

POLIKLINISK GRUPPEBEHANDLING FOR DELTAKERE SOM ER AVHENGIG AV PENGESPILL PÅ INTERNETT

ET 13 UKERS BEHANDLINGSTILBUD

Helge Molde
Psykologspesialist, PhD.

Ingjerd Meen Lorvik
Psykologspesialist

BORGESTADKLINIKKEN

Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	2
Forord	3
TRE VIKTIGE METODER FOR Å HOLDE SEG SPILLEFRI.....	4
POLIKLINISK GRUPPEBEHANDLING FOR NETTSPILLAVHENGIGE – 13 UKER	7
MØTE 1: PRESENTASJON.....	7
MØTE 2: SPILL.....	11
Time 1: Hvordan har det gått med spilling siste uke? Målsettinger.....	11
Time 2: Film.....	11
MØTE 3: TILFELDIGHETSSPILL	13
Time 1: Hvordan har det gått med spilling siste uke?.....	13
Time 2: Tilfeldighetsspill: Vår oppfatning av flaks, tilfeldigheter og ferdigheter i spill. 13	
MØTE 4: SPILL MED FERDIGHETSELEMENT	16
Time 1: Hvordan har det gått med spilling siste uke?.....	16
Time 2: Vår oppfatning av flaks, tilfeldigheter og ferdigheter i spill	16
MØTE 5: DELTAGELSE AV PÅRØRENDE	18
MØTE 6: MESTRING AV SPILLESUG: AVSPENNINGSØVELSER	20
Time 1: Oppsummering av gruppemøtet med pårørende. Hvordan har det gått med spilling siste uke?	20
Time 2: Avspenningsøvelser	20
MØTE 7: GJENNOMGANG AV RISIKOSITUASJONER	21
Time 1: Hvordan har det gått med spilling siste uke?.....	21
Time 2: Risikosituasjoner og feller å gå i	21
MØTE 8: MOTIVASJON OG BESLUTNING	22
Time 1: Hvordan har det gått med spilling siste uke?.....	22
Time 2: Ambivalens og motivasjon	22
MØTE 9 OG 10: GJENNOMGANG AV BESLUTNINGER	25
Time 1: Hvordan har det gått med spilling siste uke?.....	25
Time 2: Gjennomgang av deltakernes beslutning	25
MØTE 11: MESTRING AV SPILLESUG, AVSPENNINGSØVELSER	28
Time 1: Hvordan har det gått med spilling siste uke?.....	28
Time 2: Avspenningsøvelser	28
MØTE 12: PLANLEGGING AV FREMTIDEN OG FORANKRING AV ENDRING.....	30
Time 1: Hvordan har det gått med spilling siste uke?.....	30
Time 2: Førstehjelpskortet og plan for fremtiden	30
MØTE 13: AVSLUTNING.....	32

Forord

Denne manualen beskriver et poliklinisk gruppebehandlingstilbud til personer som har problemer med pengespill på Internett. Manualen er del av et større prosjekt om nettpillavhengighet ved Borgestadklinikken i Skien. Prosjektet er et ledd i Regjeringens Handlingsplan mot pengespillproblemer og er utført i samarbeid med Helsedirektoratet.

Dette polikliniske behandlingstilbudet er på 13 uker og med det lenger enn hva tidligere polikliniske behandlingstilbud for pengespillavhengige i Norge har vært. Når vi har valgt å gjøre det slik er det med støtte i behandlingsforskning hvor det ser ut til at positivt resultat er forbundet med antall timer behandling (Hansen, Lambert & Forman, 2002; Pallesen et al, 2005). Psykoterapi forskning på "dose-response" utfall har indikert at antall timer behandlingen tilbuddt bør være et sted mellom 13-18 sesjoner for at minst 50 % av pasientene skal vise såkalt klinisk betydningsfull endring. Disse resultatene er funnet på tvers av behandlingstyper og diagnoser (Hansen, Lambert & Forman, 2002). Det ser og ut til at såkalt minimal intervensjon type behandling for gambling er et alternativ reservert for de best fungerende og ressurssterke pasientene (Raylu, Oei, & Loo, 2008)

I kognitiv-atferds orientert behandling for spilleavhengighet jobber man systematisk for å få frem detaljene rundt det vi kaller systemtanker om spill. Manualen vektlegger dette i stor grad. Vi har i tillegg lagt inn mindfulness-baserte øvelser. Slike øvelser vil potensielt kunne endre pasienters forhold til spilletanker og spillesug (Marlatt, 2006; Toneatto, Vetesse & Nguyen, 2007). Dette er i samsvar med en kognitiv atferdsmodell for spilleavhengighet som åpner for imaginær desensitivisering (Sharpe, 2002; Blaszczynski, 1998). Manualen er modulbasert, slik at en etter behov kan ta vekk og eller legg til sesjoner.

Det har vært vårt ønske å lage både et fleksibel og et mangesidig tilbud, ment som et hjelpemiddel for behandlere i klinisk praksis. Denne manualen er ment å brukes sammen med "Kurshefte ved behandling av pengespilleavhengighet på nett: Informasjon, oppgaver og øvelser til bruk i klinisk praksis"

Innholdet er ikke prøvd ut i praksis, og det er opp til institusjoner og behandlere å ta i bruk deler av, eller hele materialet i den grad de finner det formålstjenelig. Manualen er imidlertid ikke ment som "de facto" svar på alle dilemma og tilnærminger til problemstillinger som man kan møte i en behandlingssituasjon.

Vi håper at manualen vil bli funnet nyttig og inspirerende i fagmiljøene. I arbeidet med manualen har vi forsøkt å utarbeide tilnærminger og oppgaver som forhåpentligvis vil være til nytte for behandlere og til hjelp for pasienter.

Noen av øvelsene er tidligere publisert i "Døgnbehandling for spilleavhengighet" - Borgestadklinikken 2007 (Skjerve, 2007).

Borgestadklinikken, Skien 02.10.09

Helge Molde, prosjektleder
Ingjerd Meen Lorvik, prosjektansvarlig

TRE VIKTIGE METODER FOR Å HOLDE SEG SPILLEFRI

BRUK AV SKILPADDE

Den lille leketøys-skilpadden deles ut på slutten av hvert gruppemøte til den av deltakerne som skårer høyest på spillesug, eller den av deltakerne som de andre gruppedeltakerne mener trenger den mest som støtte fram til neste gruppemøte-

Skilpadden er altså ment å være en symbolsk støtte i forhold til å stå i mot impulser og fristelser til å spille. Skilpadden kan man enkelt ha med seg i lommen gjennom hele dagen. I skilpadden har man forankret sin nye praksis med rolig refleksjon i forhold til spillvaner og mønster. Skilpadden symboliserer en selvinstruks om: ”Ta det med ro, tenk deg om og gå sakte frem. Hva blir konsekvensene om du spiller nå?”

Bruken av skilpadden er etter ide av Lesieur (Lorvik, personlig kommunikasjon). Tankegangen er at handlingsmønsteret skilpadden symboliserer kan øves opp, som enhver annen atferd.

Introduksjon av skilpadden:

”Vi har her en liten skilpadde som vi ønsker å dele ut til en av dere, ved slutten av hvert gruppemøte. Den er ment å være til hjelp til å stå imot følelser og tanker som frister til spill. Skilpadden symboliserer det å ta det med ro, gå sakte frem og tenke seg om før en handler.

Skilpadden kan brukes forskjellig, akkurat det er litt opp til hver enkelt av dere. For noen kan den være fin å ha som en påminnelse om hvorfor en går i gruppen. Andre vil gå med den og ha den lett tilgjengelig i lommen, for å kunne kjenne på den når en trenger det. Poenget er at den skal være en mulig hjelp til å unngå å spille, og minne en på det å ta det med ro og tenke seg om. Gruppen bestemmer ved avslutning av hvert møte hvem som skal få skilpadden og ha den til neste gang. Den som får den, er den som gruppen mener trenger det mest. Høres dette greit ut for dere? Hvem skal ha skilpadden med seg i dag? Er det noen som dere mener trenger den mer enn andre? Hvis ja, hva ser dere som gir bekymring for akkurat ham/henne?

SKALERING AV SPILLESUG

Ved hvert gruppemøte skaleres deltakernes spillesug. Dette kan med letthet kombineres med utdelingen av skilpadden. Skaleringen går fra 0 til 10. Her representerer 0 totalt fravær av spillelyst og 10 står for en opplevelse av uimotståelig spillelyst. Skalaen kan introduseres som en hjelp til å kjenne- og bli bevisst på hvor sterk spillelysten er i øyeblikket. På denne måten kan man lettere få kontroll over spillelysten.

