



INSTITUTET FÖR
HÄLSA OCH VÄLFÄRD

RELATIONER PÅ SP€L

Stöd och information om penningospel för oroliga anhöriga



STÖDMATERIAL • SPELPROBLEM

Innehåll

Till läsaren	3
Penningspel och spelproblem	4
Vad är det som gör penningspel så lockande?	6
Hur identifiera problemspelande?	8
Hur föra på tal?	10
När en närstående får visshet om spelproblemet	12
Hur påverkas omgivningen?	14
Närståendes ansvar och val	16
Hur trygga den egna ekonomin?	19
Hur ska man klara sig med alla räkningar och skulder?	20
Uppmuntra spelaren att söka hjälp	22
Att bygga upp framtiden som närstående till en spelare	24
Kontaktinformation	26
Närstående berättar	28

Till läsaren

Det är mycket vanligt i Finland att spela om pengar, och spelandet får dessvärre ofta också negativa konsekvenser. En enkät från år 2011 ger vid handen att uppskattningsvis omkring 110 000 finländare har olika typer av problem till följd av penningspel. Antalet människor vars liv påverkas negativt av en annan människas spelande är mångfalt större.

Detta stödmaterial innehåller information om hur problemspelande kan inverka på spelarens familj och andra nära och kära. I materialet beskrivs vilka problem som en spelares närstående kan få och hur de kan klara sig igenom dem. Allra sist finns kontaktinformation till aktörer som erbjuder hjälp och stöd för spelare och deras anhöriga.

Materialet är avsett att hjälpa läsaren förstå vad problemspelande innebär och göra det lättare för honom eller henne att identifiera fenomenet. Det riktar sig framför allt till människor som är oroliga för sin make, sitt vuxna barn eller någon annan närstående person som spelar om pengar. Spelaren kan också själv ha nytta av att läsa materialet.

Detta material kan vara till hjälp, om du

- misstänker att penningspel har blivit ett problem för en person som står dig nära
- precis har fått veta att en person som står dig nära är problemspelare
- vill hitta metoder för hur du kan klara dig vidare i ditt liv som närstående till en problemspelare
- vill uppmuntra en spelare att söka vård eller minska på sitt spelande
- själv tycker att du spelar för mycket och vill förstå hur det påverkar dina nära och kära
- möter problemspelare eller deras anhöriga i ditt arbete.

Detta material är en utvidgad och uppdaterad version av det tidigare utgivna stöd materialet Relationer på spel (THL, 2010).

Text: Maritta Itäpuisto & Mari Pajula

Stödgrupp för skrivarbetet: Merja Björkman, Merja Hartikainen, Jenni Kämppi, Petri Miettinen, Antti Murto, Tarja Nordbäck, Sanni Nuutinen och Anne Salonen

© Författarna och Institutet för hälsa och välfärd

3:e reviderade upplagan, 2014

Publikationen har utkommit på finska under titeln ”Suhteet pelissä . Tietoa ja tukea rahapelaamisesta huolestuneille läheisille”, kolmas tarkistettu painos 2014

Grafisk design: Niina Kummu, Recommended Finland Oy

Illustrationer: Petri Suni

Svensk översättning: Käännös-Aazet Oy

ISBN 978-952-302-244-7 (webbversion)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-244-7>

Penningspel OCH SPELPROBLEM

Det finns ett mycket brett utbud av penningspel i Finland. Lotto och penningautomater är de vanligaste penningspelen här. Penningspel på nätet har snabbt blivit ett populärt fenomen, och nuförtiden sker ungefär en tredjedel av allt penningspelande via internet. Gränsen mellan spel om pengar och annat spelande blir allt suddigare. Också andra spel än de traditionella penningsspelen – till exempel spel för tidsfördriv – fungerar ofta så att spelaren ska satsa pengar.

I alla penningspel beror resultatet antingen helt eller delvis på slumpen. I så kallade turspel grundar sig spelarens framgång enbart på slumpen, men i spel som kräver skicklighet kan också spelarens egen aktivitet och övning inverka på spelets resultat.

Exempel på penningspel:

- lotterispel, t.ex. lotto, keno
- penningautomater ("myntspel")
- vadslagning
- kasinospel, t.ex. roulett, Black Jack, poker



Spelandet kan betraktas som måttfullt så länge det inte orsakar problem i spelarens eller omgivningens liv och inte inkräktar på något livsområde. Det kan i bästa fall ha positiva effekter och erbjuda ett avkopplande avbrott i vardagen, litet positiv spänning i livet eller trevlig samvaro bland vänner. Även måttfullt spelande kan leda till lindriga eller sporadiska problem, som dock upphör när spelaren ändrar sitt spelbeteende. Om spelandet börjar få allt mer negativa konsekvenser och spelbeteendet inte förändras, kan det hända att personen i fråga håller på att utveckla ett spelproblem.

Problemspelande innebär att spelandet kräver så mycket tid eller pengar att det inverkar negativt på spelaren själv och andra människor. Dessa negativa effekter kan synas i ekonomin, studie- eller arbetsprestationerna samt personens fysiska och psykiska hälsa. Penningspelsproblem talar man om när det uttryckligen är fråga om överdrivet spelande om pengar.

När man vill beskriva penningspelsproblem och hur allvarliga de är använder man till exempel begreppen spelbegär och spelberoende. När problemen är allvarliga talar man i allmänhet om spelberoende. Begreppet syftar främst till den diagnos om spelberoende som ingår i de medicinska sjukdomsklassifikationssystemen. Ibland talar man också om riskspelande. Det innebär att spelandet ännu inte orsakar tydliga problem, men man kan se tecken på en begynnande fara.

I det vardagliga livet är det inte så viktigt att känna till terminologin, men desto viktigare är det att identifiera eventuella negativa konsekvenser av spelandet och reagera på dem. Det är dags att agera när spelandet går så långt att det börjar inkräkta på de mänskliga relationerna eller ekonomin eller överlag stör det normala vardagslivet.

Vad är det som gör penningsspel **SÅ LOCKANDE?**

Det är omöjligt att peka ut en enda orsak till att en person utvecklar ett spelproblem eller spelberoende. Hur problemet uppstår eller undviks är summan av många olika faktorer. Såväl människans egna erfarenheter och sociala miljö som penningsspelens olika särdrag bidrar till problemets uppkomst. Faktorer som ökar risken för spelproblem kallas för riskfaktorer. Som en motkraft till dessa verkar de så kallade skyddande faktorerna, som hindrar eller bromsar utvecklingen av ett spelproblem.

