

# Spillkontroll.no

---

PSYKOLOG PÅL FYLLING HELLAND

BLÅ KORS POLIKLINIKK OSLO

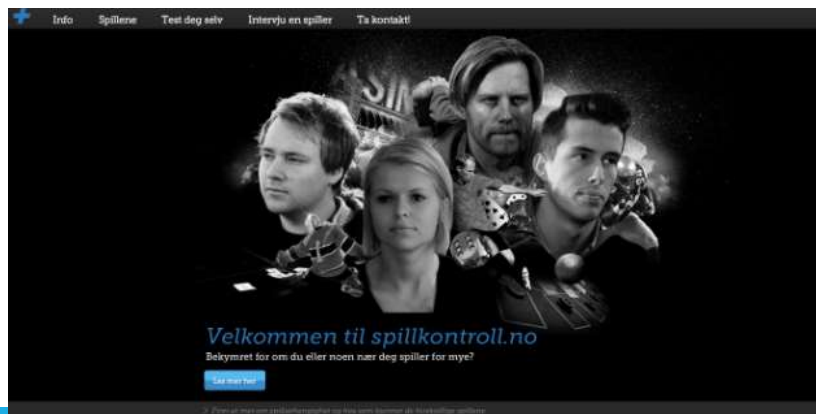
# Blå Kors Poliklinikk Oslo

- Blant de første landet med behandling for spilleproblemer
- Frem til 2007: Automatspill
- Nå: Utenlandske nettspill (kasino, odds, poker)
- Satsningsområder: Kultursensitiv behandling, familiebehandling og nettbaserte intervensjoner.
- Moderne klinikk sentralt i Oslo



# Nettbaserte intervensjoner

- 2010-2012 – Rekruttering av unge nettspillere til behandling via spillkontroll. Støttet av Helsedirektoratet
- 2013 – Selvhjelp for spilleproblemer. Utvikling av nettbasert selvhjelp for egne pasienter og eksterne. Støttet av Extrastiftelsen.



## Tre nivåer av hjelp:

---

- Nettbasert selvhjelp
  - Pårørendeprogram
  - Program for spillere
- Korttidsbehandling
  - Samtaler og program for spillere
- Ordinær behandling ved klinikken
  - For spillere og pårørende



# Ordinær behandling

---

- Henvisning fra lege/psykolog/NAV
- Individuelt tilrettelagt
- Kartlegging 3-5 samtaler
- Behandlingsfase 6 mnd +
- Individuelle samtaler
- Kurs, grupper
- Familieterapi





## Kortidsbehandling (1/2)

---

- Nytt tilbud planlagt fra høsten 2016
- Under utprøving med 5 pasienter per i dag
- Korttidsterapi støttet av nettbaserte intervensjoner (MI og CBT)
- Mål: Rask og fokusert hjelp til personer med relativt avgrensede problemer



## Korttidsbehandling (2/2)

- 6 samtaler med erfaren behandler over omtrent 6 uker
- Hver pasient får en egen hjemmeside med oppgaver, info og registreringer
- Valgfri timer med mindfulness og parsamtale
- Fyller ut info om seg selv før første time
- Oppfølgingsamtale etter ca 2 mnd

[spillkontroll.no/kdemo](http://spillkontroll.no/kdemo)



# Selvhjelp for spilleproblemer

---

- Lavterskel tilbud på nett tilgjengelig for alle (spillkontroll.no)
- Selvdrevet, ikke kontakt med behandler
- Nå ut til mange med relativt liten bruk av ressurser
- Lett å skalere opp og endre
- Tilstrekkelig hjelp for de med mindre alvorlige problemer
- Senke terskel for å søke ordinær behandling for de som trenger det





# Selvhjelp for spillere

---

- For spillere:
  - ”Dette kurset har hjulpet og motivert meg til å spille forsiktig. Jeg har slitt med å spille alt for mye over flere år, men har de siste månedene spilt mye mindre”.
- En enkelt sesjon, tar ca 20 – 40 min å gå igjennom
- 70% synes det var bra eller svært bra (390 gjennomført så langt)
- Ny versjon på vei

[spillkontroll.no/spillkontroll](http://spillkontroll.no/spillkontroll)

# Selvhjelp for pårørende (1/3)

---

- For pårørende:
  - Under utvikling
- Basert på Community Reinforcement and Family Therapy (CRAFT)
- Hvorfor pårørende?
  - Pårørende trenger hjelp
  - Pårørende er ofte mer motivert enn spilleren
  - Pårørende søker hjelp og informasjon på nett

## Selvhjelp for pårørende (2/3)

---

Seks deler:

1. Lær om spill og spilleproblemer
2. Ta vare på deg selv
3. Hvordan kommunisere om spilleproblemer
4. La naturlige konsekvenser skje
5. Endring av vaner med positive konsekvenser
6. Hvordan motivere spilleren til å søke behandling



# Selvhjelp for pårørende (3/3)

---

[spillkontroll.no/akan-demo](http://spillkontroll.no/akan-demo)

Hvordan snakke om å søke hjelp



*"Jeg synes ikke jeg egentlig har noe spilleproblem."\**

# Hvordan få hjelp

---

## 1. Nettbasert selvhjelp

- Følg med på [spillkontroll.no](http://spillkontroll.no)

## 2. Korttidsbehandling

- Meld din interesse på [spillkontroll.no/korttid](http://spillkontroll.no/korttid)
- Send meg en epost på [pal.helland@blakors.no](mailto:pal.helland@blakors.no) (ikke sensitiv)

## 3. Ordinær behandling ved Blå Kors Poliklinikk

- Henvisning fra lege/psykolog/NAV
- Ring gjerne på 22 99 49 10 for info
- [www.blakorspoliklinikk.no](http://www.blakorspoliklinikk.no)



Takk til:

---

