

Stödlinjen

För spelare och anhöriga



Idag

- Vad är spelproblem?
- Vem drabbas?
- Stödlinjen



Spel om pengar i Sverige

58 % av Sveriges befolkning mellan 18-84 år har spelat det senaste året.

Slutet av 90-talet var motsvarande siffra 85 %

2008 var det 70 %

Spelandet har alltså minskat

Spel om pengar i Sverige

- Samtidigt: Sveriges befolkning lägger ner lika stor andel av inkomst på spel som 2008, trots att det är färre som spelar generellt
- Det är fortfarande ungefär 2 % av befolkningen som har spelproblem (i likhet med 2008)
- Det betyder att det är färre som spelar, men för mer pengar

Vad är spelproblem?

- Negativa konsekvenser av spel om pengar
- Ekonomiska problem
- Sociala – relationer blir ofta lidande
- Hälsomässiga

Ofta förknippad med mycket skuld och skam

Spelberoende

- **Upptagenhet.** Tänker ständigt på spel, till exempel är upptagen av att tänka på tidigare spelupplevelser, av att planera nästa speltillfälle eller av att fundera över hur man kan skaffa pengar att spela med.
- **Tolerans.** Behöver spela med allt större summor för att uppnå den önskade spänningseffekten.
- **Kontrollförlust.** Har flera gånger misslyckats med att kontrollera, begränsa eller sluta upp med sitt spelande.
- **Abstinens.** Blir rastlös eller irriterad vid försök att begränsa eller sluta upp med sitt spelande.
- **Flykt.** Spelar för att slippa tänka på sina problem eller för att söka lättnad från nedstämdhet, till exempel hjälplöshetskänslor, skuld, ångest, depression.
- **Jagar förluster.** Återvänder en annan dag för att vinna tillbaka bortspelade pengar.
- **Lögner.** Ljuger för anhöriga, terapeuter eller andra personer för att dölja vidden av sitt spelande.
- **Sociala konsekvenser.** Har äventyrat eller förlorat någon viktig personlig relation, anställning, utbildnings- eller karriärmöjlighet på grund av sittspelande
- **Ekonomiskt beroende.** Förlitar sig på att andra kan ordna fram pengar för att lösa en ekonomisk krissituation som uppstått på grund av spelandet.

Spelberoende forts

Likheter med andra beroenden:

- Kontrollförlust
- Upptagenhet
- Toleransökning
- Abstinens
- Konsekvenser

Skillnader:

- Jaga förluster
- Oftast ett snabbare förlopp
- Ett beteende, ej en substans


Vanliga tankefällor



Jag har ju vunnit en stor
vinst en gång, då kommer
jag göra det igen



Spelet kan
lösa mina
skulder



Nu har jag förlorat så
många gånger i sträck att
snart är det min tur att
vinna



Vanligare i vissa grupper i samhället än andra

Av problemspelare är de flesta män och färre kvinnor. Även om andelen kvinnor med spelproblem ökar.

Personer utan trygga levnadsförhållanden löper större risk att utveckla problem och de har svårare att ta sig ur dem när de väl har uppstått.

Samsjuklighet

Enligt svensk befolkningsstudie

- Allmän hälsa sämre
- Sämre psykisk hälsa
- Oftare använt läkemedel (sömnmedel, lugnande, ångstdämpande)
- Riskkonsumerar ofta alkohol
- Ångest och depression

Källa: Folkhälsomyndigheten, Swelogs 2015

Enligt internationella studier har spelande ofta samband med :

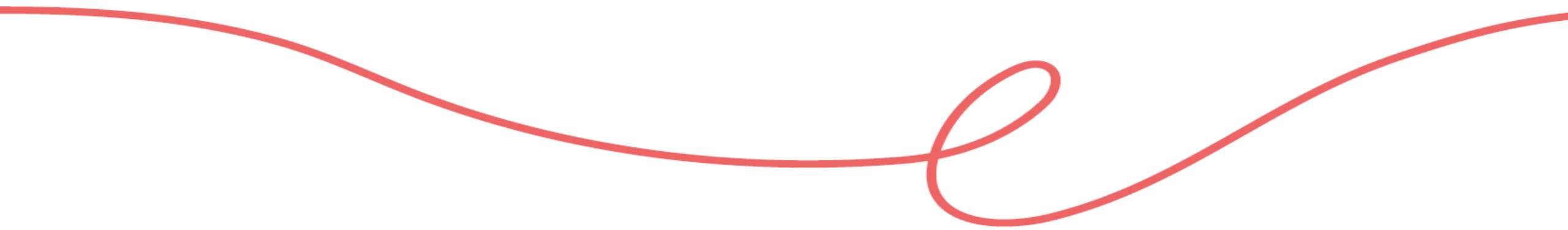
- Nikotinberoende
- depression
- Alkoholmissbruk och alkoholberoende
- Generaliserad ångest
- Social fobi
- Paniksyndrom
- ADHD
- Bipolaritet
- Tvångstankar

Dowling, N., Cowlshaw, S; Jackson A;; Merkouris S, Fracis K,. Christensen D. (2015). Prevalence of psychiatric comorbidity in treatment seeking problem gamblers: A systematic review and meta analysis

Anhöriga

- 170 000 anhöriga till personer som spelar. 82 000 av dessa barn

Spelandet går ofta ut över närståendes livskvalitet.