Individuella orsaker

Vissa personlighetsdrag samt människans livshistoria och värderingar kan öka risken för att en person ska utveckla ett spelproblem. Exempel på sådana personlighetsdrag är benägenhet att ta risker, tävlingsanda, impulsivitet och spänningssökande.

Bland de emotionella riskfaktorerna kan nämnas olika psykiska problem, såsom depression och ångest. Ibland kan spelandet också vara en utväg för

personen att slippa hantera problem som han eller hon har på andra livsområden. Riklig konsumtion av alkohol eller annat missbruk kan också vara en utlösande faktor för spelproblem.

Även många olika händelser i personens livshistoria kan ligga bakom ett spelproblem. Undersökningar visar att svåra erfarenheter under barndomen samt en spelvana som inletts eller en större vinst som fåtts i ung ålder ökar risken för spelproblem senare i livet. Även en svår livssituation eller kris, såsom arbetslöshet, pensionering eller makes död, kan utlösa ett spelproblem.

Spelens särdrag, tillgången till spel och spelsituationen

En riskfaktor är spel med högt tempo. Med spelets tempo avses den tid som går åt från insats till slutresultat, och hur snabbt spelaren kan lägga in en ny insats. Till exempel lotto är ett spel med långsamt tempo och ger sällan upphov till spelproblem. Penningautomater och kasinospel på webben är

däremot spel med högt tempo som oftare leder till problem. En annan väsentlig faktor är spelens tillgänglighet, som är beroende av hur spelen placeras och hur många spel det finns på marknaden. På webben och framför allt via smarttelefonerna, som blir allt populärare, är spelen tillgängliga var och när som helst.

En del av riskerna med spel är kopplade till spelsituationen. Risken ökar om det till exempel är möjligt att ta ut mer pengar i en bankomat eller betala med bank- eller kreditkort, om spellokalen är trivsam och om det serveras alkohol där. Det är ingen tillfällighet att spelkasinon ute i stora världen sällan har klockor på väggen eller ens fönster. Meningen är att spelaren ska förlora tidsuppfattningen och spela ännu mer.

Social växelverkan och inlärd vana

Accepterande normer inom familjen, samhället och bland vännerna kan bidra till uppkomsten av spelproblem, medan en negativ attityd inom den närmaste kretsen kan skydda mot dem. Värderingar som betonar ekonomisk framgång och pengar ökar risken för problem. Bland yrkeskategorierna hör till exempel de som arbetar med penningsspel till riskgruppen för spelproblem.

Överdrivet spelande eller problemspelande är alltid på sätt och vis ett inlärt beteende. Precis som vid vilken som helst annan typ av inläring är det väsentliga människans egen upprepade aktivitet. Vem som helst som spelar mycket penningsspel kan utveckla ett spelproblem.



”Överdrivet spelande eller problemspelande är alltid på sätt och vis ett inlärt beteende.”

Hur kan man identifiera **PROBLEMSPELANDE?**

I allmänhet märker inte de närstående att spelaren håller på att utveckla ett spelproblem, och det är inte heller sagt att spelaren själv inser att spelandet förändrats från ett tidsfördriv till ett problem. Vanligtvis bär spelaren på skam- och skuld känslor på grund av sitt spelproblem och börjar följaktligen hemlighålla det för sin omgivning. Trots alla problem kan det vara svårt att sluta spela, eftersom det också har en positiv innebörd för spelaren. En delorsak till att personen hemlighåller spelandet kan också vara att han eller hon vill skydda sina närstående från spelandets negativa konsekvenser.



”Trots alla problem kan det vara svårt att sluta spela, eftersom det också har en positiv innebörd för spelaren.”

Tecken på problemspelande är att personen brinner för spelandet, hela tiden planerar för och tänker på spel samt spelar längre än planerat. Spelaren blir irriterad när andra människor försöker tala om spelandet. Det är i allmänhet inte spelbeteendet som de närstående fäster uppmärksamhet vid, utan det att spelaren överlag börjar bete sig konstigt och inte är sig själv.

Nedan finns en förteckning på olika drag som de närstående kan tolka som tecken på ett eventuellt spelproblem. Förteckningen är riktgivande, eftersom olika människors beteende förändras på olika sätt.

Ekonomi

- attityden till pengar förändras; börjar t.ex. klaga över matpriserna, förarga sig över vardagliga utgifter eller vägra att köpa nya kläder
- lånar pengar av andra
- söker efter pengar på kontona eller pantsätter föremål
- skuldsätter sig till exempel genom att ta snabbblån eller konsumtionslån
- kan inte förklara vart hela lönen har gått
- kontoutdragen visar insättningar på spelkonton eller upprepade uttag via bankomat

Hälsa

- lider ofta av huvudvärk, magont eller andra stresssymptom
- sömnproblem; vakar och sover överdrivet mycket om vartannat
- koncentrationssvårigheter
- går upp eller ned i vikt; börjar äta ohälsosamt eller förlora aptiten

Handlingar

- överger tidigare hobbyer och trevliga sätt att fördriva tiden
- betar sig konstigt eller annorlunda än förr
- deltar inte i familjens evenemang
- agerar ansvarslöst på jobbet eller hemma; håller inte sina löften eller ljuger
- är inte intresserad av barnens eller andra närstående personers angelägenheter
- är snabb med att hitta på ursäkter och en massa ärenden som måste uträttas, lämnar hemmet eller jobbet utan förklaring
- håller inte kontakt med människor, undviker socialt umgänge
- stjälar
- går alltid efter posten och visar inga räkningar för andra
- tillbringar mycket tid på webben via dator eller en smarttelefon

Känslor

- frånvarande, ångestfylld eller deprimerad
- raseriutbrott, uppför sig aggressivt eller självdestruktivt
- uttråkad eller rastlös
- snabba humörsvängningar

Hur föra PÅ TAL?

Det kan kännas svårt att prata med en närstående om hans eller hennes spelande och spelproblem. Du kanske har tidigare erfarenheter av att sådana försök leder till gräl. Det lönar sig att i förväg fundera ut hur du ska föra det hela på tal, och be gärna någon utomstående om stöd och råd. Om du precis har fått reda på spelproblemet och situationen är mycket spänd är det viktigt att du först lugnar ner dig och söker hjälp själv. Diskussionen lyckas bäst när du har klargjort dina egna tankar.

