

Døgnbehandling for
pengespilleavhengige
på internett

Borgestadklinikken

Revidert 2008/2009

Psykolog Randi Skjerve
Psykologspesialist Helge Molde

Forord

Manualen for døgnbehandling av pasienter som er avhengige av pengespill på Internett, er en del av et større prosjekt om nettspillavhengighet ved Borgestadklinikken i Skien. Prosjektet er et ledd i Regjeringens Handlingsplan mot pengespillproblemer og er utført i samarbeid med Helsedirektoratet.

Manualen er en revidert versjon av manual for døgnbehandling av pengespillavhengige fra 2007. Den opprinnelige utgaven av manualen var i sin helhet utarbeidet av psykolog Randi Skjerve og hadde i hovedsak eksempler og hovedfokus tilpasset pasienter med avhengighet av spilleautomater. Etter automatforbudet i 2007 har henvisningene av automatavhengige gått merkbart ned innen spesialisthelsetjenesten. Statistikk fra Lotteritilsynet og Hjelpetelefonen for spilleavhengige viser at pengespill på nett øker fra år til år, og at stadig flere henvender seg til Hjelpetelefonen og ber om hjelp med problemstillinger knyttet til avhengighet av pengespill på Internett.

Ut fra dette ble det aktuelt å revidere den eksisterende døgnmanualen til å gjelde pengespill på Internett. Dette arbeidet er gjort i sin helhet av psykolog Helge Molde.

Forskning og behandlingserfaring tyder på at døgnbehandling kan gi en gunstig behandlingsramme for pasienter med spilleavhengighet og tilleggsproblematikk. Behandlingstilnærmingen som manualen beskriver er forankret i kognitiv atferdsterapi kombinert med endringsfokuseret rådgivning. Behandlingen foregår i grupper over tre uker med en forutgående uke med individuelle kartleggende samtaler. Pårørende inviteres til å delta i en forberedelsessamtale og i de to siste dagene i gruppeprogrammet. Det er lagt opp til et oppfølgende dagskurs for deltakere og pårørende seks uker etter gruppebehandlingens avslutning. Behandlingen i prosjekt døgnbehandling er lagt tett opp til modellen fra Center for Ludomani i Odense, Danmark (Jørsel, 2003; Nilsen og Rødskjær, 2005) og to behandlingsprogram utviklet i Norge (Hansen & Skjærve, 2006; Skjærve & Prescott, 2003)

Behandling etter den opprinnelige manualen ble utprøvd ved Borgestadklinikken i prosjektet i 2007. Evalueringen av behandlingsmetoden er oppsummert og beskrevet i rapporten: "Korttids intensiv døgnbehandling tilrettelagt for pengespillavhengige" (Molde, Foss & Lorvik, 2007) Alle rapporter og manualer er tilgjengelige på Borgestadklinikken nettside: www.borgestadklinikken.no

Vi håper at denne døgnbehandlingsmanualen vil bli funnet nyttig og inspirerende i fagmiljøene. Det er lagt opp til at manualen brukes sammen med "Kurshefte ved behandling av pengespillavhengighet på nett" (Molde & Lorvik; 2009) som gir supplerende informasjon, oppgaver og øvelser til bruk i klinisk praksis. Vi håper alt materiale vil være til nytte for behandlere og til hjelp for pasienter.

Borgestadklinikken, Skien 19.10.09

Ingjerd Meen Lorvik, prosjektansvarlig
Helge Molde, prosjektleder

Innhold

Behandlingstilnærmingen i programmet.....	7
Intensivkurset	17
Uke 1: Mandag.....	17
Uke 1: Tirsdag.....	27
Uke 1: Onsdag.....	31
Uke 1: Torsdag.....	37
Uke 1: Fredag.....	41
Uke 2: Mandag.....	47
Uke 2: tirsdag.....	51
Uke 2: Onsdag.....	54
Uke 2: torsdag.....	57
Uke 2: Fredag.....	59
Uke 3: Mandag.....	61
Uke 3: Tirsdag.....	64
Uke 3: Onsdag.....	66
Uke 3: Torsdag.....	68
Uke 3: Fredag.....	72
Referanseliste.....	74
Appendiks.....	78
Programelementer som må forberedes.....	79
Inntakskriterier.....	80
Gruppesammensetning.....	81
Bilag 1.....	82
Bilag 2.....	83
Bilag 3.....	84
Bilag 4.....	85
Bilag 5.....	86
Bilag 6.....	87
Bilag 7.....	88
Bilag 8.....	89
Bilag 9.....	90

Intensivkurset

(Morgensamling, ettermiddagsøvelse og ettermiddagssamling er faste poster som ikke er tatt med i temaoversikten her).

Uke 1

Mandag: Introduksjon. Presentasjonsrunde. Informasjon om kurset. Bli kjent-intervju.

Omvisning. Den kognitive modellen.

Tirsdag: Registrering av spilleepisode. Utvidelse av den kognitive modellen. Forholdsregler i kursperioden. Om å si det som det er.

Onsdag: Tankejakt. Dokumentarfilm. Tilbakebetalingsprosenten.

Torsdag: To øvelser system eller tilfeldigheter? Tankejakt.

Fredag: Komplimentøvelsen. Ambivalensbearbeiding. Om å ta en beslutning. Forholdsregler i helgen. Skalere mestringstillit.

Uke 2

Mandag: Erfaringer i helgen. Beslutningen. Mål og delmål. Å belønne seg selv.

Tirsdag: Vurdere spilletanker. Lage mottanker. Tankejakt.

Onsdag: Tankejakt. Risikosituasjoner. Forholdsregler etter kurset.

Torsdag: Tankejakt. Mestring av risikosituasjoner. Førstehjelpskortet.

Fredag: Tankejakt. Endringsplanen. Om framtiden. Risikomestring i helgen. Skalering av mestringstiltro.

Uke 3

Mandag: Erfaringer i helgen. Tankejakt. Besøk av en tidligere spilleavhengig person. Å forebygge tilbakefall. Risikosituasjoner i vedlikeholdsfasen.

Tirsdag: Å begrense tilbakefall. Å sette seg i andres sted.

Onsdag: Å styrke beslutningen. Endringsprosessen. Individuelle førstehjelpskort. Takk og avslutning av denne delen av kurset.

Torsdag: Velkommen til pårørende. Presentasjonsrunde. Deltakerne forteller om intensivkurset. Om å ta ansvar. Vanlige problemstillinger mellom spilleavhengige og pårørende.

Fredag: Bli enige om felles kjøreregler. Samling og avslutning.

Oppfølgingskurset

Velkommen. Erfaringer siden intensivkurset. Justering av kjøreregler. Tilbakefallsrisiko. Styrke beslutningen. Oppsummering og avslutning.

Generell dagsplan i intensivkurset

09.15-09.30: morgensamling

09.30-10.00: pause med mulighet for å jobbe med endringsplanen

10.00-12.00: gruppemøte

12.00-12.30: pause med mulighet for å jobbe med endringsplanen

12.30-13.00: lunsj

13.00-13.30: miljøpersonale tilgjengelig for hjelp med endringsplanen

13.30-15.00: gruppemøte

15.00-15.15: ettermiddagssamling

Behandlingstilnærmingen i programmet

Kognitiv atferdsterapi

I kognitiv teori forstår man spilleavhengighet som en kognitiv forstyrrelse, der personen ser mønstre i tilfeldige og uforutsigbare trekkninger og oppfatter dem som uttrykk for underliggende systemer (Gaboury & Ladouceur, 1989; Ladouceur & Walker, 1996). Feiloppfatningene får personen til å tro at det er mulig å forutse eller påvirke resultatet. Dette, sammen med feilaktige oppfatninger om hvor ofte man vinner, gir urealistiske forventninger om gevinst og dermed motivasjon for fortsatt spill.

Pengespillene har egenskaper som forsterker allmenmenneskelige tendenser til å oppfatte årsaksammenhenger mellom uavhengige hendelser, og til å huske gevinster bedre enn tap (Griffiths, 1993a). Slike oppfatninger forsterkes gjennom gjentatt eksponering for spillet, og personer som spiller mye utvikler en dyptgripende overbevisning om å kunne forutse eller påvirke resultatet (Griffiths, 1993b). Feiloppfatningene gir seg utslag i tanker som ”Jeg tapte så mye i går at jeg kommer til å vinne nå”, ”Jeg begynner å få draget, jeg kommer til å vinne”, ”I dag er jeg i storform”, eller ”Det er like før den gir”. Slike tanker kalles gjerne for spilletanker. De er resultater av måten personen fortolker situasjonen på, og de påvirker personens følelser og handlinger.

Den kognitive modellen kan illustreres slik:

Situasjon -> Tanke -> Følelse -> Handling

Feiloppfatninger av tilfeldige hendelser og forestillinger om kontroll er særegne trekk ved spilleavhengighet som krever spesifikke behandlingsintervensjoner (Tavares, Zilberman, & el-Guebaly, 2003). En antar at motivasjonen for spill blir redusert gjennom å korrigere feilantakelsene. Men spilletanker kan være lite tilgjengelige. Man kan ha realistiske oppfatninger om tilfeldige trekkninger og gevinstmuligheter utenfor spillsituasjonen, mens de urealistiske spilletankene settes i gang av spillrelaterte stimuli (Gaboury & Ladouceur, 1989). Ofte vil spilletankene være automatisert i den forstand at personen ikke er klar over dem eller bare er delvis oppmerksomme på dem (Ladouceur & Walker, 1996). Følelsesmessig kan det være vanskelig å ta inn over seg at man har latt seg lure. En slik innsikt fører til at man mister håpet om økonomisk og personlig oppreisning. En forutsetning for at de kognitive intervensjonene skal ha effekt, er at personens spilletanker aktiveres i behandlingssituasjonen.

Derfor er kognitiv behandling med spilleavhengige en stegvis prosess der hver enkelt må få følge sitt eget tempo. Effektiv behandling forutsetter også at deltakerne opplever atmosfæren som trygg og aksepterende.

Vi har og tilpasset denne manualen en til en kognitiv-atferdsmodell for behandling av spilleavhengighet og ikke en rendyrket kognitiv modell. Forskjellene perspektivene er at et rent kognitiv perspektiv på pengespillavhengighet har som premiss at endrer man spilletankene så endrer man følelsene og spilleatferden, mens et kognitiv-atferdsperspektiv forutsetter at tanker og atferd er samtidig gjensidig avhengige av hverandre, slik at i terapi har som mål en samtidig endring av både spilletanker og spilleatferd (Walker et al. 2003). I behandlingen jobber vi både med spilletanker og med atferden (målsetting, spillefritt opphold, beslutning for fremtiden, planlegging, tilbakefallsforebygging og håndtering følelser gjennom avspenning og mindfulness baserte øvelser).

Endringsfokusert rådgivning

I nyere avhengighetsteori defineres spilleproblemer som et avhengighetsproblem (Orford, 2001). En antar at egenskaper ved spillene, som høy hastighet og umiddelbar, tilfeldig og variabel gevinst virker som operante forsterkningsprosesser. Slike prosesser gjør spilling belønnende i seg selv, og er svært vanedannende (Griffiths, 1993a, 1995, 1999). Personen fortsetter å spille for å oppnå umiddelbar tilfredshet gjennom spenning, flukt fra kjedsomhet og problemer, og endring av negative sinnstilstander (Blazczynski & Nower, 2002), dette til tross for at spillingen har negative konsekvenser på sikt.

Endringsfokusert rådgivning (Barth, Børtveit & Prescott, 2001) er en etablert behandlingsmetode innenfor avhengighetsfeltet. En grunnleggende antakelse i metoden er at pasienten har ressurser og motivasjon for endring. Behandlerens oppgave er i første rekke å tydeliggjøre og forsterke motivasjonen og ressursene. Det pasienten selv sier er antatt å motivere pasienten mer enn det behandler sier. I en gruppebehandling vil det de andre deltakerne sier også kunne ha større endringskraft enn det behandler sier (Walters, Ogle & Martin, 2002). Man tilrettelegger derfor for at deltakerne skal være aktive i behandlingen, og at det de sier er motiverende for endring. Uttalelser som motiverer for endring er kalt endringsfokuserte ytringer.

Endringsfokuserte ytringer kan handle om hvorfor personen ønsker endring Jeg risikerer at

kona går fra meg hvis jeg ikke slutter, hvordan endringen skal skje Jeg må få noen til å styre med pengene mine en stund, når den skal skje Jeg kan ikke utsette det lenger, det er nå eller aldri, og hvor stor tiltro personen har til å få til endringen Jeg har en god følelse nå. Jeg tror jeg skal greie det.

Endringsfokuseret ytringer kan forsterkes ved hjelp av refleksjoner og korte oppsummeringer, der man gjentar noe av det personen har sagt med de samme eller med liknende ord. Refleksjoner kan bestå av enkeltord eller korte setninger, for eksempel Nå eller aldri, Du har tro på deg selv. I oppsummeringer kan man samle endringsfokuserete refleksjoner og gi tilbake som en bukett til personen: Det er nå eller aldri, du har tro på planen din, du er klar. En oppsummering kan følges av åpne oppfølgingsspørsmål: Hva er det første steget du skal ta?, Hvilke forberedelser trenger du å gjøre?. Åpne oppfølgingsspørsmål kan også brukes for å få personen til å utdype sine endringsfokuserete ytringer: Det er nå eller aldri, sier du. Hva er det som gjør at du vet at dette er det riktige tidspunktet?

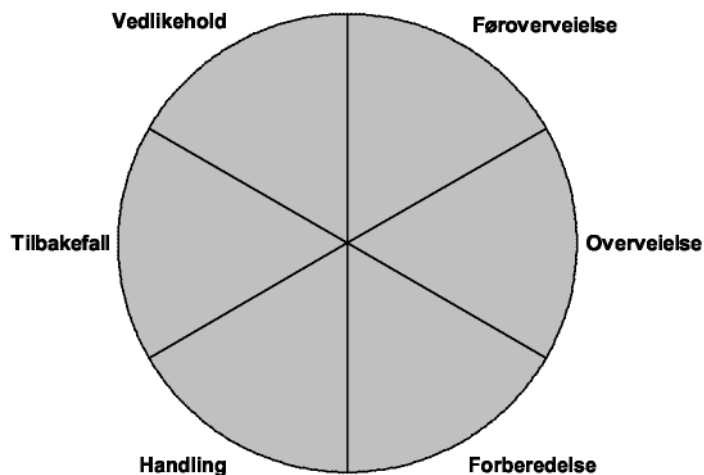
Man styrer samtalen ved å gripe fatt i det personen sier som er endringsfokuseret, mens mindre endringsfokuserete ytringer blir ignorert. Eksempler på mindre konstruktive utsagn kan være Det er egentlig ikke et så stort problem (minimalisering), Hvis ikke økonomien var så skrappt ville det ikke ha vært noe problem (rasjonalisering) eller Jeg skal slutte, men ikke akkurat nå (beslutningsutsettelse).

Denne behandlerstilen er beskrevet som å danse med pasienten. Man følger personen der han eller hun befinner seg, forsterker det personen sier som motiverer for endring, og lar personens motforestillinger eller tvil ligge. Man unngår å komme i ja, men-dialoger med personen, noe som ut fra dette perspektivet bare vil forsterke personens negative posisjon. Reagerer personen med motstand, er det et tegn på at en har gått for fort fram. En tar da et steg tilbake, for eksempel ved å be om å få bytte tema.

En stadiemodell for endring

I endringsfokuseret rådgivning er det sentralt å møte personen der han eller hun er i forhold til endring. Går man for fort fram og for eksempel antyder tidspunkt for spilleslutt med en person som er svært ambivalent, vil man møte motstand. I metoden brukes Prochaska og Di Clementes (1992) endringsmodell, endringshjulet, som redskap for å avgjøre hvor i endringsprosessen personen befinner seg. Endringsfokuseret rådgivning gir konkrete framgangsmåter for å møte

personer i de ulike fasene. Prochaska og Di Clemente beskriver atferdsendring i seks stadier. Hver fase kjennetegnes av spesifikke atferder, følelser og tanker, og av utfordringer eller oppgaver personen må løse for å komme videre i endringsprosessen.



I føroverveielsesfasen har personen ingen alvorlige tanker om å gjøre forandringer i forhold til spillingen. Personen oppfatter ikke negative sider i livet som konsekvenser av spillingen, og unngår eller bagatelliserer slik informasjon. Personen må forholde seg til de negative sidene ved spillingen for å komme videre i endringsprosessen. En kan bevege personen ut av denne fasen ved å gi relevant informasjon uten å legge press på personen, og sjekke med personen underveis hvordan han eller hun knytter informasjonen til sin egen situasjon.

Overveielsesfasen er karakterisert av ambivalens. Personen er oppmerksom på spillingens negative sider, men er også knyttet til det gode med å spille. Personen veksler mellom å tenke at han vil gjøre en endring, og å lure på om det er nødvendig eller om det vil hjelpe.

Utfordringen er å ta en veloverveid beslutning om endring. Behandler kan hjelpe personen til å se ambivalensen ved hjelp av refleksjoner som setter det som taler for å spille og det som taler for å slutte opp mot hverandre: Du er usikker på hvor stort problemet er, *samtidig* kjennes det nødvendig å gjøre noe med det, eller Du synes det er spennende å spille, *og* du bekymrer deg for hvordan det skal gå hvis du fortsetter.

Personer i forberedelsesfasen har tatt en beslutning om å gjøre endringer i løpet av kort tid. Jo bedre man planlegger hvordan det skal skje, jo bedre rustet er man for endringsforsøket. Utfordringen i denne fasen er å ikke la seg friste til for rask handling. Man kan hjelpe

personen til å bremse opp og forbedre svakheter i planen.

I handlingsfasen går personen i gang og prøver ut endringene i praksis. Det er en utfordring å holde motivasjonen oppe til tross for tilbakeslag. En kan hjelpe personen til å tenke på denne fasen som en utprøvings- og eksperimentfase. Feiltrinn er en naturlig del av utprøvingen, og noe man kan dra nyttig erfaring av.

Vedlikeholdsfasen handler om å forebygge tilbakefall, og gjøre eventuelle tilbakefall så korte som mulig. Tilbakefall er vanlig, men betyr som regel ikke at man går tilbake til føroverveielsesfasen. Behandler kan gjøre personen oppmerksom på vanlige risikosituasjoner i denne fasen, og hjelpe personen til å se at enkeltstående spilleepisoder ikke truer endringsprosjektet hvis man stopper i tide.

Implikasjoner for behandlingsprogrammet

Rekkefølgen i behandlingsprogrammet følger stadiene i Prochaska og DiClementes (1992) stadiemodell for endring. Motivasjon, beslutningstaking, risikomestring og tilbakefallsforebygging er sentrale tema. Motivasjonsarbeidet foregår kontinuerlig gjennom hele programmet, ved å utløse og forsterke endringsfokuserte ytringer. Motivasjonstemaet blir ikke tatt opp direkte før i 5. dag på intensivkurset, med en felles ambivalensutforskning og beslutning i forhold til endring. Tidspunktet er valgt for å sikre at deltakerne har noe mestringserfaring å bygge motivasjonen sin på. Sterk problemopplevelse kombinert med lav mestringstiltro kan føre til håpløshet og resignasjon (Barth et al., 2001).

Ambivalensutforskning tilrettelegger for en gjennomtenkt beslutning om endring, men løser sjelden motivasjonskonflikten. Ambivalens dukker opp igjen og igjen utover i endringsprosessen. Det er et mål at deltakerne etter hvert blir mer oppmerksomme på ambivalensfølelsen og spilletankene som ledsager den. Da kan man lettere ta et steg tilbake fra ambivalensen, og tåle det følelsemessige ubehaget uten å la seg styre av det.

