

**SPELBEROENDES
RIKSFÖRBUND**

10 år

EN JUBILEUMSSKRIFT

Redaktörer
Per Binde och Jakob Jonsson

Spelberoendes riksförbund 10 år

En jubileumsskrift

© ENSKILD FÖRFATTARE TILL RESPEKTIVE KAPITEL.
STATENS FOKHÄLSOINSTITUT, ÖSTERSUND 2010.
ISBN: 978-91-7257-685-8
REDAKTÖRER: PER BINDE OCH JAKOB JONSSON
FOTO: PHOTOS.COM
GRAFISK PRODUKTION: FRYKLUNDS
TRYCK: EDITA, STOCKHOLM, 2010

INNEHÅLL

Inledning – Spelberoendes riksförbund tio år	6
<i>Per Binde och Jakob Jonsson</i>	
1. Hur medvetenheten om spelberoende växte fram i Sverige	13
<i>Sten Rönnberg</i>	
2. En återblick på förbundets första tio år	25
<i>Kim Grahm</i>	
3. Spelberoende och anhöriga berättar, Adam	41
4. De svenska spelberoendeföreningarna	43
<i>Per Binde</i>	
5. Spelberoende och anhöriga berättar, Britta	57
6. Att förebygga spelproblem	61
<i>Anders Stymne</i>	
7. Sveriges kamratföreningar är unika i sitt slag	83
<i>Petra Forsström</i>	
8. En av föreningarna i förändring: Spelberoendes förening i Göteborg	89
<i>Mattias Ekenberg</i>	
9. Spelberoende och anhöriga berättar, Carina	95
10. Att vara anhörig till en spelberoende	101
<i>Ann Appelgren</i>	
11. Anhöriga och spelberoende	111
<i>Jakob Jonsson</i>	
12. Spelberoende och anhöriga berättar, David	129
13. Ungdomars spelkarriärer – från speldebut till konstruktion av självidentitet och livsstil utan spel	135
<i>Ove Svensson</i>	

14. Ungdomar och spel: risker och möjligheter för framtiden 147
Frida Fröberg och Anders Tengström
15. Syna korten – en verksamhet som talar ungas språk 171
Gustav Sundgren
16. En dag på Spelberoendes förening i Göteborg 179
Patrik Axelsson



INLEDNING

– SPELBEROENDES RIKSFÖRBUND TIO ÅR

*Per Binde, Göteborgs universitet
Jakob Jonsson, Spelinstitutet*

SPELBEROENDES RIKSFÖRBUND (SBRF) bildades år 2000 och har blivit en spelpolitisk kraft att räkna med. I förbundet finns stor kunskap om spel och alla de problem och skador för individ och samhälle som spel kan orsaka. Förbundet ger också röst åt alla som drabbas av spelproblem och ställer de moraliska frågor om ansvar som det kommersiella spelandet aktualiserar. Därför är förbundet remissinstans för statliga utredningar om spel, kunskapskälla i spelfrågor för myndigheter och massmedier och en aktör som spelbolagen nu för tiden respekterar.

Det tiotal lokalföreningar som är med i SBRF fyller en mycket viktig social funktion – att ge stöd till personer med spelproblem och deras anhöriga. Den offentliga vården och socialtjänsten har inte något tydligt ansvar för spelberoende. Detta är ett anmärkningsvärt missförhållande som politikerna har varit varse i mer än tio år men ännu inte åtgärdat.

När nu Spelberoendes riksförbund firar tioårsjubileum är det på sin plats att sammanfatta den tid som varit och även blicka framåt. SBRF:s förbundsstyrelse tog initiativet till denna jubileumsskrift och Statens folkhälsoinstitut har stått för finansieringen. För oss redaktörer har det varit ett hedersuppdrag att få sammanställa de olika bidragen, som vi hoppas ger en bra bild av spelproblemen i Sverige, av SBRF, av arbetet i lokalföreningarna och av hur kamrattstödet uppfattas av spelare och anhöriga. Alla kapitelförfattare har skrivit utan ekonomisk ersättning, för den goda sakens skull. Vi tackar dem för all den tid och energi som de har lagt ner på skrivandet.

Vi är övertygade om att spelberoendeföreningarna kommer att fortsätta ha en stor betydelse för anhöriga och spelberoende. Förhoppningsvis kommer fler föreningar att tillkomma. Vi tror att verksamheten i förbundet och föreningarna kommer att fortsätta utvecklas i en positiv riktning. Vi hoppas också att grupper som i dag är underrepresenterade på fören-

ingarna, exempelvis yngre, kvinnor och nysvenskar, i större utsträckning än tidigare hittar till föreningarna och känner sig hemma där.

Kanske kommer en del av föreningarnas verksamhet att flyttas ut på webben. Webben ger möjlighet till möten utan fysiska begränsningar, och det finns en del exempel i världen på framgångsrika självhjälpssgrupper på nätet. Kanske kan vi i nästa jubileumsbok skriva om den första virtuella föreningen i Spelberoendes riksförbund?