Det är omöjligt att förutse hur spelaren kommer att reagera. Personen kan vägra prata, skylla på andra eller försvara sig. Det är också möjligt att han eller hon känner sig lättad över att problemet lyfts fram. Nedan följer några tips som kan vara till hjälp.



Förbered dig

Fundera ut på förhand vad du vill säga. Du kan också skriva en minneslapp för dig själv om allting du vill säga. Välj en lämplig tidpunkt så att situationen är så lugn som möjligt och spelaren är mottaglig för ditt budskap.

Tala i jag-form

Förklara lugnt och tydligt hur spelandet påverkar dig och eventuella andra anhöriga. Ge så konkreta exempel som möjligt på spelandets negativa konsekvenser. Berätta att du är orolig och att du bryr dig om personen i fråga. Säg att du tror på en förändring.

Undvik skuldbeläggning och stigmatisering

Börja inte en mening med "du ska alltid". Fäst uppmärksamheten vid konkreta problem och olika lösningar.

Lyssna

Diskutera med spelaren och försök förstå hans eller hennes perspektiv även om det känns svårt. Ställ frågor som inte kan besvaras med bara "ja" eller "nej". Du kan också ställa preciserande frågor ("Menar du att ...") för att visa att du har lyssnat och vill förstå vad motparten säger.

Förbered dig på att spelaren förnekar problemet

Var beredd på att spelaren kan avvisa dina försök till att tala om problemet eller förneka det helt och hållet. Försök inte tvinga spelaren att erkänna problemet om han eller hon inte vill det. Om spelaren blir arg när du för problemet på tal gör du klokt i att backa och försöka på nytt en annan gång.

När en närstående får visshet OM SPELPROBLEMET

När en närstående får reda på eller visshet om spelarens spelproblem resulterar det ofta i en kris. Även om det funnits misstankar om spelandet kommer den slutliga vissheten om problemet och vidden av dess negativa konsekvenser ofta som en chock. Det är också vanligt att den närstående inte har haft en aning om spelproblemet. Då kan det hända att han eller hon hamnar i chock och inte kan förstå att det är sant.



Hjälplinjen Peluuri
0800 100 101
Nationella kristelefonen
01019 5202

Det är helt normalt att reagera kraftigt om man plötsligt får reda på att en närstående har spelproblem eller spelkulder. Vetskapen om att personen ljugit och hemlighållit sitt spelande kan komma som en chock, liksom även summan av de eventuella spelkulder. Man kan känna hat, medlidande, rädsla, förtvivlan, vilja att hjälpa och till och med lättnad över att problemet äntligen har fått ett namn. Oron över hur familjen ska klara sig ekonomiskt och till exempel rädslan över att man ska förlora sitt hem är överhängande. Även kraftiga fysiska känslor och reaktioner är möjliga, såsom sömnlöshet eller skakningar.

Det är viktigt att inte fatta förhastade beslut i en krissituation, till exempel ansöka om skilsmässa eller sälja egendom. Däremot ska man se till att trygga ens egen, barnens och andra människors säkerhet. Det gäller också att söka kamratstöd och professionell hjälp. Man kan ringa till exempel den nationella kristelefonen, den lokala kriscentralen eller hjälplinjen Peluuri.

Även spelaren kan reagera kraftigt då problemet avslöjas. Spelaren kan bli lika upprörd som de närstående eller alternativt lättad över att han eller hon inte längre behöver hemlighålla problemet. Sannolikt bär spelaren i första hand på skam- och skuld-känslor, vilket gör det svårt att ta emot beskyllningar eller känslolösa utbrott från de närstående. Ibland kan spelaren känna djup ångest över den skada han eller hon har orsakat sina närstående. Om spelaren har självdestruktiva tankar måste han eller hon få hjälp. Reagerar spelaren mycket kraftigt kan det vara skäl att ringa nödcentralen.

Om spelarens och de närståendes upplevelser och känslor skiljer sig mycket från varandra, blir diskussionen överdrivet laddad. Detta kan i sin tur ge upphov till gräl, som i värsta fall kan eskalera till aggressivt beteende eller våld. Om man känner att en sådan risk är överhängande är det bäst att avlägsna sig omedelbart.

En kris består av olika faser, och alla faser behövs för att människan ska klara sig igenom krisen och anpassa sig:

- **Chockfasen** är en skyddsreaktion som tryggar människans direkta överlevnad. En människa i chock kan agera ytterst rationellt eller tillfälligt bli helt handlingsförlamad. Chockfasen varar i allmänhet bara några timmar eller högst några dagar.
- I **reaktionsfasen** börjar människan bli medveten om hur händelserna påverkar honom eller henne. Denna fas är ofta förknippad med kraftiga humörsvängningar och motstridiga känslor, både psykiska och fysiska.
- Målet med **bearbetningsfasen** är att få en verklighetsbaserad förståelse för vad som hänt och kontroll över de känslor som händelsen väckt.
- **Nyorienteringsfasen** innebär att människan har godkänt händelsen som en del av sin livshistoria och går vidare i livet.

Hur påverkas OMGIVNINGEN?

De närmaste upplever huvudsakligen så gott som samma negativa konsekvenser av spelandet som problemspelaren själv. En negativ följd som de flesta närmaste nämner är ekonomiska problem. Spelaren kan ha gjort sig av med pengar som varit avsedda för familjens försörjning, vilket kan innebära att alla familjemedlemmarna måste leva knappt och minska på utgifterna. De närmaste kan bli tvungna att betala spelarens skulder eller råka i ekonomiska svårigheter på grund av att spelaren har bestulit dem eller lurat dem på pengar.

Relationerna både inom familjen och till personer utanför familjen kan lida. Inom familjen kan det uppstå spänningar, om familjemedlemmarna har sinsemellan helt olika uppfattningar om hur de bör reagera på spelandet. Familjemedlemmarna grälar sannolikt mer än normalt, och situationen förvärras om de inte kan kommunicera sinsemellan. Relationerna till människor utanför familjen kan försämrats eller avbrytas på grund av att det är svårt att tala med andra om spelproblemet och de känslor som det väcker. De närmaste kan uppleva det som att det är svårt att få stöd av vänner utanför familjen.