Gruppebehandling kan medføre at enkeltpersoner henger etter og ikke får bearbeidet ambivalensen sin tilstrekkelig til å ta en slitesterk beslutning. Sammenlikning med de andre deltakerne kan gi et positivt sosialt press. Samtidig kan personer som holder ubearbeidet ambivalens for seg selv ha større sannsynlighet for å dette av lasset. Behandlerne bør derfor være særlig oppmerksomme på ytringer som inneholder ambivalens og holde igjen når gruppa går raskt fram (Kjølstad, 2004).

De kognitive intervensjonene vil i første del av behandlingen rettes mot at deltakerne får innsikt i forståelsesmodellen. Egne spilletanker blir identifisert, og det blir belyst hva de gjør med spillelysten. Identifisering av urealistiske tanker og bevissthet om effekten de har på spillelyst, er i seg selv et viktig steg mot kontroll over spillingen. Kjennskap til den kognitive modellen, illustrert med egne erfaringer, gir håp om endring, og etter hvert også mestringsopplevelser. Utforskningen forandrer seg i takt med at deltakerne blir fortrolige med den kognitive modellen, mer kompetente til å oppdage spilletanker, og tryggere på hverandre (Berge & Repål, 2004).

Neste steg er å utforske spillesituasjoner hvor spilletankene ikke ble bekreftet. Misforholdet mellom forventninger og erfaring skaper en følelsesmessig konflikt (kognitiv dissonans), som kan medvirke til at man endrer oppfatning om muligheten for å kontrollere spillet (Ladouceur et al., 2002). Gyldigheten av spilletankene utforskes med utgangspunkt i informasjon om gevinstsannsynlighet, tilbakebetalingsprosent og tilfeldigheter. Behandler kan opprettholde sin nøytrale posisjon ved å presentere informasjonen ved hjelp av en brosjyre eller liknende (se kommentar i appendiks). De kan stille seg åpne og undrende sammen med deltakerne, og unngår dermed å komme i ja, men - diskusjoner. Behandler kan etter hvert styre noe mindre, og invitere deltakerne til å komme med innspill i forhold til spillesituasjoner andre gruppemedlemmer forteller om, for eksempel gjennom å være konsulenter eller ved å delta i reflekterende team. Etter hvert lager deltakerne mottanker til spilletankene sine. Mottanker er argumenter mot spilletankene, som tar bort gyldigheten deres og dermed også kraften deres.

Et typisk gruppemøte har en oppvarmingsfase med innledning av et tema, en fase der deltakerne jobber aktivt med temaet, og en oppsummerende avslutningsfase (Kjølstad, 2004). Et møte som avsluttes med endringsfokuserte ytringer fra deltakerne virker motiverende for deltakerne (Skjerve & Prescott, 2003). Avslutt møtene presis. Hvis det er tema som trenger mer oppfølging, tas de opp i neste møte. Vurder behov for ekstra støtte hvis det har vært oppe tema som er spesielt vanskelige for noen. For å få deltakerne aktive, kan man vende spørsmål rettet mot behandlerne ut igjen til de andre gruppedeltakerne, for eksempel *Hva tenker dere om det Kari forteller her?* Oppfordre deltakerne til å henvende seg til hverandre: *Kan du si noe til Hans om dette?* Man bruker kunnskap som er kommet fram i gruppen tidligere: *Dette minner meg om det du fortalte om.* Gjør det implisitte eksplisitt. Prat om det som skjer i gruppen som ikke kommer direkte til uttrykk. Hvis ikke kan gruppen bli utrygg (Kjølstad, 2004).

Sentrale behandlingselementer

Endringsplanen

Endringsplanen er en kortfattet beskrivelse av personens målsetning og de problemområdene han eller hun ønsker å avklare for å rydde plass til et endringsforsøk. Mange vil ha problemer i forhold til økonomi, jobb- eller utdanningsplass, eller i forholdet til nære personer. Deltakerne begynner å klarlegge problemområder i forberedelsessamtalene, og går videre med problemløsningen i intensivkurset. Prosessen med å avklare disse problemområdene gir deltakerne erfaring med å bruke problemløsningsstrategier. De får hjelp og støtte til praktisk gjennomføring i den grad det er behov for det.

Ettermiddagsøvelsene

Ettermiddagsøvelsene i intensivkurset er mentale øvelser. Øvelsene kan bidra til å mestre ubehag og til å ta en pause fra problemer og bekymringer. Øvelsene er relativt enkle å gjennomføre og de gjentas flere ganger i løpet av intensivkurset. Det er derfor mulig å lære dem og å bruke dem hjemme. Det er nå gjennomgående fokus på avspennings eller mindfulness baserte øvelser for også å oppøve ferdigheter i å takle spillelyst og spillesug, og å regulere affekter/emosjoner.

Skalering av spillelyst

Skaleringsøvelsen brukes to ganger daglig i morgen- og ettermiddagssamlingene. Å kvantifisere spillelysten kan gi en økt følelse av kontroll (jamfør Berge & Repål, 2004, side 116). Skaleringen bidrar til at deltakerne får mer distanse til følelsene sine. Distansen gir mulighet til å vurdere følelsene og om man skal la seg styre av dem eller ikke. Skaleringen gjør det også mulig å kartlegge variasjon i spillelysten, og å identifisere de situasjonene der spillelysten er høy.

Førstehjelpskortet

Førstehjelpskortet er et redskap for å huske hva man skal gjøre for å komme seg ut av risikosituasjoner. Kortet er laminert og på størrelse med et bankkort, slik at det får plass i lommeboken. Den ene siden av kortet er likt for alle, med steg for å komme seg ut av situasjonen. Deltakerne velger hva de vil ha på den andre siden av kortet, til hjelp for å motstå spillelysten.

Kjøreregler

De to siste dagene av intensivkurset lager deltakerne og de pårørende felles kjøreregler for tiden

etter kurset. Klare regler som partene har utviklet sammen, forebygger konflikt. Reglene kan for eksempel handle om hvordan de skal håndtere økonomien, hva de skal si til barna, hvor mye de skal fortelle familie og venner, og hvordan de skal håndtere nye spilleepisoder. Kjørereglene vurderes og justeres etter behov i oppfølgingskurset.

Behandlingsmodellen

Behandlingsprogrammet består av en forberedelsesfase med polikliniske eller døgnbaserte vurderings- og forberedelsessamtaler, et tre ukers døgnbasert intensivkurs, ett heldags oppfølgingskurs og tilbud om poliklinisk oppfølgingsgruppe.

Svar på henvisning

Frafall i tiden mellom henvisning og første samtale kan forebygges ved at tiden fram til første samtale er så kort som mulig, og ved at personen får tilsendt brev med tidspunkt for samtalen umiddelbart etter at henvisningen blir mottatt. For noen vil det være vanskelig å huske avtaler eller å klare å stille til samtale. Ved å kontakte personen pr telefon i forkant av avtalen, senkes terskelen for å møte opp.

Vurderingssamtalen

Hensikten med vurderingssamtalen er å avgjøre om behandlingstilbudet er egnet for personen, og å tilrettelegge for en veloverveid og forpliktende beslutning i forhold til behandling.

Forberedelser og eventuelle tilpasninger av behandlingen blir diskutert. Når det vurderes at personen har oppfølgingsbehov utover tilbudet i programmet, bør det sendes henvisning til potensielle behandlingsinstanser.

Det er spesiell risiko for behandlingsfracfall i den polikliniske fasen av programmet. Frafall forebygges gjennom intervensjoner rettet mot å styrke behandlingsalliansen, gjennom å motivere for behandling og gjennom metoder for å møte motstand. Impulsive behandlingsavbrudd kan forebygges ved å inngå avtale med deltakerne om at de skal melde fra og diskutere problemstillingen før de bestemmer seg for å avslutte. Forskning tyder på at behandlere kan forebygge fracfall ved å spørre pasienter om hvordan timen har vært og om de har fått jobbet med det som har vært viktig for dem (Hubble, Duncan & Miller, 1999).

Forberedelsessamtalene

I forkant av intensivkurset får deltakerne individuelle polikliniske

forberedelsessamtaler. Forberedelsessamtalene brukes blant annet til å avklare problemområder deltakerne er opptatt av, og som kan komme til å virke forstyrrende inn på behandlingen (se endringsplanen side 10). Deltakerne får også en innføring i den kognitive modellen og i tilfeldighetsprinsippet. Dette er tema som vil bli tatt opp på ny i intensivkurset, men der gjentakelse og det å si det samme på flere måter kan bidra til bearbeiding av informasjonen.

Varigheten av hver avklaringsamtale og tidsrommet mellom avtalene må vurderes i hvert enkelt tilfelle. Deltakernes ønske og behov og hvor lang tid det er fram til intensivkursstart vil ha betydning for hyppigheten av samtaler. Personer med liten tro på egen mestring kan ha behov for tettere poliklinisk oppfølging innledningsvis. Noen vil trenge mer enn fire samtaler for å få grep på den kognitive modellen eller for å forberede seg tilstrekkelig til behandlingskurset.

I noen tilfeller er det hensiktsmessig å gi tilbud om et kortere forberedelsesopphold med overnatting. Dette gjelder spesielt deltakere som bor langt unna. Dette er også aktuelt for personer med en kaotisk livssituasjon som trenger tid til avklaring og til å få roe seg før intensivkurset. Varigheten av oppholdet må vurderes individuelt. I forhold til personer i krisesituasjoner er det viktig å vurdere risiko for behandlingsavbrudd når krisen legger seg. Behandlingsavbrudd kan forebygges ved å snakke med pasienten om at han eller hun kan komme til å kjenne det som om de ikke lenger har behov for behandling, og at faren for tilbakefall da er stor. Tiden mellom forberedelsessamtalene og intensivkurset må også vurderes i hvert enkelt tilfelle. For noen vil det være greit å vente noe tid mellom forberedelsesfasen og intensivkurset. For andre er det god støtte i jevnlig polikliniske avtaler eller telefonkontakt opp mot intensivkurset. For deltakere med forberedelsesopphold kan det være rimelig at forberedelsesoppholdet og intensivkurset gjennomføres uten avbrekk.

Intensivkurset

En risiko i døgnbehandling er at pasientene oppfatter behandlingen som en innleggelse der de skal hvile. For å forebygge dette, er behandlingen lagt opp som et intensivkurs med daglige møter, der pasientene er deltakere. En målsetning i intensivkurset er at deltakerne skal utvikle ferdigheter som hjelper dem å ta tilbake kontrollen over spillingen. Deltakerne skjermes ikke fra spillmuligheter, men programmet er rettet mot at de lærer å mestre risikosituasjoner. Det er også en målsetning at de skal få positive erfaringer med alternative aktiviteter, med å samhandle med andre og med å håndtere utfordrende problemstillinger uten å ty til spill. Det er derfor avsatt

tid til at deltakerne kan jobbe med endringsplanene sine. Ettermiddager og kvelder har ikke fastlagt program ut over enkelte arbeidsoppgaver, men deltakerne oppfordres til fellesaktiviteter og fysisk aktivitet. Den ustrukturerte tiden gir erfaring med å aktivisere seg selv med andre aktiviteter enn spilling, og til å være i kontakt med andre. Det er ikke program i helgene. Deltakerne har da mulighet for å dra hjem eller til å motta besøk.

Programmet i den gruppebaserte delen av behandlingen er fastlagt. Fastlagte behandlingselementer presenteres som en meny, der pasientene velger det som passer dem best. Slik individualisering av behandlingstilbudet innenfor programmets rammer, tilrettelegger for at deltakerne opplever behandlingen som relevant, effektiv og i tråd med deres egen endringsteori.

I døgnbehandling er pasientene ute av sin daglige fungering, og det kan være vanskelig å generalisere ny kunnskap til hjemmemiljøet. Samarbeid med pårørende og konkrete framgangsmåter (se sentrale behandlingselementer) bidrar til å sikre generalisering.

Intensivkurset

Uke 1: Mandag

10.00-12.00: Økt før lunsj

Velkommen til kurset

Deltakerne og behandlerne sitter i en ring. Deltakerne er antagelig spente og situasjonen er uvant. Dere kan begynne med å dele ut mapper 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 dere har. Helt fra første stund er det viktig å få fram at deltakerne er her som kompetente kursdeltakere som skal bruke den kunnskapen de har om seg selv og spilleproblemet sitt på en ny måte. Dere 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.

Dere kan si: Velkommen til intensivkurset. Vi kaller det et kurs, fordi målet med kurset er at dere skal lære framgangsmåter for å få kontroll med spillingen. I løpet av kurset 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.

De fleste som har hatt spilleproblemer en stund har erfart at spillingen får konsekvenser på andre livsområder. Dårlig økonomi, problemer på jobb eller skole, konflikter med venner og familie. For mange blir problemene så store og uoversiktlige at de ikke klarer å ta fatt på dem. Da kan spillingen bli en måte å få fri fra bekymringene på, en fluktvei. Det blir en ond sirkel der spillingen lindrer der og da, men forsterker problemet på sikt. Det blir verre og verre å ta tak i dem på egenhånd. Dere har brukt forberedelsessamtalene til å få oversikt over viktige problemområder. I løpet av intensivkurset jobber dere videre med endringsplanen. Dere får hjelp hvis dere har behov for det.

Vektlegg også hvordan hver enkelt kan bruke gruppa som hjelp og hvilke fordeler det er med å jobbe i gruppe: *Dere er ni kursdeltakere på kurset, som skal jobbe sammen i de neste tre ukene. Vi har gode erfaringer med grupper. For svært mange blir det å være i gruppe noe av det viktigste ved behandlingen. Hvis man bruker gruppen aktivt, både ved å gi og å ta i mot støtte fra de andre deltakerne, blir det lettere å få til endringer.*

Spillestopp

Kursperioden er ment å være en erfaring med å mestre utfordrende situasjoner og følelser uten å ty til spilling. I og med at kurset holdes midt i Skien sentrum, blir denne perioden også en erfaring på hvordan man kan unngå å komme opp i risikosituasjoner (forholdsregler for å unngå å spille i løpet av kurset blir tatt opp i morgen).

Introduser spillestopp i intensivkurset: *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 litt. Vi vil anbefale dere å ta en beslutning om å ikke spille på behandlingskurset, og heller ikke i helgene. 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). I morgen kommer vi tilbake til måter å unngå spilling mens dere er her.*

Kort presentasjonsrunde

Begynn med å presentere dere selv. Måten dere gjør det på vil i noen grad sette standarden for deltakernes måte å presentere seg på. Hvem av deltakerne som begynner vil også være normsettende for den videre presentasjonsrunden.

Be deltakerne si noen få ord om seg selv. Skriv ned stikkord til hjelp på tavla:

navn

alder

hvilke/t pengespill har du problemer med

hvor lenge har spillingen vært et problem

hvorfor har du søkt hjelp nå

Hva ønsker du å oppnå med kurset

Hvilke forventninger har du til kurset

Alle deltakerne skal kjenne seg sett i presentasjonsrunden. Dere kan gjerne reflektere tilbake og oppsummere endringsfokuserte ytringer. Oppmerksomhet på ressurser og endringsmotivasjon er med å sette en standard for et endringsfokus videre i kurset. Men vær bevisst på at mye oppmerksomhet på mestring og endring kan virke mot sin hensikt. Noen deltakere kan oppleve at problemet ikke blir tatt på alvor.

Deltakere som forteller mye om seg selv så tidlig i kurset kan oppleve dette vanskelig i forhold til de andre i gruppa. En måte å hjelpe deltakere å avrunde på, kan for eksempel være: *Dette har betydd mye for deg. Takk for at du fortalte om erfaringen din.* Still gjerne personen et konkret spørsmål om et mindre ladet tema, og gå så videre til en av de andre deltakerne.

Informasjon om kurset

Gi informasjon om kurset, og sjekk om deltakerne har spørsmål underveis: *Intensivkurset varer i tre uker. I helgene er det ikke program. Dere er velkomne til å være her i helgene, og det er mulighet for å ta i mot besøk for de som ønsker det. De som ønsker og har mulighet til å dra hjem, gjør det.*

I ukedagene har vi et fast program. Vi møtes 09.15 for et kvarters morgensamling. Fra 10.00 til 12.00 er det gruppemøte i dette rommet. Lunsj blir servert fra 12.30 til 13.00. Det er satt av tid til å jobbe med endringsplanen hver dag mellom morgensamlingen og formiddagsmøtet, og før og etter lunsj. Dere har tilgang til faks, telefon og PC. Mellom 13.00-13.30 er miljøpersonalet tilgjengelig for å hjelpe dere med praktiske oppgaver. Gjør avtale med dem på forhånd for å være sikker på at dere får hjelp. Vi har gruppemøte igjen på ettermiddagen fra 13.30-15.00. Deretter er det et kvarters ettermiddagssamling fra 15.00-15.15. Torsdag og fredag i den siste uken av kurset deltar pårørende på kurset, og da blir programmet litt annerledes. Dere finner programoversikten på oppslagstavla også.

Dere har noen praktiske oppgaver med matlaging, rydding og rengjøring (se kommentar i appendiks). Dere finner oversikt over oppgavene deres på oppslagstavla. Onsdag i uke 3 har dere en spesiell oppgave. Da stiller dere i stand til fest. Dere får 2000,- til rådighet, og vi som er gruppeledere kommer på festen.

På ettermiddag og kveld har dere mulighet til å drive med ulike aktiviteter. Vi har tilrettelagt mest for fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet har en positiv virkning i forhold til psykiske plager som angst, uro og nedstemthet, plager vi vet spilleavhengige svært ofte har. Det er opp til dere selv hvor mye og hva dere velger å gjøre, men vi vil oppfordre til å bruke anledningen til å prøve ut ulike ting. Det hjelper også å gå en runde rundt kvartalet!

Det er forbud mot å bruke rusmidler mens dere er her.

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.

Dere kan ikke kreve et taushetsløfte fra deltakerne, men kan oppmuntre til en gruppenorm om lojalitet overfor de andre deltakerne i gruppen: *Det kan være lettere å snakke om vanskelige tema hvis man vet at det som blir sagt holdes innenfor gruppa. Dere kan snakke med andre om temaene i gruppa, men pass på å ikke bruke navn eller annen informasjon andre kan gjenkjenne (Skjerve & Prescott, 2003, s. 15).*

Bli kjent: to og to intervjuer hverandre

I intervjuøvelsen blir deltakerne vant til å snakke til hverandre heller enn til behandlerne. Øvelsen tilrettelegger for åpenhet og støtte mellom gruppedeltakerne og for en holdning om at det hjelper å sette ord på hvordan man har det og å høre andres erfaringer.

Instruksjon:

- 1. Det er på tide å bli bedre kjent med hverandre. Dere skal få gå sammen to og to, og intervju hverandre. Spørsmålene dere skal stille hverandre finner dere på arkene vi deler ut (bilag 3). Det kan være lurt å notere svarene. Bestem dere for hvem som skal begynne å intervju. Bruk ca 10 minutter på det. Vi hjelper dere å passe tiden.*
- 2. Nå bytter dere. Den som ble intervjuet sist, intervjuer nå.*
- 3. Ta et øyeblikk og tenk tilbake på det makkeren din fortalte deg. Hva sa han eller hun som du tror kan være til hjelp for ham eller henne i arbeidet med å gjøre noe med spillingen?*

Deltakerne presenterer hverandre. Også her er det en fordel å begynne med et par som dere tror har klart seg godt i samarbeidet og der det har vært en trygg og positiv stemning. Måten de presenterer hverandre på vil sette en standard i forhold til de andre presentasjonene. Vurder hvordan dere skal håndtere eventuelle kritiske utsagn. De fleste kan omformuleres positivt eller ignoreres.