Sten Rönnberg, professor emeritus och pionjär i att driva spelberoendefrågor i Sverige, har skrivit det första kapitlet. Rönnberg tog initiativet till de första spelberoendeföreningarna i Sverige. I slutet av 1990-talet ledde han den första befolkningsstudien av spelproblem. Rönnberg har sedan dess oförtrutet arbetat för ökad kunskap om spelproblem, effektiva förebyggande åtgärder och bättre stöd till dem som har drabbats. I sitt inledningskapitel berättar han hur medvetenheten om spelberoende växte fram i Sverige och pekar ut frågor att arbeta vidare med i framtiden.

I kapitel 2 ger SBRF:s ordförande Kim Grahns en tillbakablick över förbundets tioåriga historia. Även hon lyfter fram viktiga saker att arbeta med i framtiden. Hon beskriver bland annat hur styrelsen arbetat med att skapa ett förbund som präglas av ordning och reda, och hur förbundet har bidragit till att sätta spelberoende på agendan hos politiker och i medierna. Grahns har varit ordförande i SBRF sedan 2007 och hör till Malmöföreningen.

Efter Kim Grahns tillbakablick följer det första av fyra kapitel som har skrivits av helt "vanliga" medlemmar i spelberoendes föreningar. Tre spelare och en anhängig ger personliga och levande skildringar av spelproblem och av det stöd som de fått hos förbundets föreningar. De skriver alla under fingerat namn (Adam, Britta, Carina och David). I kapitel 3 berättar Adam om sitt liv som spelberoende, hur spelandet och lögnerna hotade relationen mellan honom och flickvännen, och hur han nu med stöd hos föreningen ser en ljusning i sitt liv.

Socialantropologen Per Binde från Göteborgs universitet har forskat om spel och spelproblem i tio års tid och skrivit ett tjugotal akademiska artiklar, rapporter och bokkapitel i ämnet. Sedan 2007 är han ledamot av Lotteriinspektionens styrelse, den statliga myndighet som verkar för en sund och säker spelmarknad som tillgodoser sociala skyddsintressen. Binde beskriver i kapitel 4 de svenska spelberoendeföreningarna. Han tar upp föreningarnas historiska bakgrund och skildrar hur ett självhjälpssmöte går till. Binde ger också sin syn på vad som gör att självhjälpssgrup-

per är ett bra stöd för många människor med beroendeproblem, och han beskriver hur sådana grupper förhåller sig till professionell psykologisk behandling.

Därefter får vi ta del av Brittias berättelse om sitt spelberoende och om hur hon med anhörigas och föreningens stöd nu lyckats skapa sig ett bättre liv utan spel. Britta berättar bland annat inlevelsefullt om de frestelser som en spelfri spelberoende utsätts för i dagens Sverige, där spel erbjuds i stort sett överallt – även vid livsmedelsaffärens charkuteridisk!

Anders Stymne ledde under åren 2001–2008 projektet för spelberoendefrågor vid Statens folkhälsoinstitut. Under hans ledning utvecklade Folkhälsoinstitutet en nationell handlingsplan mot spelberoende och många värdefulla åtgärder lanserades, bland annat KBT-terapi för personer med spelproblem i Sveriges tre största städer. I kapitel 6 sammanfattar Stymne sina breda erfarenheter av förebyggande arbete, och vi får ta del av hans tänkvärda reflektioner kring dagens spelmarknad och spelpolitik.

I nästa kapitel lämnar vi ordet till Petra Forsström. Hon utvecklade under många år Svenska Spels spelansvarsarbete, och det var under den perioden som sådana frågor började lyftas fram inom företaget på allvar. Forsström berättar uppskattande om den seriösa och konstruktiva inställning som hon mötte i kontakten med spelberoendes föreningar. Hon framhåller att de svenska föreningarna framstår som unika i sin inställning, internationellt sett. Forsström har lämnat Svenska Spel och arbetar nu för tiden med spelansvarsfrågor inom Spelinstitutet.

I kapitel 8 ger Mattias Ekenberg, rådgivare vid föreningen i Göteborg, oss en inblick i en av förbundets föreningar. Han tog initiativet till Syna korten – en satsning på förebyggande information och stöd till unga med spelproblem finansierad av Allmänna arvsfonden – och har varit drivande i ungdomsverksamheten sedan starten 2007. Ekenberg beskriver hur föreningen i Göteborg har utvecklat och förbättrat sin verksamhet under de senaste åren. Han berättar bland annat om föreningens ungdomsgrupp, om föreläsningarna för skolelever och andra, och om hur man genom erfarenhet och medveten strategi skapat en mjukare attityd inom föreningen.

