

Internetbaserat självhjälpsprogram för problemspelare/spelberoende

Anki Edlund och Birgitta Enmark

Spelinstitutet

SNSUS 2007 Köpenhamn

UPPLÄGG

- Egen läsning, arbetsmaterial, forum, och telefonsamtal
- 8 delar – 1 per vecka
- Bygger på KBT-grund och motiverande samtal
- 3 första: underlag för beslut
- 5 övriga: egna strategier mot egen inriktning
- Tillgång till forum och hela manualen

www.slutaspela.nu :: Index

http://www.slutaspela.nu/

www.slutaspela.nu :: Index

SLUTASPELA.NU

www.slutaspela.nu

[Vanliga frågor](#)
[Sök](#)
[Medlemslista](#)
[Användargrupper](#)
[Bli medlem](#)
[Profil](#)
[Logga in för att läsa dina meddelanden](#)
[Logga in](#)

Lokal tid (för forumet) Fre Jun 17, 2005 14:08

Forumindex Visa obesvarade ämnen

Forum	Ämnen	Inlägg	Senaste inlägg
Självhjälpmanual			
Guide till forumet Gå hit först! Här finns tips om hur du registrerar dig och använder forumet. Du kan också ställa frågor här om just detta. Här kan man läsa utan att registrera sig, så vi kommer inte att diskutera behandlingen här.	2	2	Tis Jun 14, 2005 11:07 [Senaste inlägg]
Allmänna frågor och funderingar Här kan du ta upp frågor och funderingar som inte passar in under någon modul. Moderator percar	44	75	Tor Jun 16, 2005 17:19 [Senaste inlägg]
Del 1 Berätta om vilka positiva respektive negativa konsekvenser du får av ditt spelande idag. Kommentera dessutom gärna ett inlägg som någon annan gjort (valfritt vilket). Moderator percar	74	126	Fre Jun 17, 2005 11:19 [Senaste inlägg]
Del 2 Berätta om vilka tankar du har just innan du ska börja spela? Moderator percar	68	93	Tis Jun 14, 2005 16:04 [Senaste inlägg]
Del 3 Berätta om vilka positiva respektive negativa konsekvenser som du föreställer dig att ett liv utan spel skulle ge! Moderator percar	59	90	Ons Jun 08, 2005 18:02 [Senaste inlägg]
Del 4 På ett ställe i del 4 står det "Drömmen om en storvinst är bara en dröm!". Håller du med om det? Berätta hur du tänker. Moderator percar	56	74	Ons Jun 15, 2005 09:23 [Senaste inlägg]
Del 5 Vad brukar du ha för självprat i spelsituationer? Berätta! Moderator percar	46	55	Ons Jun 15, 2005 10:38 [Senaste inlägg]
Del 6 Vilka är dina risksituationer, hur kan du undvika dem och vad kan du göra istället? Moderator percar	43	49	Mån Jun 13, 2005 21:48 [Senaste inlägg]
Del 7 Vilka tankar har du när det gäller ekonomi?	42	48	Tor Jun 16, 2005 07:38 [Senaste inlägg]