Be deltakerne om kommentarer på øvelsen: *Hvordan var øvelsen? Hvordan var det å fortelle om seg selv til en annen og ukjent person? Hvordan var det å høre den andre fortelle om dere selv?*

Reflekter tilbake viktige poeng som kommer fram i deltakernes kommentarer, som for eksempel: *Det kan være godt å fortelle om situasjonen til andre. Det skjer noe når man sier ordene høyt. Det er annerledes når man hører en annen fortelle om en selv.*

Tilrettelegg for at deltakerne opplever fellesskap med de andre ved å trekke fram likhetstrekk mellom det de forteller. Eksempler kan være: *Flere av dere har prøvd å slutte før. Vi har to musikere her. Så dere to har begge erfaringer med hvordan det er å ha tenårings barn.*

Omvisning

Deltakerne blir vist rundt i bygningen. Det er viktig at de kjenner seg hjemme. I omvisningen bør de få vite hvor de andre har rommene sine, hvor kjøkken, oppholdsrom og spiserom er, hvor miljøarbeideren har kontor, hvor hjelpemidler som telefon, PC, faks, kopimaskin, brevkort/konvolutter finnes, og hvor det er lov å røyke. Hvis personalet som de kommer til å møte senere er tilgjengelige, er det fint å få hilse på dem allerede nå. Vis også hvor de finner informasjonstavlen med dagsplan, aktivitetstilbud, oppgaver og loggbok/liste (se forholdsregler, tirsdag uke 1), reglement og middagsmeny. Hvis det er et bestemt rom bare kursgruppen bruker, bør denne informasjonen være der for å unngå eksponering i forhold til andre. (Se for øvrig appendiks for kommentarer til detaljene her).

12.30-13.00: Lunsj

13.00-15.00: Økt etter lunsj

Ettermiddagsøvelse

Målsetningen med ettermiddagsøvelsene (bilag 4) er at deltakerne skal få strategier for å tåle ubehag eller for å få en fristund fra ubehag. De er og tilrettelagt for å oppøve erfaring med å takle spillelyst og dragning mot spill. Bruk noen av øvelsene systematisk, men introduser noen som en meny hvor deltakerne kan finne at en øvelse passer dem bedre enn en annen, slik at en har ”noe” for alle. Vurder hvilke øvelser dere velger for de ulike dagene, men de første dagene kan det være en fordel å bruke en som ikke er for utfordrende, som for eksempel passiv avspenning eller sittende oppmerksomhetstrening.. Vurder fortløpende hvilke øvelser dere bruker ut fra responsene fra deltakerne. Dette skal være et lystbetont avbrett fra kurssituasjonen.

Introduksjon:

Vi kommer til å begynne hvert ettermiddagsmøte med en kort øvelse. Det kan være godt etter lunsj, før vi går i gang med møtet. Vi skal gjøre flere forskjellige øvelser, men felles for dem er at de kan være til hjelp for å ta seg en liten pause, ta fri fra bekymringer, slappe av. De kan også være til hjelp hvis man har det vanskelig med mye negative tanker, vonde muskler og stressete pust. De vil og være en hjelp til å takle spillelyst og draging mot spill. Vi skal begynne med en øvelse som handler om avspenning / alternativt oppmerksomhetstrening. Noen har kanskje dårlige erfaringer eller prestasjonsangst, introduser da at en etter hvert vil ha en meny av øvelser, slik at det kan være en mulighet for at en etter hvert finner en øvelse som passer en selv bedre. "Vi er forskjellige, og noen noen øvelser vil passe bedre for noen enn andre".

Øvelsen trenger ingen oppsummering nå i begynnelsen. Lenger ut i programmet kan dere åpne for refleksjoner rundt øvelsene og hvilke funksjon de kan ha for deltakerne.

Den kognitive modellen / den kognitive atferdsbaserte modellen

Deltakerne har blitt introdusert for den kognitive modellen i forberedelsessamtalene. Ved å introdusere den på ny og på en annen måte, er det større sjanse for at deltakerne blir skikkelig kjent med den. Vi har og tilpasset denne manualen en til en kognitiv-atferdsmodell for behandling av spilleavhengighet og ikke en rendyrket kognitiv modell. Forskjellene perspektivene er at et rent kognitiv perspektiv på pengespillavhengighet har som premiss at endrer man spilletankene så endrer man følelsene og spilleatferden, mens et kognitiv-atferdsperspektiv forutsetter at tanker og atferd er samtidig gjensidig avhengige av hverandre, slik at i terapi har som mål en samtidig endring av både spilletanker og spilleatferd (Walker et al. 2003). I behandlingen jobber vi både med spilletanker og med atferden (målsetting, spillefritt opphold, beslutning for fremtiden, planlegging, tilbakefallsforebygging og håndtering følelser gjennom avspenning og mindfulness baserte øvelser).

Dere kan si: *Vi skal snakke om tanker, og om hvordan de påvirker oss. Alle mennesker snakker med seg selv. Det vi sier til oss selv i tankene, virker inn på hvordan vi har det, og hva vi velger å gjøre (Hansen & Skjerve, 2006, side 111). Tenker du at festen du skal på blir hyggelig, gleder du deg og skynder deg dit. Tenker du at den nye naboen er en sur type, vil det antagelig påvirke hvordan du oppfører deg når du treffer ham.*

På samme måten påvirker tankene spillelyst og om man velger å spille. Tanken på at du kan vinne gir forventninger og sommerfugler i magen. Tanken på å ha spilt bort pengene til

husleien, gir uro og lyst til å vinne pengene tilbake.

Tankene påvirker altså både sinnsstemningen, hvordan man kjenner seg i kroppen, og hva man velger å gjøre. Tanker som gir spillelyst kaller vi spilletanker.

Sammenhengene mellom spilletanker, følelser og handlinger kan illustreres slik at den gjensidige avhengigheten mellom tanker, følelser og atferd kommer tydelig frem (tegnmodell med en trekant på tavla):

Tanker ▲ Handlinger

Følelser

Illustrer den gjensidige avhengigheten med tre eksempler;

1) Følelser -> Tanker -> Handling

Eksempelet her kan være at man kan sitte hjemme å kjeder seg (følelse) og kjenne trang (følelse) til å gå på netter for å spille poker. Opplevelsen av spenningen, tanken på premiene man kan vinne og at det hadde vært kjekt å delta i en turnering kan da komme til å være i oppmerksomhet. En kan og tenke på at det ikke er så farlig, og at en skal bare spille for et lite beløp. Handlingene eller atferden er at en kobler seg på nettet.

2) Tanker -> Følelser -> Handling

Man sitter på jobb og tenker på spenningen, premiene man kan vinne og at det hadde vært kjekt å delta med en oddskupong før kveldsn chamons league kamper. Tanken gir økt spillelyst (følelse) og forventning om å vinne penger på et par gode tips. Tankene og spillelysten medfører en beslutning om å lete opp oddstips på nettet sånn at en kan velge ut noen vinnere.

3) Handling -> Følelser -> Tanker

Du har vært på nettet og spilt, enda du ikke hadde tenkt det i utgangspunktet. Men du har ikke bare spilt, du har spilt flere spill en du tenkte, og du har tapt alle pengene du satt inn

på kontoen. Du visste på et mye tidligere tidspunkt at du burde gitt deg, men det er gøy å spille til tross for tapene. Etterpå tenkte du, hvorfor gjør jeg dette, jeg burde gitt meg mye før – det hadde vært fornuftig. Nå er de pengene tapt.

Hvis det er kommet fram spilletanker tidligere på dagen, kan dere bruke dem som eksempler nå. Vær varsom med å bruke eksempler hvis det bare er kommet slike utsagn fra en enkelt deltaker. Dere kan også vise en liste over spilletanker (Hansen & Skjerve, 2006, side 118 og 121): *Dette er eksempler på vanlige spilletanker. Noen frister til spilling, andre får en til å fortsette å spille når en først er i gang. Noen dukker opp i situasjoner hvor det er pengespill, andre dukker opp i situasjoner som ikke nødvendigvis har med spilling å gjøre.*

Kjenner dere igjen noen av tankene? Kanskje er det ikke akkurat disse tankene dere har. Folk har ulike spilletanker. Dessuten kan det være vanskelig å oppdage spilletanker. Ofte er de blitt helt automatiske, slik at man ikke er klar over at man tenker dem. For noen suser tankene så raskt gjennom hodet at de er mer glimt eller bilder, enn tanker. For andre kan det være slik at de er så vant til tankene at de ikke legger merke til at de er der, nesten som bakgrunnsmusikken på et kjøpesenter. Felles for alle spilletanker er at de gir trang, lyst eller sug etter å spille. Det er fordi tankene er automatiske at det virker som spillelysten kommer som lyn fra klar himmel noen ganger, og som om man har mistet kontrollen over seg selv (Hansen & Skjerve, 2006, side 111).

Forskning viser at hvis man oppdager slike tanker, og lærer seg å utfordre dem, er det gode sjanser for å få kontroll med spillingen. Dette er en av måtene vi jobber med å ta tilbake kontrollen på dette kurset. Vi skal på tankejakt, være tankedetektiver.

15.00-15.15: Ettermiddagssamling

Morgen og ettermiddagssamlingene har flere funksjoner. For det første er det her deltakerne jobber med å bli kjent med spillelysten sin gjennom skalering. Det er også i samlingsstundene behandlerne følger opp deltakernes endringsplaner. I samlingene kan deltakerne også ta opp andre problemstillinger de har. En viktig funksjon med samlingsstundene er at deltakerne etter hvert kan begynne å se sammenhenger mellom hvordan de har det, og spillelysten sin.

Behandlerne bruker også samlingsstundene til å oppmuntre og følge opp deltakernes aktiviteter på ettermiddagene og kveldene.

Introduksjon:

Hver morgen klokken 09.15 og hver ettermiddag klokken 15.00 har vi samlingsstund. Her snakker vi om hva dere er opptatt av her og nå, hvordan dere har det, og hvilke oppgaver dere jobber med på endringsplanen. Hvis det er noe dere synes er vanskelig som dere vil snakke med gruppa om, er dette et godt tidspunkt. Her jobber vi også med å bli bedre kjent med spillelysten. Det kan være ubehagelig å kjenne etter på spillelysten. Kanskje er det mer naturlig å prøve å skyve den bort, å overse den. Men når man prøver å unngå en følelse, blir den ofte større. Faktisk virker det ofte bedre å se ekstra nøye på spillelysten for å få kontroll med den. Blir du bedre kjent med den, kan du også bruke den som et mål på hvor stor fare som er på ferde.

Dere kan vise en liste over vanlige spillefølelser (se Hansen & Skjerve, 2006, side 113). Listen bør henge synlig i rommet gjennom hele kurset, slik at deltakerne kan bruke den ved behov.

Dere kan si: *Spillelyst kan kjennes på flere måter. Noen kan kjenne at pulsen øker, at det kribler eller knyter seg i magen, eller at man svetter mer enn ellers. Man kan også føle seg oppspilt, forventningsfull, anspent eller irritabel. Kjenner dere igjen slike følelser?*

Dere kan også kommentere: *Det er slett ikke sikkert følelsen kjennes ut som spillelyst for alle. Noen vil kjenne det mer som tvang eller sug. Er det likevel greit at vi kaller det for spillelyst her for enkelhets skyld?*

Det er uvant for deltakerne å skalere følelser. Noen deltakere har kanskje en opplevelse av spillelysten som av eller på. Andre vil oppleve at den er sterk hele tiden, eller de kjenner den ikke i det hele tatt. Tilrettelegg for at deltakerne nyanserer spillelysten ved å begynne med ytterpunktene 0 og 10 når dere introduserer skalaen (Lag en vertikal skala med skalaverdiene 0, 3, 5, 8 og 10, og heng den opp synlig i rommet). Ytterpunktene forankres i deltakernes egne erfaringer (Berge & Repål, 2004, side 116): *Tenk tilbake på en situasjon der du følte deg behagelig avslappet, for eksempel en hyggelig kveld hjemme. Dette er 0-punktet på skalaen. Tenk på en gang du hadde så sterkt spillesug at alt annet virket uviktig, alle fornuftige tanker var som blåst bort og du tenkte bare på at du kunne vinne eller måtte vinne. Du var på vei inn i en spillesituasjon eller på nippet til å gå inn i en. En slik følelse er 10 på skalaen, uimotståelig spilletrang. Videre: Tenk deg nå en situasjon der du har sterk spillelyst, du kjenner den hele*

tiden, men du klarer å la være å spille. Det er 5 på skalaen og betyr moderat sterrk spilletrang. 8 betyr veldig sterkt spilletrang. 3 betyr moderat til lav spilletrang.

Understrek gjerne: *Det viktige her, er å kjenne forskjeller i spillelyst ikke å kjenne lite eller mye. Det er forskjellene som gir oss informasjon.*

Ved siden av spillelystskalaen henges et skjema for markering av spillelyst, med navn, dato, f.m/e.m. (bilag 5). Deltakerne får en sprittusj etter tur, og går opp og markerer spillelystnivået sitt på skjemaet. Spør hver enkelt: a) *hvor vil du plassere deg på skalaen?* b) *Hva får deg til å plassere deg der?*

Nå i begynnelsen kan det være nødvendig å hjelpe deltakerne til å justere svarene sine i forhold til skala-verdiene, for eksempel ved å si: *Du plasserer deg på 7 på spillelystskalaen. Du har veldig sterk spillelyst. Stemmer det? Hvordan kjennes det ut for deg?* Dere kan oppmuntre deltakerne til å bruke listen over følelser hvis de trenger hjelp til å beskrive følelsene sine.

Oppsummering:

Det virker kanskje uvant i begynnelsen, men jo mer dere trener, jo lettere blir det. Når dere plasserer dere på skalaen hjelper det dere å bli mer oppmerksom på følelsene deres og på hvordan de forandrer seg. Når dere har sterk spillelyst, får dere muligheten til å bruke gruppa til hjelp for å ta grep slik at dere ikke ender med å spille.

Introduserer også skilpadden, som er ment som en hjelp for deltakere som kjenner sterk spillelyst. Den som har skilpadden vet også at de andre vet om det. Dette kan bidra til et positivt sosialt press mot å holde på kontrollen: *Vi har en skilpadde her som kan være til hjelp. Den som kjenner seg usikker på spillelysten sin kan låne gruppens skilpadde til neste samling. Folk har brukt den litt forskjellig. For noen er den fin å ha som en påminnelse om hvorfor de er her. Noen holder hardt rundt den, og unngår å spille på den måten. Er det noen som vil ha med seg skilpadden i kveld?*

Spør gruppen hva slags planer de har for kvelden. Dette for å etablere en holdning til kveldene som noe de planlegger og gjør sammen med de andre. Spør også spesifikt om hva slags fysiske aktiviteter deltakerne vil prøve seg på i løpet av ettermiddagen.

Uke 1: Tirsdag

09.15-09.30: Morgensamling

Spør gruppa om hvordan kvelden var i går. Spør direkte om fellesaktiviteter og fysisk aktivitet. Reflekter tilbake gode opplevelser deltakerne forteller om.

Deltakerne markerer spillelysten sin i skjemaet, på samme måte som i ettermiddagssamlingen i går. Gå kort gjennom følgende tema med hver enkelt etter hvert som de har markert spillelysten sin:

Hva er du opptatt av? Hvordan føles det å ha kommet i gang med kurset?

Hva vil du jobbe med på endringsplanen din i dag? Hvis personen er usikker, så hjelp å avklare en overkommelig oppgave, som for eksempel å ta en telefon eller finne et søknadsskjema på nettet. Sjekk også om personen ønsker hjelp med å få det til. Minn om at det er mulig å be miljøpersonalet om hjelp.

Hvis noen hadde med seg skilpadden i går ettermiddag, spør hvordan det gikk med personen om ettermiddagen og kvelden. Lytt etter mestringserfaring, og reflekter tilbake slike endringsfokuserende ytringer om me string.

10.00-12.00:Økt før lunsj

Registrering av spilleepisoder (bilag 1)

Oppgaven skal bevisstgjøre deltakerne om risikosituasjonene og hvordan de virker inn på spilletanker. Gjennom å snakke sammen om episoden før de fyller ut skjemaet, blir det lettere for deltakerne å huske detaljene i forrige spilleepisode.

Introduksjon:

Vi skal se nærmere på spilleepisoder dere har opplevd. Tidligere spilleepisoder er et godt utgangspunkt for å jakte på spilletanker. Hvis det er lenge siden dere har spilt, så bruk en fristelsessituasjon i stedet.

Instruksjon:

Sett dere sammen med en av de andre. Bruk fem minutter på å prate sammen om sist

dere spilte eller var fristet til å spille.

Nå fyller dere ut skjemaet dere har fått utdelt, hver for dere. Fyll ut hvor og når det var. Tenk så etter: hva var det dere ønsket å oppnå med å spille?

Nå kan dere gå sammen to og to igjen, og sammenligne skjemaene deres. Se etter likheter og ulikheter.

Dere kan spørre gruppa: *Hvilke likhetstrekk fant dere mellom skjemaene? Hva var forskjellig?*

Noen synes kanskje det var vanskelig å formulere hva de ønsket å oppnå med å spille. Dere kan kommentere: *Dette handler om spilletanker og det kan være vanskelig å få fatt i dem i begynnelsen. Det blir lettere etter hvert.*

Lag et tilsvarende skjema på tavla, men bytt ut teksten i kolonnene som vist under.

Risikosituasjoner	Spilletanker

La hver av deltakerne fortelle om spillesituasjonene de har notert. Finn ut om dette er en typisk spillesituasjon for dem. Spør for eksempel: *Du har vært på nettet og spilt, enda du ikke hadde tenkt det i utgangspunktet. Har det hendt før at du har spilt mens du egentlig ikke skulle mens du var på nettet av andre årsaker. Hvor ofte? Vil du si at det er en risikosituasjon for deg?* Noter situasjonen under risikosituasjoner.

Bruk det deltakerne sier om hva de ønsket å oppnå med å spille for å få tak i spilletanker. For eksempel: *Du ville vinne tilbake det du hadde tapt dagen før. Hva var det som fikk deg til å tenke at du ville vinne nå?* Spilletankene noteres også i skjemaet på tavla.