Därefter vänds uppmärksamheten i boken mot de anhörigas situation. I kapitel 9 berättar Carina inlevelsefullt om sin mammas svåra spelproblem och om hur hon själv fått stöd hos en av spelberoendes föreningar. Föreningen har hjälpt Carina att sluta vara medberoende – att sluta understödja sin mammas beroende genom att av missriktad omsorg

hjälpa henne ur penningknipor och på annat sätt lindra konsekvenserna av missbruket. Carina får stöd i att hantera sina motstridiga känslor och kräva att mamman tar ansvar för sitt eget liv.

I kapitlet därefter tar Ann Appelgren upp de anhörigas problem utifrån sina egna erfarenheter som anhörig och utifrån sin långa erfarenhet som resursperson i Stockholmsföreningen. Som resursperson har hon mött många anhöriga och ger en bild av deras typiska problem. Hennes personliga erfarenheter ger läsaren en bild av hur starka känslor spelberoendet skapar hos en anhörig och vilka svåra konsekvenser som det ofta har för familjelivet.

Sedan tar en av veteranerna inom spelforskningen i Sverige till orda, psykologen Jakob Jonsson. Han har varit styrelseledamot i SBRF, ingått i Sten Rönnerbergs forskargrupp och där medverkat i befolkningsstudien 1997–1998 samt ansvarat för fördjupningsstudien 2000–2003. Han stod också för Nätpokerutredningens empiriska studie 2008 och ingår i Folkhälsoinstitutets longitudinella forskningsprojekt SWELOGS. I sitt arbete på Spelinstitutet arbetar Jonsson även med spelansvar, träffar patienter med spelproblem och deras anhöriga samt utbildar om spelberoende. Han är sedan flera år förtroendevald revisor i SBRF. I kapitlet beskriver Jonsson anhöriga till spelberoende utifrån forskning och sina egna erfarenheter som psykolog. Han berättar om spelberoendets negativa konsekvenser för anhöriga och faserna som de går igenom, från förnekelse till förändring. Vi får också veta att spelberoende personer kan ha även andra problem och att drivkrafterna bakom beroendet kan vara olika, vilket påverkar situationen för den anhöriga.

Därefter kommer fyra kapitel som handlar om unga och spelberoende. Det är ett aktuellt tema som uppmärksammas i den senaste tidens debatt om spel och spelproblem. Vi börjar med att i kapitel 12 lämna ordet till David från Syna korten, vilket alltså är en speciell satsning på unga inom Göteborgsföreningen. David berättar om hur dataspelandet tog över hans liv och hur han blev alltmer isolerad framför sin dator. Men redan det första mötet på spelberoendeföreningen gav honom nya perspektiv och han tog tag i sina problem, bland annat genom att skänka bort sin dator. David berättar att han blivit mer utåtriktad och hittat nya kamrater i ungdomsgruppen Syna korten.

I kapitel 13 beskriver Ove Svensson från Högskolan i Halmstad ungdomars skilda spelkarriärer. Även han är veteran inom svensk spelforskning. Hans doktorsavhandling om ungdomars spelande visar att de unga

löper stor risk att få spelproblem, men även att de verkar ha resurser att på sikt ta sig ur problemen. Svensson diskuterar spelandets inverkan på de ungas vuxenblivande och identitetsskapande, och de problem som överdrivet spelande kan leda till. Vägen ut ur problemen beskrivs som successivt återskapande av en vardag utan spel, där förmågan att skapa en sammanhängande livsberättelse ur sina erfarenheter ses som en vändpunkt. Svensson menar att spelberoendes föreningar är mycket väl lämpade att bidra till sådana processer.

I nästa kapitel fortsätter Frida Fröberg och Anders Tengström att diskutera ungas spelproblem. Fröberg och Tengström är psykologer vid Forum – Forskningscentrum för psykosocial hälsa vid Maria Ungdom och Karolinska Institutet i Stockholm. Tengström är forskningschef vid centret och Fröberg kombinerar psykologarbetet med att skriva sin doktorsavhandling om ungas spelproblem. Vid Forum finns också ett regionalt kunskapscentrum för spelberoendefrågor där författarna är verksamma. I sitt kapitel går de igenom forskningen om unga och spelproblem, och avslutar med tänkvärda reflektioner om hur spelberoendes föreningar kan möta en framtid där spel blir en allt större del av ungdomars identitet och vardag.

Gustav Sundgren har en bakgrund som spelberoende och har de senaste åren varit verksam inom ungdomsgruppen Syna korten i Göteborg. Sundgren tilldelades hösten 2009 försäkringsbolaget Ifs stipendium Säkerhetsnålen för sitt stora engagemang. Stipendiet delas ut till en ung person som brinner för att stötta och hjälpa andra unga i svåra situationer. Sundgren har också startat en fond för unga vuxna med spelproblem och deras anhöriga, Gustavs fond. I kapitel 15 berättar Sundgren om hur han kom i kontakt med spelberoendes förening i Göteborg och hur ungdomsgruppen Syna korten arbetar. Han betonar den viktiga roll som gruppen har när det gäller att omforma ungas identiteter – från att leva för och i spelet till att rikta sig utåt och fundera på utbildning, yrke, framtid och ett liv i balans.

