

# Fjernbasert behandling for spilleavhengige - et lavterskeltilbud

Magnus Eidem

Prosjektleder / behandler

[Magnus.Eidem@sykehuset-innlandet.no](mailto:Magnus.Eidem@sykehuset-innlandet.no)

Tlf: 91 72 51 96



*”Lett tilgjengelige hjelpetilbud av ulike typer bør finnes, og ha god geografisk spredning”* (Hovedmål 3 i Handlingsplanen)

Fjernbasert behandling for spilleavhengige vil kunne senke terskelen for å søke hjelp, og samtidig nå ut til de som bor på steder der det ikke er noe behandlingstilbud. Tilbudet skal ha en lavterskel for inkludering, og inkluderingskriteriet vil i utgangspunktet være:

***Spillerens subjektive opplevelse av at aktuell spilleatferd er et problem som medfører behov for endring.***



## Fjernbasert behandling for spilleavhengige

Logg inn >>

Forside  
Hva er spilleavhengighet  
Fjernbasert behandling  
Hvordan komme i gang  
Test deg selv  
Til pårørende  
Om oss  
Linker  
Litteratur

<Skriv søketekst Søk



### Logg inn

Logg inn på din pasientkonto for tilgang til arbeidsoppgaver, nettgruppe og meldinger  
Logg inn her >>

### Hvordan komme i gang?

Les mer her >>

## Velkommen!

**NYHET! Vi har nå gått bort fra krav om legehenvvisning for å delta i Fjernbasert behandling for spilleavhengige. Kontakt oss direkte ved å fylle ut skjema for påmelding! Les mer om dette under meny-punktet "Hvordan komme i gang"**

Fjernbasert behandling for spilleavhengige innebærer ukentlige telefonsamtaler med en av våre terapeuter, og samtalene utføres på bakgrunn av skriftlige arbeidsoppgaver - som hver uke sendes ut elektronisk. Ved behandlingsoppstart får man opprettet brukerkonto i [www.minhelse.no](http://www.minhelse.no) og via denne tjenesten vil den skriftlige kommunikasjonen foregå.

Behandlingsforløpet strekker seg over rundt tre måneder. Egeninnsats og motivasjon vektlegges, og den enkeltes målsetting er utgangspunktet for endringsprosessen. Tilbudet er rettet mot pengespillproblematikk, og det er 18-års aldersgrense for å delta.

Behandlingen er organisert som et prosjekt, og det er kostnadsfritt å delta.  
Tilbudet er finansiert med prosjektmidler fra [Helsedirektoratet](#).



## Skjema for påmelding

**Fornavn**

**Etternavn**

**Fødselsdato og personnummer (11 siffer)**

**Gateadresse**

**Postnummer og Sted**

**Telefonnummer (Mobil)**

**Kort bakgrunn for ønsket om deltagelse i Fjernbasert behandling for spilleavhengige**

< Forrige

Avbryt

Send inn

100% fullført

**Kort bakgrunn for ønsket om deltagelse i Fjernbasert behandling for spilleavhengige**

Har spilt litt sånn av og på. Perodespilling, og ønsker derfor fjernbasert behandling for å ikke komme i slik periode igjen

**Kort bakgrunn for ønsket om deltagelse i Fjernbasert behandling for spilleavhengige**

Har ikkje kontroll, og vil gjerne slutte med det for godt. Håper å få hjelp til det hos dere.

**Kort bakgrunn for ønsket om deltagelse i Fjernbasert behandling for spilleavhengige**

Jeg har spilt nettcasino siden 2005 og greier nå ikke å slutte av egen hjelp..



**Kort bakgrunn for ønsket om deltagelse i Fjernbasert behandling for spilleavhengige**

Jeg har enorm gjeld på grunn av spill. Jeg fikk hjelp til det økonomiske i fjor, men har sprukket og gått i samme fellen igjen. Jeg ønsker å ordne opp og komme meg videre med en trygghet på mine egne beslutninger slik at jeg ALDRI kommer hit igjen. Jeg vil tenke fremover, og ikke se meg tilbake og ergre meg over det som har skjedd.



- Forsamtale (..vurderingssamtale, “bli kjent samtale”)
- Skape en trygg atmosfære
- Støtte og ros til pasienten for å ha søkt hjelp (..styrke motivasjonen)
- Lytte til historien, kartlegge omfang / konsekvenser
- Økonomi ..potensiell trigger?
- Diskutere ulike former for ytre kontroll
- Informasjon om behandlingen



## Behandlingsforløpet

- Samtykkeerklæring
- Åpne brukerkonto i [www.minhelse.no](http://www.minhelse.no)
- Arbeidsoppgave 1 – 9
- Re-test av kartleggingsverktøy
- Behandlingen strekker seg over 3 mnd.
- Oppfølgingssamtale 3 mnd. etter behandlingsslutt

# Kartlegging

- **SCL 90-R** (Symptom Check List)
- **GBQ** (Gamblers Beliefs Questionnaire)
- **SOGS-R** (South Oaks Gambling Screen)



