Tecken på problemspelande

■ Smusslande är ett typiskt tecken på problemspelande. Det är de facto lättare att hemlighålla spelproblem för omgivningen än exempelvis missbruksproblem för spelaren stinker inte sprit och har inte stapplande gång. Hemlighetsmakeriet beror ofta på skam- och skuld känslor. Problemspelaren tycker inte alltid själv att spelandet är ett problem trots att följderna kan vara förödande. Det kan också vara svårt att sluta spela, även när spelaren är väl medveten om följderna.

Problemspelare drar sig undan människor. Saker som tidigare var viktiga förlorar sin betydelse. Andra typiska psykiska symtom är att problemspelaren är orolig eller rastlös, brusar upp lätt och har snabba humörsvingningar. Också vanmakt, depression, aggressivitet och självdestruktivitet kan förekomma. Fysiska tecken på spelproblem är stress, bland annat sömnlöshet och huvudvärk.

Vidare kan förändringar i aptiten eller den sexuella lusten förekomma.



Spelproblem kan ta sig uttryck i att spelaren struntar i överenskomna tider och tidplaner. Ibland avslöjas problemspelaren av återkommande uttag på bankkontot. Det kan förekomma oförklarlig frånvaro från jobbet eller försummelse av andra förpliktelser. Ett typiskt drag är att omgivningen oroar sig för spelandet eller påverkas negativt.

Nedan räknas några typiska drag upp. De kan hjälpa dig att känna igen överdrivet eller problematiskt spelande och att bedöma hur alvarligt det är.

- Brinner för spelande och förlorar intresset för annat
- Spelar längre än planerat och för större belopp än tänkt
- Det går åt mycket tid till att spela och tänka på spel eller planera för spel
- Spelar för omåttligt stora belopp i relation till sina tillgångar
- Spelinsatserna ökar med tiden
- Smusslar med spelandet
- Skam- och skuld känslor på grund av spelandet
- Kraftiga humörsvingningar
- Försummar sina förpliktelser på grund av spelandet
- Omgivningen påverkas negativt av spelandet



## Orsaker till problemspelande

■ Omgivningen funderar ofta över problemen till spelandet. Ibland kan det vara svårt att förstå att spel om pengar över huvud taget kan bli ett problem. Problemspelande kan få människor att bete sig oförutsägbart och tidigare så pålitliga människor kan bli myglande och opålitliga. Det är en naturlig reaktion att anhöriga på allt sätt söker ett svar på frågan varför.

Spelaren själv kan ha nytta av att känna till de typiska dragen, men också anhöriga har hjälp av informationen. Det är trots allt viktigt att skilja mellan att förstå och att acceptera. Anhöriga kan lära sig förstå spelaren, men det betyder inte att de behöver acceptera eller anpassa sig till situationen.

Spelandet kan bli ett problem på olika sätt för människor påverkas av så många olika yttre eller inre faktorer. En svår livssituation, en livskris, alkoholmissbruk eller psykiska problem kan vara den utlösande faktorn. Psykiska problem, bland annat depression och ångest, hör till de emotionella riskfaktorerna. Ibland kan problemspelande bero på små-

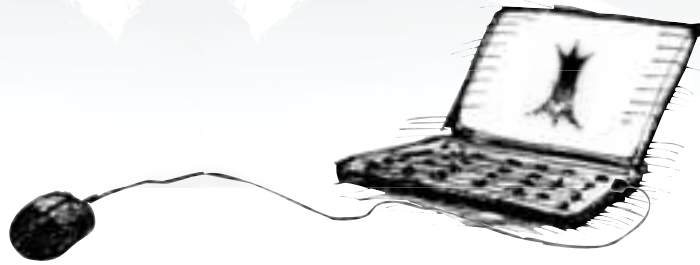
rheter att hantera problem inom andra livsområden. Då kan spelandet bli en utväg ur en trängd livssituation. Det fick dock ingen enskild faktor som med automatik leder till problemspelande. Slutresultatet är alltid summan av många olika faktorer.

### Spelaren

Problemspelande kan också bero på personlighetsdrag, till exempel benägenhet att ta risker, impulsivitet och spänningssökande. Den som börjar spela i unga år riskerar att få stora problem senare i livet.