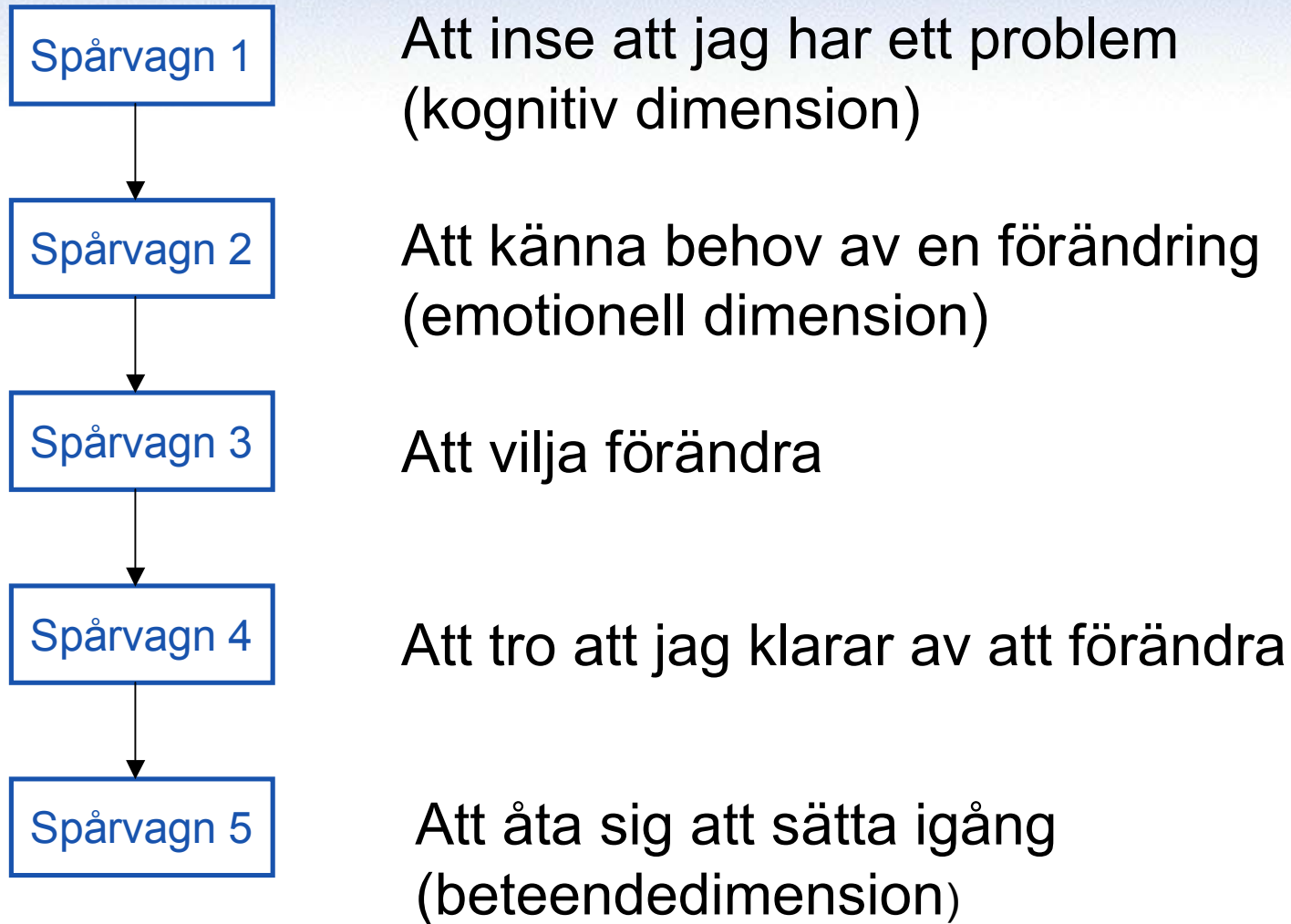
Klar

MODELL ÖVER VILJEMÄSSIG FÖRÄNDRING



(Bearbetad efter Prochaska och DiClemente 1986)

Vägen mot förändring



DEL 1

- Hur utvecklas ett spelberoende?
- Hur beskriver man ett beroende?
- Vilka mål har du i livet?
- Vilka positiva respektive negativa konsekvenser får Du av ditt spelande idag?
- Varför spelar du?

SLUTASPELA.NU – Självhjälpmanual: Del 1

http://www.slutaspele.nu/moduler/01/modul_01.aspx

SLUTASPELA.NU – Självhjälpman...

Hem
Instruktioner

» Del 1

- Inledning
- Uppgift 1-5
- Uppgift 6-12
- Uppgift 13-25
- Hemuppgifter
- Forum
- Utskrifter
- Läsning
- Logga ut

Del 2
Del 3
Del 4
Del 5
Del 6
Del 7
Del 8

Självhjälpmanual: Del 1

SLUTASPELA.NU

steg 1 av 3 till summering

Varför spelar Du?

Det är viktigt att fundera över varför Du spelar. Spelandet fyller ett eller flera behov som du har, eftersom du fortsätter att spela.