Patrik Axelsson är anställd som rådgivare vid spelberoendes förening i Göteborg. I kapitel 16 berättar han om en vanlig dag på föreningen – om stödsamtal, föreläsningar och självhjälpsmötet på kvällen. Vi får följa en av de många eldsjälarna inom spelberoendes föreningar från tidig morgon till sen kväll. Och när Patriks långa dag på föreningen är slut, då är också den här boken slut.

*

Not om personbeskrivningar och bilder. I flera av bokens kapitel beskrivs personer med spelproblem som sökt stöd hos föreningar. För att bevara dessa personers anonymitet har författarna ändrat uppgifter som kan bidra till att de känns igen, till exempel ålder, yrken och familjeförhållanden. Personerna på bilderna i boken har inget samband med SBRF eller kapitlens innehåll.



1. HUR MEDVETENHETEN OM SPELBEROENDE VÄXTE FRAM I SVERIGE

Sten Rönnerberg
Professor emeritus

SPELBEROENDE är inte något som lätt syns utifrån på en människa. Man luktar inte annorlunda, man raglar inte, man talar inte sluddrigt. Man ser ut som andra och man betar sig i stort sett som andra människor. Därför är det kanske inte så förvånande att problemet spelberoende så länge har varit ett dolt problem, och att människor i allmänhet oftast vet så lite om det. Jag föreställer mig därför att det kan vara av intresse att jag, som hunnit vara med ett tag, berättar om hur jag kom till insikt om problemet och hur, sett ur mitt perspektiv, medvetenhet om problemet spelberoende har växt till sig i vårt land.

Mötet med en spelberoende

För mig började det hela med att jag 1989 i min privata psykologmottagning fick en klient som berättade om sina problem med spel. Det var en ung man på drygt tjugo år som var påfallande välklädd, belevad och språksam. Han berättade för mig om sitt liv med spel. Han var uppväxt nära en travbana där han ofta vistats som barn tillsammans med sina föräldrar. Under tonåren gick han ofta till travbanan tillsammans med kompisar och allt oftare ensam för att spela och umgås med vänner som han lärt känna där. Så småningom började han spela alltmer själv. Han vann en del, och tyckte att det här var det liv han ville leva. Han slutade gymnasiet och tänkte sig en framtid som professionell spelare. Men så småningom kom förlusterna allt oftare. Han spelade bort en insatslägenhet som han fått av sina föräldrar, och han fick sina föräldrar att rädda honom genom att de belånade sitt hus. Han hade skulder till kompisar och andra långivare. Och nu hade han börjat inse att han ställt till det för sig. Han kände sig grundlurad av spelföretaget och staten som var dess huvudägare. Jag satt och lyssnade på hans berättelse, iakttog honom och frågade en del som man ju gör som psykolog och psykoterapeut. Jag fun-

derade. På sätt och vis liknade hans berättelse och hans uppträdande det jag mött många gånger hos missbrukare av alkohol och droger som jag forskat om och arbetat med rehabilitering av sedan slutet av 1970-talet. Men det var ändå något annorlunda. Jag kunde då inte riktigt sätta fingret på vad det var som skilde honom från andra missbrukare. Men det var definitivt något som borde klargöras.

Möten med många spelberoende

Jag erkände min okunskap och bad honom att förklara mer hur man kunde bli så besatt av spel att man ruinerade sitt liv på det sätt han beskrev för mig. Vi pratade länge och träffades flera gånger, och han sa att han hade många kamrater och kände många personer med samma problem som han. ”Jag kan be dem komma någon kväll så får du träffa dem och lära dig lite från dem”, sa han.

Vi fick använda en lokal i kvarteret Fältöversten på Östermalm i Stockholm. Där träffades vi sedan en kväll varje vecka – personer med spelberoende, deras anhöriga, bekanta eller av området intresserade. Jag fick höra de mest häpnadsväckande historier av deltagarna på dessa möten. Oftast kom 30–40 personer, lockade av djungeltelegrafan, alltså utan officiell annonsering eller något sådant. Jag upptäckte att det här var ett allvarligt problem för många människor.