For noen deltakere er det vanskelig å bli oppmerksom på spilletankene ennå. De kan bruke listen over spilletanker fra i går som hjelp. Dere kan også foreslå spilletanker når dere har en idé om hvilke spilletanker personen kan ha hatt. For eksempel: *Du ville spille for å sjekke om du hadde vinnerlykke. Du tenkte at Nå er det min tur før eller siden må lykken snu.*

Pass på å sjekke om forslaget stemmer eller ikke: *Hva tror du? Kan det hende du tenkte noe i den retning?*

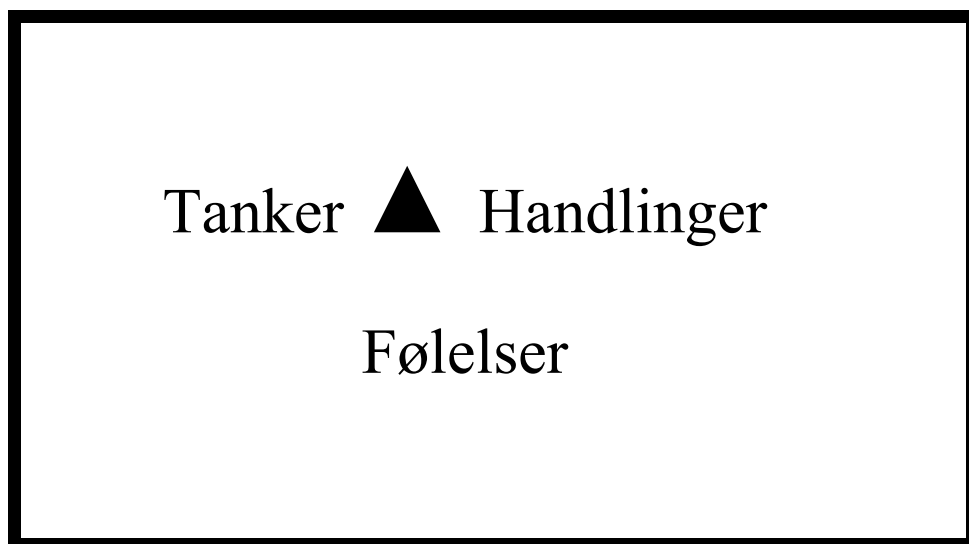
Oppsummer og sjekk ut hva deltakerne tenker om øvelsen: *Nå har vi jobbet med risikosituasjoner og spilletanker som dukker opp i slike situasjoner. Hva tenker dere om listen over risikosituasjoner? Kjenner dere igjen flere enn deres egne? Hva med listen over spilletanker?*

Foreslå at deltakerne noterer spilletanker nå, og at de gjør det underveis i kurset. *Bruk et par minutter hver for dere og noter spilletankene dere kjenner dere igjen i så langt. Skriv dem med deres egne ord. Når dere blir oppmerksomme på spilletanker de neste dagene, skriv dem ned i listen. Det gjør ikke noe om den blir lang og at noen av tankene viser seg å ikke stemme. Vi skal plukke ut dem som stemmer best seinere i kurset.*

Utvid den kognitive modellen

Gjennomgå den kognitive modellen på tavla igjen, og inkluder nå situasjon i modellen:

Tanker /handlinger/følelser skjer alltid innenfor en kontekst eller situasjon (ramme)



situasjon -> tanke -> følelse -> handling

Dere kan si: I dette kurset legger vi mye vekt på å endre spillevaner og spillelyst gjennom å se nærmere på og å snakke om spilletankene som dukker opp i ulike situasjoner. *I går snakket vi om at tanker påvirker følelser og handlinger. Det er enda et viktig element i modellen. Tankene*

våre handler om hvordan vi tolker situasjonen vi er i enten hvordan vi har det inni oss eller hva som skjer rundt oss. Tolkningen vi gjør av situasjonen er ikke nødvendigvis riktig. Dermed er heller ikke tankene nødvendigvis riktige. Det viser seg at spilletanker ofte handler om feiltolkninger av situasjonen. Det er gjort studier med spilleavhengige som ble bedt om å si høyt det de tenkte mens de spilte. De meste av det de sa til seg selv tydet på overdreven optimisme om muligheten for gevinst, og om muligheten for å påvirke spillet eller forutsi resultatet. Selv om spilletankene ofte forvrenger virkeligheten, virker de greie der og da. Det faller en ikke inn å stille spørsmål om de er riktige eller ikke. Vi har snakket om risikosituasjoner i dag, og vi kan si at risikosituasjoner er situasjoner der det dukker opp spilletanker. Og spilletanker handler om feiltolkninger av situasjonen.

Sjekk med deltakerne: *Hva tenker dere om dette?*

Videre: *Vi kommer til å snakke mer om hva slags feiltolkninger som gir spilletanker i de nærmeste dagene.*

12.30-13.00: Lunsj

13.00-15.00: Økt etter lunsj

Ettermiddagsøvelse

Vurder hvilken øvelse som skal brukes.

Forholdsregler i kursperioden

Det er ofte lurt å unngå risikosituasjoner så mye som mulig i en periode. Faste regler kan være til hjelp for å holde seg unna pengespill i kursperioden.

Introduksjon:

Vi oppfordrer dere til å ikke spille mens dere går på kurset. Men vi befinner oss midt i Skien sentrum og det er mange spillemuligheter rundt oss. Hva trenger dere for å klare å holde dere unna spilling mens dere er her?

Gjennomføring:

Skriv opp forslag på tavla og oppmuntre deltakerne til å komme med flest mulig forslag: *Hva har vært til hjelp tidligere? Kan dere bruke noen av de samme metodene her?*

Dere kan eventuelt supplere med flere forslag (se Hansen & Skjerve, 2006, side 108): Planlegg alle innkjøp og ta bare med så mye kontanter som nødvendig. Gjør avtale med en av de andre i gruppa om å vise kvitteringer for det dere kjøper. Ta aldri med penger eller kort på spaserturer uten en klar plan for hva de skal brukes til. Unngå risikable steder, eller gå bare sammen med en annen i gruppa (det er en fordel dere hvis dere har oversikt over matbutikker, kiosker og bensinstasjoner uten spilleautomater i Skien). Bytt e-postadresse for å unngå markedsføring av pokerspill eller andre spill hvis du skal bruke e-posten mens du er her. Oppbevar penger og kort i safen her. Bli enige i gruppa om at ingen låner hverandre penger til spill. Noter i loggboka når og hvor dere skal og tidspunkt for når dere kommer tilbake.

Sjekk med deltakerne: *Er det noen av reglene dere kan bruke?*

Hver enkelt deltaker bør få sagt noe om hvilke regler de vil ha for seg selv i kurset.

Dere kan si: *Reglene er til best hjelp hvis dere bestemmer dere for at de skal gjelde uansett, og ikke bare når dere aner fare. Da slipper dere å komme i slitsomme diskusjoner med dere selv (Hansen & Skjerve, 2006, side109). Hvis kjørereglene ikke fungerer slik som dere ønsker, kan dere ta opp i gruppa hvilke endringer dere vil gjøre.*

Om å si det som det er

Det er etablert en norm i gruppen om å ikke spille. Det gjør det ekstra vanskelig å fortelle om spilleepisoder. Å brenne inne med slik informasjon er ikke tjenelig i forhold til behandlingseffekt.

Ta opp problemstillingen nå, og gjenta senere hvis det er behov for det: *Det kan være vanskelig å være åpen om spilleepisoder i gruppen. Vi vet at dere får bedre utbytte av gruppen hvis dere klarer å si det som det er. Vi håper gruppen blir så trygg at det er mulig for dere å være åpne hvis dere skulle spille (Skjerve & Prescott, 2003, side 19).*

15.00-15.15: Ettermiddagssamling

Gjennomfør på samme måte som tidligere.

Uke 1: Onsdag

09.15-09.30: Morgensamling

Gjennomfør på samme måte som tidligere.

10.00-12.00: Økt før lunsj

Tankejakt

Deltakerne begynner å få en idé om egne spilletanker, og hvordan de virker inn på spillelyst og spillelyst og spilling. De kan nå være med på tankejakt med utgangspunkt i konkrete spilleepisoder.

Dere kan intervju en av deltakerne med utgangspunkt i den registrerte spilleepisoden fra i går. Formålet er at deltakerne blir vant til å analysere spilleepisoder ved hjelp av den kognitive modellen. De skal oppdage tanker som påvirker lysten til å spille, og se sammenhengen mellom situasjon, tanker, følelser og handlinger. Bruk gjerne et skjema på tavla med situasjon tanke-følelse-handling som hjelp til å bryte opp spilleepisoden i enkeltsekvenser og analysere hver sekvens. Still åpne utforskende spørsmål for å få deltakerne til å beskrive spilleepisoden detaljert: *Da du sto i kassa, hadde fått igjen 20 kroner på en 100-lapp, og så mannen på automaten borte ved døren: Hva tenkte du? Hvordan kjentes det? Hva gjorde du så?* Detaljerte beskrivelser gir følelsesmessig nærhet til situasjonen, og dermed også lettere tilgang til spilletanker. Pass på å dvele ved hver enkelt valgsituasjon personen var i i forkant av og i løpet av spilleepisoden. Noter spilletankene, følelsene og handlingene etter hvert som dere gjennomgår episoden. Se Skjerve og Prescott (2003, side 8) for eksempel på intervju).

Introduksjon:

Nå begynner vi tankejakten på alvor. Det gjør vi ved at vi snakker i detalj om en spilleepisode dere husker godt, gjerne den dere skrev om i går. Vi skal prøve å beskrive situasjonen som om det hadde vært et video-opptak, der vi kan stoppe opp, spole tilbake, og kanskje til og med kjøre sakte kino på viktige deler.

Deltakerne vil ha ulike erfaringer. Nedenfor finner dere situasjoner som ofte blir presentert (Skjerve & Prescott, 2003, side 19):

Situasjon 1:

Noen forteller om episoder der de spilte og vant. De er gjerne tilfreds med å ha vunnet, og fornøyd med å ha klart å gi seg mens leken var god.

Utforsk spilleepisoden ved å fokusere på hva som gjorde at personen begynte å spille.

Still også spørsmål som: *Hva var det som gjorde at du ga deg? Hva skjer med spillelysten når du vinner slik? Hva gjør tanken om at det er mulig å spille og vinne med spillelysten din?*

Spør gjerne de andre deltakerne: *Hva gjør historien med dere andre? Hva tenker dere om muligheten til å vinne?*

Situasjon 2:

Noen forteller om episoder der de spilte og tapte.

Utforsk hendelsesforløpet. Identifiser tanker som ledet til spilling, og som fikk personen til å fortsette å spille.

Dere kan også spørre: *Du trodde du skulle vinne. Hva tenkte du om at du likevel tapte*

Situasjon 3:

Noen har ikke spilt, men vært i fristelsessituasjoner.

Utforsk hva det var som ga dem spillelyst og hvordan de klarte å ikke spille til tross for fristelsen.

Situasjon 4:

Noen snakker om store gevinster og om system.

Still spørsmål som: *Når du tenker at det kanskje finnes et system, hva gjør det med spillelysten din? Når du husker tilbake til den store gevinsten, hva gjør det med lysten til å spille?*

Situasjon 5:

Noen ganger kan det være vanskelig å få fram spilletankene gjennom intervjuet.

Deltakerne kan bruke listen over spilletanker til hjelp.

Dere kan også foreslå spilletanker: *Du tenkte at du kunne prøve med en tjuekroning, fordi du hadde en tanke om at jeg kan jo vinne, det er bare en tjuekroning, det gjør ikke noe om jeg taper denne.*

Sjekk ut om forslagene stemmer: *Kjenner du det igjen? Passer det med sånn du opplever det?*

Dere kan åpne for synspunkter fra de andre deltakerne. *Er det noen andre som kjenner seg igjen?*

Takk deltakeren som ble intervjuet for innsatsen, og si at dette er en måte vi kommer til å jobbe på i dagene framover.

Dokumentarfilm

Deltakerne er klar over at måten man tolker en situasjon på har innvirkning for hva slags tanker man får. Neste tema er hvilke feiltolkninger spilleavhengige ofte gjør i spillesituasjoner. Slik informasjon kan være ubehagelig og vekke motstand. Dere stiller dere ikke som talspersoner for et synspunkt, og unngår dermed å komme i en "ja, men" - diskusjon med deltakerne som kan forsterke systemtenking hos deltakerne.

Introduksjon:

Man setter 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 og inviterer til å ta opp både pårørendeperspektiv og gaming/nettspill.

Når det er deltakere som er avhengige av andre spill enn automater, kan dere si: *Det er ikke bare spilleautomater som forsterker spilletanker, men sammenhengen er tydeligst på automatene. Det er fint om dere tenker på forskjeller og likheter mellom automater og det spillet dere spiller mens vi ser på programmet.*

Bruk tid etter filmen til kort å notere deltakernes reaksjoner og kommentarer på filmen. Hvordan har den eventuelt 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?*

Følg opp i forhold til deltakere som er avhengige av andre spill: *Hva tenker dere om dokumentaren? Hva kjenner dere igjen? Hva er annerledes?*

Dere kan utdype likhetstrekk mellom kunnskapsspill og tilfeldighetsspill ved å presentere en studie (i Ladouceur et al., 2002): *Det er gjort en studie der man undersøkte resultatene i hestespill hos ferdighetsspillere og ukyndige spillere over en periode. Resultatene viste at gruppen med ukyndige spillere i sum hadde samme resultat som ferdighetsspillerne. Ferdighetsspillerne vant oftere, men mindre summer. De ukyndige spillerne spilte helt tilfeldig. De vant sjeldnere, men når de vant, var gevinstene større.*

Sjekk ut med deltakerne: *Hva tenker dere om resultatet av studien?*

Avhengig av hvor mye som kommer fram i gruppa, kan dere følge opp: *Forskerne oppsummerte studien slik: Ferdighetsspillere forholder seg til kunnskap, og vinner derfor oftere enn de ukyndige spillerne. Men ferdighetsspillerne har som regel bare den samme kunnskapen som andre kunnskapsspillere, og satser derfor på samme hester som dem. Det er ikke mulig å tilegne seg kunnskap til å satse riktig i de uventede løpene, for de avhenger av uforutsigbare forhold og tilfeldigheter. Dette er forhold man ikke kan ha oversikt over. Det kreves bare flaks å satse riktig her.*

Spør deltakerne: *Hva tenker dere om oppsummeringen til forskerne?*

Det er og naturlig å vise til de spesifikke bakgrunns oppgavene knyttet til ulike typer spill. Her er både informasjon og spørsmål som vil være relevante for videre arbeid og diskusjon i gruppen. Gruppelederen har valget mellom å oppfordre deltakerne til å lese på egen hånd, og å velge å gi oppgavene som forberedelse eller som en gjennomgang knyttet til spesifikke timer.

12.30-13.00: Lunsj

13.00-15.00: Økt etter lunsj

Ettermiddagsøvelse

Vurder hvilken øvelse som skal brukes.

Tilbakebetalingsprosenten

Informasjon om tilbakebetalingsprosenten på penge spill er et annet tema som rokker ved spilletankenes gyldighet.

Introduksjon:

Tilbakebetalingsprosenten er den prosentandelen spilleren i gjennomsnitt får igjen av det han eller hun satser. Alle pengespill har en viss tilbakebetalingsprosent. Hva tenker dere er tilbakebetalingsprosenten på spillet dere har spilt? Hvor mange prosent av det dere spiller for får dere i gjennomsnitt tilbake?

La samtalen gå, og suppler med informasjon som ikke er kommet fram i gruppa:

Tilbakebetalingsprosentene varierer fra 50 til 97 prosent, avhengig av type spill. Hestespill for vanlige spillere har for eksempel en tilbakebetalingsprosent på rundt 80 prosent. Ulike nettsteder kan ha spilleautomater som har ulik tilbakebetaling – fra 80 -90 %. Ved Keno på nett (70 talls varianten) er den forventede tilbakebetalingen 75 %. Det gjør Keno til kanskje det minst attraktive spillet som finnes. På sportsspillene er eierne sikret overskudd ved at de legger inn marginer i sin favør i oddsene de tilbyr. Og i poker er det vist at hvis spillerne er jevn gode rundt et 10 mannsbord (Texas Hold em), så er utfallet tilfeldig, og en kan forvente å få tilbake 90-97 %. I Blackjack ("21") er det beste man kan oppnå over tid 96 % tilbakebetaling. [Man må ikke nødvendigvis ta alle eksemplene – ta de mest relevante for gruppen]Tilbakebetalingsprosenten er alltid lavere enn hundre prosent. De som eier spillene skal jo også ha noe.

Sjekk ut med gruppa hva de tenker om informasjonen: *Hva tenker dere om dette? Var det høyere eller lavere tilbakebetalingsprosent enn dere hadde trodd? Hvem av dere ville plassert sparepengene i en bank med minus 20 prosent rente?*

Gå videre med et nytt spørsmål: *Men hvordan har det seg at dere ofte går ut med 0,- hvis tilbakebetalingsprosenten er for eksempel 80? (Ta forbehold om at dette bare blir et tankeeksperiment. Tilbakebetalingsprosenten garanterer ikke at hver enkelt skal få tilbake 80*

prosent, men at automaten skal gi ut igjen 80 prosent i det lange løp).

Vis regnestykket på tavla, og oppsummer: Selv om tilbakebetalingsprosenten er 80, så er det alltid bare 80 prosent av det du sist spilte for. Tilbakebetalingen blir dermed mindre og mindre jo mer du spiller. Derfor ender man opp med 0 kroner, selv om tilbakebetalingsprosenten i snitt er mye høyere for hver enkelt spillomgang.

Inviter på ny til kommentarer fra deltakerne. Hva tenker dere om dette?

Behandlerne kan også ta opp risikoen ved høy tilbakebetalingsprosent: Hos de internasjonale bookmakerne på nettet er oddsen bedre enn på norske sportsspill. Tilbakebetalingsprosenten er høyere. Disse spillene markedsføres ofte som bedre for spilleren (Hansen & Skjerve, 2006, side 43). Hva tenker dere om dette? Hvorfor tror dere bookmakerne setter tilbakebetalingsprosenten så høyt?

Oppsummer: Det ser ut til at høyere tilbakebetalingsprosent øker faren for avhengighet. Det er lett å tenke at vannersjansen er høyere dersom tilbakebetalingsprosenten er 95 enn hvis den er 80. Slik er det ikke. Det er derimot slik at man med en tilbakebetalingsprosent på 95 i det lange løp taper i gjennomsnitt 5 prosent av pengene sine. Sagt på en annen måte: Man taper kanskje litt saktere enn på spill med lavere tilbakebetalingsprosent (Hansen & Skjerve, 2006, side 43).

Et annet spørsmål dere kan stille deltakerne er: Hvor mye tror dere at dere taper per minutt når dere spiller? Hvis vi tenker på det som underholdning som koster penger er et minutt med spenning verdt pengene? Her kan en og vise til forventet tilbakebetalingsprosent for de ulike typene av spill slik det blir gjennomgått i oppgavene knyttet til de spesifikke spillene.

15.00-15.15: Ettermiddagssamling

Gjennomfør på samme måte som tidligere.

Uke 1: Torsdag

09.15-09.30: Morgensamling

Gjennomfør på samme måte som tidligere.

10.00-12.00: Økt før lunsj

To øvelser: system eller tilfeldigheter?

Det er viktig å utforske og utfordre deltakernes oppfatning om at det finnes et system. Automatspillere vil ofte si seg enige i at det ikke finnes noe system på automatene, og likevel ha spilletanker om system når de er i spillrelaterte situasjoner. I kunnskapsspillene er det lett å overdrive betydningen av egen kunnskap og å overse hvor stor innflytelse tilfeldigheter har på resultatene. Odds- og hestespillere søker kunnskap og informasjon for å vurdere oddsene. Pokerspillere kan ha illusjon av kontroll ved ulike måter de prøver å variere eller snu spillet på. Øvelser er en måte å få følelsesmessig nærhet til spillsituasjonen og tilgang til spilletankene. Bruk gjerne disse to øvelsene (Prescott & Skjerve, 2003, side 22) som en introduksjon til diskusjon om system og tilfeldigheter. Senere kan en følge opp med hand-outs til bruk i gruppen, eller som hjemmelekser.

Øvelse 1: Terningspillet.

Introduksjon: *Vi har snakket om at pengespill er mer eller mindre tilfeldige. På spilleautomater kommer gevinstene helt tilfeldig. På kunnskapspill som Oddsen 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?*

Skriv ned hver enkelt sin gjetning og teori på tavla.

Slå terningen igjen. Hvis noen tippet riktig tall, spør: *Det at du fikk rett - hva gjør det med tiltroen til teorien din?* Understrek poenget om 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:

- tilfeldigheter er uavhengige hendelser

- terningen har ikke hukommelse
- tilfeldigheter kan se ut som mønster
- det er allmennmenneskelig å se etter mønster
- 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. 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.*

Spør de som spiller andre pengespill: *Hva kjenner dere igjen?*

Poeng å framheve i diskusjonen:

tilfeldigheter spiller en viktig rolle i kunnskapsspill også
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 se på spilleautomater om de snart vil gi?*

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), 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. De 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.