### Speltyper

Åtkomsten till spel och speltyperna inverkar på problemspelandet. Allt spel om pengar är en inbyggd risk, men en del spel är farligare än andra. Bland riskfaktorerna märks högt tempo och faktiska eller inbillade krav på skicklighet.



Med spelets tempo avses i hur snabb takt spelhändelserna följer på varandra, alltså den tid som går åt från insats till slutresultat, och hur snabbt spelaren kan få vinst och lägga in en ny insats. Till exempel lotto som är den vanligaste typen av penningsspel i Finland har långsamt tempo och leder sällan till spelproblem.

Penningautomater och så kallad nätpoker, som har ökat i popularitet på senare tid, ställer lättare till med problem. De hör i själva verket till de mest förödande spelen. Åtkomsten beror på var spelen är placerade och hur många de är.

## Spelsituationen

En del av riskfaktorerna är kopplade till spelsituationen. Spänningen och intensiteten varierar och det påverkar spelets gång. Spelen har ljud- och ljuseffekter och inbyggda spänningsmoment (spelaren "vinner nästan" gång på gång). De ska locka spelaren att spela ännu mer. Spelaren kan utveckla än den ena, än den andra absurda föreställningen, bland annat överdriva sin förmåga att påverka spelets gång.

Andra riskfaktorer i spelsituationen är att det är lätt att ta ut pengar i bankomaten, att spellokalen är trivsamt och att det serveras alkohol där. Det är ingen tillfällighet att spelkasinon ute i stora världen sällan har klockor på väggen eller ens fönster. Syftet är att spelaren ska förlora tiduppfattningen och spela ännu mer.

## Bryta inlärd vanor

Spelandet kan bli en vana och problematiskt spelande är alltid ett inlärt beteende – mer eller mindre. Det pågår visserligen forskning kring medfödd benägenhet, men de bakomliggande orsakerna till spelproblem är alltid komplexa. Praktiskt taget vem som helst kan få spelproblem.

Problem med penningsspel betraktas som inlärt beteende och det betyder att man kan lära sig av med vanan. I behandlingen av spelproblem tillämpas ofta metoder för att bryta inlärt beteende och ändra förvärvade föreställningar.

Fokus bör inte bara sättas på riskfaktorer utan också på skyddande faktorer mot spelproblem. De skyddande faktorerna är lika komplexa som riskfaktorerna. De kan anknyta till attityder och beteende, mänskliga relationer, stöd eller omgivningen i ett större perspektiv. Attityderna till en hälsosam livsstil och personliga nätverk som påverkar attityderna och beteendet kan skydda mot spelproblem.



## Hur föra på tal?

■ Det kan vara svårt att prata om spelande och spelproblem. Men vanligen är det belönande. Om det känns oöversigtligt svårt att prata om problemet, är det bra att i förväg fundera ut hur du ska föra frågan på tal. Be gärna någon utomstående om hjälp och stöd. Det är svårt att förutse hur spelaren kommer att reagera. Personen kan vägra prata, skylla på andra eller försvara sig. Spelaren kan också känna lättnad över att frågan lyfts fram. Nedan följer några tips som kan vara till hjälp.



- Förbered dig i förväg. Välj lämplig tidpunkt och gå igenom vad du vill säga. Du kan också göra en minneslapp för dig själv.
- Berätta att du är orolig och att du bryr dig.
- Säg att du vill tro på en förändring.
- Undvik skuldbeläggning och stigmatisering. Det kan vara bra att fästa uppmärksamheten vid praktiska problem och olika utvägar.
- Ställ frågor som motparten inte kan besvara med bara ett ord.
- Lyssna på vad motparten har att säga trots att det känns svårt.
- Om spelaren inte vill erkänna problemet, försök inte tvinga honom/henne att göra det.
- Berätta om vilka fördelar förändringen för med sig.
- Förbered dig för att spelaren avvisar dina försök till hjälp och förnekar problemet – det hör spelproblemet till.
- Skuldbelägg inte dig själv om möjligheten till en konstruktiv dialog misslyckas.