Introduksjon av skalering:

”Tenk tilbake på en situasjon der du følte deg behagelig avslappet, hvor du overhodet ikke tenkte på å spille, for eksempel en hyggelig kveld hjemme. Dette er 0-punktet på skalaen. Toppunktet 10 på skalaen representerer så mye spillesug en kan tenke seg å ha, eller opplevelsen av å ha overveldende eller uimotståelig spilletrang i en situasjon hvor alt annet enn å spille virker uviktig. Mellompunktet mellom disse ytterlighetene vil være en situasjon der du har sterk spillelyst, du kjenner den hele tiden, men du klarer å la være å spille. Det vil tilsvare 5 på skalaen og representerer moderat sterk spilletrang.”

Avhengig av grupperommets størrelse og mulighet for å henge noe stort opp på veggen, kan en lage til en plansje som kan henge fremme i rommet fullt synlig for deltakerne. Dette gir en god oversikt og illustrerer ”spillesughistorien” for hver deltaker og for gruppa samlet. Dersom en ikke har så stor veggplass, eller kan la noe bli hengende fra gang til gang, kan man bruke en vanlig flippover.

Ved skalering får deltakerne en sprittusj etter tur, og går og markerer spillelystnivået sitt på tavlen. Gruppeleder spør hver enkelt: ”Hvor vil du plassere deg på skalaen? Hva får deg til å plassere deg akkurat der? Alternativt: ”Kan du beskrive hva du kjenner som gir deg sterk spilletrang?”

BRUK AV HUSKEKORT

Huskekortet, eller førstehjelpskortet som det også kalles, er en huskelapp til bruk i vanskelige situasjoner. Den ene siden av kortet er en påminnelse om gruppen og beslutningene en tok i gruppen. Den andre siden utgjøres av et svært personlig budskap som deltakeren formulerer selv. Det er en intensjon at kortet skal gi deltakerne påminninger om viktige grunner- eller støttetanker for ikke å spille. Kortet skal ha enkle støttende budskap og kan hentes fram i vanskelige eller kritiske situasjoner

Huskekortene er på størrelse med et bankkort, slik at de skal passe i en vanlig lommebok. Vi anbefaler at de lamineres, hvis mulig, dette sikrer kvalitet og holdbarhet.

På den ene siden av kortene står det notert anbefalte steg for å komme seg ut av en risikosituasjon på:

1. Ta det med ro. Komme meg ut av situasjonen
2. Rull med ubehaget, tåle ubehag
3. Spørre meg selv: Hva var det som ga meg spillelyst nå?
4. Bruke mottanker aktivt for å nedkjempe spillesug.
5. Bruke andre stoppemåter for eksempel mentale bilder eller fotografier
6. Minne meg selv om beslutningen
7. Minne meg selv om hva jeg har fått til
8. Avtalen er å ikke spille nå, men utsette avgjørelsen om spilling til jeg er litt roligere

Den andre siden av kortet fyller deltakerne ut med et personlig budskap som de tror vil kunne hjelpe dem. Det kan for eksempel være et konkret mål eller delmål de har satt seg. Eller det kan være en sterk oppfordring til å gjøre noe som kan hjelpe og støtte dem, konkrete mottanker eller oppmuntrende ord. Det kan også være et bilde av noe eller noen som betyr mye for dem.

Eksempler på huskekort:

1. Hvorfor vil jeg spille nå?
2. Du gjør bare ting verre ved å spille!
3. Det du gjør nå kan få følger resten av livet ditt!
4. Hvor mange år har du tenkt til å bruke på dette tullet?!
5. Ønsker du ikke en skikkelig fremtid med kone, barn og familie?
6. **STOPP NÅ! GJØR NOE ANNET!!!**

STOPP

Trekk pusten og tenk deg om,
Kjenn etter at du står støtt i vinden

Gruppeleder kan vise fram et eksempel på huskekortkort, slik at deltakerne konkret kan se for seg hvordan det kan være.

Introduksjon til huskekortet:

”Dere kommer helt sikkert til å havne i situasjoner hvor dere vil få spillelyst. Dere kjenner alle til situasjoner hvor dere har vært mer fristet til å spille enn vanlig. I slike situasjoner kan spillelysten føles overveldende og dere kan bli fristet til å spille til tross for at dere har tatt en beslutning om ikke å gjøre det. Det kan være vanskelig å stoppe seg selv og tenke annerledes i alle situasjoner.

Derfor kan det være nyttig med en huskelapp eller det vi kan kalle et førstehjelpskort. Nå skal dere lage deres egne førstehjelpskort. På den ene siden skal det stå de stegene vi har gått gjennom for at dere skal komme dere ut av en risikosituasjon. På den andre siden kan dere notere det dere ønsker, noe som dere mener kan være til hjelp i en vanskelig og kritisk situasjon.

Noen har brukt bilder av personer de er glade i for å minne seg på viktigheten av å ikke spille. Andre skriver ned målet sitt eller beslutningen sin. Noen skriver påminnende og støttende ord til seg selv. Tenk nøye på hva som kan være til støtte og hva dere vil ha på huskekortet.”

POLIKLINISK GRUPPEBEHANDLING FOR NETTSPILLAVHENGIGE – 13 UKER

MØTE 1: PRESENTASJON

1) Målsetting: Presentasjon av gruppeledere, deltakerne og behandlingsopplegget:

Deltakerne og behandlerne sitter i en ring i et egnet rom, og hvorvidt en skal ha et enkelt bord i midten av gruppen - og/eller servere kaffe i første timen - er litt opp til hvordan behandlerne definerer opplegget. I tradisjonell gruppebehandling er ringen åpen, men ved fremheving av opplegget som et kurs velger mange å ha bord i rommet. Det kan bidra til å senke spenningsnivået, vi må anta at deltakerne er spente og at situasjonen er uvant for dem.

Behandlerne kan begynne med å dele ut mapper med kursmateriale og pinner, og gi en kort introduksjon slik at deltakerne får tid til å summe seg og venne seg til situasjonen. Introduksjonen vil bidra til å justere deltakernes forventninger om hva de skal være med på, hvilken rolle de selv skal ha, og hvilken rolle behandlerne har. Helt fra første stund er det viktig å få fram at deltakerne er her som kompetente personer som skal bruke den kunnskapen de har om seg selv og spilleproblemet sitt på en ny måte. Behandlerne kan bidra med kunnskap om framgangsmåter som har fungert for andre, men hver enkelt deltaker må selv vurdere hva som passer for ham eller henne.

Behandlerne kan si: *”Velkommen til oppstart av gruppen. Målet med kurset er at dere skal lære framgangsmåter for å få kontroll med spillingen. I løpet av kurset/programmet/gruppebehandlingen blir dere kjent med ulike framgangsmåter som har vist seg å være til hjelp for andre med spilleproblemer. Ikke alle framgangsmåtene passer for alle, og dere må selve prøve ut og velge hva som passer. Det er dere som kjenner dere selv og spillingen deres best.”*

Kort presentasjonsrunde:

Gruppelederne begynner med å presentere seg selv og gir deretter ordet videre til første deltaker. Måten den som presenterer seg først av deltakerne gjør dette på, vil i noen grad sette standarden for de andre deltakernes måte å presentere seg på.

Gruppelederne ber deltakerne si noen få ord om seg selv. En kan skrive ned stikkord til hjelp på tavla:

Navn?

Alder?

Hvilke/t pengespill har du problemer med?

Hvor lenge har spillingen vært et problem?

Er det andre enn deg som opplever spillingen som et problem?

Hvis ja, hva sier de om det?

Hva er grunnen til at har du søkt hjelp nå?

Hva ønsker du å oppnå med kurset?

Hvilke forventninger har du til kurset?

I en dialog med den som presenterer seg, kan behandlerne gjerne reflektere tilbake og oppsummere kort det deltakerne forteller. Balanser oppmerksomhet på ressurser og endringsmotivasjon med pasientenes eventuelle problemfokus. Vær oppmerksom på å ikke

overdrive. For noen kan en for ensidig vektlegging av ressursperspektiv gi en opplevelse av å ikke bli tatt på alvor i forhold til problemet.

Vær også oppmerksom på at deltakere som forteller mye om seg selv så tidlig i kurset kan oppleve dette vanskelig i forhold til de andre i gruppa. Da kan det være nødvendig for behandlerne å vise til at vi senere vil komme tilbake til hver enkelt og vennlig hjelpe den enkelte deltaker til å avrunde. Ved avslutning av det første møtet går det også an å spørre gruppen hvordan det var å snakke så personlig og direkte til en gruppe mennesker som man tidligere ikke har møtt.

Informasjon om kurset:

Gi informasjon om gruppebehandlingen, og sjekk om deltakerne har spørsmål underveis: *Gruppen varer i 13 uker. Hvert møte har et tema og fast program.* Behandlerne kan kort vise hvor programmet står i permen deltakerne har fått utdelt, og si litt om oppbygning av gruppemøtene og tema som blir tatt opp. Det er naturlig å introdusere skalering av spillesug og utdeling av skilpadde som metoder å mestre spilleimpulser.