Inkludere de som spiller andre spill: *Hva tenker dere som spiller ferdighetsspill?*

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 likheter og forskjeller mellom rene tilfeldighetsspill og spill med elementer av ferdighet.

12.30-13.00: Lunsj

13.00-15.00: Økt etter lunsj

Ettermiddagsøvelse

Vurder hvilken øvelse som skal brukes.

Tankejakt

Nå har deltakerne nok kunnskap til at de kan begynne å stille spørsmålstegn ved spilletankene. De har også tilegnet seg erfaring med å jobbe i gruppe, og kan fungere som reflekterende team mens behandler intervjuer en av dem om en spilleepisode.

En behandler intervjuer en av deltakerne på samme måte som før. Den andre behandleren styrer øvelsen og instruerer gruppen.

Introduksjon:

Vi skal på tankejakt igjen, og jeg vil gjerne få invitere en av dere som ikke har blitt intervjuet ennå. Du kan fortelle om en spilleepisode eller en fristelsessituasjon, gjerne om den du skrev ned på tirsdag. Vi skal jakte på spilletanker, og vi trenger tre av dere andre til å hjelpe oss.

Dere skal få være det vi kaller et reflekterende team. Dere skal lytte til samtalen mellom behandleren og Per og bruke all erfaringen dere selv har med spilling til å oppdage hvilke valg Per gjorde som hadde med spillelyst og spilletanker å gjøre. Etterpå får dere snakke dere i mellom om det dere har hørt i samtalen. Når dere har snakket en stund, snakker behandler og Per om det de bet seg spesielt merke i fra det reflekterende teamet. De velger selv hvor mye de kommenterer av det de hørte i det reflekterende teamet.

Oppsummer øvelsen:

Til den som ble intervjuet: *Hvordan var det å bli intervjuet? Hvordan var det å høre kommentarene fra det reflekterende teamet?*

Til det reflekterende teamet: *Hvordan var det å lytte etter spillevalgene til Per?*

Til tilskuerne: *Hvordan var det å høre på? Tanker, kommentarer?*

Reflekter tilbake støttende og gjenkjennende kommentarer til den som har blitt intervjuet.

15.00-15.15: Ettermiddagssamling

Gjennomfør på samme måte som tidligere.

Uke 1: Fredag

09.15-09.30: Morgensamling

Gjennomfør på samme måte som tidligere.

10.00-12.00: Økt før lunsj-

Øvelse på å ta i mot komplimenter

Spilleavhengige er ofte jaget av skyldfølelse, skamfølelse og dårlig samvittighet. Ser deltakerne sine gode sider, er det også lettere for dem å få til en endring hos seg selv. I denne øvelsen får de kjenne etter på hvordan det er å ta i mot komplimenter. Det er også en måte å styrke deltakernes støttende betydning for hverandre.

Introduksjon:

Vi skal gjøre en hyggelig øvelse. Vi sitter i ringen som vanlig. Vi skal kaste ball til hverandre. Den som har ballen kaster den til en av de andre. Når du kaster ballen, gir du samtidig et kompliment til den andre. Dere kan innlede med å si: en ting jeg synes er fint med deg, er at.

Det kan være lurt at dere deltar i ringen og passer på at alle får et kompliment fra noen.

Be om kommentarer på øvelsen: *Hvordan var det å ta i mot komplimenter?*

Få fram: *Vi vet at det er lettere å få til endringer hos seg selv hvis man også ser sine gode sider. Spilleavhengige er ofte sinte på seg selv, og har vanskelig for å se de bra sidene ved seg selv. Heldigvis er det lettere for andre å se at de gode sidene er der.*

Ambivalens

Selv om deltakerne er motiverte for behandling, må vi regne med at de også har spillelyst. Motivasjonskonflikt (ambivalens) 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.

Introduksjon: *Vi trenger motivasjon for å gjøre store endringer i livet. Det høres kanskje enkelt og greit ut, men ofte går motivasjonene våre i flere retninger samtidig. Vi kan ha motivasjon for å slutte med noe, og sam tidig ha motivasjon for å fortsette. Dette kaller vi ambivalens (Hansen & Skjerve, 2006, side 76). Ambivalensfølelsen kan være sterk. Den kan kjennes som to sider i en selv som argumenterer mot hverandre. Tanker om at jeg må slutte, dette er helt håpløst kan bli avløst av tanker om at det skader ikke å spille litt . Tanker om at jeg skal nok klare det kan bli fulgt av tanker om at det går aldri, jeg har jo forsøkt før . Når sidene er like sterke utligner de hverandre. Man blir stående på stedet hvil, handlingslammet. Vi mennesker har det best når vi kjenner oss i balanse. Når vi kjenner ambivalens, prøver vi derfor å unngå den ved å bare kjenne på én følelse om gangen.*

Vi kan holde ambivalensfølelsen unna på flere måter (Hansen & Skjerve, 2006, side 78; Prescott & Skjerve, 2002, side 31):

Skriv punktene på tavla:

Skyve avgjørelsen om å slutte foran seg

Eksempel: Jeg skal slutte, men jeg venter til jeg kommer meg litt ovenpå

Ta en liksombeslutning

Eksempel: Dette går ikke. Jeg må slutte. Siden jeg snart skal slutte, er det ikke så farlig om jeg spiller litt i dag

Vente på å bli 100 prosent sikker

Eksempel: Jeg liker ikke spillingen og er lei av hele greia, men det er noe bra med den også. Jeg må bli helt sikker på at det ikke nytter å spille

Vente på å treffe bunnen

Eksempel: Hvis jeg taper alt, da skal jeg slutte

Sjekk ut med deltakerne: *Er noen av disse tankene kjente? Hva gjør slike tanker med dere?*

Det kan være nyttig å utdype poenget om at slike tanker demper ubehaget, er beroligende og gir tillatelse til å spille videre. Samtidig gjør tankene ingenting med den fastlåste indre konflikten.

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 spillelysten. 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 ambivalensen. Dermed kan de lettere hanskles med den når den dukker opp i framtiden.

Introduksjon:

Det er mulig å løse den indre konflikten, ved å se på fordelene og ulempene med spillingen samtidig (Hansen & Skjerve, 2006, side 78). Vi skal prøve på det nå.

Tegn beslutningsvekten på tavla (bilag 6). Instruksjon:

Først skriver vi ned alle de gode sidene ved spilling som dere kommer på i den venstre kolonnen. Etterpå skal vi skrive ned alle de negative sidene ved spillingen i den andre kolonnen. Kanskje dukker det opp tanker om negative sider ved spillingen mens vi holder på med de positive. Det er bare en naturlig reaksjon, en naturlig lyst til å få balanse fordi ambivalensfølelsen er ubehagelig. Men prøv å tøyne lysten til å utlikne det positive med noe negativt. Vi må holde oss til de gode sidene helt til vi er sikre på at vi har fått med alt. Det er da dette blir en god ambivalensbearbeiding.

Det kan være vanskelig å komme i gang med de positive sidene ved spillingen. Noen vil kunne kjenne det ubehagelig. Prøv å få deltakerne i gang ved å gjøre det litt lekent i starten: *Kom igjen. Dette er en idédugnad. Dere har ikke spilt uten grunn. Hadde det ikke vært for de gode sidene, ville dere ikke fortsatt å spille.*

Når deltakere kommer med momenter til den negative siden, ber dere dem om å holde fast i det positive. Hvis stemningen i gruppa tillater det, kan dere gi en spøkefull tilbakemelding: *Der var det noe i deg som syntes det ble ubehagelig med alle de gode sidene ved spillingen. Du trengte å balansere det litt med noe negativt. Hold fast i det positive litt til.*

Når deltakerne har fått fram en del positive sider ved spillingen, leser dere dem høyt fra tavla og spør: *Har vi fått med alt? Er det flere positive sider ved spillingen?*

Hvis gruppa er med kan dere spørre: *Hvordan er det å se på lista? Hva gjør det med dere?*

Dette er spørsmål som kan bidra til at deltakerne kjenner spillelyst og at de vil savne spillingen. Det er først når man kjenner at man vil savne spillingen at man kan ta en veloverveid beslutning om å slutte til tross for det man taper. Men spørsmålene kan skape irritasjon og motstand hos deltakere som av ulike grunner holder følelsene unna. Vurder hvor mye dere skal dvele ved de positive sidene ut fra deltakernes reaksjoner. Motstand tyder på at dere går for fort fram og at det er lurt å ta et steg tilbake.

Gå gjennom de negative sidene ved spillingen på samme måte, med idédugnad, og spørsmål om alt er kommet med til slutt.

Oppsummering:

Dere oppsummerer de positive og de negative sidene ved spillingen som er kommet fram. Det

siste som blir sagt, huskes ofte best. Øvelsen skal være en hjelp mot å ta en beslutning om å slutte å spille. Derfor er det lurt å oppsummere de negative sidene til slutt.

Knytt sammen de positive og de negative sidene ved å bruke ordet samtidig. Dette hjelper deltakerne til å kjenne de motstridende følelsene: *Spillingen har positive sider, som tidsfordriv, spenning, at det er sosialt, at dere faktisk vinner noen ganger. Samtidig har spillingen negative sider*

Gi rom for at deltakerne kan si noe om følelsen de har etter øvelsen: *Hvordan var dette? Dere kan bekrefte at det er ubehagelig, at det blir tydelig at man ikke kan få begge deler.*

Oppgave til mandag: ta en beslutning

Beslutningsvektøvelsen hjelper deltakerne til å få kontakt med ambivalensfølelsene. De er også oppmerksomme på tanker som kan holde dem på stedet hvil. De er rustet til å ta en beslutning om hva de vil gjøre av endringer med spillingen.

Introduksjon:

Kjenn på ubehaget. De motstridende følelsene kan være til hjelp for å veie de positive og de negative sidene opp mot hverandre. Bruk ubehaget som hjelp til å ta en beslutning. Dere skal få bruke helgen til å veie for og i mot, og så har dere med dere beslutningen til gruppa på mandag. De som ønsker det kan skrive ned de punktene i beslutningsvekten som er viktigst for dere selv.

Minn gjerne om at: *Noe ambivalens er det vanlig å ha og som regel må man ta beslutninger og gjennomføre endringer selv om man ikke er 100 prosent sikker på at man faktisk vil slutte å spille.*

12.30-13.00: Lunsj

13.00-15.00: Økt etter lunsj

Ettermiddagsøvelse

Vurder hvilken øvelse som skal brukes.

Forholdsregler i helgen

Det nærmer seg helg. Mindre struktur og oppfølging øker risikoen for spilling. Ta opp dette

temaet i gruppen og jobb med forholdsregler for å forebygge spilling.

Introduksjon:

Det er snart helg, to dager uten gruppemøter. Noen av dere skal være her, noen skal hjem. Vi har snakket om at det er en fordel å holde seg unna spilling i hele kursperioden. Og helgen blir en fin utfordring på det å være på egenhånd. Hvilke risikosituasjoner kan dere støte på? Hva slags forholdsregler kan dere bruke for å forebygge spilling?

Skriv gjerne ned forholdsreglene som hver av deltakerne kommer fram til på tavla.

Skalere mestringstillit

Har deltakerne tro på at de vil klare seg uten spill over helgen, er det også større sjanse for at de klarer det. Deltakernes mestringstillit kan styrkes gjennom å få fram endringsfokuserete ytringer om me string.

Introduksjon:

Tegn skalaen for mestringstillit (bilag 7) på tavla. Ta utgangspunkt i hver enkelt deltakers forholdsregler og si: *På en skala fra 1 til 10, hvor stor tiltro har du til at du vil klare å ikke spille i helgen? 1 betyr ingen tiltro, 10 betyr at du er sikker på å klare det.*

Dere kan stille et oppfølgingsspørsmål til hver enkelt om hvorfor personen ikke svarte et lavere tall: *Hva var det som gjorde at du svarte (for eksempel 7) og ikke 5? Spørsmålet får fram endringsfokuserete ytringer.*

Forsterk de endringsfokuserete ytringene ved å reflektere dem tilbake. Eksempel: *Du har erfart at det hjelper å legge igjen kortene hjemme, og vil gjøre det i helgen også.*

Vurder bruken av oppfølgingsspørsmålet. Når deltakere svarer 3, 2 eller 1 er det rimeligere å utforske nærmere hvilke konkrete situasjoner de bekymrer seg for, og eventuelt be gruppen om råd.

Kommenter en spesifikk risikosituasjon kort: *Det er mulig dere vil kjenne ambivalensen sterkere nå når dere holder på å ta en beslutning i forhold til spillingen. Vær obs på tanker om at Jeg har bestemt meg, så det gjør ikke noe om jeg spiller litt en siste gang.*

15.00-15.15: Ettermiddagssamling

Skaler spillelyst som vanlig. Spør også: *Er det noen som vil ha skilpadden i helgen?* Hvis det er flere som skal være igjen, kan man oppmuntre til at de gjennomfører formiddags- og ettermiddagssamlingene med skalering av spillelyst. Det bør også oppfordres til å planlegge minst én fellesaktivitet for dem som blir igjen.

Uke 2: Mandag

09.15-09.30: Morgensamling

Gjennomføres som før.

10.00-12.00: Økt før lunsj

Erfaringer i helgen

Dette er et viktig punkt i kurset, der noen vil kjenne mestring og andre er skuffet over å ikke ha klart helgen uten spilling. Det er viktig at deltakerne får fortalt om hvordan det har gått. Hvis noen ikke får fortalt om spilleepisoder kan det være vanskelig for dem å delta aktivt videre.

Bruk listen med deltakernes skalering av mestringsstillit fra fredag, og still et åpent spørsmål til gruppen: *Hvordan gikk det i helgen?* Hver av deltakerne får fortelle kort om erfaringene sine. Når det har gått bra, tegner behandler et smilefjes bak deltakerens skalering. Kommenter og still utdypende spørsmål for å få tak i mestringsstrategier: *Du skårte (for eksempel 5) på tiltro til at du skulle klare det i helgen, og så har du fått det til. Hva var det som hjalp deg? Hvilke strategier og forholdsregler brukte du?*

Oppmuntre til åpenhet ved å berømme deltakere som forteller om spilleepisoder i helgen: *Det er bra at du forteller at du har spilt. Vi vet det koster mye. Vi håper vi kan få gå gjennom episoden. Slike erfaringer gir både deg og resten av gruppen verdifull kunnskap om hvordan dere kan klare å holde dere unna spill framover.*

Tankejakt

Gå gjennom eventuelle spilleepisoder eller fristelsessituasjoner i helgen ved bruk av detaljerte intervju. Vurder gjerne å bruke reflekterende team hvis den som har spilt ikke er for sårbar og atmosfæren i gruppen er støttende.

Hjelp deltakere som kjenner motløshet til å tenke på feiltrinn som noe man kan lære av, og som tegn på at de bør justere forholdsreglene: *Hvordan fungerte forholdsreglene? Hvilke justeringer må til?*

Beslutningen

Å fortelle om beslutningen gjør den mer forpliktende. Det er også viktig å få fram tvil. Hvis tvilen forblir en privat tanke har den mer skadepotensial enn hvis den kommer fram og blir imøtekommet uten dramatikk (Skjerve & Prescott, 2004, side 24).

Introduser gjerne temaet med et spørsmål: *Hvordan kjennes det å ha tatt en beslutning? Hvem vil begynne med å fortelle om beslutningen sin?*

Man kan for eksempel si: *Fint at du forteller om usikkerheten din. Det er vanlig å ha det sånn. Kanskje blir du sikrere etter hvert i kurset.*

Hvis noen er svært usikre, kan det være lurt å spørre de andre deltakerne om dette virker inn på deres beslutninger.

Poeng det er viktig å gjenta:

Ambivalens dukker opp på ulike tidspunkt i endringsprosessen. For noen blaffer ambivalensen opp når de holder på å ta en beslutning

En blir sjelden 100 prosent sikker på at en vil gjøre forandringer

Å styrke beslutningen

Å snakke om hvorfor det kjennes viktig å gjøre endringer, er med å styrke beslutningen.

Innled temaet med en øvelse (Skjerve & Prescott, 2003, side 24)

Del ut bilag 7.

Instruksjon:

1. Marker hvor viktig det er for dere å gjøre endringer i spillingen ved å sette ring rundt et tall mellom 1 (ikke viktig) og 10 (det viktigste i livet).

2. Skriv noen stikkord med grunner for at dere ikke valgte et lavere tall.

La deltakerne notere en kort stund.

Oppsummering:

Ordet er fritt, og det er en fordel at alle får fortalt om sine grunner for endring. Notér grunnene på tavla. Oppgaven er ment som en idéanking, og trenger ikke konklusjoner.

Dere kan oppmuntre deltakerne til å skrive ned grunnene for beslutningene sine nå (bilag 8):
Det er nå når dere akkurat har tatt beslutningen om å gjøre noe med spillingen, at det er lettest å si hvorfor dere vil gjøre forandringer. Senere i endringsprosessen kan det være en god støtte til å stå imot fristelser å minne seg selv på hva som fikk en til å ta beslutningen. Derfor er det lurt å ta seg tid til å skrive en huskelapp til seg selv for framtiden (Hansen & Skjerve, 2006, side 83).

12.30-13.00: Lunsj

13.00-15.00: Økt etter lunsj

Ettermiddagsøvelse

Vurder hvilken øvelse som skal brukes.

Å lage gode mål

Deltakerne trenger konkrete og meningsfulle mål for å vite om de lykkes i å endre spillevanene sine. Introduser temaet ved å si noe om hva som kjennetegner gode endringsmål.

Introduksjon: *Vi vet at det er lettere å få til en endring hvis man setter seg mål. Noen mål fungerer bedre enn andre, og vi skal se på hva som kjennetegner gode mål.*

Følgende punkter kan nevnes (Hansen & skjerve, 2006, side 86):

- målene må være realistiske, ikke prøv å forandre alt samtidig
- målene må være konkrete, slik at deltakerne vet når de har nådd dem
- målene bør inneholde en dato for når endringen skal settes i verk, ikke for langt fram i tid

Instruks:

Gå sammen to og to, og snakk sammen om hva som skal være målene deres.

Gjennomgå deretter hver deltakers mål i fellesskap, og noter målene på tavla.

Deltakerne kan oppmuntres til å komme med forslag til endringer som vil gjøre målene bedre.

Deltakerne kan skrive ned målene sine (bilag 8).

Kontrollert spilling:

Noen av deltakerne vurderer kanskje en målsetning om kontrollert spill. Det viser seg ofte å være vanskelig å begrense spillingen i praksis. Men det er opp til deltakerne å avgjøre målene sine selv, og noen kan klare å spille kontrollert. Ønsket om kontrollert spill kan også være uttrykk for ubearbeidet ambivalens. Press mot å slutte helt, kan lett føre til at personen tar det motsatte standpunktet. Det kan derfor være fornuftig å ikke ta opp dette som et problem, men heller oppmuntre personen til å tenke gjennom hvilke regler han eller hun skal ha for å klare å nå målet om å spille på en kontrollert måte (Hansen & Skjerve, 2006, side 88).

Det er viktig å tenke i gjennom følgende før man bestemmer seg for å spille kontrollert:

- hvor ofte skal man spille
 - hvilke typer spill skal være tillatt
- hvor mye penger er det greit å spille for
- hva skal gevinstene brukes til

Mange vil erfare at det blir vanskelig å holde på grensene og bestemme seg for totalstopp.

Steg på veien

Kortsiktige og oppnåelige delmål hjelper til å holde på motivasjonen og til å ikke bli overveldet over oppgaven man står overfor. Deltakerne bør derfor tenke på hva slags delmål de vil ha.