Makthavares syn på spelproblem i början av 1990-talet

Min klient och jag hade nu ett fint kompisförhållande. Jag kom att dela hans ilska över samhället som lurade och utnyttjade sina medborgare på detta sätt med spel. Så tillsammans traskade vi upp till Tipstjänsts vd och andra befattningshavare i spelindustrin. Vi fick tala med politiker i riksdagen, ja, vi fick till och med en audiens hos finansministern. Resultatet av dessa uppvaktningar hos makthavare var dock magert. Vi mötte övertygelser hos företrädare för spelindustrin som kan formuleras som:

”Ja, vi gör vårt jobb att sälja spel med samma självklarhet som om vi sålde tandkräm. Finns det problem med spel för en del personer, så är det mycket sällsynt och hänger förmodligen samman med andra psykiska problem som dessa olyckliga varelser har. Om samhället ska kunna stödja dem som eventuellt drabbas av spelproblem, måste vi ju veta lite mer om problemen. Ta reda på lite mer, så ska vi fundera på saken.” Företrädare

för spelindustrin använde med förtjusning argumentet att vi ju inte vet vad vi talar om, när vi talar om spelproblem. Alltså kunde man ta lätt på kritik och fortsätta som förut.

Forskning om spelberoende i början av 1990-talet

I Sverige fanns ingen forskning om spelproblem vid denna tid. Jag talade ofta med kollegor om spelproblem men ingen hade erfarenheter, än mindre forskning, att referera till. Därför satte jag i gång att söka i litteraturen efter vad man forskat och skrivit om spelproblem. Jag skrev till de forskare jag kunde hitta som hade publicerat något om spelproblem – framförallt om hur personer med spelproblem skulle förstås och kanske behandlas eller på annat sätt hjälpas. Så småningom hade jag i början av 1990-talet skapat mig en bild av den samlade vetenskapligt förankrade kunskapen på området.

Det visade sig vara ett jämförelsevis nytt område, där den samlade forskningen omfattade mindre än ett hundratal publikationer. Men området växte snabbt. Jag samlade vad man vid den punkten visste i en populär skrift som jag kallade Problemet spelberoende (Rönneberg, 1993). Denna skrift kopierades flitigt och spreds i säkert mer än 5 000 exemplar över hela landet.

En förening för spelberoende växte fram

När vi hade samlats några gånger och upptäckt att det fanns ett stabilt intresse för problemen kring spel, organiserade vi oss som en förening för spelberoende. Detta hände redan 1989 i föreningslokalen i kvarteret Fältöversten. Ett par år senare ombildade vi föreningen till Riksförbundet spelberoende. Jag skrev stadgarna till förbundet, de godkändes av deltagarna och jag tillträdde som förbundets första ordförande.

För mig var det viktigt att det blev ett förbund som bestod av inte bara spelberoende utan också av andra: särskilt anhöriga, vänner till spelberoende och enstaka andra intresserade, såsom psykologer, psykiatrer, socialarbetare och psykoterapeuter. Jag ville inte ha ett förbund för enbart spelberoende. Min övertygelse var nämligen att förbundet behövde personer med erfarenheter och synpunkter från den icke spelfixerade världen. I ett förbund av det här slaget skulle den spelberoende inte bara få hjälp att förstå sig själv genom möten med likar, utan också kunna finna en

möjlig väg ut till att se på världen såsom en majoritet av människor utan spelproblem gör.

Riksförbundet spelberoende fungerade och växte med åren. Vi sammanträdde varje vecka i flera år under 1990-talet i Smedsuddsvillan i centrala Stockholm, nära Rålambshovsparken och Fridhemsplan på Kungsholmen. Massmedierna började nu bli intresserade av problemet. Vi bjöd ofta in politiker till mötena. Det hände ibland att de inbjudna vacklade ut efter ett par timmar och sa ungefär: "Var det så här? Jag hade faktiskt ingen aning om hur illa det här problemet var förrän nu." Förbundet spelade en mycket viktig roll för att öka medvetenheten om problemet spelberoende i Sverige.

Jag lämnade ordförandeposten i förbundet 1995. Ett par år senare visade det sig att en anställds agerande tvingade förbundet till konkurs. Dock uppstod förbundet snart som fågel Fenix ur askan, nu med namnet Spelberoendes riksförbund, som fortfarande existerar och spelar en viktig roll i Sverige.

SWEGS – Swedish Gambling Studies 1996-2003

Innan jag vid 65 års ålder skulle pensioneras från min professur i socialt arbete hade jag flera månaders tjänstledighet att ta ut för forskning. Jag for i väg till Christchurch på Nya Zeeland för att skriva och tänka, och för att som gästprofessor lära känna undervisningen i det sociala arbetet i Christchurch under åtminstone en liten del av den tid jag hade rätt till. Där talade jag naturligtvis ofta om problemet spelberoende.

Då fick jag höra talas om en person som hade forskat om problemet på Nya Zeeland. Jag ringde upp och talade med honom: Max Abbott i Auckland på Nordön. Jag fick hans skrifter, läste dem och blev mycket glad. Här fanns någon som redan hade gjort det jag tyckte vi behövde göra i Sverige! Jag träffade Max och frågade honom ungefär följande:

"Kan vi inte tillsammans göra ungefär samma studie i Sverige som den du har gjort här på Nya Zeeland?"

"Jo", sa Max, "men då vill jag ha med mig Rachel Volberg från USA som har hjälpt mig med studien här på Nya Zeeland."