Gå og igjennom kjørereglene for gruppa, taushetsplikt, og spør deltagerne om noen kjenner hverandre fra tidligere. Det første møtet setter standarden for hvordan gruppen skal ha det, og det er viktig å presisere at gruppen som helhet og den enkeltes utbytte av kurset avhenger av at deltakerne forplikter seg til å komme på møtene. Det er også slik at både kliniske erfaringer og behandlingsforskning viser at jo flere timer pasientene nyttiggjør seg behandlingen og er aktivt deltakende, jo bedre er prognosene for permanent endring.

Behandlerne kan si: *”For at gruppa skal fungere best mulig, er det viktig at alle møter presis, og at dere sier fra hvis noe skulle forhindre dere i å komme. Si også fra hvis det er behov for ekstra pauser. Vi vet og at deltakerne får mest igjen av kurset hvis alle møter og er aktive.”* Behandlerne kan ikke kreve et taushetsløfte fra deltakerne, men kan oppmuntre til en gruppenorm om lojalitet overfor de andre deltakerne i gruppen ved at man ikke snakker utenfor gruppa om andre gruppedeltakere.

Ellers kan det i den første oppsummeringen også tilrettelegges for at deltakerne opplever fellesskap med de andre ved at gruppelederne trekker fram likhetstrekk mellom det deltakerne forteller.

Gruppeleder informerer videre om at til det 5.møtet vil vi invitere pårørende. Deltakerne bestemmer selv om de ønsker å invitere noen, og hvem de eventuelt vil invitere. Grunnen til at vi inviterer pårørende er at vi ønsker å høre deres opplevelse av problemet, og sammen se på mulige løsninger. Deltakerne vil få en egn invitasjon å gi til sine pårørende når tiden nærmer seg.

Oppfordring til spillestopp under behandlingen:

Behandlingsperioden er ment å være en erfaring med å mestre utfordrende situasjoner og følelser uten å ty til spilling. Denne perioden blir og en mulighet for å erfare hvordan man kan unngå å komme opp i risikosituasjoner.

Introduser spillestopp i tiden gruppen pågår: *”Dere har sannsynligvis ulike mål i forhold til spillingen. Noen tenker at de vil slutte helt å spille, andre at de vil fortsette å spille, men ikke i samme omfang. Vi vil anbefale dere om allerede nå å bestemme dere ta en beslutning om å*

ikke spille på i den perioden behandlingen pågår. For dere som er usikre på om spillestopp er riktig for dere - tenk på denne perioden som en pause dere unner dere selv. Erfaringene tyder på at det blir lettere å ta en beslutning om hva som skal være målet etter å ha vært borte fra spillingen i en periode.” (Skjerve & Prescott, 2003, side 26).

Spør hver enkelt deltaker om hvordan det blir for ham eller henne å bestemme seg for en spillefri periode mens gruppen pågår – er de der at de kan ta en slik beslutning eller er det vanskelig for dem? Hvis de ikke føler de kan forplikte seg til en slik beslutning, hva ligger til grunn for det?

”Hvordan er det med dere, er dere der at dere kan ta en slik forpliktende beslutning allerede nå? Hvordan er det med deg Per?”

Hvis en deltaker ikke kan forplikte seg: *” Du sier du ikke kan ta en slik forpliktende beslutning her og nå, det er bra at du sier ifra og er ærlig på det. Men når det blir vanskelig for deg å forplikte deg til å være spillefri under den perioden gruppen varer, hva ligger til grunn for det? Eller hva er det som gjør at det blir vanskelig?”* Gruppelederne reflekterer tilbake til deltakerne det de opplever som vanskelig.

Bruk av Endringshjulet:

Behandlerne kan tegne opp endringshjulet som vist i kartleggingsmodulen, s. 75, og legge inn ”Beslutning” mellom overveielse og forberedelse. En kan kort gå igjennom hva en tenker er kjennetegn for de ulike fasene. Deltakerne kan så markere direkte på hjulet hvor i endringsprosessen de opplever at de befinner seg. Gruppelederne reflekterer tilbake og støtter hver enkelt deltaker i bevisstgjøringen av hvor i endringsprosessen de er.

På denne runden får hele gruppen en raskt et overblikk over hvor hver enkelt står i en endringsprosess. Dette virker samlende på gruppen. Gruppelederne oppsummerer etter runden er ferdig: *”Hver enkelt har vært ærlig på hvor dere står i forhold til det å kunne være spillefri eller ikke. Det er bra! Videre i behandlingen skal vi se nærmere på om hver og en av dere etter hvert kan ta en forpliktende beslutning i forhold en spillefri fremtid.”*

Andre momenter behandlerne kan trekke frem:

- 1) Folk endrer seg i ulikt tempo
- 2) Det er flytende overganger mellom fasene i endringshjulet
- 3) En må ikke gå innom alle fasene for å endre seg – endring kan skje bare en bestemmer seg for det
- 4) Tilbakefall kan forekomme, men man kan hente seg inn og ta tak i beslutningen sin igjen
- 5) Endring er en læringsprosess – og alle overganger er forbundet med valg og beslutning

For å illustrere hvorfor vi legger så mye vekt på arbeid med beslutning og valg i behandlingen kan gruppelederne gjøre bruk av ” **Mot en spillefri fremtid**” i kartleggingsmodulen av heftet, s. 79. Denne illustrerer at hver gang deltakerne tar en beslutning om å ikke spille, så tar deltakerne et steg mot en spillefri fremtid, mens hver gang de tar en beslutning om å spille, så tar de et steg mot fortiden og de problemene det medfører.

Et spørsmålet til deltakerne blir; *”Hvor setter dere inn innsatsen? Og hvor retter dere blikket hen? Mot en spillefri fremtid eller tilbake til spill med de omkostningene det har?”*

MØTE 2: SPILL

Time 1: Hvordan har det gått med spilling siste uke? Målsettinger.

Gruppeleder kan ved oppstart av møtet ønske alle velkommen tilbake samt gi gruppa en kommentar om at det er fint å se dem alle igjen, og at det er positivt at de møter i gruppe til tross for at det kan være mye spenning forbundet med det. Det går videre an for gruppeleder å spørre: *”Hvordan var det å skulle hit i dag? Er det noen som har gledet eller gruet seg?”*

Gjennomgang av hvordan det har gått med spilling siste uke. Noen av deltakerne har kanskje latt være å spille og er fornøyd med det, mens andre har spilt og tapt, og er misfornøyd med det. Sentralt i arbeidet er å få frem sammenhengen mellom tanker, følelser og handlinger før, under og etter en risiko- eller spill situasjon. Fordel fokus på utforskning av spilletanker og alternative handlingsmåter som fremmer mestring.

Bruk det siste kvarteret til å ta en runde med hver enkelt om deres målsetting for behandlingen.

Behandlerne kan si: *”Sist møte snakket vi om kunne ta en forpliktende beslutning i behandlingsperioden – nå vil jeg gjerne høre hva dere har som målsettinger for gruppebehandlingen? Kan hver enkelt si litt om hva dere tenker er målene deres med behandlingen? Kari, vil du starte?”*

Det er viktig at gruppedeltakerne gir hverandre tilbakemeldinger og at deltakerne er i dialog med hverandre. Gruppeleder kan si: *”Hva tenker dere andre om det Kari sier?”*

Time 2: Film

Det settes av en time til å vise Borgestadklinikken dokumentarfilm om spilleavhengighet. Filmen tar opp erfaringer fra tidligere spilleavhengige om hva avhengigheten til spill gjør med en, videre er det ekspertkommentarer som formidler kunnskap, samt at filmen også inviterer til å ta opp både pårørende-perspektivet og gaming/nettspill.

Filmen legger mest vekt på de gamle spilleautomatene, men disse har likhetstrekk både med automater på nett og andre nettspill. Gruppeleder kan si: *”Det er ikke bare spilleautomater som forsterker spilletanker, men sammenhengen er tydeligst på automatene. Det er fint om dere kan gjøre dere noen tanker om forskjeller og likheter mellom automater og det spillet dere spiller mens vi ser på filmen.”*

Bruk tid etter filmen til kort å notere deltakernes reaksjoner og kommentarer på filmen. Kjente noen seg igjen i filmen? Hva berørte dem mest?

Hvordan har filmen eventuell relevans for deltakerne, og er det perspektiver de kan ta med seg videre i sitt endringsarbeid? La deltakerne komme med synspunkter. Reflekter tilbake og still utdypende spørsmål i forhold til kommentarer deltakerne har.