Spelarens närmaste kan känna sig rådlösa eller vanmäktiga inför problemet, vilket förvärrar det psykiska illamåendet och stressen. Utdragen oro, ångest och depression leder förr eller senare till fysiska symptom. Typiska fysiska stresssymptom är huvudvärk, sömnproblem, ryggont och magbesvär.

Spelarens **make** upplever ofta de mest direkta och kraftigaste konsekvenserna av problemspelet. Ju närmare personerna står varandra desto större konsekvenser kan problemspelet få för den närmaste. Det kan hända att maken måste försörja familjen och betala alla räkningar helt själv, och i praktiken också ansvara för barnen och hemmet själv. Livet kan kännas som en överlevnadskamp utan någon som helst vision eller glädje.

Problemspelet kan tära på relationen mellan makarna. Maken kan anse att spelaren är som ett ansvarslöst barn som inte klarar av ett vuxet förhållande. Det ömsesidiga förtroendet lider av att spelet och bedrägeriet avslöjats.

Ett **barn** kan känna sig övergivet, om föräldern tillbringar all sin lediga tid med sina penningsspel. En spelande förälders beteende kan ur barnets synvinkel verka kaotiskt och väcka rädsla eller ångest. Barnen informeras inte nödvändigtvis om föräldrarnas spelproblem, och då kan de i stället känna sig osäkra på föräldrarnas konstiga beteende och alla händelser som inte går att förklara. En spänd atmosfär inom familjen och ekonomiska problem inverkar också på barnets livskvalitet. Om familjen blir tvungen att sälja sin bostad och flytta på grund av spel-skulder kan barnen förlora vänner.

Föräldrar till vuxna barn som spelar kan känna sig kraftlösa. De är helt ovetande om sitt myndiga barns angelägenheter och kan inte hjälpa såvida inte han eller hon själv går med på att söka hjälp. Föräldrarna kanske anklagar sig själva för att inte ha uppfostrat sitt barn rätt. De kan ofta gräla om hur det vuxna barnet borde behandlas på grund av sitt spelande. Den ena föräldern kanske vill följa en strikt linje och föreslår att de ska bryta all kontakt till barnet medan den andra hela tiden försöker hjälpa barnet ur olika problem.



Även **andra närmaste** personer, såsom spelarens syskon, vänner, släktingar och arbetskamrater, kan känna av spelarens negativa konsekvenser, oftast i form av lån, stöld och skulder. En nära emotionell relation till spelaren kan fördjupa spelproblemetets följder så att spelarens bekanta upplever dem lika kraftigt som familjemedlemmarna.

Närståendes ANSVAR OCH VAL

Hur söka stöd?

Oavsett om spelaren vill ha en förändring eller inte kan du som närstående se till att du själv och din familj får hjälp. För att klara dig genom krisen behöver du stöd från andra människor. Även om det kan kännas svårt att tala om dina känslor och erfarenheter som närstående till en spelare lönar det sig att fundera om du har någon vän som vill lyssna och stöda dig.

Närstående till spelare har rätt till professionell hjälp även om inte spelaren själv söker hjälp. Samma instanser som hjälper spelare erbjuder också hjälp för de närstående. Tjänsterna varierar från en ort till en annan, men i allmänhet är det A-kliniken, kliniken för missbrukarvård eller psykiatriska polikliniken man ska vända sig till. Psykiatriska polikliniken förutsätter remiss från en läkare, men till kliniken för missbrukarvård eller A-kliniken kommer du direkt antingen via jouten eller genom att boka tid.

Aktuell information om tjänsterna på varje ort får du från hjälplinjen Peluuri per telefon och på webben (www.peluuri.fi) samt på THL:s webbplats Spelrelaterade problem (www.thl.fi/pelihaitat).

I servicekonceptet Peluuri ingår en hjälplinje som du kan ringa till, eRådgivningen, webbtjänsten Pelivoimapiiri och de elektroniska diskussions-

forumen Tuuletin och Valtti. Det kostar ingenting att ringa till hjälplinjen och få professionell hjälp, och du har rätt att vara anonym. Där kan du också beställa stödmaterial om spelproblem och de närståendes situation. Valtti är ett gemensamt diskussionsforum för spelare och närstående. Tuuletin består däremot av separata diskussionsgrupper för spelare och närstående. Grupperna är slutna och leds av yrkesutbildade personer. Genom att ansluta dig till en närståendegrupp i Pelivoimapiiri kan du få kamratstöd via sms och webben. Vissa tjänster är endast på finska.

Tidvis anordnar också Socialpedagogiska stiftelsen stöd och kamratstödsgrupper för närstående i form av verksamheten Pelirajat'on och Tiltti (på finska). Aktuell information om tjänsterna och verksamheten finns på webben.

Den närståendes välbefinnande

Det brukar ske en vändning till det bättre när den närstående börjar ta hand om sig själv och slutar ta för mycket ansvar för spelaren. Som närstående kan du bygga upp ditt eget psykiska välbefinnande på många olika sätt.

Du har all rätt att bära på negativa känslor, och humörsvängningar hör också till bilden. Samtidigt

är det viktigt att du försöker hitta situationer och ämnen som ger dig glädje i livet. Din fysiska kondition går hand i hand med din psykiska hälsa. Motion lindrar depression och ger dig en chans att ägna tankarna åt något annat än den svåra situationen.

Du kan lindra din ångest och börda genom att skaffa information om problemspelande, beroende och vad du kan göra som närstående. Genom att bli mer insatt i penningspel och dess beroendeframkallande egenskaper kan du få bättre förståelse för spelaren, vilket också kan lindra de negativa känslorna. Du hittar information bland annat på webbplatsen Peluuri, Droglänken och webbplatsen Spelrelaterade problem.

Det är viktigt att du håller fast vid dina egna gränser. I samband med spelproblem kan gränserna lätt suddas ut, vilket i värsta fall kan leda till exempel till fysiskt eller psykiskt våld. Våld är aldrig acceptabelt och kräver omedelbart ingripande. Det är viktigt att du begär hjälp och råd av utomstående. I våldssituationer ska du vända dig till Brottsofferjouren, polisen eller ett skyddshem. Barnfamiljer får också hjälp av de kommunala barnskyddsmyndigheterna.