# Arbeidsoppgaver

- Motivasjon / målsetting
- Stadier for endring
- Analyse av spillsituasjoner
- Risikosituasjoner / automatiske tanker
- Flashcard og notisboken (Redskap, våpen mot spill)
- Økonomi (Få oversikt og benytte strukturert hjelp)
- Åpenhet - atferdeksperiment
- Forholdet til sine nærmeste (..hvordan bygge tillit?)
- Erstatningsarbeid / vedlikehold

## Del 1

**Hvor viktig er det for deg å slutte å spille? Beskriv dette på en skala fra 1 til 10, hvor 1 er helt uviktig og 10 er det viktigste i livet (vi understreker deg, da det er din motivasjon som er avgjørende for ønsket endring og ikke hva alle andre måtte mene eller kreve):**

10

**Hva gjorde at du svarte det du gjorde:**

ønske om å slutte å spille e så stort. det på virker meg på så mange områder i livet. med et liv med spilling ser ikke fremtiden så lys ut. jeg graver meg lengere og lengere ned med å spille.. er så mye annet jeg heller vil bruke pengene min på.

## Del 2

**Hvor stor tro har du på at du kommer til å klare å slutte å spille? Beskriv dette på en skala fra 1 til 10, hvor 1 er helt umulig og 10 er ikke noe problem:**

7

**Hva gjorde at du svarte det du gjorde:**

med den rette støtten og hjelpen så tror jeg at jeg vil klarer å bryte ut av det mønsteret jeg er inne i nå.

## Del 3

### Hvilke mål og ønsker har du i forhold til pengespill i fremtiden:

- Ønsker å fortsette å spille som før.
- Ønsker å spille kontrollert på mitt problemspill og eventuelt andre former for pengespill.
- Ønsker ikke å spille på mitt problemspill, men andre spill jeg ikke har problemer med.
- Ønsker å slutte med alle typer pengespill.
- Usikker, har ikke bestemt meg.

### Hva gjorde at du svarte det du gjorde:

jeg kjenner meg selv så godt at jeg må kutte helt ut. kan ikke spille litt av og til. spille problemet vil ikke bli vekk om jeg gjør det



# Selvhjelpsverktøy

Flashcard →

**STOPP!**

..tenk deg om en gang til

Fordeler / Ulemper med å spille

Hvordan får jeg det etterpå -  
hvis jeg spiller nå?



## Oppgave 9 (Erstatningsarbeid)

**Du bør velge aktiviteter der du treffer andre mennesker/ tidligere venner. Tenk igjennom hvilke interesser du hadde tidligere, og som du nå kan ta opp igjen. Mange er engstelige og skeptiske til å prøve nye ting, men det er vanskelig å vite hva man liker før man har prøvd det. Vi tenker ikke her bare på fritidsinteresser, men også arbeid, utdanning etc.**

**Hva skal du gjøre?**

Jeg skal begynne å trene mye mere,

Jeg skal bli mere aktiv i fotballen igjen.

Jeg skal bli mere sosial med venner når de spør om jeg skal være med og finne på diverse i stede for og si jeg er opptatt og sitte hjemme å spiller i stede.



## Pågang – og hvem deltar?

- Menn (75%) ca. 34 år – Kvinner (25%) ca. 39 år
- Majoriteten sliter med Online Casino
- Søker seg fram på nettet, tips fra Hjelpelinjen, AKAN og andre
- Noen få velger å møte opp poliklinisk
- Ca. 1/3 fullfører – dropout som forventet
  
- Rundt 100 påmeldinger i året (2009-2013)
- Dobling (!) i 2014 og samme trend 2015
- 2016: Første halvår 120 påmeldte! Ventetid på oppstart.
- Hvorfor? Tilbudet er mer kjent.. Mørketall? → Anonymitet
- Ser vi konsekvenser av massiv og kynisk markedsføring?

# Spillselskapenes kyniske markedsføring

Spilleavhengige kontaktes av kyniske selskaper på telefon, sms, e-post eller brev – med løfte om bonus eller innskudd på spillkontoen om de kommer tilbake.

© Publisert 09.01.2014, kl. 07:56



Se for deg at du er alkoholiker, men at du det siste året har klart å holde deg unna drikkingen. Det har vært vanskelig, men nå har du klart det.



Se så for deg at din lokale bartender ringer deg opp. Hun har savnet deg i baren. Du var jo en av hennes mest trofaste kunder, men nå har du ikke vært der på lenge. Hun lurer på om du ikke kunne tenke deg å komme tilbake.

Ja, hun vil faktisk la deg drikke gratis både fredag og lørdag om du bare vil komme innom. Ingen forpliktelser, bare kom – så tar dere det derfra. Absurd? Absolutt, men ikke når det gjelder pengespill.