Eventuelle spilletanker kan dere møte med åpne spørsmål: *”Hva gjør slike tanker med spillelysten din? Hva tenker dere andre?”*

Gruppeleder kan for eksempel utdype likhetstrekk mellom kunnskapsspill og tilfeldighetsspill ved å vise til at studier viser at faste heste- og oddspillere som kan benevnes som eksperter ikke gjør det bedre enn det de gjør som satser på tilfeldig valgte spilleobjekter. En nyanse i dette er at spillere ofte velger riktigere hest/spilleobjekt enn ved en strategi av tilfeldige valg, men de vinner ikke mer penger. Dette kan skje fordi faste spillere oftere velger favoritter enn det en tilfeldig strategi gjør. Favorittene har imidlertid lavere odds. Vinnermulighetene er begrenset hvis informasjonen som tilfaller spillerne er jevnt fordelt, og spillerne bruker de samme strategiene og systemene for å satse. Derfor vil utfallet av spillet være tilfeldig!

Det viktigste å merke seg er at over lang tid er at den forventede tilbakebetalingsprosenten er negativ i hestespill. Det er viktig å understreke at selv om du er en dyktig og god spiller sammenlignet med den gjennomsnittlige spilleren, så betyr ikke det at du ikke skal forvente å gå i minus. Den negative tilbakebetalingsprosenten er en del av spillet. Over lang tid skal du forvente å gå i tap. Dessuten, oppdager selskapene helt unike profesjonelle spillere som er spesielt dyktige, så setter de grenser for hvor mye disse personene kan spille for. På den måten begrenser spillselskapene sine egne tap. Selskapene ønsker å ha en gruppe spillere som i det lange løp taper. Dette er en forutsetning for at de skal drive virksomheten sin med overskudd.

Gruppeleder kan spørre deltakerne: *"Hva de tenker dere om dette, har dere før tenkt på at det fungerer slik?"*

I denne timen kan man også trekke inn de spesifikke bakgrunnsoppgavene knyttet til ulike typer spill. Her er både informasjon og spørsmål som vil være relevante for videre arbeid og diskusjon i gruppa. Gruppelederen har valget mellom å oppfordre deltakerne til å lese på egen hånd, og velge å gi oppgavene som forberedelse eller som en gjennomgang knyttet til påfølgende spesifikke timer (møte 3 og 4).

Mot slutten av møtet skalerer hver deltaker sitt eget spillesug på plansjen på veggen (på en skala fra 1-10) Gruppeleder deler ut skilpadden til den i gruppa som har det høyest skalerte spillesuget og som gruppa synes trenger skilpadden mest.

MØTE 3: TILFELDIGHETSSPILL

Time 1: Hvordan har det gått med spilling siste uke?

Gjennomgang av hvordan det har gått med spilling siste uke. Få frem sammenhengen mellom tanker, følelser handlinger før, under og etter en risiko- eller spillesituasjon. Fordel fokuset på utforskning av spilletanker og handlingsmåter som fremmer mestring.

Time 2: Tilfeldighetsspill: Vår oppfatning av flaks, tilfeldigheter og ferdigheter i spill

I møte 3 og 4 vil temaet være hvordan vi oppfatter flaks, tilfeldigheter og ferdigheter i hhv tilfeldighetsspill og spill med ferdighetselement. I møte 3, time 2 skal det handle om dette når det gjelder tilfeldighetsspill. Få frem sentrale mekanismer i hvert enkelt spill – likheter og forskjeller. Få frem tenkning rundt flaks, tilfeldigheter og ferdigheter. Bruk hand-outs "Ferdigheter, tilfeldigheter eller flaks?"

Her vil det være et spesielt fokus på hvordan vi mennesker oppfatter tilfeldigheter.

Øvelse 1: Terningspillet:

Introduksjon: *"Vi har snakket om at pengespill er mer eller mindre tilfeldige. På spilleautomater kommer gevinstene helt tilfeldig. På kunnskapsspill som Oddsens og hesteløp har også tilfeldige og uforutsigbare forhold innvirkning på resultatet. Nå skal vi se nærmere på hvordan tilfeldigheter kan se ut."*

Bruk en terning. Alle deltakerne får slå terningen én gang, og resultatene på hvert kast noteres på tavla. Spør deltakerne: *"Hvis vi skulle slå én gang til hva tror dere resultatet ville bli? Og videre: Hvorfor tror dere det?"*

Gruppeleder skriver ned hver enkelt sin gjetning og teori om hvorfor det må bli slik de tenker på tavla. Slå terningen igjen og skriv ned resultatet på tavla. Hvis noen har gjettet riktig tall, spør: *"Det at du fikk rett - hva gjør det med tiltroen til teorien din?"* Understrek poenget om at det er vanlig at gevinster oppleves som bekreftelse på teorien.

Hvis ingen tippet riktig tall, spør: *"Hva tenker dere om at ingen av teoriene stemte?"*

I diskusjonen understrekes poeng som at:

- 1) Tilfeldigheter er uavhengige hendelser
- 2) Terningen har ikke hukommelse
- 3) Tilfeldigheter kan se ut som mønster
- 4) Det er allmennmenneskelig å se etter mønster
- 5) Mennesker har selektiv oppmerksomhet og hukommelse for erfaring som det som ser ut til å være et system i

Oppsummer øvelsen:

Sammenlikn terningen med spilleautomater: *"På samme måte er det med automater på nettet. De husker ikke forrige trekning. De er nullstilt for hver trekning, slik at sannsynligheten for å vinne er den samme, uavhengig av om det er den første eller den 300. trekningen. Både spilleautomater på nett og terningsspill er tilfeldighetsspill."*

Spør de som spiller andre pengespill: ”Hva tenker dere om spillet dere spiller? Er det noe dere kjenner igjen?”

Poeng å framheve i diskusjonen:

- 1) Tilfeldigheter spiller en viktig rolle i spill med ferdighetselement/kunnskapspill også
- 2) Det er kanskje enda lettere å tolke tilfeldige mønstre som system i slike spill, fordi det tross alt er snakk om ferdighetsspill

Øvelse 2: Kuler i en bolle:

Introduser gjerne øvelsen ved å spørre: ”Hvordan kan man vite om man snart vil vinne når en spiller på automater på nettet?”

Spørsmålet setter i gang diskusjon om hvordan man kan forutse gevinst. Ofte kommer det blant annet fram at man kan vite at automaten vil gi snart, når det er lenge siden forrige gevinst. Grip tak i påstanden og si: ”Vi har snakket om at hver trekning på automater er tilfeldig. Vi skal se nærmere på hva det betyr i praksis.”

Poenget illustreres med 1 rød og 9 hvite kuler i en glassbolle: ”Vi tenker oss at hvis vi trekker den røde kula så får vi gevinst, mens de hvite kulene ikke gir gevinst. Når jeg trekker en kule, er det som et trykk på automaten.”

Spør gruppa: ”Hva er sjansen for å vinne når jeg nå trekker? Hva med andre gang jeg trekker?”

La diskusjonen gå litt, og oppsummer: ”Når vi tenker på sjansen til å vinne, tenker alle at sannsynligheten på første trekning er 1 av 10 (trekk en kule og legg den på bordet). På andre trekning, er det lett å tenke at sannsynligheten for å vinne er 1 av 9 (trekk en ny kule og legg den på bordet), det vil si at kulene vi har trukket ikke går oppi bollen igjen. På tredje trekning: 1 av 8, osv. I virkeligheten er sannsynligheten for å vinne den samme for hver trekning. På første trekning: 1 av 10. (Kula går opp i bollen igjen). På andre trekning: 1 av 10, osv.”

Konkluder: ”Automatene får det til å se ut som om det er et system. At jo lenger du holder på, desto nærmere er du det å vinne. Automatene er laget for å få folk til å tro at det er sammenheng mellom det som har skjedd, og det som skal skje. Slik lurer de folk til å jakte på gevinst. I realiteten starter hver trekning på nytt, slik dere så med kulene.”

Inkludere de som spiller andre spill som Bingo og Lotto, og også de som spiller ulike typer ferdighetsspill: ”Hva tenker dere som spiller spill som Lotto og Bingo? Hvordan er det med tilfeldigheter og ferdigheter? Har dere noen måter dere spiller på som dere tenker hjelper dere til å vinne? Og hva med dere som spiller ferdighetsspill?”

Få fram at på samme måte som med automatene, så er det ikke noe system i trekningen av Bingo eller Lotto. Derimot er det mange feller å gå i som spiller. Få fram at det er så mange tilfeldigheter og andre uforutsigbare forhold i kunnskapsspill også, at man ikke kan forutsi hva som blir resultatet av løpet eller kampen ut fra det som har skjedd før. Trekk inn relevant

bakgrunnsinformasjon i diskusjon om de spesifikke ferdighetsspillene. Vis noen likheter og forskjeller mellom rene tilfeldighetspill og spill med elementer av ferdighet.

Til sist i møtet skaleres hver enkelts eget spillesug på plansjen på veggen (1-10), og gruppeleder deler ut skilpadden til den som gruppen mener trenger den mest.

MØTE 4: SPILL MED FERDIGHETSELEMENT

Time 1: Hvordan har det gått med spilling siste uke?