”Det är viktigt att du håller fast vid dina egna gränser.”



Ansvarsgränser

Det är inte ovanligt att de närstående offerar all sin tid och alla sina resurser på att försöka hindra spelandet eller reparera de skador som spelandet leder till. Det är mycket tungt att bära ett sådant ansvar, och ofta ställer de närstående för stora förväntningar på sig själva. Det är givetvis förståeligt att man vill ingripa och erbjuda en kär person sin hjälp, men det kan ofta bli för tungt att ta på sig ett så stort ansvar, särskilt om det blir långvarigt.

Det händer ofta att spelaren begär pengar av en närstående antingen för penningsspel eller för att klara sig ur eventuella betalningssvårigheter. I värsta fall kan den närstående bli utpressad eller lurad. Då är det bra att komma ihåg att man som närstående inte är skyldig att ge eller låna spelaren pengar; det handlar inte om att vara självsk eller likgiltig. Ofta blir situationen bara värre om spelaren får pengar av närstående och finansierar sitt spelande med dessa pengar.

Man ska dock inte heller känna sig skyldig om man ger spelaren pengar. Problemspelare är ofta skickliga på att motivera sitt behov av pengar och manipulera sina medmänniskor. Ibland kan det

också vara ett bättre alternativ att hjälpa spelaren ur skuldspiralen. Som exempel kan nämnas en ung person som begär hjälp av sina föräldrar för första gången och som med tanke på sitt arbete inte kan riskera att få en anteckning om betalningsstörningar i sina kreditupplysningar. I så fall ska parterna ingå ett skriftligt avtal om lånet och i detta avtal även anteckna en återbetalningsplan. Samtidigt ska det klargöras att spelaren måste få kontroll över sitt spelproblem och att han eller hon inte får flera lån.

En närstående kan i vissa fall tillfälligt åta sig ansvaret för spelarens ekonomi. Detta ansvar bygger helt och hållet på den närståendes egen vilja och ork och kan inte styras av någon utomstående. I praktiken kan spelaren till exempel överlåta all beslutanderätt om sina ekonomiska frågor till den närstående. Det är viktigt att ett skriftligt avtal upprättas om detta. Ett sådant avtal hjälper spelaren genom den svåraste tiden, men det är viktigt att ansvaret stegvis överförs tillbaka till spelaren själv. Om en närstående inte vill övervaka spelarens ekonomi är han eller hon inte skyldig att göra det. Man kan också ansöka om att få en allmän intressebevakare för detta via magistraten.



”Om en närstående inte vill övervaka spelarens ekonomi är han eller hon inte skyldig att göra det.”

Hur trygga DEN EGNA EKONOMIN?

Problemspelande påverkar ofta ekonomin för de familjemedlemmar som bor i samma hushåll och eventuella andra närstående, till exempel föräldrar till vuxna barn. I värsta fall kan situationen leda till att också den närstående hamnar i en skuldfälla och får en anteckning om betalningsstörningar i sina kreditupplysningar. Om du misstänker eller får reda på att en närstående till dig har ett spelproblem ska du så fort som möjligt trygga din egen ekonomi.

Nedan följer några tips om hur du som närstående kan skydda dig från spelandets negativa konsekvenser.

1. 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. Om ni har kommit överens om att ni vardera ska betala hälften av hyran, elräkningen eller hemförsäkringen bör du kontrollera att spelaren har betalat sin andel.
2. Ha separata bankkonton. Se till att spelaren varken har tillgång till dina bankkoder eller ditt kreditkort eller har rätt att använda ditt konto.
3. Gemensamma låneskötselkonton ska med fördel vara sådana att eventuella uttag kräver båda parter närvaro.
4. Om du är gift med spelaren ska ni upprätta ett äktenskapsförord. Det skyddar all egendom som skaffats före eller under äktenskapet i händelse av

dödsfall eller skilsmässa. Med ett äktenskapsförord kan du också skydda ett eventuellt arv. (Information om äktenskapsförord finns till exempel på rättsväsendets webbplats, www.oikeus.fi.)

5. Gå aldrig i borgen för spelarens skulder.
6. Om skulderna står enbart i spelarens namn är du inte ansvarig för dem. Utan äktenskapsförord kan du dock i samband med skilsmässa bli skyldig att betala skulder som din make har ingått ensam. I så fall avdras först era respektive skulder från egendomen, och den återstående egendomen delas. Lån som ni har tecknat gemensamt som äkta makar ansvarar ni båda personligen för.
7. Sambor gör klokt i att räkna ihop sina gemensamma utgifter och komma överens om hur de ska fördelas rättvist. Överenskommelsen ska vara skriftlig.
8. Hör dig för hos socialverket om du har rätt till sociala förmåner (FPA-förmåner, utkomststöd). Även församlingarna kan erbjuda ekonomiskt stöd i vissa specialfall.
9. Kom överens om när ni ska gå igenom ekonomin. Ni kan till exempel en gång i veckan eller månaden gå igenom alla utgifter och diskutera ekonomiska frågor. Undvik att ta upp ekonomiska frågor under er övriga tid tillsammans.

Hur ska man klara sig med alla **RÄKNINGAR OCH SKULDER?**

Ibland räcker det inte att vidta förebyggande åtgärder för att skydda ekonomin.

Om gemensamma räkningar eller amorteringar på ett gemensamt lån har förblivit obetalda eller om spelaren i smyg har skaffat skulder i den närståendes namn kan även den närstående hamna i ekonomiskt trångmål.



Om du får reda på att det finns förfallna räkningar bör du ingripa genast. Ju snabbare du kontaktar fordringsägarna och kommer överens om en betalningsplan, desto bättre. På så sätt kan du undvika tilläggskostnader som uppstår vid indrivning av skulderna och som kan göra att också en liten skuld förvandlas till en stor summa. Spelaren kan också uppmantras till att själv ta kontroll över sina finanser och skulder med hjälp av råden nedan.

1. Om skulderna härrör från flera källor lönar det sig att skriva en lista över alla fordringsägare och skulder. På så sätt ser du vilka skulder som är viktigast och måste betalas bort först. Det lönar sig att betala små fakturor och skulder först, eftersom de proportionellt sett orsakar mer kostnader vid indrivningen.

2. Om du har många fakturor som förfallit eller inte klarar av att betala alla fakturor ska du så fort som möjligt kontakta fordringsägaren och förhandla om en ny återbetalningstid.