## Hur påverkas omgivningen?

■ Anhöriga kan påverkas på många olika sätt av problemspelande. Hur stora konsekvenserna är beror på hur allvarligt spelproblemet är och hur nära relationerna är. Ju närmare personerna står varandra, desto större är vanligen konsekvenserna för de anhöriga. Sociala nätverk, utomstående hjälp och egna problemlösningsmetoder hjälper de anhöriga att klara av situationen.

Många gånger är det en mycket emotionellt laddad och påfrestande upplevelse när spelaren avslöjas och man ställs öga mot öga med problemet. Misstankarna kan ha funnits där. Ändå är det definitiva avslöjandet ofta omskakande, rentav chockartat. Känslorna kan åka upp och ner, de är motstridiga: hat, medlidande, rädsla, hopplöshet, rentav lättnad över att problemet äntligen har fått ett namn. Reaktionen spänner över hela känsloregistret. Typiska fysiska reaktioner som kan förekomma är stressymtom, bland annat huvudvärk, sömnsvårigheter och magbesvär.

- Det är naturligt att känslorna växlar, också negativa känslor hör till. Så känn inte skuld.



Det hör till att anhöriga vill ta ansvar och ta hand om spelaren. De försöker med alla medel hindra spelandet och motivera spelaren att ändra sitt beteende. Det kan också hända att de anhöriga fokuserar på att lappa ihop det som har förstörts av spelandet. Ofta ställer de anhöriga för stora förväntningar på sig själva. Det är förstäeligt att man vill ingripa och erbjuda en kär person sin hjälp. Ändå är det ofta för tungt att ta på sig så stort ansvar, särskilt om det blir långvarigt. Förr eller senare måste man själv ändra på situationen om spelaren inte är beredd att ändra sitt beteende. Utdraget ansvarstagande kan ha allvarliga följder som depression och utmattning, och självdestruktiva tankar är inte ovanliga.

- På sikt är det ingen hållbar lösning att ständigt ta hand om och ta ansvar för en spelare.

Ibland kan det gå så långt att spelaren tar till eller hotar de anhöriga med fysiskt eller psykiskt våld. Då är det bäst att agera med en gång.

Ansvarstagande beror många gånger på skuldkänslor. Man skäms kanske för sina negativa känslor och för att man ger utlopp för dem. Det kan ta sig uttryck i ilska och grälsjuka. Skam i sin tur förvandlas lätt i skuldkänslor. Som anhörig känner man också skuld över att man inte vet hur man ska reagera på situationen och vad som bör göras. Att till exempel ge pengar till spelaren kan tolkas dels som att hjälpa, dels som att backa upp spelet. Det finns inget sätt att reagera som är det enda rätta.

- Det är onödigt att känna skuld. Som anhörig är du aldrig orsaken till spelet.

Det kan hända att spelaren eller andra människor vältrar över skulden på de anhöriga. Då behöver du extra mycket stöd utifrån för att bli av med skuldkänslorna och överdrivet ansvarstagande.

- Våga alltså prata. Du kan få hjälp från vänner och bekanta, men dra dig inte för att söka professionell hjälp. Det finns de som är i samma situation och kan erbjuda sin hjälp. Tänk på att du alltid kan söka hjälp själv, även om spelaren inte vill bli hjälpt.

Förtroende är en av de viktigaste frågorna i en nära relation. Vid problemspelande förlorar de anhöriga ofta förtroendet för spelaren. Det är tungt att leva i en relation där man inte kan lita på den andra. Ni måste få tillbaka förtroendet för varandra om relationen ska kunna fortsätta. Då krävs det stöd, förståelse och uthållighet också från spelarens sida. I värsta fall kan förtroendekrisen också kasta sin skugga över relationerna till andra människor.

Sammantaget sett kan de anhöriga påverkas av spelet på många olika sätt. Det är inget ovanligt att familjemedlemmarna grälar med varandra. Situationen är slit-sam och det kan leda till att du som anhörig stänger ute din omgivning. Du känner dig rädlös och vanmäktig inför problemet. För en anhörig kan det kännas svårt att se att en problemspelare får ett återfall just när allt verkar gå bra. Problemspelare sätter nära relationer på hårda prov och skilsmässor hör till vanligheterna bland problemspelare.