Introduksjon:

Vi når ikke de store målene vi setter oss fra én dag til den neste. Det tar tid, og av og til kan vi miste målet av syne oppi alt hverdagslivet. Nøkkelen til å holde seg på sporet, er delmål. For noen passer det å ta én dag om gangen. De bestemmer seg for å ikke spille i dag, og tar en ny beslutning for dagen i morgen. For andre er det bedre å ta en uke om gangen. Dere er

forskjellige, og må vurdere hva slags delmål som passer for dere (Hansen & Skjerve, 2006, side 91).

La deltakerne snakke om hvilke delmål de vil sette seg, og be dem skrive ned delmålene sine (bilag 8).

Å belønne seg selv

Belønning motiverer for fortsatt innsats, men spilleavhengige sliter ofte med å belønne seg selv. Ved å snakke om belønning som en viktig faktor for å lykkes med et endringsforsøk, kan det bli lettere for deltakerne å gi seg selv et klapp på skulderen selv om det ikke kjennes som de fortjener det.

Introduksjon:

Det er vanlig at spilleavhengige synes det er vanskelig å gi seg selv ros når de klarer å ikke spille. Mange synes at de ikke fortjener ros eller belønning. Vi vet at det er viktig med belønning for å styrke beslutningen om å slutte å spille. Vi vil derfor anbefale dere å prøve å gi dere selv ros eller unne dere noe hyggelig når dere greier å ikke spille, selv om det kan være vanskelig og dere ikke føler at dere fortjener det.

Noen av deltakerne vil kanskje si at de ikke har råd til å unne seg noe. Poengter at det er viktig å øve seg på å bruke penger på andre ting enn spilling: *Hver krone dere bruker på noe annet enn spilling, er en krone nærmere bedring.*

15.00-15.15: Ettermiddagssamling

Vurder hvilken øvelse som skal brukes.

Uke 2: tirsdag

09.15-09.30: Morgensamling

Gjennomfør på samme måte som tidligere.

10.00-12.00: Økt før lunsj

Å vurdere spilletankene

Deltakerne har fått kunnskap om hvordan pengespillene fungerer og om sannsynligheten for gevinst. Nå er det på tide å bruke kunnskapen til å vurdere egne spilletanker.

Introduksjon:

Dere har lært dere å oppdage spilletanker. Det er et viktig steg mot å få kontroll med spillingen. Kanskje merker dere at bare det å bli oppmerksom på dem er nok til at de mister litt av kraften sin. Dere er mer bevisste på at de bare er tanker. At dere kan velge å følge dem, eller la være. Nå skal vi kikke nærmere på spilletankene, vi skal vurdere om de er riktige eller ikke.

Instruksjon:

1. Finn fram igjen listen med spilletankene dere har skrevet ned. Ta noen minutter hver for dere, og plukk ut de fem spilletankene dere tror er mest vanlige for dere. Skriv dem ned på et nytt ark, og med deres egne ord.

2. Sett dere nå sammen to og to. Bytt ark. Dere skal hjelpe hverandre med å vurdere spilletanker. Det gjør dere ved å lese den andres tanker høyt til den andre, slik at han eller hun får høre sine egne tanker. Du som leser opp: Tenk deg at makkeren din sine spilletanker er argumenter for å spille. Du som lytter til spilletankene dine: Kjenn etter om du synes argumentene høres fornuftige ut.

Diskusjon etter øvelsen: *Hvordan var dette? Hvordan var det å høre deres egne spilletanker? Hørtes de fornuftige ut?*

Suppler eventuelt deltakernes kommentarer:

Å høre spilletankene høyt er annerledes enn å ha dem i hodet. Det blir tydeligere at de ikke stemmer

Dette er tanker som har vært automatiske som dere begynner å få taket på. Jo bedre dere kjenner spilletankene, jo lettere blir det å oppdage dem når dere er i en spillesituasjon

Når man har gjenkjent tanken som tanke og ikke sannheten, kan man velge om man vil høre på den eller ikke

Å finne mottanker

Instruksjon:

Vi skal jobbe med å finne mottanker til spilletankene. Mottanker er motargumenter mot

spilletankene som skal kjøle dere ned når spilleren i dere er i ferd med å overta.

Vis eksempler på mottanker, bruk for eksempel listen på side 131 i Hansen og Skjerve (2006):
 Dette er eksempler på mottanker som har fungert for noen.

La gruppen samarbeide om å lage mottanker. Mottankene bør være korte. Her gjelder det å få fart på gruppen og la dem komme med så mange forslag de kan: *Hvem sin spilletanke skal vi begynne med? Hvem har forslag til en mottanke? Bruk eventuelt skjemaene til de spesifikke spillene, både for å ta tak i spilletankene og for å lage forslag til mottanker.*

Spilletankene og forslagene til mottanker noteres på tavla. Det er opp til hver enkelt å plukke de mottankene de kan ha nytte av.

Sjekk ut med deltakerne: *Er det noen av forslagene dere kan bruke?*

Instruksjon:

Skriv ned de mottankene dere vil bruke, og pass på å bruke deres egne ord. Da virker de bedre.

Få fram viktige poeng i oppsummeringen av øvelsen:

Mottankene må være troverdige for dere selv, men dere behøver ikke å være helt overbevist om at de er riktige med det samme. Ofte kan mottankene kjennes riktigere etter en stund. I begynnelsen vil mottankene kanskje virke fremmede. Når dere sier dem til dere selv, kan det kjennes som om dere sier dem litt på liksom. De kommer mer naturlig etter hvert som dere øver dere på å bruke dem. Til slutt dukker de opp uten at dere må streve for å få dem fram.

Når man venner seg til å bruke mottanker, behøver man ikke å spille selv om man kjenner lysten. Spilletanker og spillelyst blir kjølt ned av mottankene, de fører ikke lenger automatisk til spilling (Hansen & Skjerve, 2006, side 129).

12.30-13.00: Lunsj

13.00-15.00: Økt etter lunsj

Ettermiddagsøvelse

Vurder hvilken øvelse som skal brukes.

Tankejakt

Tankejakten fortsetter, og nå brukes mottankene til å kjøle ned spilletankene. Tankejakten kan gjennomføres med et reflekterende team, på samme måte som tidligere.

Når behandler (intervjuer) og deltaker kommer fram til en spilletanke, spør behandler: *Hva kunne du sagt til deg selv for å kjøle ned spillelysten? Er det en av mottankene dine du kunne bruke her?*

Eventuelt kan det reflekterende teamet få spørsmål om hva som kunne være mottanker til spilletanken. Behandler sjekker ut med deltakeren som blir intervjuet: *Har du fått noen forslag som kanskje kan være til hjelp?*

15.00-15.15: ettermiddagssamling

Gjennomfør på samme måte som tidligere.

Uke 2: Onsdag

09.15-09.30: Morgensamling

Gjennomfør på samme måte som tidligere.

10.00-12.00: Økt før lunsj

Tankejakt

På samme måte som i går.

Risikosituasjoner

Deltakerne er halvveis i kurset, og det er på tide å se framover mot risikosituasjoner de vil møte når kurset er over. De har blitt oppmerksomme på noen tydelige risikosituasjoner allerede. Nå er det på tide å se på risikosituasjoner som er mindre tydelig knyttet til spill.

Introduksjon:

Nå spoler vi fram i tid til fredag om en og en halv uke. Dere er ferdig med kurset, og skal tilbake til hverdagslivet. Hvilke situasjoner vil bli vanskelige for dere? Når vil fristelsen være stor?

La deltakerne diskutere risikosituasjoner en stund.

Noter eksempler på tavla, suppler ved behov (se for eksempel Hansen og Skjerve, 2006, side 105).

Poenger i oppsummering:

Noen situasjoner gir bare et kort blaff av spillelyst, eller et lite støt i magen. Andre situasjoner gir sterk spillelyst.

Spillelyst blir ofte vekket før man er i spillesituasjonen, situasjoner som ikke ser ut til å ha noe med spilling å gjøre.

Når dere er klar over hvilke situasjoner som gir dere spillelyst, blir det også lettere for dere å oppdage og gjenkjenne risikosituasjonene neste gang dere møter dem. De kommer ikke lenger overrumplende på dere.

12.30-13.00: Lunsj

13.00-15.00: Økt etter lunsj

Ettermiddagsøvelse

Deltakerne har fått erfaring med ettermiddagsøvelsene, og dere kan godt åpne for refleksjon rundt øvelsene. Dere kan for eksempel si: *Dere skal finne en måte å leve på uten å spille. Det kan kjennes kjedelig, strevsomt, trist eller skremmende. Tidligere har dere kanskje spilt når dere hadde slike følelser. Spillingen har vært en måte å rømme vekk fra ubehag på. Og spilling kan dempe ubehaget der og da. Problemet er at følelsene dukker opp igjen når man forlater spillet, og da er de ofte sterkere enn før. Den beste måten å takle ubehaget på er rett og slett å leve med det (Hansen & Skjerve, 2006, side 105). Ettermiddagsøvelsene kan hjelpe til å tåle ubehaget. Dere vil oppdage at ubehaget blir svakere etter hvert.*

Forholdsregler for tiden etter kurset

Deltakerne har fått trening i å lage, prøve ut og justere forholdsregler for kurset og for forrige

helg. Nå jobber vi med forholdsregler for tiden etter kurset.

Introduksjon:

Etter kurset skal dere øve dere på å ta kontroll i risikosituasjoner. Det er krevende, og i en periode kan det være lurt å unngå steder og situasjoner der dere blir ekstra fristet til å spille. På samme måte som tidligere, kan det være lurt å bestemme seg for noen faste forholdsregler som kan hjelpe dere med å unngå de farligste risikosituasjonene (Hansen & Skjerve, 2006, side 108).

Instruksjon:

Jobb med å finne forholdsregler for dere selv i et kvarter. Skriv dem gjerne ned (bilag 8). Kom tilbake hit klokken ---.

Deltakerne presenterer forholdsreglene sine for hverandre. Gruppen oppmuntres til å være konsulenter: *Hva tror dere om disse kjørereglene? Er de gode nok? Trenger han eller hun flere?*

Lytt etter spilletanker underveis, og gjør deltakerne oppmerksomme på mulige spilletanker ved å tydeliggjøre mulige hull i kjørereglene. Eksempel: *Du har erfaring med at kontanter i lommen lett får deg opp i alvorlige spilleepisoder. Samtidig er tanken på å ikke ha kontanter vanskelig for deg.*

Minn deltakerne på at reglene er til best hjelp hvis man bestemmer seg for at de skal gjelde uansett: *Det kan virke overforsiktig, men mange opplever at det er noe avslappende med regler som ikke kan diskuteres, vurderes eller endres (Hansen & Skjerve, 2006, side 109). Bestem dere for at reglene skal gjelde en viss tid, for eksempel fram til oppfølgingskurset. Da tar vi dem opp til vurdering og kan eventuelt gjøre forandringer.*

15.00-15.15: Ettermiddagssamling

Gjennomføres som før.

Uke 2: torsdag

09.15-09.30: Morgensamling

Gjennomføres som før.

10.00-12.00: Økt før lunsj

Tankejakt Gjennomføres

som i går.

Å mestre risikosituasjoner

Deltakerne har lært ulike strategier som kan hjelpe dem ut av risikosituasjoner. Ved å gå konkret inn på hvordan de kan bruke strategiene blir de bedre forberedt til å takle situasjonene.

Introduksjon:

Selv om dere prøver å holde dere unna de alvorligste risikosituasjonene, kan det likevel være spillesituasjoner dere ikke klarer å unngå. Kanskje dere kommer opp i en spillesituasjon helt overraskende, eller dere klarer ikke å stoppe før dere er midt oppi det (Hansen & Skjerve, 2006, side 134). Vi skal jobbe med å finne strategier som dere kan bruke for å komme dere helskinnet gjennom risikosituasjoner.

Instruksjon:

Gå sammen to og to. Del erfaringer med strategier som har fungert tidligere og diskuter også hvilke av strategiene dere har lært på kurset som dere tror vil kunne være til hjelp.

Deltakerne forteller om strategier de tror kan brukes.

Noter forslagene på tavla, og oppsummer.

Stegene under kan være til hjelp for å komme seg ut av en risikosituasjon. Skriv ned stikkordene på tavla og be om kommentarer fra deltakerne på hvert punkt.

1. Komme seg ut av situasjonen
2. Rull med ubehaget, tåle ubehag
3. Spørre seg selv: hva var det som ga meg spillelyst nå?

4. Bruke mottanker
5. Bruke andre stoppemåter for eksempel mentale bilder eller fotografier
6. Minne seg selv om beslutningen
7. Minne seg selv om hva man har fått til
8. Avtale med seg selv å ikke spille nå, men utsette avgjørelsen om spilling til en er litt roligere

12.30-13.00: Lunsj

13.00-15.00: Økt etter lunsj

Ettermiddagsøvelse

Vurder hvilken øvelse som skal brukes.

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 (punkt 1-8 ovenfor) står på den ene siden av kortet. Den andre siden fyller deltakerne ut med det de tror vil kunne hjelpe dem. Det kan for eksempel være mål eller delmål de har satt seg, påminnelsen om hvorfor de har tatt beslutningen om endring, konkrete mottanker eller oppmuntrende ord.

Introduksjon:

Når man er i en risikosituasjon overopphetes man av varme spilletanker og får tunnelsyn . Det eneste en klarer å tenke på, er at en kan eller må vinne. Det vanskelig å stoppe seg selv og tenke annerledes. Derfor kan det være nyttig med en huskelapp, et førstehjelpskort (Hansen & Skjerve, 2006, side 134). Dere skal lage deres egne førstehjelpskort. På ene siden finner dere stegene vi har gått gjennom for å komme seg ut av en risikosituasjon. På den andre siden kan dere notere det dere ønsker, noe som kan være til hjelp for å kjøle dere ned i situasjonen. Noen har brukt bilder av personer de er glade i eller noe de ønsker å kjøpe når de får orden på økonomien. Noen skriver ned målet sitt eller beslutningen sin. Noen skriver støttende ord til seg selv.

Førstehjelpskortene er på størrelse med bankkort, slik at de passer fint i lommeboken. Vi skal

laminere dem slik at de holder seg lenge.

15.00-15.15: Ettermiddagssamling

Gjennomføres som før.

Uke 2: Fredag

09.15-09.30: Morgensamling

Gjennomføres som før.

10.00-12.00: Økt før lunsj

Tankejakt

Tankejakt og kjøle ned spilletanker med mottanker og andre strategier som ble diskutert i forbindelse med førstehjelpskortet. Bruk gjerne reflekterende team, på samme måte som tidligere.

Endringsplanen

Deltakerne har jobbet med endringsplanene sine i pauser mellom gruppemøtene. Oppgaver og utfordringer i forbindelse med dette, er tatt opp i morgen- og ettermiddagssamlinger. Nå er det på tide å samle trådene og gjøre opp status, slik at deltakerne kan identifisere mangler og bestemme seg for hva de vil prioritere å avklare i den siste kursuken.

Introduksjon:

Dere har jobbet mye med endringsplanene deres. Nå skal vi stoppe opp litt ved dem og samle trådene slik at det blir lettere å se hva som gjenstår.

Ta en runde blant deltakerne og still åpne spørsmål som:

- *Hvilke problemområder trenger dere klarhet i?*
- *Hva skal til nå for at det skal kjennes greiere å prøve seg på egenhånd om en uke?
Hva er det mulig å få gjort før vi avslutter her?
Hva trenger dere hjelp til?*

Spør også om avtalen med pårørende torsdag og fredag i neste uke. Hvis noen av deltakerne er

usikre på avtalen, bør det være en prioritert oppgave å få avklart dette.

Spør om erfaringer med nye aktiviteter å fylle tiden med: *Hva har dere likt best å drive med om ettermiddagene og kveldene her? Hvordan har det vært?*

Kommenter hvis det er aktuelt: *Det er ikke sikkert dere synes det er gøy med de nye aktivitetene med en gang. Det tar tid å få smaken på dem igjen, men det kommer etter hvert.*

12.30-13.00: Lunsj

13.00-15.00: Økt etter lunsj

Ettermiddagsøvelse

Vurder hvilken øvelse som skal brukes.

Om framtiden

Deltakerne står foran en ny helg med nye utfordringer. Det kan styrke motivasjonen for endring å diskutere hvordan man håper livet vil arte seg i framtiden hvis man slutter å spille.

Gi ordet fritt på spørsmålet: *Hvordan vil livet være om to år hvis dere nå slutter å spille?*

I grupper med mye mismot, kan det være lurt å introdusere dette temaet ved å spørre en deltaker man tror vil gi en endringsfokusert respons. Da er det større sannsynlighet for endringsfokuserte ytringer blant de andre deltakerne.

Risikostrenging i helgen

I helgen får deltakerne mulighet til å bruke forholdsreglene og stegene i førstehjelpskortet.

Dere kan si: *Ta dere tid til å vurdere forholdsreglene og hva dere vil ha med på førstehjelpskortet i helgen. Det kan være lettere å se hva dere trenger når dere ikke er opptatt med gruppemøter men har mer tid for dere selv. Hvis dere skulle komme opp i risikosituasjoner, så tenk på stegene i førstehjelpskortet.*

Dere kan godt gjenta stegene kort.

Mestringstiltro

Skaler mestringstiltro på samme måte som forrige fredag.

15.00-15.15: Ettermiddagssamling

Spillelystskalering gjennomføres som tidligere. Spør også: *Er det noen som vil ha skilpadden i helgen?* Hvis det er flere som skal være igjen, oppmuntrer behandler til at de gjennomfører formiddags- og ettermiddagssamlingene med skalering av spillelyst, og at de planlegger felles aktiviteter.

Uke 3: Mandag

09.15-09.30: Morgensamling

Gjennomføres som før.

10.00-12.00: Økt før lunsj

Erfaringer i helgen

Gjennomgå helgens erfaringer på samme måte som på mandag i forrige uke. Anerkjenn følelsene knyttet til eventuelle tilbakefall, samtidig som spilleepisodene avdramatiseres. Be om å få gå nærmere inn på eventuelle spilleepisoder eller fristelsessituasjoner.

Tankejakt

Gå gjennom spilleepisoder på samme måte som tidligere. Vektlegg hvilke strategier og forholdsregler som kan brukes i framtiden for å unngå nye spilleepisoder. Begrens tidsbruken på helgens spilleepisoder hvis det gjelder bare en eller to deltakere.

Besøk av tidligere spilleavhengig person

Gi en presentasjon av personen som kommer på besøk. Vær aktive i dialogen mellom gjesten og deltakerne hvis det er behov for det. Det er viktig å styre samtalen hvis budskapet blir for negativt ladet eller for strengt. Dere kan prøve å oppmuntre gjesten til å snakke endringsfokusert gjennom å gripe tak i endringsfokuserte utsagn personen kommer med. Hvis dialogen mellom gjesten og deltakerne er endringsfokusert, kan dere holde dere mer i bakgrunnen.

12.30-13.00: Lunsj

13.00-15.00: Økt etter lunsj

Ettermiddagsøvelsen

Vurder hvilken av øvelsene som skal brukes.

Å forebygge tilbakefall

Både hos deltakere som har spilt og deltakere som har klart seg bra, kan det dukke opp nye spilletanker. Noen kan ha tanker som Jeg lykkes aldri, jeg kan like godt spille. Andre kan ha tanker som Dette går jo greit, kanskje jeg kan spille litt uten at det er et problem. Deltakerne kan lære å oppdage og ta kraften fra selvsabotasjetankene på samme måte som med andre spilletanker.