Max Abbott, Rachel Volberg och jag skrev sedan ihop en ansökan om forskning om spel och spelberoende i Sverige. Upplägget liknade i många stycken den forskning som gjorts i början av 1990-talet på Nya Zeeland,

men vi gjorde också lite förbättringar här och där, och naturligtvis många anpassningar till just svenska förhållanden.

Den 22 augusti 1996 sände jag en diger drygt 70 sidor lång ansökan till Finansdepartementet, och det dröjde flera månader innan jag fick något svar. Då fick jag veta att man skickat pengar till Socialdepartementet som de eventuellt kunde betala ut för att undersökningen skulle kunna komma i gång. Det var ingalunda tal om finansiering av hela undersökningen som vi begärt i vår ansökan, utan bara om medel för ett budgetår i taget och med framtida ekonomiskt stöd oklart. Med dessa förutsättningar drog jag dock i gång undersökningens första fas under våren 1997.

Men när vi skulle dra i gång nästa fas av undersökningen ett år senare fanns det inte pengar. Vi fick vänta i två år på finansiering av denna andra fas, vilket fick förödande negativa konsekvenser på undersökningen. Denna del hade kunnat bli vårt verkligt stora bidrag till att kartlägga och analysera spel och spelberoende i Sverige, men den blev kraftigt försämrad på grund av dröjsmålet med finansieringen.

Vi publicerade resultaten av undersökningens första fas i en rapport på engelska och på svenska under försommaren 1999 (Rönnberg m.fl. 1999a; 1999b). Vi gjorde också en rad presentationer av projektet på forskarkonferenser om spel och spelberoende världen över. Dessutom rapporterades resultaten i en tidskriftsartikel (Volberg m.fl. 2001).

Undersökningens andra fas rapporterades förtjänstfullt 2003 av Jakob Jonsson och de flesta av de svenska medarbetarna i denna fas (Jonsson m.fl. 2003). Rapporten innehåller ett stort antal iakttagelser, hypoteser och resultat som bara delvis hade uppmärksamats i vårt land hittills.

De viktigaste resultaten av hela undersökningen 1996–2003 var att vi kunde visa att problemet spelberoende existerar i Sverige, och att det är så pass stort och allvarligt att man måste anpassa spelutvecklingen så att skadorna inte blir fler. Ungefär ett par procent av befolkningen mellan 16 och 74 år hade någon form av spelproblem, och knappt en tredjedel av dessa hade så pass stora problem att de kunde kallas spelberoende. Särskilda riskgrupper var ungdomar och invandrare samt personer som på något sätt var marginaliserade från huvudfåran av social, ekonomisk och psykisk utveckling. Problemen var sammanfattningsvis så stora att spelproblem kunde ses som ett folkhälsoproblem i vårt land, enligt den här undersökningen.

De här resultaten var till en början inte populära hos spelindustrin och dess företrädare i politiken och folkrörelserna. Man ifrågasatte undersök-

ningsmetoderna och undersökningsresultaten, men oftast på ett ganska okvalificerat sätt.

Nu, över ett årtionde efter att undersökningens huvudresultat lades fram, har dock kritiken i stort sett tystnat. Man har accepterat resultaten. Detta hänger kanske delvis samman med att nya mindre undersökningar, som i stort sett bekräftat våra riksrepresentativa resultat från 1990-talet, sett dagens ljus. Kanske har också det senaste årtiondets diskussioner om spelandets omfattning och skadeverkningar haft betydelse för acceptansen av undersökningsresultaten.

De senaste åren har vi fått kunskap om storleken på problemet spelberoende, vilka grupper av människor som drabbas mest och hur problemen är relaterade till andra företeelser hos individer och samhället. I dag vet vi alltså en hel del om problemet. Intresset för vad man kan göra åt problemet har också ökat. Men här är forskningen och kunskapen på området fortfarande ringa. Evidensbaserad behandling har börjat utvecklas, men fortfarande saknas en forskningsbaserad åtgärds katalog mot problemen.

För att veta hur man ska förebygga och minska skadeverkningarna av spel behövs dels teorier om vad som styr spel och spelberoende, dels kunskapsbaserade åtgärder som är anpassade till olika slags problem. Mina högst personliga rekommendationer sammanfattas i en modell för åtgärdsval för olika stadier av spelproblem och i en modell för hur spelberoende styrs. Dessa två modeller kan vara vägledande för dem som samlar in kunskap och utvecklar åtgärder på olika nivåer.