- När problemen anhopar sig, kan de orsaka allvarliga ekonomiska, psykiska, fysiska och sociala skador. Om spelaren inte är beredd att ändra sitt beteende, är det angeläget att du som anhörig satsar på att må bra själv.



## Närstående och deras lösningar

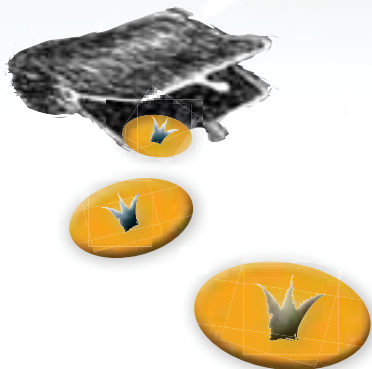
■ De som står nära spelaren bör hitta en sådan lösning på situationen att livet kan fortsätta så smidigt som möjligt. Att spelaren slutar spela eller att får kontroll över sitt spelande kan lösa situationen.

Ofta måste de närstående dock hitta andra utvägar, eftersom det i första hand är upp till spelaren att bestämma om han eller hon vill sluta spela eller få kontroll över sitt spelande.

Ett sätt är att fokusera på sitt eget välbefinnande. De närstående fortsätter att leva med spelaren, men vill inte bära ansvar för situationen. De godkänner att endast spelaren själv kan rå över sitt eget liv. Att man får information om problemspelande, spelberoende och hur det är att vara en närstående gör egna val lättare. Stödet från andra människor är också viktigt. Att man fokuserar på sitt eget välbefinnande betyder i praktiken att den närstående är ekonomiskt oberoende av spelaren.

Man kan ta avstånd från problemet men inte nödvändigtvis från spelaren. Alltid är detta dock inte möjligt. I sådana fall kan det vara bäst att ta avstånd från spelaren eller till och med lämna förhållandet. Trots att de slutliga beslutet onekligen är svårt, kan det samtidigt vara en lättnad.

Några enstaka gånger kan också ansvarstagande vara svaret på problemet. I sådana fall måste gränserna för ansvar dras extra noga. Ansvaret bör begränsas till att omfatta närmast ekonomin, och det förutsätter spelarens godkännande. Dessutom måste man försäkra sig om att den närstående har tillräckliga resurser och vill bära ansvar. Detta beror helt och hållet på den närståendes egen vilja och ork – ingen utomstående kan eller får definiera den. I praktiken betyder detta t.ex. att spelaren överlåter all makt över ekonomiska frågor till den närstående.



## Ekonomiska problem och hur man kan ta sig ur dem

■ Spelandet påverkar ofta även den närståendes ekonomi. Det är viktigt att den närstående tryggar sin egen ekonomiska ställning och välfärd. I värsta fall kan den svåra situationen resultera i att även den närstående hamnar i en skuldfälla som det kan vara svårt att ta sig ur. Därför är det viktigt att man ingriper i ett så tidigt stadium som möjligt och tryggar sin egen ekonomiska ställning.

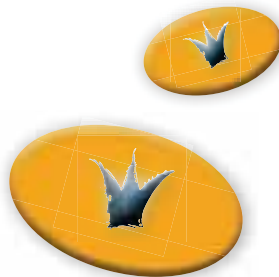
Det är vanligt att spelaren ber om pengar av den närstående antingen direkt för att spela eller indirekt för att klara av eventuella betalningssvårigheter. I värsta fall kan den närstående bli utpressad eller lurad. Då är det bra att komma ihåg att den närstående inte är skyldig att ge eller låna spelaren några pengar. Det är inte fråga om att vara självisk eller likgiltig. Och om man ger pengar, ska man inte skuldbelägga sig själv. Problemspelare är ofta skickliga på att motivera sitt behov för pengar och manipulera sina medmänniskor.