Introduksjon:

Som det kom fram før lunsj, er ikke jobben ferdiggjort når dere har vært spillefrie en stund. For de aller fleste er det nødvendig å jobbe med seg selv for å forhindre tilbakefall. Dere vil erfare at det dukker opp nye spilletanker. Vi kaller dem selvsabotasjetanker. Selvsabotasjetanker er som andre spilletanker. De dukker opp av seg selv uten at man går inn for å tenke dem. Noen dukker opp når det går bra, mens andre kommer når det går trått (Hansen & Skjerve, 2006, side 152). Felles for dem er at de gir dere spillelyst.

Presenter eksempler på selvsabotasjetanker. Bruk gjerne listen fra Hansen & Skjerve (2006, side 155), og be om kommentarer:

- *Hvilke av selvsabotasjetankene kjenner dere igjen?*
- *Kommer dere på andre selvsabotasjetanker dere har hatt?*

Få fram følgende poeng i diskusjonen:

Selvsabotasjetanker er skumle noen er positive og hyggelige og gir inntrykk av å være en «peptalk» om hvor god kontroll man har, og hvor flink man har vært. Men disse selvsabotasjetankene gir likevel tillatelse til å spille. Noen er forkledd i tristhet og motløshet, men gir like mye tillatelse til å spille som de optimistiske selvsabotasjetankene (Hansen & Skjerve, 2006, side 152).

Spør deltakerne: *Hvordan kan dere håndtere selvsabotasjetankene?*

Understrek viktige poeng som deltakerne presenterer ved hjelp av refleksjoner og utforskende spørsmål.

Suppler deltakernes kommentarer ved behov: *Dere kan bruke samme metodene som tidligere. Dere har lært å oppdage spilletanker og å bruke mottanker for å kjøle dem ned, og det er akkurat de samme strategiene man bruker i forhold til selvsabotasjetankene.*

Følg opp med et nytt spørsmål til gruppa: *Hva kan dere si til dere selv som tar kraften fra selvsabotasjetankene?* Noter forslag på tavla.

Risikosituasjoner i vedlikeholdsfasen

Mange av risikosituasjonene vil være de samme i vedlikeholdsfasen som tidligere, men det er en fordel at deltakerne er oppmerksomme på noen konkrete situasjoner som er forbundet med tilbakefallsfare.

Introduksjon:

Dere har ulike risikosituasjoner, men noen situasjoner ser ut til å være risikable for mange i vedlikeholdsfasen.

Følgende situasjoner kan nevnes (Hansen & Skjerve, 2006, side 159; Skjerve & Prescott, 2003, side 30), og noteres på tavla. Deltakerne får kommentere.

Å bli overmodig. Selv om man mestrer risikosituasjonene bedre enn før, kan de fremdeles sette i gang spillelyst. Mestringsfølelsen kan i seg selv være en risiko. Tomhetsfølelse og lange kjedelige dager kan true sluttprosjektet.

Alkohol svekker dømmekraften og gjør en mer impulsiv.

Ubehag kan gi spillelyst. Spilling kan dempe ubehaget der og da. Men følelsene dukker opp igjen når man forlater spillet, ofte sterkere enn før.

Å bli for streng: selvsabotasjetanker dukker lett opp hvis man blir så opptatt av å rette opp i alt spillingen har ført med seg, at man glemmer å belønne dere selv. Tanker om at man kan vinne: Bruk mottankene!

Vær på vakt hvis dere oppdager at dere spiller mer på andre pengespill.

15.00-15.15: Ettermiddagssamling

Gjennomføres som før.

Uke 3: Tirsdag

09.15-09.30: Morgensamling

Gjennomføres som før.

10.00-12.00: Økt før lunsj

Å begrense tilbakefall

Å komme seg ut av et tilbakefall er vanskelig og krever planlegging. Noen deltakere vil oppleve temaet som ubehagelig.

Introduksjon:

Selv om det er ubehagelig er det en god ting å tenke på hva som vil skje hvis dere skulle spille igjen. Da er dere bedre forberedt hvis situasjonen skulle dukke opp i virkeligheten.

Instruksjon:

Tenk dere følgende situasjon: *Du har spilt bort 1200 kroner. Det gikk fort. Du husker ikke helt hva som fikk deg til å satse penger i første omgang, men pengene er tapt. Hvordan kjennes det? Hva ville du tenke nå?*

Finn fram listen over selvsabotasjetanker og spør deltakerne: *Hvilke selvsabotasjetanker kunne dukke opp i denne situasjonen?*

Spør videre: *Hva kan dere gjøre i denne situasjonen?* Suppler i den grad det er nødvendig: *Bruk førstehjelpskortet!*

Oppsummering: *Tilbakefall er en naturlig del av en endringsprosess. Mange vil oppleve det. Det viktige er å begrense tilbakefallet. Det kan være vanskelig, for her dukker det opp sterke selvsabotasjetanker (Hansen & Skjerve, 2006, side 165). Skufelsen over tilbakefallet kan være så stor at man bare spiller videre. En tenker at Nå når jeg først har spilt, er skaden skjedd. Jeg kan like godt bare forts etter.*

Dere kan snu et tilbakefall til en nyttig erfaring (Hansen & Skjerve, 2006, side 165).

Hvis dere spiller, er det et tegn på at dere har slakket kontrollen for mye. Når dere har kommet dere ut av situasjonen og roet dere ned, kan dere tenke tilbake på spilleepisoden og bruk erfaringen som hjelp til å justere kontrollen. Tenk gjennom spilleepisoden og det som skjedde like før. Hva var det dere gjorde annerledes enn dere pleier? Hvilke av forholdsreglene brøt dere? Trenger dere en kjøreregel til?

Sjekk ut med deltakerne underveis: *Hva tenker dere om at tilbakefall er en naturlig del av å endre seg? Hva tenker dere om at man kan lære av et tilbakefall?*

12.30-13.00: Lunsj

13.00-15.00: Økt etter lunsj

Ettermiddagsøvelse

Vurder hvilken øvelse som skal brukes.

Å sette seg i andres sted

Torsdag kommer deltakernes pårørende. Fellesmøtene vil handle om hvordan deltakerne og de pårørende kan samarbeide i tiden framover på en måte som ivaretar alle parter best mulig. Mange av deltakerne vil ha opplevd konflikt med sine nærmeste om for eksempel penger, løgn og brutte avtaler. De pårørende er ofte slitne og oppgitte. Deltakerne kan forberede seg på best mulig samarbeid med sine pårørende ved å prøve å sette seg i deres sted og tenke etter hvordan de kan gjøre situasjonen lettere for dem.

Introduksjon:

De nærmeste er viktige støttespillere i tiden framover. De kan være til hjelp i forhold til økonomi, og med å oppmuntre dere når det går trått. Men de fleste pårørende er slitne, bekymret og føler seg utrygge på om de kan stole på den spilleavhengige. Dere må ta vare på dem hvis de skal klare å hjelpe dere.

Still deltakerne spørsmål om de pårørendes situasjon: *Hva slags problemer tror dere de pårørende har? Hva tenker dere ville gjøre situasjonen lettere for dem?*

15.00-15.15: Ettermiddagssamling

Gjennomføres som før.

Uke 3: Onsdag

09.15-09.30: Morgensamling

Gjennomføres som før.

10.00-12.00: Økt før lunsj

Å styrke beslutningen

Gjenta skaleringsøvelsene om viktighet og tiltro til endring.

1. Hvor viktig er det å gjøre endringer?

Be deltakerne finne fram skaleringen de gjorde mandag i uke 2. Hvor vil de plassere seg i dag? Hvis noen skårer høyere enn tidligere, kan dere stille spørsmål som utløser endringsfokuserte ytringer: *Hva har forandret seg? Hvorfor skårer du høyere nå enn sist?*

2. Hvor stor tiltro har deltakerne til å klare å ikke spille fram til oppfølgingskurset om 6 uker?

Deltakerne har skalert mestringstiltroen sin i forhold til å klare å ikke spille i helgene. Nå skalerer de mestringstiltroen sin på sikt: *Hvor stor tiltro har dere til at dere vil nå målene dere har satt?*

Hvis noen skårer lavt (under 5) er det viktig å sjekke ut hva som har svekket troen på å få det til. Be eventuelt gruppen om innspill: *Hva tenker dere om det Per sier her?* Reflekter tilbake endringsfokuserte ytringer fra gruppen, og spør Per hva han tenker om det han har hørt. Er det behov for det, kan dere be om tillatelse til å gi konkrete råd til Per.

12.30-13.00: Lunsj

13.00-15.00: Økt etter lunsj

Ettermiddagsøvelse

Vurder hvilken øvelse som skal brukes.

Endringsprosessen

Vi har ikke tidligere introdusert deltakerne for endringshjulet. Nå når de har jobbet med endringsprosjektet over en periode, kan det være avklarende å identifisere hvilken fase man befinner seg i og hvilke utfordringer man står overfor. Det kan virke motiverende å se at man har forflyttet seg i endringshjulet. Endringshjulet gir også et perspektiv på endring som gir mer rom for en positiv oppfatning av egen endringsprosess der tilbakesteg og perioder uten framgang regnes som vanlig.

Introduksjon:

Det å gjøre endringer med seg selv er en prosess. Det skjer ikke over natten. Det vet alle dere som er her. Det finnes en modell som beskriver vanlige faser i endringsprosesser. Faser som de fleste går gjennom når de vil endre seg. Vi kaller modellen for endringshjulet. Modellen er et redskap for å se hvor man selv befinner seg og hvilke utfordringer man må finne løsninger på for å komme videre i endringsprosessen sin.

Tegn endringshjulet på tavla og beskriv de ulike fasene kort.

Nevn viktige forhold ved endringsprosesser (Hansen & Skjerve, 2006, side 68):

- Folk endrer seg i forskjellig tempo
- En endringsprosess har sjelden en klar begynnelse og slutt
Det er vanlig å bevege seg fram og tilbake mellom fasene
Tilbakefall er vanlig, men man rykker aldri tilbake til start
Man lærer av tilbakefall: neste runde blir kortere

La hver av deltakerne plassere seg selv i endringshjulet hvor de opplever at de befinner seg nå, og hvor de var ved starten av behandlingskontakten. Hjelp deltakerne å sette ord på forandringen som har skjedd: *Hva er det som har forandret seg fra da til nå? Hvordan merker du forskjellen?*

Hjelp deltakerne å identifisere hvilke utfordringer de står overfor nå: *Du plasserer deg selv i handlingsfasen hva tenker du blir utfordringen for deg i den nærmeste tiden?*

Individuelle førstehjelpskort

Deltakerne får utlevert førstehjelpskortene sine ferdig laminert. Førstehjelpskortene får større betydning for deltakerne hvis de får snakke om dem. Hver enkelt forteller gruppen hva de har valgt å ha på kortet og hva det betyr for dem.

Dere kan avrunde temaet med å si: *I en periode vil dere sannsynligvis oppleve at dere må jobbe hardt for å unngå å spille. Spillelysten er fortsatt sterk, og dere er ikke helt fortrolige med førstehjelpskortet ennå. Dere vil erfare at dere klarer å bruke det i noen sammenhenger, mens dere sliter i andre. Utfordringen er å ikke gi seg. I denne første perioden etter kurset dreier jobben seg om å prøve og feile til dere finner en måte å gjøre ting på som passer for dere. Etter hvert vil dere merke at dere klarer dere uten huskekortet (Hansen & Skjerve, 2006, side 137).*

15.00-15.15: Ettermiddagssamling

Minn deltakerne på hvordan de kan bruke spillelyst-skalering for å hankses med spillelysten i hverdagen: *Dere har jobbet med å skalere spillelyst en god stund, og dere begynner å få taket på det. Dere har oppdaget at spillelysten kan bli sterkere av ting som skjer rundt dere som ikke egentlig har så mye med spill å gjøre, og dere har fått erfaringer med at den blir svakere når situasjonen endrer seg. Dere har også fått erfaring med at dere ikke er nødt til å følge spillelysten, men at den kan bli svakere bare av at dere registrerer den og lar være å bry dere med den. Prøv å ta med dere denne erfaringen i tiden som kommer. Når dere ikke lar dere styre av spillelysten lenger, har dere tatt tilbake kontrollen med dere selv.*

Takk og avslutning

Takk for samarbeidet og si noe om hvordan dere som behandlere har opplevd å følge gruppens arbeid. Trekk fram gode opplevelser med gruppen. Hvis det har vært spesielle hendelser underveis, som at noen har avbrutt kurset eller at det har oppstått en vanskelig konflikt, kan dere si noe om hvordan gruppen likevel har klart å jobbe fokusert og å komme seg gjennom problemet på en god måte. Avslutningsordene skal være kortfattet og på den måten reflektere at dere har tro på at deltakerne klarer seg på egenhånd.

Deltakerne får hver sin skilpaddefigur som gave og som påminnelse om arbeidet i gruppen.

Om kvelden:

Deltakerne arrangerer fest der behandlerne er til stede.

Uke 3: Torsdag

09.15-09.30: Morgensamling

Gjennomføres som før.

10.00-12.00: Økt før lunsj

Velkommen og presentasjonsrunde

Deltakere og pårørende er samlet. Det vil ofte være flest partnere. Men det kan også være voksne barn, søsken, foreldre, venner eller en fagperson som er pårørende.

Ønsk pårørende velkommen: *Velkommen til dere som er pårørende. Vi har sett fram til at dere skulle komme. Dere har ulike erfaringer og utfordringer avhengig av hvilket forhold dere har til den spilleavhengige. Dere har til felles at dere har fått kjenne konsekvensene av spilleproblemet på kroppen, og at dere ønsker å bidra til at personen skal få kontroll med problemet.*

Presentasjonsrunde: Be hver enkelt (pårørende og deltakere) presentere seg kort. De kan si navnet sitt, og om de er her som spilleavhengig, partner eller annen pårørende.

Om programmet de neste dagene: *Både dere som er spilleavhengige og dere som er pårørende kommer til å møte utfordringer i tiden etter kurset. Disse to dagene skal handle om hvordan dere kan møte utfordringene, om hvordan begge parter kan ta vare på seg selv og samtidig samarbeide om å nå målet. Målsetningen for disse to dagene er at dere skal dra herfra med avtaler eller kjøreregler dere har laget sammen, som hjelper dere å få til samarbeidet i praksis.*

Informere de pårørende om intensivkurset

Det er et ønske å tilrettelegge for en mest mulig åpen kommunikasjon om spilleproblemet mellom deltakerne og de pårørende. Åpenhet er et premiss for godt samarbeid og tillit framover. Deltakerne har nytte av å erfare at de kan fortelle om hvordan de har det og at det de sier blir akseptert av de pårørende. De pårørende kan kjenne seg tryggere på situasjonen hvis de opplever å få ta del i det fellesskapet gruppen har hatt.

Behandlerne tilrettelegger for en åpen dialog ved å be deltakerne fortelle litt om hvordan kurset har vært. Oppsummeringen kan godt være humorfull. Behandlerne kan avrunde oppsummeringen med å si noe om hvordan de har opplevd gruppedeltakernes arbeid. De kan for eksempel si noe om at kurset har handlet om å lære metoder for å klare å ta kontroll over seg selv, og at gruppen har jobbet godt med å få kontroll og med det å ta ansvar over sitt eget liv igjen.

Om å ta ansvar

Skjerve, R. (2007). Døgnbehandling for spilleavhengige: Et tre-ukers intensivkurs. Borgestadklinikken69

Si noe om ansvar til deltakerne og de pårørende sammen. *Å fordele ansvar er en utfordring for mange spilleavhengige og pårørende. God ansvarsfordeling øker sannsynligheten for å lykkes med å komme ut av spilleproblemet. Spilleavhengighet er kjennetegnet av at personen mister kontrollen med seg selv, og at det viktigste til en hver tid blir å skaffe penger å spille for. Ofte handler det om å vinne tilbake penger han eller hun har tapt. Personen opplever det å vinne penger som den eneste mulige veien ut av problemene, og tviholder på håpet. Noen ganger handler det om å slippe unna alle problemene for en stund. For mange spilleavhengige blir spillingen den eneste måten de kan glemme bekymringene. Avtaler og oppgaver blir mindre viktige. Det kan virke som de endrer personlighet, som de er blitt ansvarsløse og som de har mistet interessen for alt rundt seg.*

Mange pårørende opplever at det kan være vanskelig å sette grenser for den spilleavhengige. De velger å betale gjeld eller å låne vekk penger, eller de hjelper den spilleavhengige å skjule problemet overfor familie, venner og kollegaer. Slik unngår man økonomiske krisesituasjoner og konfrontasjoner med andre.

Det blir en ond sirkel, dette her. Der den spilleavhengige lar være å ta ansvar mens de pårørende tar mer ansvar enn det som er godt for dem. På den måten opprettholdes situasjonen spilleproblemet fortsetter og de pårørende fortsetter å slite.

Utfordringen for den spilleavhengige er å begynne å ta ansvar for livet sitt igjen, og for situasjonen han eller hun er i. Det kan for eksempel innebære (Hansen & Skjerve, 2006, side150):

Å være åpen og ærlig om problemet og svare på spørsmål

Å fortelle om tilbakefall med en gang

Å la omgivelsene få lov til å kontrollere

Å si fra når en har lyst til å spille og be om hjelp for å holde på kontrollen

Å vise at en er til å stole på hold avtaler

Som pårørende bidrar dere til å gjøre det lettere for den spilleavhengige å ta ansvar for seg selv igjen hvis dere setter grenser for hva som skal være deres ansvar, og hva den spilleavhengige skal ha ansvar for. Utfordringen for dere er å ikke være brannslukkere når det brenner, men å la personen ta ansvar for situasjonen selv.

Dere kan (Hansen & Skjerve, 2006, side 145):

Støtte og oppmuntre den spilleavhengige i jobben med å slutte å spille
Ta vare på dere selv og helsen deres
Ta sjansen på å snakke med andre om problemet
Sikre økonomien deres
Søke behandling for egen del hvis dere tror dere trenger det

Dere kan *ikke*:

- Få personen til å slutte å spille
- Overta eller ta kontroll over den spilleavhengiges økonomi, dersom han/hun ikke vil
Ha hundre prosent kontroll dere må gradvis venne dere til å stole på personen

Punktene for spilleavhengige og for pårørende vises på tavla. I tillegg kan de gjerne deles ut på ark (bilag 9) til bruk i arbeidet i dag og i morgen. Behandlere åpner for kommentarer på punktene fra deltakere og pårørende, og føyer til nye momenter som kommer opp.

12.30-13.00: Lunsj

13.00-15.00: Økt etter lunsj

Vanlige problemstillinger mellom spilleavhengige og pårørende

Del forsamlingen i to grupper med fire par i hver. Dere leder hver deres gruppe.

Hvert av parene samarbeider om å presentere seg for de andre parene. De kan bruke noen minutter på dette.

Be dem presentere seg ut fra følgende punkter:

- Hva slags relasjon de har til hverandre (for eksempel partnere, søsken, forelder barn)
- Hvor lenge de har kjent hverandre, hvordan de møttes
Hvordan forholdet mellom dem er i dag i lys av spilleproblemet.

Hvert par blir spurt om det er bestemte problemstillinger som de ønsker å diskutere.

Problemstillinger som dere kan ta opp hvis de ikke nevnes, er:

noen pårørende kjenner skyldfølelse når man ikke blir glad over endring eller ikke vil være heiagjeng etter endringen: den spilleavhengige vil glemme problemet, den

pårørende er fortsatt i alarmberedskap og kan ha skyldfølelse fordi han eller hun fremdeles er mistenksom.

Samling

Alle samles for en oppsummering etter gruppearbeidet. Dere kan åpne for kommentarer fra gruppen. Det er viktig å bekrefte utsagn om at situasjonen er vanskelig. Prøv likevel å vektlegge de uttalelsene som inneholder håp og mestring ved bruk av utdypende spørsmål, refleksjoner, og korte oppsummeringer.