Gjennomgang av siste uke som tidligere. Få frem sammenhengen mellom tanker, følelser handlinger før, under og etter en spille- eller risikosituasjon. Fordel fokus på utforskning av spilletanker og alternative handlingsmåter som fremmer mestring.

Time 2: Vår oppfatning av flaks, tilfeldigheter og ferdigheter i spill

I den timen vil fokus være på spill med elementer av ferdigheter og hvilke utfordringer spillerne står overfor i de enkelte ferdighetsspillene. Drøft dette i forhold til aktuelle spill i gruppen. Bruk oppgaveheftene.

Øvelser:

Bruk settet med oppgaver og "hand outs" knyttet til ferdighetsspill

Aktuelle punkter i Poker eller Blackjack:

- 1) Hvilke ferdigheter kan man ha i poker som fremmer vinnermulighetene?
- 2) Hvilke feil er de vanligste som det er ønskelig å luke bort?

Her er fokuset å få frem deltagerens egen opplevelse og nærhet til spillet. Hva er deres grunnleggende antagelser om Poker eller Blackjack?

- 3) Hvis deltagerne har ideer om optimalt spill, hva gjør at de ikke klarer å følge sine egne regler?

Ved Poker:

Her kan man drøfte strukturelle sider ved spillet, som tilfeldigheter over kort tid, liten tid til å foreta beslutninger, emosjonelle sider ved spillet, det å ligge over eller under "banken" (det man gikk inn av penger med), reaksjoner på "bad beats" eller usannsynlige hendelser.

Drøft faktorer som "illusjon av kontroll"(egen "hand-outs") og tilbakebetalingsprosent, få frem at vi reagerer sterkere følelsesmessig på tap enn på gevinst, hvilket medfører at vi er villig til å ta større risiko heller enn å ta et sikkert tap.

Få frem poenget om at ferdigheter gjør at du kan vinne oftere, men faktisk taper mer penger i lengden. Og dette er kanskje mer skadelig for pokerspillere enn å tape - det bidrar til å opprettholde troen på at det går an å vinne på grunn av egne ferdigheter - og at det går an å vinne i lengden. Undersøkelser viser at de som taper slutter. En ny spiller varer gjennomsnittlig fra 10 uker til ½ år. Altså må det være noen som er villige til å tape, eller et jevnt tilsig med nye spillere for at selskapene skal gå med overskudd. Se på: Feller å gå i som spiller fra kursheftet.

Ved Blackjack:

Gå igjennom strategiene slik det står i kursheftet.

Hva tenker deltagerne om dette? Har de egne strategier eller systemer, og hvilke erfaringer har de med å følge disse? Se på: Feller å gå i som spiller i kursheftet.

Ved heste-/oddsspill:

Gå igjennom hva odds betyr og hvordan oddsetterne legger inn overskudd i oddsene. Gå igjennom vinnerjanser og forutsetningene for at spillerne skal vinne noe som handler om at de må ha bedre ferdigheter enn "alle" andre og samtidig ha unik informasjon om oddsobjektene. Hør med deltakerne hva de tenker om dette - er dette rimelig slik de oppfatter det?

Gjør rede for de psykologiske mekanismene som ligger til grunn for hvorfor akkurat dette blir vanskelig for oss – det bunner ut i hvordan vi evner å håndtere informasjon og trekke slutninger under usikkerhet.

Gå igjennom tilbakebetalingsprosent og forskjellen på å tippe utfallet av en enkelthendelse og en rekke av løp over en hel sesong. Ha hele veien en dialog med gruppa, inviter og hør med deltakerne om de finner dette rimelig og om de kjenner seg igjen i det. Hvordan passer det med deres egne erfaringer og oppfatninger?

Oppsummering av likheter og forskjeller mellom ferdighetsspill og tilfældighetsspill:

I alle typer pengespill er det feller å gå i og spillerne kan enten mistolke og misforstå tilfældighetsprosessene i sjansespill og eller undervurdere hvor mye tilfældighetene spiller inn i spill med elementer av ferdighet. I alle typer spill er en som spiller sårbar for illusjon av kontroll. Gå igjennom for de ulike spillene: Feller å gå i som spiller.

Til sist i møtet skalerer eget spillesug på plansjen på veggen (1-10), og gruppeleder deler ut skilpadden til den som gruppen mener trenger den mest.

OBS: Ved avslutningen av dette møtet tar gruppelederne opp med gruppa et det er ønskelig å invitere pårørende med til neste gruppemøte. Møtet vil i sin helhet brukes til en dialog med pårørende og mellom pårørende og gruppedeltakerne. Gruppelederne vil innlede med en liten informasjon om avhengighet av pengespill på nett og behandlingstilbudet. Tema videre vil være hvordan pårørende har opplevd problemet, hva de har gjort for å hjelpe og en eventuell nødvendighet av å sette grenser for hjelpen. Videre vil en sammen se på nyttige løsninger og avtaler mellom pårørende og den spilleavhengige.

Gruppelederne informerer om at de på møtet ikke vil gjøre relevant opplysninger overfor pårørende som deltakerne har kommet med på tidligere møter. Hver enkelt deltaker har selv kontroll på hva som sies om ham/henne. På møtet vil det heller ikke bli noen gjennomgang av hvordan det har gått med spilling uken i forveien av møtet.

Gruppelederne spør hver enkelt hvem det kan være aktuelt å invitere, og sender med deltakerne en ferdig invitasjon som de kan gi til de pårørende de ønsker å ha med seg.

MØTE 5: DELTAGELSE AV PÅRØRENDE

Gruppelederne ønsker alle velkommen til møtet, og kommenterer at vi setter pris på at pårørende har anledning til å komme. På møtet serveres kaffe og kake. Innledningsvis forsyner alle seg. Møtet innledes videre med en kort presentasjonsrunde, slik at alle får vite hvem de andre deltakerne på møtet er.

Informasjon:

Gruppelederne innleder med ca 10 minutters informasjon om pengespill på nett: Omfang, konsekvenser, problemomfang og hvordan det berører pårørende og arbeidsliv. Denne informasjonen kan imidlertid godt sløyfes dersom gruppeleder oppfatter at det er viktigere å få i gang dialogen på møtet. Informasjonen kan eventuelt gis mer oppstykket som svar på pårørendes spørsmål.

Pårørendes opplevelse av problemet:

Ordet gis åpent til pårørende: *” Vi vil gjerne høre fra dere pårørende hvordan dere har opplevd dette problemet? Hvordan ble dere klar over at det handlet om spilleavhengighet? Hvordan ble dere selv berørt av dette? Hva skjedde hjemme?*

Etter at en pårørende har hatt ordet spørres de andre pårørende: *”Er det noen som kjenner seg igjen i det som ble fortalt nå? Vil dere spørre om noe eller gi en kommentar?”* Det er en intensjon at de pårørende skal komme til ordet først. Når alle pårørende har kommentert kan en spørre gruppedeltakerne: *”Hva tenker dere om det de pårørende her forteller?”* Gruppelederne stiller oppfølgende spørsmål og gir pårørende bekreftelse på opplevelsene de har hatt.

Pårørendes hjelpeinnsats:

Gruppeleder kan si: *”Vi vet av erfaring at mange pårørende gjør mye for å hjelpe den spilleavhengige, og kanskje i en slik sammenheng strekker seg veldig langt. Nå vil jeg høre fra hver enkelt av dere om dere har gjort noe spesielt for å prøve å få slutt på problemet med spilling, eller for å hjelpe den spilleavhengige?”* Hva har dere gjort og hvordan gikk det? Hva slags omkostninger har problemet med spilling og dine forsøk på å hjelpe fått for deg som person?

Gruppeleder tar opp en problemstilling av gangen og styrer en ny kommentarrunde.

Grensesetting for pårørende:

Det er en intensjon å gi et perspektiv om at pårørende har rett til å ta vare på seg selv, og sette grenser for hvor langt de kan strekke seg i forhold til å hjelpe den spilleavhengige.

Gruppeleder kan si: *”Er det grenser eller regler dere kunne ha lyst til å sette i forhold til den spilleavhengige? Hva kan gi en bedre situasjon hjemme for deg som pårørende?”*

Etter pårørendes svar og kommentarer gis ordet til de spilleavhengige gruppedeltakerne: *”Hva tenker dere om det de pårørende sier? Bør det være grenser for hvor langt de skal strekke seg?”*

Gode løsninger:

Gruppeleder stiller spørsmålet åpent til både pårørende og til de spilleavhengige. Legg opp til en drøfting av ulike forslag og etterspør kommentarer til det som kommer opp.

Ved avslutning takker gruppeleder for at pårørende kunne komme og for åpenheten de har vist i en gruppe med, for dem, ukjente personer. Å høre pårørendes kommentarer og innspill er svært viktig, og noe som tas med i behandlingen videre. Takk også de spilleavhengige for at de har lyttet til de pårørende og for at de har gitt verdifulle kommentarer og innspill i dialogen.