### Nedan några tips om hur du kan skydda dig från spelandets ekonomiska följder.

- Om ni lever i samma hushåll, se till att du alltid vet vad er ekonomiska situation är. Lämna inte fakturor och andra finansiella ärenden på spelarens ansvar.
- Ha egna separata bankkonton.
- Se till att spelaren inte har rätt att använda dina besparingar. Till exempel låneskötselkontot kan vara sådant att kontouttag kräver båda parternas närvaro.
- Om spelaren är din maka/make, upprätt ett äktenskapsförord.
- Makarna kan träffa en skriftlig överenskommelse om hur levnadskostnaderna ska fördelas.
- Ibland kan det vara bra om spelaren fråntas sitt ekonomiska ansvar. Om spelaren är villig till det och dina resurser är tillräckliga, kan ni tillsammans komma överens om att spelarens inkomster betalas in på ditt konto. Då kan mindre summor pengar överföras till spelarens konto så att han/hon inte känner sig lockad att spela och risken för större engångsförluster minskar.

Förebyggande åtgärder räcker inte alltid. Om spelandet har lett till skulder eller en anhopning av obetalda fakturor, bör man ingripa så snabbt som möjligt. Spelberoendet kommer ofta som en chock och en traumatisk upplevelse för den närstående – man bör ge sig själv tillräckligt med tid att komma över den första chocken.

Ju snabbare man tar kontakt med fordringsägare, desto bättre. Ofta kan man hitta en kompromisslösning om tidtabellen för återbetalningen, och det ligger också i fordringsägarens intressen. Skulder kan härröra från flera källor. Skriv en lista över alla fordringsägare och skulder. Fundera sedan på prioriteringsordningen för skulderna. Det lönar sig att betala små fakturor och skulder först, eftersom de proportionellt sett orsakar mera kostnader vid indrivningen. Ett sätt kan vara att ta banklån och betala alla skulder på en gång. På det sättet kan man spara i räntekostnaderna.



### Nedan några tips om hur du kan klara dig ur svåra ekonomiska situationer orsakade av spelaren.

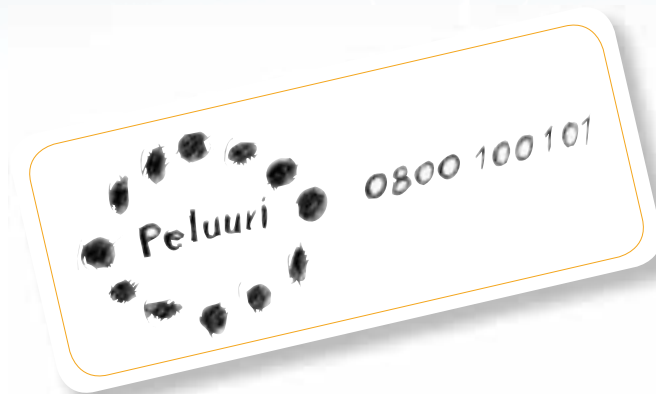
- Om ditt konto har använts utan din tillåtelse eller du på annat sätt har blivit lurad eller ljugen till, ta reda på dina juridiska rättigheter och förpliktelser.
- Om du har en massa inkomna fakturor eller om du inte klarar av att betala din skuld, ta så snabbt som möjligt kontakt med fordringsägaren och förhandla om en ny återbetalningstid. Ofta är detta möjligt.
- Om en indrivningsbyrå tagit över skulden och du har betalningssvårigheter, ta kontakt med indrivningsbyrån; man kan fortsättningsvis förhandla om återbetalningen.
- Om skulden inte betalas, kan ärendet gå till domstolen. Genom domstolens beslut kan skulden drivas in genom utsökning. Även med utmätningsmannen kan man förhandla om återbetalningen och komma överens om en ny tidtabell.
- Kommunens ekonomi- och skuldrådgivning ger också utrednings- och förhandlingshjälp. Tjänsten är lagstadgad och avgiftsfri. Du kan kontakta skuldrådgivningen genom att ringa till kommunens telefonväxel.
- Skulder kan organiseras också på annat sätt, exempelvis genom skuldsanering eller lån. Utöver skuldrådgivningen ger t.ex. Garanti-Stiftelsen hjälp. Stiftelsen har ett avgiftsfritt telefonnummer som du anonymt kan ringa till och diskutera om alla frågor som har med din ekonomi att göra.
- Vid behov kan du utreda dina möjligheter att få sociala förmåner, såsom FPA:s förmåner eller utkomststöd från socialverket. Även församlingarna ger ekonomiskt stöd i vissa specialfall.