Kanske började du spela av en eller flera anledningar. Nu kan det vara andra skäl som gör att du fortsätter att spela och det är dina motiv just nu som är intressanta. Ofta är man inte medveten om varför man går och spelar just när det händer, men om du försöker ta dig tid att tänka efter så kan du säkert komma på en del motiv.

Markera i tabellen nedan vilka olika anledningar du har att spela!
Välj de orsaker som stämmer för dig just nu. Kommer du på flera motiv så skriv i de tomma raderna.

13. Jag spelar för att jag...	Aldrig	Ibland	Alltid
...känner mig uttråkad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...känner mig nere, ledsen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...känner mig ensam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...vill fly ifrån och glömma problem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...har problem hemma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...har problem på jobbet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...vill ha spänning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...vill fira	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...vill roa mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...känner mig duktig och kompetent	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Klar

SLUTASPELA.NU - Självhjälpmanual: Del 1

http://www.slutaspele.nu/moduler/01/modul_01.aspx

SLUTASPELA.NU - Självhjälpman...

Hem
Instruktioner

» Del 1

- Inledning
- Uppgift 1-5
- Uppgift 6-12
- Uppgift 13-25
- Hemuppgifter
- Forum
- Utskrifter
- Läsnig
- Logga ut

Del 2
Del 3
Del 4
Del 5
Del 6
Del 7
Del 8

Självhjälpmanual: Del 1

SLUTASPELA.NU

steg 2 av 3 till summering

Spelar du för nöjes skull, för att ha något att göra, för att slippa vara ensam? [max 200 tecken]

16. Fundera på om det finns andra sysselsättningar och nöjen som du skulle kunna göra istället och som inte kostar lika mycket som spel.

Spelar du för att glömma dina problem?

17. Har spelandet hjälpt dig lösa dina problem?

Ja Nej

18. Om det inte har gjort det - har du försökt lösa dina problem på något annat sätt? [max 200 tecken]

19. Har du sökt stöd och hjälp av andra för att komma tillrätta med dina problem?

Ja Nej

20. Har spelandet gett dig nya problem? [max 200 tecken]

Klar

SLUTASPELA.NU - Självhjälpmanual: Del 1

http://www.slutaspele.nu/moduler/01/modul_01.aspx

SLUTASPELA.NU - Självhjälpman...

Hem
Instruktioner

» Del 1

- Inledning
- Uppgift 1-5
- Uppgift 6-12
- Uppgift 13-25
- Hemuppgifter
- Forum
- Utskrifter
- Läsning
- Logga ut

Del 2
Del 3
Del 4
Del 5
Del 6
Del 7
Del 8

Självhjälpmanual: Del 1

SLUTASPELA.NU

steg 3 av 3 till summering

Spelar du för att det nästan är enda gången du känner dig duktig och kompetent?

Du har helt säkert många goda sidor och är kompetent och duktig på många olika saker, men du kanske har svårt att se dina positiva tillgångar. Kanske ställer du extremt höga krav på dig själv för att duga, krav som du aldrig skulle ställa på en nära vän?

23. Fråga dig själv om du inte har större anledning att vara stolt över mycket annat du gjort och gör än ditt spelande! Lista det du kommer på nedan: [max 300 tecken]

Spelar du för att du tror att du kommer att vinna en större vinst som ska göra ditt liv lättare och lyckligare?

24. Hur stor/liten är chansen att detta ska bli verklighet i förhållande till riskerna att förlora en lika stor summa eller mer i väntan på vinsten? [max 200 tecken]

25. Om du trots allt skulle vinna en större vinst: Skulle det innebära att dina eventuella problem försvinner? Hur skulle ditt spelande påverkas? [max 400 tecken]

Klar

Del 2

- Vad är "autopilot"?
- De senaste speltillfällena
- Vad har spelandet betytt för ekonomin?

SLUTASPELA.NU – Självhjälpmanual: Del 2

http://www.slutaspele.nu/moduler/02/modul_02.aspx

SLUTASPELA.NU – Självhjälpman...