”Ju snabbare du kontaktar fordringsägarna och kommer överens om en betalningsplan, desto bättre.”

3. Om en indrivningsbyrå har tagit över skulden kan du förhandla om en ny betalningstid med byrån i fråga. Om skulden inte betalas till indrivningsbyrån kan fordringsägaren föra ärendet till tingsrätt. Domstolen kan då bestämma att skulden ska indrivras genom utsökning. Det är också möjligt att förhandla om nya förfalldagar med utmätningsmannen.

4. Du kan försöka minska ränteutgifterna genom att slå ihop flera mindre lån till ett större banklån, med vilket du sedan kan betala bort skulderna till de övriga fordringsägarna.

5. Skulder kan organiseras också på andra sätt, till exempel genom skuldsanering, saneringsslån, social kredit eller borgen som beviljas av Garanti-Stiftelsen.

6. Du kan också vända dig till kommunens ekonomi- och skuldrådgivning. Tjänsten är lagstadgad och avgiftsfri. Kontaktuppgifterna till kommunernas ekonomi- och skuldrådgivning finns på Konkurrens- och konsumentverkets webbplats (www.kkv.fi). Vid behov kan du också ringa Garanti-Stiftelsens avgiftsfria telefonrådgivning Skuldlinjen (tfn 0800 9 8009, vardagar 10.00–14.00).

7. Kamrattstöd i ekonomi- och skuldfrågor kan du få av en stödperson inom verksamheten Åter på egna ben (www.takuu-saatio.fi/omille-jaloille).

8. Om du har blivit lurad, dina konton har använts olovligt eller ditt namn har förfalskats på lånepapper bör du göra en polisanmälan. För juridisk hjälp och stöd kan du också kontakta den lokala rättshjälpsbyrå (kontaktuppgifterna finns på rättsväsendets webbplats www.oikeus.fi).

Uppmuntra spelaren ATT SÖKA HJÄLP

Ofta satsar den närstående alla sina krafter på att få spelaren att medge att spelandet är ett problem och sluta spela eller söka hjälp. Att böna och be om att personen ska sluta spela och söka vård samt hela tiden övervaka vad han eller hon gör tar lätt kål på den närståendes psykiska resurser. Det händer också att den närstående försöker skydda spelaren genom att ljuga för andra människor och betala hans eller hennes skulder. Att röja undan alla negativa konsekvenser av spelandet förvärrar sannolikt den onda cirkeln, dvs. spelandet bara fortsätter och situationen blir allt värre.

Med tanke på att det finns fall där en närstående i flera år förgäves har kämpat för att få kontroll över problemspelet känns det motstridigt att påstå att familjen och de närstående är den viktigaste bakgrundsfaktorn när det gäller att lösa spelproblemet och uppmuntra spelaren att söka hjälp. Undersökningar har dock visat att vissa handlingar och reaktioner hos de närstående hjälper spelaren att inse att han eller hon måste ändra sin situation och söka hjälp.

I detta stödmaterial instrueras de närstående att agera och bete sig på sådana sätt som har konstaterats ha ett samband med ett förändrat beteende hos spelaren. De beteendemodeller som

motiverar spelaren till en positiv förändring överensstämmer i stora drag med de råd vi ger närstående för att de ska må bättre: fokusera på sin egen hälsa och trygghet, dra sunda gränser, kommunicera och undvika handlingar som främjar spelandet (t.ex. betalning av spelskulder). Man kan också på olika sätt direkt uppmuntra spelaren att söka hjälp. Det lönar sig att färdigt söka fram information om vilken hjälp det finns att få, och med spelarens samtycke kan man också boka en tid till professionell hjälp.

Det finns många olika typer av hjälp, stöd och behandling för spelare. På så sätt säkerställs att det finns ett lämpligt stöd för varje situation och behov. Professionell behandling vid spelrelaterade problem erbjuds i Finland inom ramen för missbrukar- och mentalvården samt i huvudstadsregionen vid Spelkliniken, som specialiserat sig på behandling av spelproblem. Information om den behandling som erbjuds på den egna orten fås från Peluuri eller THL:s webbplats Spelrelaterade problem (på finska). Hjälp linjen Peluuri är en bra första kontakt för både närstående och spelare. Professionellt stöd erbjuds såväl över internet, per telefon som ansikte mot ansikte. Kamratstöd fås i olika grupper som ordnas på många orter.



Checklista för närstående när det gäller att motivera en spelare att söka vård och hjälpa honom eller henne:

- Var mån om din egen psykiska hälsa.
- Berätta vilka negativa effekter spelandet medför och på vilket sätt det påverkar dig och ditt liv.
- Stöd inte spelandet, och betala inte spelarens spelskulder.
- Låt spelaren ta ansvar för spelandets konsekvenser.
- Berätta att du vill stöda spelaren att sluta spela eller ändra sitt spelbeteende.
- Berätta om möjligheterna att få hjälp av utomstående.

Många spelare är nervösa över tanken att söka hjälp, vilket kan leda till att de skjuter fram hjälpsökandet. Med tanke på både spelaren och den närstående lönar det sig ofta att utreda serviceutbudet tillsammans, och den närstående gör klokt i att följa med på åtminstone det första behandlingsbesöket. Ibland kan det vara önskvärt att den närstående då och då deltar i spelarens behandlingsbesök också senare. Då får den närstående anvisningar om hur spelarens återhämtningsprocess kan främjas därhemma.

Det finns mycket som den närstående kan göra för att spelaren ska förändra sitt beteende och söka hjälp. Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att det är spelaren själv som ansvarar för sitt spelbeteende och för de konsekvenser som följer av detta. Den närstående kan stöda spelaren enligt sina resurser, men han eller hon ansvarar inte för spelandet, dess konsekvenser eller de beslut som spelaren fattar.

Att bygga upp framtiden SOM NÄRSTÅENDE TILL EN SPELARE

Den närstående kan bli besviken om han eller hon förväntar sig att alla problem löser sig när spelet upphör. Det kan hända att spelarens tid därefter i stället går till att arbeta ihop pengar för att betala bort alla spel-skulder. Ibland ersätts spelet med en annan skadlig vana, såsom alkoholmissbruk. I sådana fall har spelaren inte anammat tillräckligt med positiva handlingsmodeller som skyddar mot beroendeframkallande ämnen och handlingar. En av de viktigaste faktorerna för en lyckad förändring är att den tid och de resurser som frigörs från spelet kanaliseras på ett meningsfullt sätt.