## Både spelaren och den närstående kan behöva hjälp och stöd

■ Behovet av hjälp och stöd varierar och är individuellt. Det är bra att från fall till fall fundera på behovet av hjälp samt hjälpens karaktär. Om du känner att du orkar och har möjlighet till det, kan du stöda problemspelaren i rehabiliteringen. Om spelaren är vuxen, är du dock inte förpliktad till det.

Hjälp och stöd kan sökas ensam eller tillsammans. Ibland är det bra att göra det med gemensamma krafter. Och sedan finns det situationer då det är bättre att spelaren och den närstående får individuell hjälp.

Det finns olika stödmöjligheter för problemspelande: egen hjälp, kamrathjälp eller stöd som ges av professionella vårdgivare. Stöd erbjuds enskilt eller i grupper. Också på webben kan man hitta stöd.



Spelproblemet vårdas i olika instanser på olika orter. A-klinikstiftelsen, mentalvårdsbyråer, kriscentraler, socialbyråer, hälsovårdscentraler, församlingarnas diakoniarbeta-re, psykiatriska polikliniker, anstaltsvårdsenheter och kamratgrupper producerar vård och rehabilitering.

Aktuell information om olika lokala vård-, stöd- och rehabiliteringstjänster samt diskussionshjälp ges av telefontjänsten Peluuri. Dit kan du ringa avgiftsfritt och anonymt. Gå in på Peluuris hemsida och läs mer om tjänsten.

- Kom ihåg att trots att spelaren vägrar att ta emot utomstående hjälp, kan du söka hjälp för dig själv och dina närmaste.

## Mer information

### **Peluuri**

[www.peluuri.fi](http://www.peluuri.fi)

tel. 0800 100 101

Telefontjänsten Peluuri är avsedd för personer med spelproblem och deras närstående. Peluuri ger aktuell och lokal information om vård-, stöd- och rehabiliteringsmöjligheter. Genom eRådgivning kan man mejla till en expert (på finska). Under 2010 inleds ett försök med svenskspråkiga tjänster.

### **Institutet för hälsa och välfärd (THL)**

Spelrelaterade problem: information om penningsspel och spelproblem: [www.thl.fi/pelihaitat/SV](http://www.thl.fi/pelihaitat/SV). Här hittar du aktuell information och stöd och vård.

### **Anonyma spelare – Gamblers Anonymous GA**

[www.nimettomatpelurit.fi](http://www.nimettomatpelurit.fi)

Kamratgrupper och stöd för problemspelare (på finska).

### **Pelivoimapiiri**

<http://www.voimapiiri.fi>

Stöd genom SMS till problemspelare och deras närstående (på finska).

### **Droglänken**

[www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)

Information om spelberoende och andra beroenden.

### **Tuuletin**

[http://www.peluuri.fi/laheiset/](http://www.peluuri.fi/laheiset/tuuletin_keskusteluryhma_laheisille/)

[tuuletin\\_keskusteluryhma\\_laheisille/](http://www.peluuri.fi/laheiset/tuuletin_keskusteluryhma_laheisille/)

Stöd på Internet för spelarens närstående i en sluten grupp (på finska).

### **Valtti**

<http://www.paihdelinkki.fi/keskustelu/>

Stöd på Internet för spelaren och spelarens närstående (på finska).

### **Garanti-Stiftelsen**

[www.takuusaatio.fi](http://www.takuusaatio.fi)

Garanti-Stiftelsen erbjuder avgiftsfri telefonrådgivning (se Skuldlinjen) till skuldsatta och deras anhöriga. Dessutom beviljar stiftelsen garantier för överskuldsattas banklån. På det sättet är det möjligt att få skuldsaneringslån. För att man ska få garanti måste orsakerna till skuldsättningen ha försvunnit, t.ex. spelproblemet är under kontroll eller problemet finns inte längre.

### **Skuldlinjen**

tel. 0800 9 8009

Till Skuldlinjen kan man ringa avgiftsfritt i Finland och tala anonymt om olika ekonomiska problem. Garanti-Stiftelsens anställda svarar på samtalen.