Hem
Instruktioner

Del 1

» **Del 2**

- Inledning
- Uppgift 1
- Uppgift 2-7
- Uppgift 8
- Uppgift 9-12
- Hemuppgifter
- Forum
- Utskrifter
- Läsning
- Logga ut

Del 3
Del 4
Del 5
Del 6
Del 7
Del 8

Självhjälpmanual: Del 2

SLUTASPELA.NU

steg 2 av 2 till summering

1. Fyll i dina tre senaste speltillfällen om de är typiska för hur du brukar spela i tabellen nedan. [max 120 tecken per fält]

Situation	Känslor/tankar före beslut att spela.	Känslor/tankar efter att jag spelat.	Vinst (som är kvar) eller förlust?
1.			
2.			
3.			

Klar

Del 3

- Vad har spelandet betytt socialt?
- Vad tycker dina anhöriga och vänner
 - Hur har mitt spelande påverkat mig?
 - Hur påverkar mitt spelande dig?
- Fördelar och nackdelar med en förändring
- Fatta ett beslut om ev. förändring

SLUTASPELA.NU – Självhjälpmanual: Del 3

http://www.slutaspele.nu/moduler/03/modul_03.aspx

SLUTASPELA.NU – Självhjälpman...

Las detta nogt rör dina närmaste eller spara tabellen som en pdf utan att tylla i den, skriv sen ut den och låt dem fylla i själva. Den ena tabellen gäller hur du har förändrats och den andra hur ditt spelande har påverkat dem.

1. Hur har **mitt** spelande påverkat **mig**?

	Namn		Namn	
	Stämmer	Stämmer ej	Stämmer	Stämmer ej
Jag har mindre ork och energi än tidigare	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag visar inte mina känslor som tidigare	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag är mer lättirriterad och aggressiv än förr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag verkar må psykiskt dåligt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har fått sämre hälsa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag sköter inte mitt jobb/studier lika bra som förr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag drar mig undan andra människor, isolerar mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag är ofta mentalt från-varande, i min egen värld	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag är svårare att prata med, att nå fram till	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag bryr mig inte om dig längre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag bryr mig inte om andra människor längre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag bryr mig inte om något annat än spel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag verkar ha tappat livsgnistan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Fråga till din partner

	Stämmer	Stämmer ej
Jag har ett minskat eller inget intresse för sex	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Spara som pdf

Klar

SLUTASPELA.NU – Självhjälpmanual: Del 3

http://www.slutaspele.nu/moduler/03/modul_03.aspx

SLUTASPELA.NU – Självhjälpman...

Hem
Instruktioner

Del 1
Del 2

» **Del 3**

- Inledning
- Uppgift 1
- Uppgift 2
- Uppgift 3-7
- Uppgift 8-14
- Hemuppgifter
- Forum
- Utskrifter
- Läsnig
- Logga ut

Del 4
Del 5
Del 6
Del 7
Del 8

Självhjälpmanual: Del 3

SLUTASPELA.NU

steg 2 av 3 till summering

8. Skriv nu ner dina egna fördelar och nackdelar i rutorna nedan. [max 300 tecken per fält]

Låt dig inte styras av exemplet utan tänk efter vad som känns viktigt för dig. Ta god tid på dig. Det kan hjälpa att gå tillbaka och se vad du har skrivit i de tidigare delarna. Försök att tänka dig in i ett liv utan spel och hur det skulle kännas, både på gott och ont.

Det här ger dig en klarare bild av vilka faktorer som spelar in i beslutet att eventuellt ändra dina spelvanor.

Fortsätta spela **Sluta spela**

1. Fördelar

4. Fördelar

2. Nackdelar

3. Nackdelar

Klar

Del 4

- Acceptans, stress/oro, sömn, mindfulness
- Att inte styras av impulser
- Sluta helt eller dra ner?
- Kontrakt
- Acceptera problemen – grunden för förändring
- Berätta för anhöriga och vänner
- Drömmen om en storvinst

Kontrakt

Välj ett av följande alternativ som ditt mål, fyll i kontraktet, skriv ut och skriv under med ditt namn! Det kommer att fungera som ett personligt kontrakt med dig själv, som hjälper dig att fokusera på målet.