På dette møtet skaleres ikke spillesug, og det deles ikke ut skilpadde.

MØTE 6: MESTRING AV SPILLESUG: AVSPENNINGSØVELSER

Time 1: Oppsummering av gruppemøtet med pårørende. Hvordan har det gått med spilling siste uke?

Timen starter med at gruppeleder spør alle gruppedeltakerne hvordan de opplevde forrige gruppemøte da de pårørende deltok. *"Er det noe dere har tenkt på fra forrige gruppemøte? Hvordan var det å høre det de pårørende sa? Hvordan var det å ha med egne pårørende? Har noe av det de pårørende sa fått noen til å tenke nye tanker?"*

Gjennomgang av siste uke som tidligere.. Få frem sammenhengen mellom tanker, følelser handlinger før, under og etter en spille- eller risikosituasjon. Fordel fokuset på utforsking av spilletanker og alternative handlingsmåter som fremming av mestring.

Time 2: Avspenningssøvelser

I denne timen skal vi gjøre avspenning- eller mindfulness-baserte øvelser. Se i Kurshefte for instruksjon til øvelsene. Gå igjennom rasjonalen for øvelsen. Forklar at dette er en del av metoden behandlingen tilbyr som et redskap for å mestre spilletrang. Hensikten er å lære deltakerne relativt enkle prinsipper for avspenning/ oppmerksomhetsøvelser som kan være nyttige videre. Noen deltakere vil kanskje ha negative erfaringer med lignende øvelser, ettersom de opplever at de ikke klarer å bli avslappet. Gruppeleder kan si: *"Dette er ikke en prestasjon. Om øvelsen ikke virker for deg/dere så er det greit at du bare sitter der og observerer hva som skjer når du følger instruksjonen. Det har ikke like god effekt for alle, og noen ganger tar det tid for å bli kjent med hvordan øvelsene virker."*

Gjennomfør 2 ulike øvelser. Drøft mellom hver øvelse hvordan det oppleves. Gruppeleder spør til slutt: *"Er dette noe du/dere kan øve på hjemme, for eksempel to ganger i uken?"*

Til sist i møtet skaleres hver enkelts eget spillesug på plansjen på veggen (1-10), og gruppeleder deler ut skilpadden til den som gruppen mener trenger den mest.

MØTE 7: GJENNOMGANG AV RISIKOSITUASJONER

Time 1: Hvordan har det gått med spilling siste uke?

Gjennomgang av siste uke som tidligere. Få frem sammenhengen mellom tanker, følelser handlinger før, under og etter en risiko- eller spillesituasjon. Fordel fokuset på utforsking av spilletanker og alternative handlingsmåter som fremming av mestring.

Time 2: Risikosituasjoner og feller å gå i

Gruppeleder innleder med en oppgave; Hva er gruppemedlemmenes utfordringer fremover / hva er risikosituasjonene? Hvilke sterke sider hos seg selv kan de ta i bruk og hva er den enkeltes utfordringer i endringsarbeidet videre?

Gruppelider kan skrive opp stikkord fra runden om situasjoner hvor deltakerne har spilt eller følt sterk fristelse til å spille, enda de hadde besluttet å ikke spille. Videre kan man ha en runde hvor man spør hver enkelt deltaker og hvor de andre får kommentere og gi innspill i etterkant. Bruk gjerne oppgavearket, i kursheftet "Svake og sterke sider, ressurser og utfordringer"

Risikosituasjoner og mestring:

Gruppeleder kan innlede: *"Egen sinnstilstand og situasjoner dere kommer opp i, kan vekke tanker som frister til spilling. Fristelsessituasjoner er risikosituasjoner. I en periode kan det være fornuftig å unngå de sterkeste fristelsene. Derfor er det viktig at dere blir kjent med hva som forsterker lysten til å spille for hver enkelt av dere."*

Gruppeleder kan understreke at: *"Risikosituasjoner er spesielt farlige hvis de kommer overraskende. Hvis dere har forutsett dem og planlagt hvordan dere skal møte dem, vil de i stor grad miste makten over dere. Dere vil oppleve å få mer og mer kontroll"*

Gruppen kan sammen lage en liste over vanlige risikosituasjoner og tilhørende tanker og følelser. Hva er vanlige feller å gå i? Er det måter å unngå å gå i fellene? Bruk gjerne oppgave-arkene for de ulike spillene som hjelp, men denne gangen gjøres oppgaven som en felles gruppeøvelse, med runde hvor hver enkelt deltaker gir sine kommentarer.

Behandlerne går så gjennom risikosituasjoner som er nevnt.

Introduksjon av førstehjelpskortet:

Gruppeleder kan si: *"Det tar tid å øve inn nye måter å reagere på, og førstehjelpskortet kan fungere som en huskelapp i vanskelige situasjoner. Førstehjelpskortet kan også fungere som en følelsesmessig påminning om arbeidet i gruppa, som deltakerne kan hente styrke fra i vanskelige situasjoner."*

Til sist i møtet skalerer hver enkelt deltaker eget spillesug på plansjen på veggen (1-10), og gruppeleder dele ut skilpadden til den som gruppen mener trenger den mest.

MØTE 8: MOTIVASJON OG BESLUTNING

Time 1: Hvordan har det gått med spilling siste uke?

Gjennomgang av siste uke som tidligere. Få frem sammenhengen mellom tanker, følelser handlinger før, under og etter en risiko- eller spillesituasjon. Fordel fokuset på utforsking av spilletanker og alternative handlingsmåter som fremming av mestring. Deltakerne er kjent med behandlingsmodellen og hverandres utfordringer. Dette kan en bruke i gjennomgangen i tema timen om ambivalens og beslutning.

Time 2: Ambivalens og motivasjon

Gruppeleder kan innlede: *”Det er vanlig at impulser eller draging mot spill gir opphav til det vi kaller ambivalens. Ambivalens er å ha delte tanker og følelser mot en og samme ting. For eksempel kan man på en og samme tid føle lyst til- og ønske om å satse penger på spill, samtidig kan en tenke at en egentlig ikke har råd til å tape, eller tenke at en burde la være. Det er ubehaglig å føle ambivalens, det gir opphav til uro og irritasjon. Hvis en tenker en burde la være å spille, og opplever stadige tilbakevendende tanker og impulser rettet mot spilling, kan man si at man går rundt i en ambivalent tilstand. Noen ganger står man imot, andre ganger gir man etter.*

Mest vanlig er det likevel at følelsene varierer med tid og sted. Ambivalens kommer og går. Ved å oppsøke hjelp til å slutte å spille vil en vanligvis kjenne både på krefter i en selv som virker både for og imot en beslutning om gjøre noe. Vi sier at ambivalens påvirker motivasjonen folk har til å slutte å spille. Det er viktig å være klar over hvordan en får ulike impulser og hvordan det virker på deg”

En vanlig øvelse for å få bli klar over ens egne grunner til å være ambivalent i forhold til valg og beslutning om å spille eller ikke, er å bevisstgjøre seg på grunner for å spille og grunner for å la det være.

Grunner til å spille:

.....

.....

.....

.....

Grunner til å la være å spille:

.....

.....

.....

.....

Det kan også være nyttig i en bevisstgjøringsprosess at deltakerne ser på hva som gjør det vanskelig å fortsette å spille, og hva som gjør det vanskelig å la være. Gruppeleder bør bruke god tid på hvert spørsmål, slik at deltakerne ikke forvirres av alle de ulike perspektivene her.

Hva gjør det vanskelig å fortsette å spille:

.....

.....

.....

.....

Hva gjør det vanskelig å ikke fortsette å spille:

.....

.....

.....

.....

Selv om deltakerne er motiverte for behandling, må vi regne med at de også har spillelyst. Ambivalensen som vi også kan kalle motivasjonskonflikt, kan hindre at deltakerne klarer å ta en beslutning om endring. Deltakerne har sannsynligvis kjent ambivalens, men har kanskje ikke tenkt så mye på hva det er. Å bli oppmerksom på kjennetegnene ved ambivalens hjelper dem til å forholde seg til egne motstridende følelser og til å ta en beslutning.

Beslutningsvekten:

Deltakerne trenger hjelp til å løse motivasjonskonflikten tilstrekkelig til at de kan ta en beslutning om å gjøre noe med spillingen. Ambivalensen vil likevel ikke forsvinne. Den er del av det å endre seg, og følelsen vil dukke opp på ulike vis gjennom hele endringsprosessen. Det vil antagelig variere hvor bevisste deltakerne er på egen spillelyst. Gjennom å få fram ambivalensfølelsen i fellesskap og å snakke om den, får deltakerne et felles erfaringspunkt og begrepsapparat til å snakke om og forstå ambivalens. Dermed kan de lettere hankses med

disse ambivalente følelsene når de dukker opp i fremtiden.