### **Marthaförbundet**

[www.marthaforbundet.fi](http://www.marthaforbundet.fi)

På Marthaförbundets webbsidor finns information om vardagsekonomi och ekonomihantering. Förbundet har också en rådgivare som svarar på frågor om ekonomin.



## Expertorganisationer som ger hjälp med spelproblem

### A-klinikstiftelsen

<http://www.a-klinikka.fi/svenska>

### Elämä on Parasta Huumetta ry

<http://www.elamaonparastahuumetta.fi/>

### Jyväskylän seudun päihdepalvelusäätiö

<http://www.paihdesaatio.fi/>

### Kuopion Seudun Mielenterveysseura Hyvä Mieli ry

[www.kuopionkriisikeskus.fi](http://www.kuopionkriisikeskus.fi)

### Sininauhaliitto

<http://www.sininauhaliitto.fi/>

### Socialpedagogiska stiftelsen

<http://www.sosped.fi/>

### Tyynelä-kliniken

[www.tyynela.fi](http://www.tyynela.fi)

## Självevaluering

Dessa frågor är avsedda som verktyg för de närstående. Med hjälp av dem kan man bedöma hur spelandet påverkar en samt bedöma ett eventuellt hjälpbehov.

### Frågor för närstående (COGS)

Ibland kan penningspelandet påverka de närstående hälsa och välmående. Till problemspelandet hör ofta ett visst hemlighetsmakeri samtidigt som spelarens beteende kan vara oberäkneligt. Spelandets konsekvenser kan vara förbryllande, stressande och långvariga. Följande frågor hjälper dig att identifiera eventuella konsekvenser som spelandet kan ha för din hälsa och välmående. Svara på nedanstående frågor som utförligt och sanningsenligt som möjligt.

1.

#### Har någon annan persons penningspelande påverkat dig?

- Nej, aldrig  
(ej behov att gå vidare med frågorna)
- Jag är inte säker om spelandet har påverkat mig
- Ja, tidigare
- Ja, det påverkar mig hela tiden



2.

**Hur påverkar denna persons spelande dig för tillfället?**

(Välj en eller flera punkter)

- Det oroar mig ibland
- Det påverkar min hälsa
- Det känns svårt att tala om det med någon
- Jag är oroad för min egen eller min familjs säkerhet
- Det påverkar mig ekonomiskt
- Det påverkar mig inte längre

3.

**Vad önskar du att skulle hända?**

(Välj en eller flera punkter)

- Jag vill få mer information om det
- Jag vill diskutera konfidentiellt om det med någon
- Jag vill få stöd eller hjälp
- Ingenting för tillfället

Poäng: Avsikten med frågorna är att öka de närståendes kännedom om spelandet och dess konsekvenser. Med hjälp av dem kan man också bedöma sitt eget hjälpbehov.

1. Ett jakande svar på någon av de tre sista frågorna betyder att någon annans spelande kan ha negativa konsekvenser för svararen.

2. Fråga nummer två ger svararen information om hur spelandet påverkar svararen just nu.

Också de som i föregående fråga svarade att de inte är säkra på om spelandet påverkar dem, kan här identifiera vissa konsekvenser.

3. Fråga nummer tre hjälper svararen att bedöma sitt hjälpbehov.

**Leena**

Leena hade länge levt ett helt vanligt familjeliv med sin man och sina barn. Men på sista tiden kändes det som om någonting hade förändrats. Leena kunde bara inte sätta fingret på vad det var. Mannen var mera borta från hemmet än förr. Familjens ekonomiska situation försämrades. Leena funderade på olika alternativ: hade mannen hittat någon annan? Höll de på att gå skilda vägar? Sanningen avslöjades när Leena fick syn på kontoutdraget. Hon kommer ännu ihåg hur det kändes:

– Det var som om någon skulle ha dragit mattan undan fötterna på mig. Det kändes tomt och överkligt. Detta kan inte hända mig, detta är inte sant, tänkte jag. Leena tog frågan genast upp men sin man och mannen erkände problemet. Efter att katten hade lyfts på bordet kände båda en lättnad. Men det tog ändå tid att komma över den första chocken.