1. Sluta spela helt

Från och med (datum):

Underskrift: _____

2. Sluta med mitt problemspel [max 150 tecken per fält]

Från och med (datum):

Otillåtna spel

Tillåtna spel

Underskrift: _____

3. Begränsa

Från och med (datum):

Antal dagar i veckan jag kan spela:

Maximal tidsperiod per gång:

Maximal summa pengar per gång:

Maximal summa pengar per vecka:

Underskrift: _____

Del 5

- Meningsfulla aktiviteter
- Vanliga tankefällor
- Missuppfattningar om slumpen
- Tankefällor om spel

10 tankefällor

- Svart eller vitt
- Övergeneralisering
- Mentalt filter
- Framgångar räknas ej
- Förhastade slutsatser
 - Tankeläsning och sia om framtiden
- Förstoring/förminskning
- Känslotänkande
- Måste-/borde tankar
- Etikettering
- Personligt ansvar

SLUTASPELA.NU – Självhjälpmanual: Del 5

http://www.slutaspele.nu/moduler/05/modul_05.aspx

SLUTASPELA.NU – Självhjälpman...

Hem
Instruktioner

Del 1
Del 2
Del 3
Del 4

» **Del 5**

- Inledning
- Uppgift 1
- Uppgift 2-3
- Uppgift 4
- Hemuppgifter
- Forum
- Utskrifter
- Läsning
- Logga ut

Del 6
Del 7
Del 8

Självhjälpmanual: Del 5

SLUTASPELA.NU

steg 3 av 3 till summering

2. Bocka för de meningar/tankefällor nedan som du brukar säga till dig själv!

- Att spela är ett enkelt sätt att tjäna pengar
- Mitt spelande är under kontroll
- Jag kan vinna tillbaka det jag förlorat
- Jag är smart, jag har ett system som slår oddsen
- Någon dag kommer jag att vinna riktigt stort
- Spelandet kommer att lösa mina problem
- Spelandet får mig att må bättre
- Jag känner på mig att jag kommer att vinna idag
- Jag kommer att betala tillbaka
- Att ta pengar av andra för att spela är inte stöld, jag "lånar" ju bara. Jag kommer att vinna och betala tillbaka.
- Ju mer pengar jag har att spela med, desto större chans har jag att vinna
- Ju längre tid jag spelar, desto större chans har jag att vinna
- Jag "har turen med mig"
- Jag kan inte sluta spela nu, jag måste vinna så jag jag kan betala mina skulder
- Jag kan sluta spela när jag vill, jag behöver ingen hjälp
- Automaten är skyldig att betala tillbaka till mig
- Snart har jag kommit på systemet så jag kan vinna över maskinen
- Jag vinner alltid när den här crupiern jobbar och jag har rätt kläder på mig

Klar

SLUTASPELA.NU - Självhjälpsmanual: Del 5

http://www.slutaspele.nu/moduler/05/modul_05.aspx

SLUTASPELA.NU - Självhjälpsman...

- Snart har jag kommit på systemet så jag kan vinna över maskinen
- Jag vinner alltid när den här crupiern jobbar och jag har rätt kläder på mig
- Nu är vinsten nära
- Ibland tror jag att jag har två olika personligheter
- Jag har inte råd med behandling eller kan gå ifrån jobbet för att få hjälp
- Om jag inte vinner idag så har jag inte förberett mig tillräckligt, men nästa gång...
- Jag vinner alltid
- Även om jag bara har några spänn, är det bäst att jag tar chansen
- Det här är sista gången jag spelar
- Dumt att oroa i onödan genom att berätta, jag vinner ju snart tillbaka pengarna.

Luta dig tillbaka och blunda ett ögonblick. Tänk dig att du är mitt i ett spel eller precis ska börja spela. Vad tänker du på?

3. Fyll i dina tankar [max 330 tecken]

Förhoppningsvis hjälper denna uppgift dig att bli medveten om vad du säger till dig själv för att kunna fortsätta spela.

[« Tillbaka](#) [Spara som pdf](#)

Klar

Del 6

- Hitta dina risksituationer!
- Dra lärdom av de tillfällen då du lyckats!
- Förebygg kända risksituationer!
- Ta hjälp av ditt nätverk: anhöriga, vänner, arbetskamrater
- Hejda dig när impulsen att spela ändå kommer!
- Träna dig i att uthärda svåra och jobbiga känslor
- Motion kan vara ett alternativ

SLUTASPELA.NU – Självhjälpmanual: Del 6

http://www.slutaspele.nu/moduler/06/modul_06.aspx

SLUTASPELA.NU – Självhjälpman...