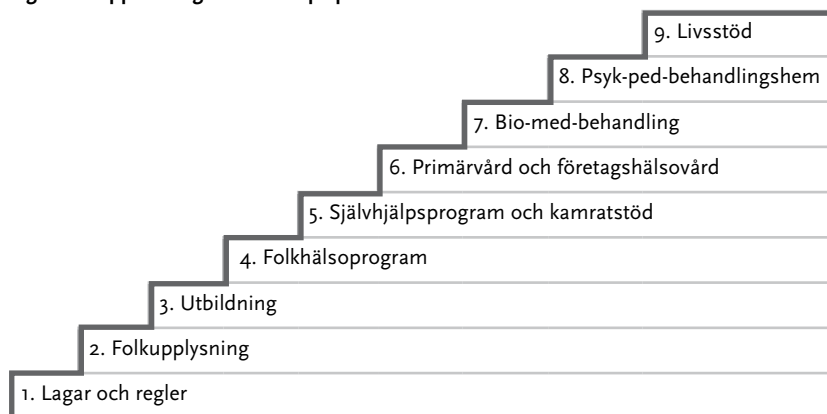
En modell för åtgärder mot spelberoende

Man kan påverka spelproblemen i ett samhälle genom att förebygga problemen, åtgärda dem när de uppstår och behandla dem när de blivit tydligt påtagliga. En enkel modell som åtgärdstrappan på nästa sida visar hur man kan se på spelproblem ur ett sådant övergripande perspektiv (figur 1, efter Rönnberg m.fl. 1994).

Lagar och regler som bestämmer vad som är tillåtet är naturligtvis grundläggande. Om det inte finns internationella kasinon i ett land så får man naturligtvis inte alla de problem som följer med internationella kasinon. Om det däremot finns internationella kasinon så får man några, kanske inte direkt synliga, problem, till exempel penningtvätt och en befolkning som tränats i att se spel som en livsstil, som underhållning och som en umgängesform. Man får också fler spelberoende än om det inte hade

funnits internationella kasinon. Om befolkningen vidare är kunnig om spelens negativa konsekvenser och hur de egentligen fungerar statistiskt, så minskar naturligtvis spelproblemen. För många kanske problemen tas om hand i sin linda om det finns effektiva självhjälsprogram, till exempel i form av självhjälsböcker och stödprogram på Internet eller på spelställen. Problemen kan också minska för många om sjuk-, hälso- och socialvården kan erbjuda rådgivning och stöd.

Figur 1. Trappa av åtgärder mot spelproblem



Men vad man än gör i ett samhälle som låter spelindustrin växa så kommer man inte att kunna hjälpa alla. Det kommer att finnas personer som inte klarar denna del av samhället, och de kan behöva stöd av dem som skapat problemen genom sin spelliberala inställning. I ett speltilltande samhälle handlar det därmed om att minska spelproblemens art och grad genom förebyggande åtgärder så tidigt som möjligt.

Jag tror att det kan vara nyttigt att tänka så här stort och övergripande om åtgärder mot skador av spel i vårt samhälle. Spel medför skador, och det kostar en hel del att åtgärda skadorna. Ett viktigt budskap är att vi måste se till att speltillskyndarna inte smiter från räkningen. Åtgärderna blir också billigare per person ju tidigare på åtgärdstrappan vi kan göra något för att minska skadorna.

Var skulle man kunna placera in kamratstöd i åtgärdstrappan? Jag har satt in det på det femte steget, på samma nivå som självhjälsprogrammen. Samtidigt kan kamratstöd fylla funktioner på flera nivåer i trappan: som motivation till behandling av olika slag, som ett stöd under behand-

lingen samt som en hjälp att hålla sig spelfri efter behandlingen. Många besökare på kamratstödsträffar beskriver att träffarna hjälper dem att hålla de negativa minnena av spelandet vid liv, och att de på så sätt förebygger återfall.

En modell för att analysera orsaker till spelproblem

Den mesta forskningen om spel och spelberoende har varit deskriptiv, det vill säga beskrivit problemen och sambanden mellan problemen och andra faktorer. Sällan har den varit inriktad på att klargöra orsaker till problemen och hur de ska kunna åtgärdas. Om man ska undersöka vad som orsakar problem som spelberoende och vad man ska göra åt dem, behöver man en teori om vad som styr dessa problem. Jag förordar på nästa sida nedan som hjälp i detta arbete (figur 2). Modellen har utvecklats i arbete med kognitiv beteendeterapi och är fruktbar för dem som kartlägger orsaker och genomför åtgärder mot spelberoende.

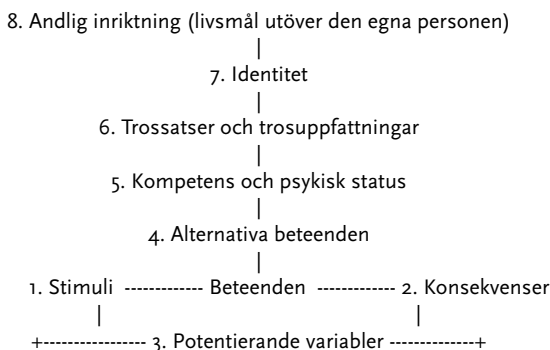
Modellen säger att spelproblem påverkas av en rad faktorer, på samma sätt som andra mänskliga beteenden:

1. vad som händer före spelandet eller vilka situationer, miljöer och händelser som är förknippade med spelande
2. vad som händer efter spelandet och som handlar om spelandets konsekvenser och effekter, vad man uppnår med spelandet
3. underlättande omständigheter som kan kallas potentierande variabler, till exempel gott om pengar, mycket speltillfällen eller kamrater som drar en med sig
4. om man har något annat roligt att göra än att syssla med spel
5. vilken färdighet och kompetens man har att hantera spel och lusten att spela
6. hur man tänker om spel
7. vad man upplever sig vara som unik individ
8. vilka livsmål man har utöver sig själv.