Spelproblem och brottslighet

- Förekomst
- Kriminalvården : två olika program
 - Spelprogrammet
 - Internetbaserade spelprogrammet



Första hjälpen vid spelproblem



Gör vårt speltest

Svara på några frågor och få reda på om du har spelproblem eller ligger i riskzonen.



Kom igång med vår självhjälp

Få kontroll över ditt spelande med vårt självhjälpprogram.



Kontakta oss

Ring, mejla eller chatta med någon av våra rådgivare om ditt eget eller en anhörigs spelande. Vi har öppet vardagar 9-21.

Om Spelberoende

Vem kontaktar Stödlinjen?

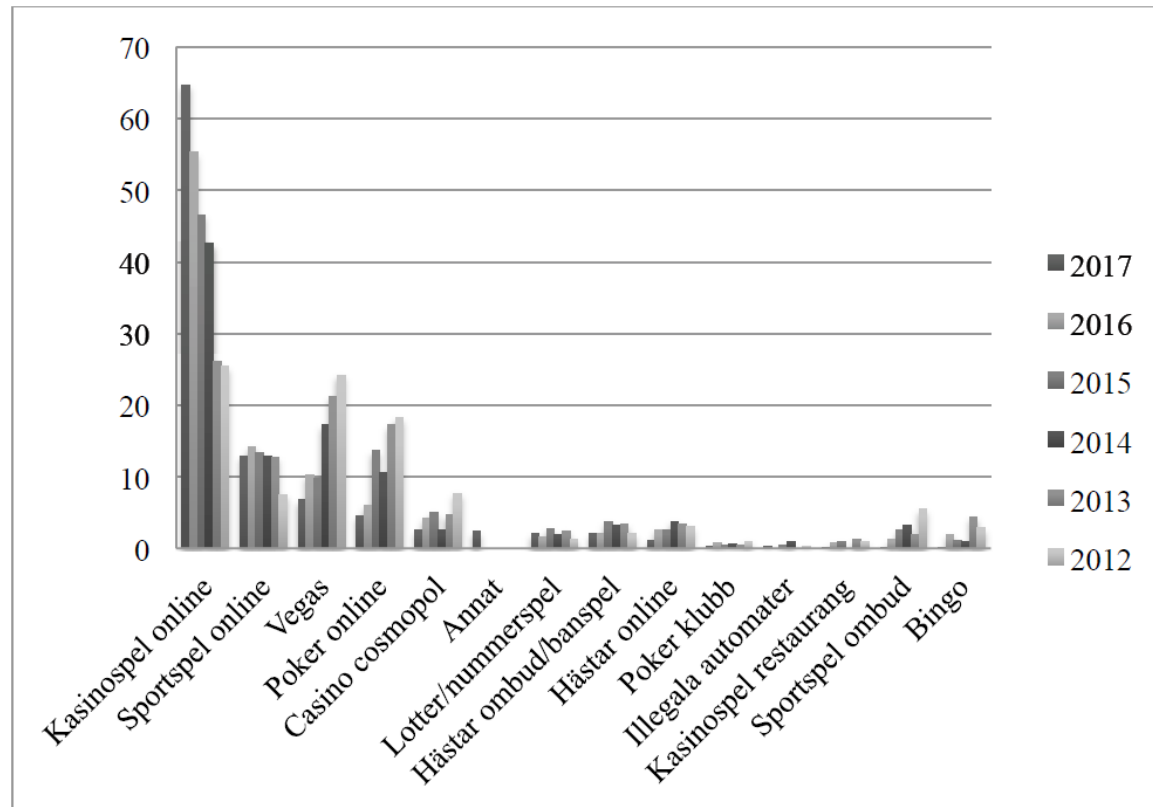
79 % av spelarkontakter är män

När det gäller *andelen* kvinnor och män över tid, ökar andelen kvinnor som ringer in, till exempel från 17 % 2014 till 21 % under 2016 och 2017

69 % av anhöriga är kvinnor. Nästan alla anhöriga uppgav könet på spelaren som de ringde om, där 85 % var män, 15 % var kvinnor.

De flesta anhöriga är föräldrar (36%) eller partners (31%)

SPELFORMER



Figur 10. Huvudsakliga spelformerna som uppges orsaka problem bland inringande spelare 2012-2017 (andelar i %), n=637 för 2017

Råd och stöd

- Motiverande samtal
- Åtgärder att göra på egen hand
 - För personer som spelar
 - Få till spelstopp: Minska tillgången på spel/pengar
 - Långsiktiga strategier
 - För anhöriga
 - Hur förhålla sig till en anhörigs spelande
 - Sätta gränser
 - Naturliga konsekvenser
 - Kommunikationsfärdigheter
 - Stöd
- Hänvisningar



För den som vill veta mer:

- Stodlinjen.se
- Gratis webbutbildning: <https://bit.ly/spelproblem>
- Folkhälsomyndigheten:
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/spelprevention/>
- <https://www.kriminalvarden.se/behandling-och-varld/behandlingsprogram/missbruk-och-beroende/spelprogrammet/>