Återhämtningen efter ett spelproblem sker sällan utan snedsteg, och de flesta spelare får i något skede ett återfall, dvs. återgår tillfälligt till sina gamla vanor. Detta kan vara ytterst tungt för den närstående. Återfall betraktas dock som en normal del av återhämtningsprocessen, och de används som lärorika erfarenheter i behandlingen. Ett återfall innebär alltså inte nödvändigtvis att spelaren börjar spela på nytt eller att problemet inte skulle lösa sig småningom.

En annan långsiktig utmaning förutom strävan efter att hålla spelet under kontroll

är den närståendes egen återhämtning efter att ha gått igenom en svår fas i livet. Förtroende är en av de viktigaste frågorna i en nära relation, och vid problemspelande förlorar de närstående ofta förtroendet för spelaren. För att den nära relationen ska kunna fortsätta måste förtroendet byggas upp på nytt. Det är en lång process, och det är tungt att leva i en relation där man inte kan lita på varandra. Då krävs det stöd, förståelse och uthållighet även från spelarens sida.

Efter att den värsta krisfasen är över kan den närstående uppleva ett tidigare undanträngt hat mot spelaren och känna sig djupt sårad. Det är viktigt att analysera sina känslor och prata om dem. Den närstående kan känna bitterhet om familjen råkat i ekonomiska svårigheter på grund av spel-skuldena. Individuell terapi eller parterapi är ett bra sätt att ge utlopp för djupt rotade negativa känslor. I familjeterapi får också barnen berätta om sina känslor och erfarenheter av problemspelet.

När det gäller att bygga upp framtiden för en barnfamilj är det viktigt att beakta barnens bästa. Barnen får inte lämnas ensamma med sina frågor om familjens problem, utan man ska berätta för dem om problemen på ett sakligt sätt. Det kan vara

viktigt med tanke på spelarens återhämtning och familjens sammanhållning i övrigt att föräldrarna tillsammans talar om spelet med barnen.

Om spelaren trots åtskilliga försök och olika typer av behandling inte klarar av att sluta spela måste den närstående besluta om han eller hon är beredd att fortsätta sitt gemensamma liv med spelaren och växa in i den roll detta kräver. En närstående som vill behålla sin nära relation till problemspelaren fransäger sig allt ansvar för problemet, men stannar ändå vid spelarens sida. Ibland kan det dock vara bättre att ta avstånd från spelaren och dra sig ur relationen helt och hållet. Det slutliga separationsbeslutet kan vara svårt men ändå kännas som en lättnad för den närstående och barnen.

Sammanfattningsvis kan spelproblem lösas och de svårigheter som de medför övervinnas. Många spelare har återhämtat sig efter ett allvarligt spelproblem som pågått i flera år. En del spelare har upplevt att det varit lätt att sluta spela efter att de har insett att situationen helt enkelt måste ändras. Det lönar sig alltid att söka hjälp och ta itu med en problemsituation så tidigt som möjligt. Det förbättrar möjligheterna att klara sig ur spelproblemet och minskar de negativa konsekvenserna av spelet.



Kontaktinformation

Nedan räknar vi upp de viktigaste tjänsterna inom stöd och behandling för anhöriga till problemspelare. Listan innehåller också kontaktuppgifter till tjänster som riktar sig till spelare.

Peluuri **www.peluuri.fi**

Hjälplinjen tfn 0800 100 101 är öppen på måndagar på svenska och alla vardagar på finska 12–18.

Peluuri erbjuder stöd och information om hantering och behandling av spelproblem. Tjänsten är avgiftsfri och nås både per telefon och på webben. Till Peluuris tjänster hör också kamrattstöd, diskussionsforum på webben och olika grupper (vissa tjänster endast på finska).

Pelirajat'on **www.pelirajaton.fi** **www.sosped.fi**

Stiftelsen Sosped anordnar tidvis Pelirajat'on-kamrattstödsgrupper för problemspelare och deras anhöriga (på finska).

Tiltti **www.tiltti.fi**

Tiltti är ett info- och stödcenter där den som vill får diskutera sitt eget eller en närståendes förhållande till penningspel med en yrkesutbildad person eller en person i samma situation (på finska).

Pelivoimapiiri **www.pelivoimapiiri.fi**

Pelivoimapiiri är en rikstäckande tjänst för dem som är oroade över sitt eget eller någon anhörigs spelande. Tjänsten erbjuder information och stöd per sms och över nätet (på finska).

Spelkliniken **www.peliklinikka.fi**

Spelkliniken har specialiserat sig på behandlingen av penningspelproblem. Den erbjuder hjälp för spelare och deras anhöriga. Öppenvården på Spelkliniken är tillgänglig för invånarna i Helsingfors, Vanda och Grankulla.

Droglänken **www.paihdelinkki.fi**

Droglänken erbjuder stöd och information om alkohol och droger, men också beroende. Tjänsten riktar sig till missbrukare, problemspelare och deras anhöriga.

Anonyma spelare, GA i Finland (Gamblers Anonymous) **www.nimettomatpelurit.fi**

Anonyma spelare erbjuder stödgrupper och kamrattstöd för problemspelare (på finska).

Spelrelaterade problem **www.thl.fi/pelihaitat**

Webbplatsen Spelrelaterade problem innehåller stödmaterial för förebyggande och behandling av problem som följer av penningspel samt kontaktuppgifter till enheter som erbjuder stöd- och behandlingstjänster på olika orter (vissa sidor endast på finska).



Kris- eller brottsoffer

Föreningen för mental hälsa i Finland **www.mielenterveysseura.fi**

Webbplatsen innehåller kontaktuppgifter till lokala kriscentraler.

Kristelefonens journalnummer: 010 195 202
(vardagar kl. 9.00–7.00, veckoslut och helger kl. 15.00–7.00, på finska)

Brottsofferjouren **www.riku.fi**

Brottsofferjouren tillhandahåller stödtjänster för brottsoffer och deras anhöriga.