EXEMPEL:

Jag får ofta impulsen att spela-

När jag känner mig - (tanke/känsla)	Hur kan jag undvika?	Vad kan jag göra istället?
Ensam	Planera sociala aktiviteter.	Träna mig att vara ensam. Gör roliga saker ensam.
Ledsen		Ta tag i det som gör mig ledsen. Prata med någon.
Besviken, frustrerad.	Våga stå på mig, säga vad jag tycker och vill.	Prata med någon. Gör något jag tycker om.
Rastlös	Planera sysselsättningar.	Göra något fysiskt, träna avslappning.
Jagad av långgivare.	Sluta låna!	Kontakta dem jag är skyldig. Gör en realistisk återbetalningsplan.
Pank	Sluta spela!	Göra budget. Be om hjälp att ordna upp min ekonomi.

När jag - (situationer)	Hur kan jag undvika?	Vad kan jag göra istället?
Går från jobbet.		Tänka mig vägen direkt hem innan jag går, ta en annan väg, ringa någon på vägen hem.
Har lunch		Berätta på jobbet, be om sällskap, ta med mat.
Går på krogen.	Undvik krogar med spel.	Bjuda hem vänner, gå på bio.
Köper cigaretter.	Be någon köpa en limpa.	

Klar

SLUTASPELA.NU - Självhjälpmanual: Del 6

http://www.slutaspele.nu/moduler/06/modul_06.aspx

SLUTASPELA.NU - Självhjälpman...

Hem
Instruktioner

Del 1
Del 2
Del 3
Del 4
Del 5

» **Del 6**

- Inledning
- Uppgift 1
- Uppgift 2-3
- Uppgift 4
- Hemuppgifter
- Forum
- Utskrifter
- Läsnig
- Logga ut

Del 7
Del 8

Självhjälpmanual: Del 6

SLUTASPELA.NU

steg 2 av 3 till summering

1. Försök nu själv komma på så många risksituationer som möjligt och fyll i tabellerna på följande sidor. [max 120 tecken per fält]

Jag får ofta impulsen att spela-

När jag känner mig - (tanke/känsla)	Hur kan jag undvika?	Vad kan jag göra istället?

Klar

Olika strategier vid sug

- Inre dialog
- Handla/göra
- Acceptera

Sugsurfing/Exponering

- Före: beskriv sugkurva
- Försätta sig gradvis i allt svårare sugsituationer
- När sug:
observera, beskriv utan att värdera,
stanna kvar tills suget minskat rejält
- Upprepa situationen
- Ev överexponering

Del 7

- Ta tag i din ekonomi
- Gör en budget
- Dina skulder
- Strategier för att kontrollera dina pengar

Ekonomiska strategier

- Be någon ta hand om pengarna
- Ge någon insyn i konton
- Byt ut kreditkort mot Maestro
- För bok på inkomster och utgifter
- Kontakta budgetrådgivare
- Kontakta kronofogden

Del 8

- Skriv en minneslapp
- En dag i taget
- Belöningar, förstärkningar
- Snedsteg och återfall
- Problem på vägen
- Återblick till dina livsmål
- Mera stöd och hjälp

Viktigt i samtalen

- Lyssna, respektera och följa individen
- Visa förståelse/empati, normalisera
- Bekräfta, ge hopp, uppmuntra
- Uppmuntra till att förstärka och belöna sig själv
- Stärka tron till egen förmåga
- Uppmuntra till acceptans
- Minska ältande - öka aktiv beteendeförändring
- Ge kunskap (exv färdighetsträning)

Internetadresser

- www.speletsbaksida.se
- www.slutaspela.nu
- www.spelinstitutet.se
- www.spelberoende.se
- www.spelberoende.nu
- www.ga-sverige.se
- www.slutspelat.nu
- www.fhi.se
- www.nixgame.se
- www.fair-play.se