15.00-15.15: Ettermiddagssamling for deltakerne

Gjennomføres som tidligere.

Uke 3: Fredag

09.15-09.30: Morgensamling

10.00-12.00: Økt før lunsj

Kjøreregler

Introduksjon:

I dag skal vi jobbe med kjøreregler for tiden etter kurset og fram til oppfølgingskurset.

Kjørereglene er faste avtaler dere kommer fram til som hjelper dere gjennom denne perioden.

Både pårørende og spilleavhengige kan trenge kjøreregler, og før lunsj i dag skal vi jobbe i grupper der hver enkelt ser på hva de trenger av kjøreregler. Da deler vi dere slik at de pårørende er i en gruppe og kursdeltakerne er i en annen gruppe.

Dere leder hver deres gruppe.

I pårørendegruppen er sentrale tema: *Hva trenger dere at den spilleavhengige gjør for at dere skal kunne være til hjelp med endringsprosjektet? Hvordan kan dere si noe om det til den andre siden i dag?*

Når pårørende er opprørte, fortvilte eller sinte vil press mot å være løsningsorientert lett føre til motstand. Gi anerkjennelse og bekreftelse på at situasjonen er vanskelig, men ikke la disse temaene få stor plass i gruppen. Gå videre til andre i gruppen som har et mer optimistisk syn.

I deltakergruppen er sentrale tema: *Hva ville være nyttig for dere at deres pårørende hjalp dere med? Hvordan kan dere si noe om det til dem siden i dag?*

I begge grupper brukes de andre deltakerne som konsulenter: Ser de flere behov? Andre behov?

12.30-13.00: Lunsj

13.00-15.00: Økt etter lunsj

Bli enige om kjøreregler

Nå skal deltakere og pårørende begynne å definere kjøreregler. Del forsamlingen i to nye grupper, med fire (fem) par i hver gruppe. Dere leder hver deres gruppe.

Hvert par får fortelle hverandre hva de trenger framover. Styr samtalen i den grad det er nødvendig. I noen tilfeller kan det være nødvendig å reformulere utsagn fra partene på en mer positiv måte. Hjelp partene å konkretisere kjørereglene. Skriv ned konkrete forslag til kjøreregler på tavla.

De andre parene lytter, og kan siden få komme med kommentarer.

Behandler kommenterer: *Kjørereglene må være helt konkrete, slik at begge er helt sikre på hva de betyr. Det er lurt å skrive dem ned. Bestem dere for at de skal gjelde uansett, og sett en dato for når de skal vurderes på ny. Vi vil anbefale dere å holde på reglene fram til oppfølgingskurset. Da jobber vi med å forbedre og tilpasse dem som ikke fungerer.*

Samling og avslutning

Alle samles for en oppsummering om hvordan det har vært å jobbe med kjørereglene. Minn om den polikliniske oppfølgingsgruppen, og om oppfølgingsdagen (om ca 6 uker). Ønsk alle lykke til.

Referanseliste

Barth, T., Børtveit, T., & Prescott, P. (2001). *Endringsfokusert rådgivning*. Oslo: Gyldendal Akademiske Forlag.

Berge, T. & Repål, A. (2004). *Den indre samtalen. Kognitiv terapi I praksis*. Gyldendal Akademisk.

Blazczynski, A. & Nower, L. (2002). A Pathways model of problem and pathological gambling. *Addiction*, 97, 487-499.

Daley, D. C., Salloum, I. M. (2002). *Improving treatment adherence among patients with comorbid psychiatric and substance use disorders*. I D. O. Connell & E. Beyer (Eds.), *Managing the dually diagnosed patient. Current issues and clinical approaches* (2nd ed.), 47-71. New Harthworth Press: New York.

Gaboury, A., & Ladouceur, R. (1989). Erroneous perceptions and gambling. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4, 411-420.

Griffiths, M. (1993a). Fruit machine gambling: the importance of structural characteristics. *Journal of Gambling Studies*, 9, 101-120.

Griffiths, M. (1993b). *A study of the cognitive activity of fruit machine players*. I W. R. Eadington & J. A. Cornelius (Eds.), *Gambling behaviour and problem gambling* ss. (851-110). Reno, NV: Institute for the study of gambling and commercial gaming.

Griffiths, M. (1995). *Adolescent gambling*. London: Routledge.

Griffiths, M. (1999). Gambling technologies: Prospects for problem gambling. *Journal of Gambling Studies*, 15, 265-283.

Hansen, M. (2005). *Behandling av spilleavhengighet i Norden Et nytt felt*. Rapport utgitt av Nordiska Nämnden för alkohol- och drogforskning (NAD).

Hansen, M. & Skjerve, R. (2006). *Game over Selvhjelpsbok for spilleavhengige*. Gyldendal Akademisk.

Hubble, M. A. & Duncan, B. L. & Miller, S. D. (1999). *The heart and soul of change. What works in therapy*. Washington DC: American Psychological Association.

Jonsson, J., Andrén, A. Nilsson, T., Svenson, O., Munck, J., Kindstedt, A., & Rönneberg, S. (2003). *Spelberoende I Sverige vad kännetecknar personer med spelproblem?* Stockholm: Folkhälsoinstitutet.

Jørsel, B. M. (2003). *Ludomani. Ingen flere indsatser, tak!* København: Gyldendals Fakta.

Kjølstad, H. (2004). *Gruppeterapi*. Gyldendal Akademisk.

Ladouceur, R., Gosselin, P., Laberge, M., & Blaszczynski, A. (2001). Drop-outs in clinical research: Do results reported in the field of addiction reflect clinical reality? *The Behavior Therapist*, 24, 44-46.

Ladouceur, R., Sylvain, C., Boutin, C., Lachance, S., Doucet, C., Leblond, J., & Jacques, C. (2001). Cognitive treatment of pathological gambling. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 189, 766-773.

Ladouceur, R., Sylvain, C., Boutin, C., Lachance, S., Doucet, C., & Leblond, J. (2003). Group therapy for pathological gamblers. A cognitive approach. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 587-596.

Ladouceur, R., Sylvain, C., Boutin, C., & Doucet, C. (2002). *Understanding and treating the pathological gambler*. Chichester: John Wiley & Sons.

Ladouceur, R., & Walker, M. (1996). *A cognitive perspective on gambling*. I P. M. Salkovskis (Ed.), *Trends in cognitive and behavioural therapies* (ss. 89-120). New York: Wiley.

Leblond, J., Ladouceur, R., & Blaszczynski, A. (2003). Which pathological gamblers will complete treatment? *British Journal of Clinical Psychology*, 42, 205-209.

Miller, W. R. & Rollnick, S. (2002). *Motivational Interviewing. Preparing people for change* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.

Milton, S., Crino, R., Hunt, C., Prosser, E. (2002). The effect of compliance-improving interventions on the cognitive behavioural treatment of pathological gambling. *Journal of Gambling Studies*, 18, 2, 207-229.

Nielsen, P. & Røjskjær, S. (2005). *Karakteristika, psykopatologi og behandlingsforløb en undersøgelse af ludomane i behandling*. Forlaget Ringgården.

Oakley-Browne, M. A., Adams, P., & Mobberley, P. M. (2002). *Interventions for pathological gambling (Cochrane Review)*. The Cochrane Library, 2. Oxford: Update Software.

Orford, J. (2001). *Excessive appetites: a psychological view of addictions* (2nd ed.). Chichester: John Wiley & Sons.

Prescott, P. & Skjerve, R. (2002). *Behandling av spilleproblemer. Pasientmanual*. Bergen: Stiftelsen Bergensklinikkene. www.bergenclinics.no

Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change. Applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47, 1102-1114.

Raylu, N., & Oei, T. P. S. (2002). Pathological gambling: A comprehensive review. *Clinical Psychology Review*, 22, 1009-1061.

Skjerve, R. & Prescott, P. (2003). *Behandling av spilleproblemer. Behandlingsveileder*. Bergen: Stiftelsen Bergensklinikkene. www.bergenclinics.no

Skjerve, R. & Prescott, P. (2005). Et behandlingsprogram for spilleavhengighet. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 42, 2-8.

Tavares, H., Zilberman, M. L., & el-Guebaly, N. (2003). Are there cognitive and behavioural approaches specific to the treatment of pathological gambling? *Canadian Journal of Psychiatry*, vol. 48, 1, 22-27.

Toneatto, T. & Ladouceur, R. (2003). The treatment of pathological gambling: A critical review of the literature. *Psychology of addictive behaviour*. 17, 284-292.

Viets, V. C. L., & Miller, W. R. (1997). Treatment approaches for pathological gamblers. *Clinical Psychology Review*, 17, 689-702.

Walters, S. T., Ogle, R. & Martin, J. E. (2002). *Perils and possibilities of group-based motivational interviewing*. I W. R. Miller & S. Rollnick (Eds.), *Motivational Interviewing. Preparing people for change* (2nd edition). New York: The Guilford Press.

Wulfert, E., Blanchard, E. B., Freidenberg, B. M., & Martell, R. S. (2006). Retaining pathological gamblers in cognitive behavior therapy through motivational enhancement: A pilot study. *Behavior Modification*, 30, 3, 315-340.

Appendiks

Praktiske forhold

Materiell

- Mappe for notater og skriftlig materiale:

Pasientene bør ha en mappe med papir til å notere på og med plass til å samle skriftlig materiale de får underveis. Eventuelt kan relevante bilag samles i et kurshefte. Ta også stilling til om behandlerne skal ha en back-up av endringsplaner, forholdregler, førstehjelpskort og kjøreregler mellom pasient og pårørende.

- Skriftlig informasjon:

I programmet er det forutsatt at deltakerne får skriftlig informasjon om behandlingstilbudet (se behandlingsmanualen under vurderingssamtalen for sentral informasjon). Det kan være en fordel om de får tilsendt en brosjyre sammen med timeinnkalling til vurderingssamtalen. Det er også lagt opp til at deltakerne får skriftlig informasjon om hvordan spillene er laget, om tilfeldighets- og kunnskapsspill og om tilbakebetalingsprosenten. Dette er informasjon som er tilgjengelig i Hansen & Skjerve, 2006; Ladouceur, et al, 2002; og Skjerve & Prescott, 2003.

- Praktiske hjelpemidler:

Arbeidet med endringsplanene krever tilgang til hjelpemidler som telefon, PC, faks, kopimaskin, brevark og konvolutter.

- Avslutningsgave:

I programmet er det foreslått å gi alle deltakerne en skilpadde ved avslutningen av intensivkurset.

- Førstehjelpskort:

Førstehjelpskortene lamineres. Det er lagt opp til at deltakerne får dem ferdig laminert onsdag i uke 3.

Informasjonstavle:

Det er en fordel å ha en egen informasjonstavle for gruppen. På tavla kan det for eksempel henge en plan for kurset, forslag til aktiviteter en oversikt oppgaver/plikter og en loggbok deltakerne kan skrive seg opp når de kommer og går (se tirsdag uke 1 om forholdsregler for å unngå spilling i kurset). Hvis det finnes en middagsmeny, kan kanskje den henge her også.

Regler for intensivkurset

I intensivkurset er det forbud mot å bruke rusmidler.

Programelementer som må forberedes

Aktiviteter på ettermiddag og kveld

Den uformelle kontakten mellom gruppedeltakerne er en viktig del av behandlingen. Her får deltakerne erfaring med sosial samhandling og fellesskap uten at spill er involvert. For noen vil dette være en erfaring de ikke har hatt på lenge. Det bør tilrettelegges for fellesaktiviteter som for eksempel å lage mat sammen, høre musikk, se film/TV. Det kan også være en idé å lage en oversikt over aktuelle aktivitetstilbud i Skien, for eksempel kinoprogram, utstillinger, forestillinger. Det å velge å bruke penger på noe annet enn spill er en viktig erfaring.

Deltakerne kan trenge at informasjon om aktivitetstilbud er lett tilgjengelig, at det for eksempel er et kinoprogram på oppslagstavla.

Fysisk aktivitet er dokumentert å ha effekt i forhold til angst og depresjon som også er vanlige komorbide lidelser ved spilleavhengighet. Det er ikke forventet at pasientene vil oppleve effekt av fysisk trening i løpet av så kort tid som tre uker, men kurset kan gi rammer som motiverer deltakerne til å prøve seg på å være mer fysisk aktive. Mestringserfaring øker sannsynligheten for at pasientene også kan opprettholde aktiviteten etter kurset. Det forutsetter at pasientene gjør en aktivitet de føler seg noenlunde bekvemme med. På samme måten som med andre aktiviteter, er det lettere for deltakerne å komme i gang hvis de får konkrete forslag om hva de kan gjøre.

Praktiske oppgaver

I programmet sier vi at deltakerne har enkelte praktiske oppgaver (mandag uke 1). Det må avgjøres om de skal ha oppgaver og hva slags oppgaver dette i så fall skal være. Det er lagt opp til at deltakerne arrangerer fest onsdag i uke 3, og at de får 2000 kroner til rådighet.

Tidligere spilleavhengig

Mandag i uke 3 i intensivkurset er det lagt opp til at det kommer en tidligere spilleavhengig person og besøker gruppa. Temaet for møtet er hva deltakerne kan forvente seg når de er ferdig med intensivkurset. Dette bør være en person noen har god kjennskap til. Det er viktig å snakke med personen på forhånd for å påvirke til at gjesten har et perspektiv som motiverer deltakerne.

Oppfølging

Det er lite med én dags oppfølging. Er det mulighet til å ha en omgang til? Kan tilbud om telefonoppfølging være et alternativ?

Middag og fellesprogram om kvelden torsdag uke 3 for deltakere og pårørende Det er ikke bestemt hva som skal foregå på kvelden torsdag uke 3.

Inntakskriterier

Ut fra målsetningen i prosjektet er det viktig å ikke snevre inn inntakskriteriene mer enn nødvendig, men heller høste erfaringer underveis. Behandlerne må vurdere i hvert enkelt tilfelle om det er sannsynlig at personen vil kunne ha utbytte av behandlingstilbudet, og hvilke tilpasninger som eventuelt kan gjøres for å øke utbyttet.

Noen retningslinjer (også omtalt i behandlingsmanualen i vurderingssamtalen):

Det er et selvsagt inntakskriterium at personen har problemer med spilling, men ikke nødvendigvis at han/hun oppfyller diagnosekriteriene.

For personer med alvorlig psykisk problematikk eller sterk sosial angst kan det være for krevende å leve tett på ukjente mennesker og å forholde seg til et så intenst fellesprogram. Erfaringer med bruken av denne type døgnbehandling tilsier at personer hvis problem også er knyttet til ustabil personlighetsforstyrrelse, der bør personen få et annet individuelt tilpasset behandlingsopplegg.

Lese- og skrivevansker behøver ikke å hindre pasienter i å delta, men det bør diskuteres med pasienten hvordan det vil være for dem å gjøre skriftlige øvelser, og hvilke tilpasninger som kan hjelpe dem.

Pasienter med hyperaktivitet, konsentrasjonsvansker og/eller impulsivitet kan ha nytte av

tilbudet, men igjen må det diskuteres med den det gjelder om hva som skal til av tilpasninger for at de skal klare å gjennomføre behandlingen. Det kan for eksempel være en idé å gjøre avtale om at de skal gi beskjed hvis de blir urolige og trenger pauser, og om at de ikke skal avbryte behandlingskontakten (heller ikke i den polikliniske fasen) uten at det gjøres en avtale om dette.

De som skal være med bør ha norskkunnskaper som er gode nok til å forstå hva som blir sagt i en gruppe og til å uttrykke seg greit muntlig.

Vær oppmerksom på fysiske plager og skader som kan gjøre det vanskelig å delta, inkludert hørsels- og synsproblemer.

Pågående rusproblemer er vanskelig å kombinere med behandlingstilbudet.

Personer som er i føroverveielsesfasen som ikke kommer videre i vurderingssamtalene eller som er svært ambivalente og vekslende i forhold til problemopplevelse bør vente med et kurstilbud.

Gruppesammensetning

Gruppedeltakerne bør ikke være for like. Da blir det lett lite energi i gruppa, og de har mindre å lære hverandre. Ulikheter mht til alder, kjønn, sosioøkonomisk status, pengespill de sliter med og utdanning går bra, hvis ulikhetene ikke er så store at deltakerne ikke klarer å sette seg inn i hverandres situasjon, eller at de ikke har respekt for hverandre. De andre gruppe medlemmene sier noe om hvem man er. Blir de andre deltakerne for ulike en selv, distanserer man seg fra dem. Det bør være mer enn én person av hvert kjønn. Det bør ikke være mer enn én deltaker som er preget av håpløshet.

Bilag 1

Registrering av spilleepisoder

Hvor og når spilte jeg?	Hva ønsket jeg å oppnå med å spille?

Bilag 2

Endringsplan		
Situasjonen i dag	Situasjonen slik jeg ønsker at den skal være	Hva som kan gjøres (For hver oppgave: noter hvem, hva og når det skal gjøres)

Bilag 3

Intervju-guide

Om familie og venner:

- Har du familie?
- Bor du sammen med noen? Hvem?
- Hvem har du fortalt om behandlingen til? Kommer noen av dem hit de to siste dagene?

Om aktiviteter:

- Hva driver du med til vanlig?
- Hvilke fritidsinteresser har du?
- Hvilke fritidsinteresser hadde du før?
- Hvilke aktiviteter har du lyst til å prøve ut på ettermiddagene her?

Andre tema:

- Hva er det viktigst for deg å få gjort med endringsplanen din mens du er her? - Er det noe annet du ønsker å fortelle gruppen om?

Bilag 4

Ettermiddagsøvelsene

Bilag 5

Skalering spillelyst

Uke :

navn	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lørdag		Søndag	
	f.m	e.m	f.m	e.m	f.m	e.m	f.m	e.m	f.m	e.m	f.m	e.m	f.m	e.m

Bilag 6

Beslutningsvekten	
Positive sider ved spillingen	Negative sider ved spillingen

Bilag 7

Hvor viktig er det for deg å gjøre noe med spillingen din?

0 ----- 1 ----- 2 ----- 3----- 4 ----- 5----- 6 ----- 7----- 8 ----- 9----- 10

(ikke viktig)

(det viktigste i livet)

Hvor stor tiltro har du til at du vil klare å ikke spille?

0 ----- 1 ----- 2 ----- 3----- 4 ----- 5----- 6 ----- 7----- 8 ----- 9----- 10

(ingen tiltro)

(sikker på å klare det)

Bilag 8

Jeg har bestemt meg for å slutte å spille fordi:

Målet mitt er:

Delmålene mine er:

Jeg skal belønne meg selv på denne måten:

Kjørereglene mine:

Bilag 9

Om ansvar

Utfordringer for den spilleavhengige:

- Å være åpen og ærlig om problemet og svare på spørsmål
- Å fortelle om tilbakefall med en gang
Å la omgivelsene få lov til å kontrollere
Å si fra når en har lyst til å spille og be om hjelp for å holde på kontrollen
Å vise at en er til å stole på hold avtaler

Pårørende kan:

- Støtte og oppmuntre den spilleavhengige i jobben med å slutte å spille
- Ta vare på dere selv og helsen deres
Ta sjansen på å snakke med andre om problemet
Sikre økonomien deres
Søke behandling for egen del hvis dere tror dere trenger det

Pårørende kan *ikke*:

- Få personen til å slutte å spille
- Overta eller ta kontroll over den spilleavhengiges økonomi, dersom han/hun ikke vil
Ha hundre prosent kontroll dere må gradvis venne dere til å stole på personen