Gruppeleder kan dele tavlen inn i 4 kvadranter – slik at en har mulighet til å notere positive og negative sider ved spilling, og positive og negative sider ved å endre seg. En kan lage det til slik som dette:

Positive sider ved spilling	Negative sider ved spilling
Negative sider ved å stoppe spilling	Fordeler ved å stoppe spilling

Bruk tavlen og noter først opp alle de negative sidene ved spilling som deltakerne kan identifisere. Det er ofte lettere å starte med det negative siden det er mest nærliggende og deltakerne tenker på å finne løsninger på problemet. Vanligvis må man jobbe litt mer for å få frem de positive sidene ved spillingen, men deltakerne vil gjennom behandlingen være trent på å rapportere om økt spillelyst gjennom både oppsummeringen av uken i første time hvert møte samt gjennom skalering ved hver avslutning. Noen vil og rapportere om ubehag ved å kjenne på blande følelser m.h.t. spill, da de helst skulle se at de ikke ble fristet til å spille. Pass på å få med så mange momenter i hver kvadrant som mulig. Oppsummer til slutt momentene deltakerne har kommet frem til. Spør så deltakerne om hvordan det er å se listen, og hva det gjør med dem.

Få og frem poenget med at når man tar en beslutning, så må man gjøre det på tross av at det er argumenter både for og i mot. Når en tar en beslutning er det etter en grundig vurdering av både for- og motargumenter. Alle kan ta en beslutning. Beslutningen når det gjelder spilling videre bør være styrt hovedsakelig av fornuften. Da vil den utgjøre et trygt grunnlag videre i livet som sikrer en selv og familien i forhold til de problemene som spilleavhengigheten har skapt. Å ta en beslutning er en viktig forutsetning for en spillefri fremtid. Holder man fast på beslutningen, vil den beskytte gjennom risikosituasjoner, impulser, spillesug og fristelser.

Oppgave til neste gruppemøte: ta en beslutning: Gruppeleder ber hver enkelt deltaker om å skrive ned sin beslutning til neste møte. Gi ut eget ark for dette, se kursheftet. Beslutningen skal skrives på en enkelt måte, med så få ord som mulig.

Det kan være nyttig at gruppeleder klargjør forskjellen på forklaringer, kommentarer og beslutninger. En beslutning sier noe om hva man har bestemt seg for eller hva man vil gjøre i fremtid. Hver deltaker skal skrive sin beslutning som gir uttrykk for hva de selv vil. Gruppeleder orienterer om at i de to neste møtene vil vi gå grundig gjennom hver enkelts beslutning for å se om det de har bestemt seg for gir nødvendig beskyttelse for dem selv og familien i forhold til spilling og alle de problemene spillingen gir.

Til sist i møtet skalerer hver deltaker eget spillesug på plansjen på veggen (1-10), og gruppeleder deler ut skilpadden til den som gruppen mener trenger den mest.

MØTE 9 OG 10: GJENNOMGANG AV BESLUTNINGER

Møtene 10 og 11 har likt tema og gjennomføres på samme måte.

Time 1: Hvordan har det gått med spilling siste uke?

Gjennomgang av siste uke som tidligere. Få frem sammenhengen mellom tanker, følelser handlinger før, under og etter en risiko- eller spillesituasjon. Fordel fokuset på utforskning av spilletanker og alternative handlingsmåter som fremming mestring.

Time 2: Gjennomgang av deltakernes beslutning

Gruppeleder gjør bruk av tavlen og åpner med å spørre hvem som kan tenke seg å begynne med gjennomgang av sin egen beslutning. Deltakeren skriver så opp beslutningen på tavlen og leser den deretter høyt for gruppen, både beslutningen og begrunnelsen for den. Det kan være greit å sjekke ut på forhånd om noen deltakere opplever det svært vanskelig å skrive på tavlen mens andre ser på. Hvis det er slik, kan gruppeleder tilby seg å skrive.

Relevante spørsmål i jobbingen med beslutninger:

Gruppeleder klargjør at i utgangspunktet "godtas" alle beslutninger. Det er viktig at hver enkelt deltaker blir bevisst på hvor de selv står i forhold til det å spille/ikke spille videre i livet. Noen deltakere vil være så ambivalente at de ikke ser seg i stand til å ta en beslutning. Det er likevel viktig at de da skriver ned det som er deres standpunkt, slik at de kan få hjelp av gruppa til å se på hvilke konsekvenser dette ståstedet får både for dem selv og for nære pårørende.

De fleste deltakere vil kunne ta en beslutning som medfører endring i spilleatferd. Når beslutningen er skrevet på tavla, kan gruppeleder spørre: *"Hva gjør det nødvendig for deg å ta akkurat denne beslutningen?"* *Hvordan tenker du at den vil beskytte deg og din familie videre i livet?"* *Er dette en ekte beslutning?*

Det er viktig at den som legger fram sin beslutning får gruppemedlemmenes kommentarer og spørsmål for å bli bevisst på om beslutningen er klar og fast, eller om den er utydelig og gir rom for å spille igjen. Både gruppeleder og andre deltakere vil fort danne seg et inntrykk av om beslutningen er unnvikende, om den er en unnskyldning eller en forklaring istedenfor en beslutning. Det er viktig at de som kommenterer grunngir kommentarene slik at den som har lagt fram beslutningen kan få en god forståelse for hvorfor kommentarene gis.

Gruppeleder kan spørre hva de andre deltakerne eventuelt savner i beslutningen: *"Hva måtte vært til stede om dere skulle tenke at denne beslutningen gir god beskyttelse? Hva savner dere her for at det skal være en ekte beslutning?"*

Gruppeleder kan videre spørre: *"Gir denne beslutningen noen dilemma? Er det utrygghet, fallgruber eller risiko knyttet til beslutningen?"*

Dersom det passer i sammenhengen kan gruppeleder også spørre litt spøkefullt: *"Hvor mange i gruppen ville satset 10 000 kroner på at denne beslutningen gjør NN spillefri?"*

Enkelte ganger blir det altså tydelig at noen deltakere vegrer seg mot å ta en beslutning som de må forplikte seg til. De kan være redd for at de ikke skal klare det eller det kan være at de

ikke føler seg i stand til å forplikte seg av annen grunn. Det blir da viktig med tydeliggjøringen av konsekvensene det får å ikke ta en forpliktende beslutning. Etter gjennomgangen i gruppa kan de trenge å få en ny sjanse ved å bli spurt om de vil formulere beslutningen sin på ny.

Deltakerne kan og gi tilbakemeldinger til den som har hatt beslutningen på tre sterke sider og tre utfordringer de ser hos den aktuelle personen i fokus. Gruppeleder noterer på tavlen. Det blir viktig å sjekke ut om den som får tilbakemeldingene kjenner seg igjen i dem. Gruppeleder kan spørre: ” *Kjenner du igjen disse positive sidene som de andre mener du har? Kan du se utfordringene de peker på for deg, eller er du uenig med dem i dette? Hvordan kan du bruke det du har hørt i dag videre til det beste for deg og dine nærmeste?* ”

Til sist i møtet skaleres eget spillesug på plansjen på veggen (1-10), og gruppeleder deler ut skilpadden til den som gruppen mener trenger den mest.

Min beslutning i forhold til pengespill videre i livet er:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Dato

Navn

.....

.....

Begrunnelse:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MØTE 11: MESTRING AV SPILLESUG, AVSPENNINGSØVELSER

Time 1: Hvordan har det gått med spilling siste uke?

Gjennomgang av siste uke. Få frem sammenhengen mellom tanker, følelser handlinger før, under og etter en risiko- eller spillesituasjon. Fordel fokuset på utforskning av spilletanker og fremming av mestring.

Gruppeleder kan etterspørre: *"Hvordan har det gått med å gjennomføre beslutningen?"* Hvis de ikke har spilt, legges fokus på hvordan de har klart å la være å spille, og hvilke strategier som har fungert for den enkelte. Dersom noen av deltakerne har spilt eller hatt stort spillesug, kan gruppeleder spørre: *"Hva har skjedd? Hva har vært vanskelig? Hva skal til for at dette kan endre seg? Har de erfaringer de kan bruke fra tidligere? Hva ville de andre deltakerne ha gjort? Hva tenker de om situasjonen som beskrives?"*

Å gjøre feil i forhold til sin beslutning:

Dersom noen av deltakerne har spilt, kan gruppeleder vise til at det hender at vi tar beslutninger men at vi også gjør feil i forhold til dem. Det er ingen grunn til å miste motet av den grunn. Dersom en gjør feil, blir det viktig å vende tilbake til sin egen beslutning for å komme på det riktige sporet igjen. Det er menneskelig å gjøre feil, når man har gjort det, vil det mest fornuftige være å sikre at en ikke gjør samme feilen på nytt. Beskyttelsesstrategiene som ligger i alt en har lært på gruppa er viktige hjelpemidler her.