– De första dagarna efter avslöjandet kände jag mig jättetrött och rentav desperat. Jag visste inte vad jag skulle tänka om det hela. Jag gick och grubblade på det och sov dåligt.



Paret sökte hjälp hos en terapeut för att kunna tala om sina känslor och hur man skulle gå tillväga med problemet. Mannen ville sluta spela och Leena ville stöda sin man. Båda kände att de hade nytta av att diskutera med en utomstående. Så småningom dök också orsaken till spelandet upp: mannen hade känt utbrändhet på jobbet. Efter att spelberoendet avslöjades gjorde paret också andra förändringar i sitt liv – egentligen blev det en totalvändning. Båda stöder varandra i processen. Efteråt hittar Leena också mycket positivt i det som hände. En kris är alltid en början till någonting nytt:

– Trots att det var jättesvårt, förde det med sig också mycket gott. Jag tvekade i början och kände en viss rädsla för framtiden, men har nu börjat lita på honom. För oss var detta ett mentalt test, ett äktenskaps-test. Nu är vi som nykära igen.

## Niina

Det hela gick upp för Niina när hon hittade en bunt med obetalda fakturor som hennes sambo hade gömt. Efter det lämnade Niina sin man första gången. Men ganska snart var paret ihop igen.

– Jag tyckte synd om mig själv. Tänkte att "här är jag tillsammans med en som har ett allvarligt problem". Men samtidigt hade jag en stark känsla av att han är sjuk och en sjuk människa får man inte lämna ensam utan man ska hjälpa och stöda honom.

Men spelandet fortsatte och mannen var inte beredd att ändra sitt beteende. Paret grälade ofta och Niina tog mera ansvar än vad hon hade krafter för.

– När spelandet avslöjades andra gången, insåg jag att mannen inte har någon som helst avsikt att erkänna sitt spelproblem. Då förändrades det hela. Det var lätt att ta beslutet att lämna honom. Efter det kände jag en enorm lättnad.

Idag går det bra för Niina trots att en del skulder som mannen orsakat fortfarande är obetalda. På grund av detta fick Niina också en anteckning om betalningsstörningar i sina



■ ■ ■

kredituppgifter. Återhämtningsprocessen är ännu inte fullbordad. Tidigare erfarenheter påverkar också Niinas nuvarande parrelation.

– För tillfället är allt okej. Eller egentligen går det bättre än väntat. Ändå finns rädslan där. Vad om det finns någonting som jag inte vet om? Jag hoppas att jag så snart som möjligt får alla mina skulder betalda. Det kommer att vara en milstolpe för mig. Efter det kan jag konstatera att det som har hänt har hänt och det påverkar inte längre mitt liv. Sen vill jag också kunna förlåta. Jag har känt hat mot min ex efter att vi skiljdes åt.

## Lari

Lari visste inte ens om problemspelande innan han träffade sin flickvän. När paret flyttade ihop blev Lari orolig för situationen.

– Jag började känna en viss press. Jag gick och bekymrade mig för om hyran har betalats eller om vi snart hamnar ute på gatan. Det har kanske påverkat mina studier också. Har inte riktigt orkat satsa på skolan. På jobbet gick allt bra, men det kändes tråkigt att komma hem: stämningen var dålig och flickvännen vägrade att prata med mig. Jag jobbade gärna lite över så att jag inte behövde gå hem. Samtidigt funderade jag hela tiden på vad hon gjorde där hemma: hade hon gått till kiosken igen och slösat bort alla pengar på spel.

Flickvännen spelvanor har varierat under tiden paret varit tillsammans. När hon har spelat mera, har Lari tagit hand om ekonomin i hushållet. Och trots att spelandet ibland har minskat, har det inte löst alla problem.

■ ■ ■



Nu har Lari och hans flickvän kommit överens om en summa som hon får använda till att spela.

Dessutom för flickvännen dagbok dit hon skriver alla sina vinster och förluster. Med tiden har Lari fått sitt förtroende tillbaka. Han har också helt medvetet minskat sitt ansvar. Livet fortsätter, paret är fortfarande ihop, men några långtgående framtidsplaner vågar de inte göra – dels på grund av spelandet. De tar en dag i taget.

(Källa: Pajula 2004)