Hjälplinjen: 0203 16116
(mån–tis kl. 13–21 och ons–fre kl. 17–21, säkrast på finska)
Juridisk telefonrådgivning: 0203 16117
(mån–tors kl. 17–19, säkrast på finska)

Samtalstjänst: 01019-0072 **www.evl.fi/samtalstjanst**

Samtalstjänsten som kyrkan upprätthåller erbjuder en möjlighet att prata om saker som tynger. Tjänsten är öppen varje kväll kl. 20–24.

Ekonomi- och skuldfrågor

Garanti-Stiftelsen **www.takuu-saatio.fi**

Garanti-Stiftelsen kan gå i borgen för överskuldssatta personers banklån. Garanti-Stiftelsens webbplats innehåller mycket information och nyttiga tips för hur du kan planera din ekonomi.

Skuldlinjen **tfn 0800 9 8009**

Via Skuldlinjen erbjuder Garanti-Stiftelsen gratis telefonrådgivning till skuldsatta och deras närstående. Du kan anonymt ringa till Skuldlinjen för att diskutera olika ekonomiska problem.

Andra stödtjänster

Du kan också vända dig till A-kliniken, mentalvårdsbyrån, en kriscentral, socialbyrån, hälsovårdscentralen, församlingens diakoniarbetare eller psykiatriska polikliniken.

Närstående berättar

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 och familjens ekonomiska situation försämrades. Leena grubblade 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, det är inte sant, tänkte jag.

”Efter att spelberoendet avslöjades gjorde paret också andra förändringar i sitt liv – egentligen blev det en totalvändning. Båda stödde varandra i processen.”

Leena tog genast upp saken med sin man, och han 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 få reda på hur de skulle gå tillväga med problemet. Mannen ville sluta spela och Leena ville stöda sin honom. Båda kände att de hade nytta av att diskutera med en utomstående. Så småningom dök också orsaken till spelandet upp: mannen led av utbrändhet på jobbet. Efter att spelberoendet avslöjades gjorde paret också andra förändringar i sitt liv – egentligen blev det en totalvändning. Båda stödde 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 också mycket gott med sig. 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 äkten-skapstest. 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 hade någon som helst avsikt att erkänna sitt spelproblem. Det förändrade allting. Det var lätt att ta beslutet att lämna honom. Efter det kände jag en enorm lättnad.

I dag 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 kreditupplysningar. Återhämtningsprocessen pågår fortfarande. Tidigare erfarenheter påverkar också Niinas nuvarande parrelation.

”Det var lätt att ta beslutet att lämna honom. Efter det kände jag en enorm lättnad.”

– För tillfället är allt okej. Eller egentligen går det bättre än väntat. Ändå finns rädslan där. Tänk om det är 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.

Tarja

Sonens spelproblem kom som en total överraskning för Tarja. Visserligen hade hans obetalda hyror tidigare gått till utmätning, men Tarja hade ingen aning om att det hela var en följd av penningospel.

– Jag började inse allvaret i situationen när jag fick ett sms av honom: ”Jag har rest utomlands och vet inte när jag kommer tillbaka.” Han svarade inte när jag försökte ringa. Jag gick till hans bostad, där en helt främmande människa öppnade dörren. Jag försökte febrilt komma på var min son kunde vara. När jag till sist hotade med att anmäla honom som försvunnen till polisen svarade han och berättade att han inte led någon nöd. Den natten sov jag inte en blund. Jag bara grät och grät.

Tarja fick ett inofficiellt meddelande från myndigheterna om att sonen arbetar men att han hade blivit av med sin bostad, och all materiell egendom fanns på soptippen.

– Därefter följde en lång och plågsam månad i ovisshet. Så plötsligt en dag stod pojken där som om inget hade hänt. Jag visste inte vad jag skulle tro. Jag kontaktade mentalvårdsbyrån och bokade en tid, men det blev först en månad senare. De bokade en ny samtalstid för mig och också för honom. Han sa att han hade gått på terapi, men det var en lögn. Först blev jag helt förtvivlad. Jag kunde bara inte acceptera att han ljugit för mig. Sedan blev jag ursinnig och besviken, och började anklaga mig själv: vad hade jag gjort fel?

”Så bestämde jag mig för att vi måste söka hjälp. Först sökte jag hjälp för sonen, tills jag insåg att jag snart kollapsar själv. Där startade min återhämtningsprocess.”

Sonen blev tagen på bar gärning efter att ha stulit pengar av sin bror. Tarja tvingade honom att ge henne sina bankkoder, och då såg hon det svart på vitt: han hade spelat bort alla sina pengar.

– Jag grubblade över vår mardrömssituation natt och dag. Jag sov med plånboken och bankkoderna under dynan i mitt eget hem. Så bestämde jag mig för att vi måste söka hjälp. Först sökte jag hjälp för sonen, tills jag insåg att jag snart kollapsar själv. Där startade min återhämtningsprocess. Jag sökte hjälp på olika håll och till sist hittade jag den inom homeopatin.

– Nu mår jag själv bra och sonen har det också bättre. Han arbetar fortfarande och bor nu i en egen bostad. En allmän intressebevakare har hand om hans ekonomi. Han går på terapi regelbundet och har börjat visa intresse för hobbyer igen. Vi jobbar fortfarande på att bygga upp förtroendet i vår relation på nytt, men framtiden ser ljus ut.

RELATIONER PÅ SPEL

Stöd och information om penningsspel för oroliga anhöriga

Det är mycket vanligt i Finland att spela om pengar, och spelandet får dessvärre ofta också negativa konsekvenser. Förutom spelaren lider också familjen och andra närstående av konsekvenserna.

Stödmaterialiet Relationer på spel riktar sig till anhöriga som är oroliga över spelaren eller lider av de problem som spelandet orsakar i deras eget liv. Det redogör för penningsspel, orsakerna bakom spelproblem och hur problemspelande påverkar de närståendes liv.

Materialet erbjuder stöd för problemspelarens anhöriga samt information om hur de kan minska de negativa konsekvenserna av spelandet. I slutet av materialet finns en förteckning med kontaktuppgifter till stöd- och behandlingstjänster för spelare och deras anhöriga.

Försäljning av publikationer:

www.thl.fi/bokhandel

Telefon: 029 524 7190 • Fax: 029 524 7450

ISBN 978-952-302-244-7 (webbversion)

Finns som nätpublikation:

www.thl.fi/pelihatat > Julkaisut



INSTITUTET FÖR
HÄLSA OCH VÄLFÄRD