Hvis ingen av deltakerne har spilt, legges fokus på hvordan de har klart å la være å spille, og hvilke strategier som har fungert for dem.

Deltakerne kjenner nå hverandres mål, typiske spilletanker, utfordringer og risikosituasjoner, samt sterke og svake sider. Dette er svært verdifullt når deltakerne gir tilbakemeldinger til hverandre. Det er nyttig at gruppeleder er tydelig på spesielle utfordringer som deltakerne står overfor, og som kan bli et hinder for den enkelte deltaker videre.

Gode råd:

Det er også viktig at gruppeleder reflekterer tilbake de ressurser og positive sider hver enkelt deltaker har. Gruppeleder kan vise til tidligere mestring for hver enkelt pasient. Noen ganger kan direkte beskrivende råd om endringer og måter å gjøre ting på være nyttig. Dette må tilpasses på en støttende og varsom måte. Spør deltakerne om hva de tenker om tilbakemeldingene og eventuelt hvordan det vil være å gjøre det som foreslås. Slike tilbakemeldinger kan også gis som hjemmeoppgaver slik at deltakerne kan få prøve ut hvordan rådene fungerer.

Time 2: Avspenningsøvelser

Gruppeleder instruerer avspenning- eller mindfulnessøvelse. Se i kursheftet. Gå igjennom rasjonalen for øvelsen på nytt. Forklar at dette er en del av metoden behandlingen tilbyr som et redskap for å mestre spilletrang. Hensikten er å lære deltakerne relativt enkle prinsipper for avspenning/oppmerksomhetsøvelser som kan være nyttige videre. Noen deltakere vil kanskje ha negative erfaringer med øvelsen når den ble gjennomført sist eller når de har prøvd på egen hånd. Kanskje har de opplevd at de ikke klarer å bli avslappet. Gruppeleder kan si: *"Dette er*

ikke en prestasjon. Om øvelsen ikke virker for deg, er det greit at du bare sitter her og observerer hva som skjer med deg, når du følger instruksjonen. Øvelsen har ikke like god effekt for alle, og noen ganger tar det tid for å bli kjent med hvordan øvelsene virker.”

Gjennomfør to ulike øvelser. Drøft mellom hver øvelse hvordan det oppleves. Spør til slutt om hvordan det ville være å ta dette med videre på egen hånd.

Til sist i møtet skalerer eget spillesug på plansjen på veggen (1-10), og gruppeleder deler ut skilpadden til den som gruppen mener trenger den mest.

MØTE 12: PLANLEGGING AV FREMTIDEN OG FORANKRING AV ENDRING

Time 1: Hvordan har det gått med spilling siste uke?

Gjennomgang av siste uke som sist (møte 11).

Time 2: Førstehjelpskortet og plan for fremtiden

Førstehjelpskortet:

Det tar tid å øve inn nye måter å reagere på, og førstehjelpskortet kan fungere som en huskelapp i vanskelige situasjoner. Førstehjelpskortet kan også fungere som en følelsesmessig påminning om arbeidet i gruppa, som deltakerne kan hente styrke fra i vanskelige situasjoner.

Stegene for å komme seg ut av en risikosituasjon kan stå på den ene siden av kortet:

- Ta det med ro. Komme seg ut av situasjonen
- Rull med ubehaget, tåle ubehag
- Spørre seg selv: Hva var det som ga meg spillelyst nå?
- Bruke mottanker aktivt for å nedkjempe spillesug.
- Bruke andre stoppemåter for eksempel mentale bilder eller fotografier
- Minne seg selv om beslutningen
- Minne seg selv om hva man har fått til
- Avtale med seg selv å ikke spille nå, men utsette avgjørelsen om spilling til en er litt roligere

Den andre siden av kortet fyller deltakerne ut med det de tror vil kunne hjelpe dem. Det kan for eksempel å være et konkret mål eller delmål de har satt seg, påminnelsen om hvorfor de har tatt beslutningen om endring, konkrete mottanker eller oppmuntrende ord. Det kan også være et bilde av noe eller noen som betyr mye for dem.

Vis gjerne fram et eksempel på førstehjelpskort, slik at deltakerne konkret kan se for seg hvordan det kan være. De laminerte førstehjelpskortene er på størrelse med bankkort og størrelsen passer da fint i lommeboken.

Planlegging for fremtiden:

Deltakerne står foran utfordringer i tiden etter gruppen er avsluttet. Hvilke planer har de for å fortsette og for å holde fast i beslutningen og målene sine? Hvilke rammer har de laget for å beskytte seg? Hva vil de trenge av hjelp videre? Hvor kan de eventuelt få denne hjelpen? Gruppeleder kan her informere om selvhjelpsgrupper og deres virksomhet.

Avslutningsvis kan man styrke motivasjonen for endring ved å diskutere hvordan man tenker og planlegger at livet vil arte seg i framtiden når man slutter å spille.

Gruppeleder gir ordet fritt ved å spørre: ”Hvordan vil livet være om to år for dere som nå slutter å spille?”

Informasjon om avslutning:

Gruppeleder informerer om at neste møte er gruppas avslutning. Det vil da bli servert kake og kaffe, og det vil være en runde der hver enkelt oppsummerer sin egen prosess gjennom gruppebehandlingen og får kommentarer om fremgang fra gruppeleder og deltakere. Hver deltaker bes om å tenke på egen- og andres endring, og forberede seg på å si noe om det til hverandre neste gang.

Til sist i møtet skaleres eget spillesug på plansjen på veggen (1-10), og gruppeleder deler for siste gang ut skilpadden til den som gruppen mener trenger den mest.

MØTE 13: AVSLUTNING

Det siste møtet skal være en hyggelig avslutning for gruppa, samtidig som det er tid for å gjøre opp status i forhold til om gruppebehandlingen har svart til forventningene og i forhold til om deltakerne har fått hjelp med spilleproblemet.

Gruppeleder ønsker alle velkommen til det siste møtet, og gir ros til alle som har fullført behandlingsgruppa. Innledningsvis brukes noe tid på litt ”small talk” og servering av kake og kaffe. Deretter startes en oppsummeringsrunde for hver deltaker etter tur.

Status for hver deltaker:

Gruppeleder introduserer en runde hvor hver deltaker blir bedt om å oppsummere sin deltakelse i gruppa. Hvordan var det å komme til første møtet og treffe de andre deltakerne? Hvordan har de sett sitt eget spilleproblem i lys av gruppedeltakelsen? Hvor står de nå i forhold til spilleproblemet? Hva er beslutningen? Hva slags positive konsekvenser har de fått av å endre spilleatferd? Hva slags tilbakemeldinger får de nå av nære pårørende?

Hva har vært bra under kurset? Hva har ikke vært bra? Hva vil de gjøre for å fortsette det arbeidet de har påbegynt i gruppa? Trenger de hjelp og støtte videre? Foreligger det planer om dette?

Spørsmål og tilbakemelding fra meddeltakere:

Etter denne presentasjonen får de andre deltakerne stille spørsmål. De blir også forespurt om å si noe om de positive endringene, og hva de har sett som en viktig positiv utvikling hos deltakeren.

Tilbakemelding fra gruppeleder:

Gruppeleder gir sin tilbakemelding om den positive utviklingen som er observert for deltakeren. Det er vitalt for deltakeren å få påpekt det positive som han/hun har gjort og de tegn som er vist i forhold til mestring og ansvar i forhold til spilleproblemet. Gruppeleder takker hver enkelt for samarbeidet i gruppa og ønsker det beste for hver deltaker videre.

Møtet avsluttes når oppsummerings/tilbakemeldingsrunden er ferdig.

Oppfølging:

Det er å anbefale at de som tilbyr poliklinisk gruppebehandling til spilleavhengige har et oppfølgingstilbud etter avsluttet gruppe. Dette kan være individuelt eller gruppebasert.

Referanser

- Blaszczynski, A. (1998) *Overcoming compulsive gambling: a self-help guide using cognitive behavioural techniques*. London: Robinson Publishing.
- Hansen, N.B., Lambert, M. J., & Forman, E. M. (2002). The psychotherapy dose-response effect and its implications for treatment delivery services. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 329-343.
- Marlatt, G.A. Being mindful of automaticity in addiction: a clinical perspective. In Wiers & Stacy (Eds.), (2006). *Handbook of implicit cognition and addiction*, (pp. 489-497).
- Raylu, N. Oei, T.P. S., & Loo, J. (2008). The current status and future direction of self-help treatments for problem gamblers. *Clinical Psychology Review*, 28, 1372–1385.
- Sharpe, L. (2002). A reformulated cognitive-behavioral model of problem gambling: A biopsychosocial perspective. *Clinical Psychology Review*, 22, 1-25.
- Toneatto, Vetesse and Nguyen (2007). The role of mindfulness in the cognitive-behavioural treatment of problem gambling. *Journal of Gambling Issues: Issue 19*.