AV



Psykolog og Postdoktor, Universitetet i Bergen  
**Rune Aune Mentzoni**  
@TapeTen



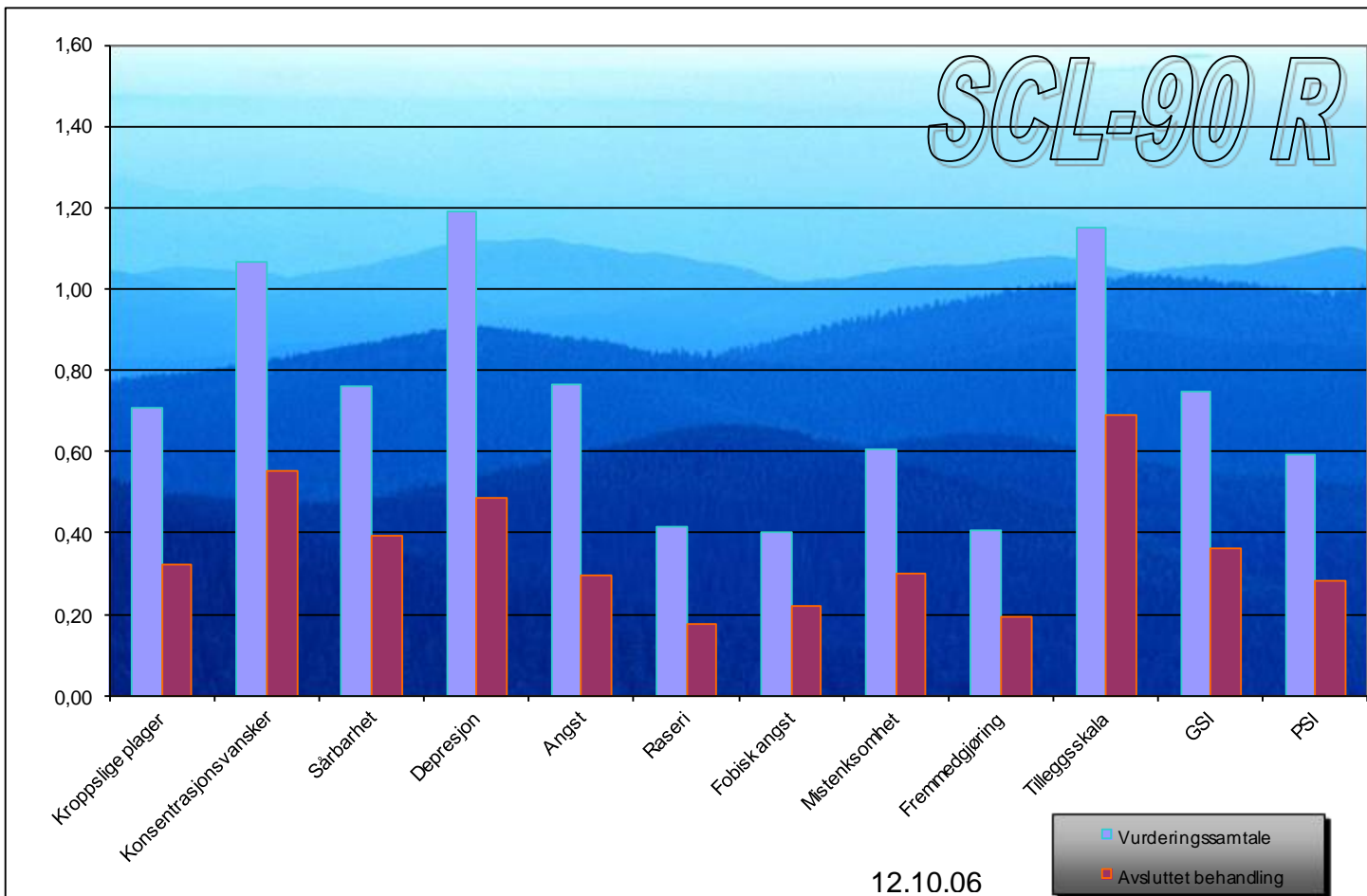
Prosjektleder, Fjembasert behandling for spilleavhengige  
**Magnus Eidem**  
@EidemMagnus

FAKTA

Send oss din ytring

Lyst å skrive? Kontakt gjerne oss i NRK Ytring med ditt innlegg. Betrinnelinjene finner du [her](#).

## Test / re-test av SCL 90 R



*"Description and pre-post evaluation of an internet based treatment program for pathological gambling in Norway"*  
 (Myrseth, Brunborg, Eidem, Pallesen) **The International Journal of Gambling Studies**, 2013.

**International Gambling Studies**

**Volume 13, Issue 2, 2013**

---



**Description and pre-post evaluation of a telephone and Internet based treatment programme for pathological gambling in Norway: a pilot study**

**DOI:** 10.1080/14459795.2012.759610

Helga Myrseth<sup>a\*</sup>, Geir Scott Brunborg<sup>b</sup>, Magnus Eidem<sup>c</sup> & Ståle Pallesen<sup>a</sup>  
pages 205-220

**Publishing models and article dates explained**

Received: 29 Oct 2012

Accepted: 2 Dec 2012

Published online: 06 Mar 2013