De här åtta grupperna av styrfaktorer på spelbeteenden gör det möjligt att förstå och bygga upp åtgärdsplaner för varje enskild spelare. Man kan känna igen enskilda faktorer hos olika spelare och pröva om de kanske gäller också för just denna spelare och hans eller hennes värld. Modellen är ett praktiskt redskap i arbetet med att påverka spelproblem hos spelare.

Den kan användas för arbete med såväl enskilda individer som grupper av individer, ja, hela samhällen för den delen.

Figur 2. En biopsykosocial modell för att analysera mänskliga handlingar i olika slag av biologisk, social och kognitiv miljö



Vad vi vet och vad vi inte vet om spelberoende

I det här kapitlet har jag översiktligt skildrat hur kunskapen och medvetenheten om spelberoende ökat under de senaste två årtiondena. Jag har konstaterat hur denna medvetenhet har växt fram, framför allt genom forskning och genom att de spelberoende själva berättat om sina problem.

Men nu är det ju så här med forskning och kunskapstillväxt, att man aldrig är färdig. Det är något som ständigt pågår. Ju mer man vet, desto mer inser man att det finns kvar att veta. Kunskapen om vår okunskap växer också med medvetenheten om vad vi vet. Kanske är det därför dags att jag söker kort sammanfatta vad vi har uppnått, vad vi vet och inte vet om spelberoende så här i inledningen till 2010-talet i Sverige. Det är min syn, och du kan säkert komplettera med dina synpunkter. För sådan är vetandet och bildningen, en ständigt pågående process.

Nu vet vi att spelproblem finns i vårt samhälle. Ingen seriös företrädare för eller tillskyndare av spelindustrin kan i dag säga att vi inte vet om att spelberoende finns och att skadeverkningarna av spel och spelberoende är avsevärda. Hur stora problemen är, kan man dock fortfarande diskutera. Är det bara några tusen som drabbas hårt, eller rör det sig om mångdubbelt fler som drabbas i Sverige varje år?

Sammanfattning

Vi vet inte säkert vilka problemen är och hur stora de är. Spelberoende har studerats som ett psykiatriskt och socialt problem. Det vet vi nu en hel del om. Men vi vet väldigt lite om de kulturella och pedagogiska effekterna av spel i vårt samhälle. Vilka är effekterna av att en stor del av befolkningen ägnar så mycket av sin tid och sina intressen åt spel? Vilka andra intressen blir lidande?

Vi vet också väldigt lite om orsakerna till spelberoende. Är det så att en stor minoritet av befolkningen har en biologiskt-genetisk svaghet för frestelser i form av spel, liksom de har det för annan missbruksskapande konsumtion av till exempel alkohol, droger, mat och sex? Vi vet inte riktigt än. Och än mindre vet vi om alla sociala och kulturella faktorer som stimulerar till spel. Vi brottas med att kartlägga det här orsaksmönstret. Kanske kommer Folkhälsoinstitutets mångåriga projekt SWELOGS att ge oss en del svar de närmaste åren.

Vi vet slutligen mycket lite om vad vi bör göra för att minska spelproblemen och spelberoendet. Behandling och andra åtgärder mot spelberoende är än så länge mest bara konst och beprövad erfarenhet, snarare än insatser baserade på vetenskap. Evidensgrunden för behandling är alltså än så länge svag. En av de mer fruktbara behandlingsvägarna är dock förmodligen att modifiera tänkandet om spel. Sådant som stimulerar till ökat spelande är också situationer, företeelser, spelformer eller omständigheter som det går att förändra eller lära sig hantera. Att totalt avstå från spel och att förbjuda vissa spel är däremot långsiktigt föga verkningsfullt i en värld med ökad internationalisering och personlig frihet att välja.

En sak kan vi dock alla vara överens om. Medvetenheten om spel och dess konsekvenser behöver öka. Vi måste bry oss om vår syster och bror, våra kamrater, vänner, bekanta och andra människor som drabbas av spelberoende. Vi har inte längre råd att vara okunniga om spelens negativa konsekvenser.

Spelberoendeföreningen i Sverige gick i spetsen för att öka medvetenheten om spelberoende, dess orsaker och bot. Den utvecklingen behöver fortsätta och intensifieras. Det är viktigt att alla som drabbas av spelberoende och som har nog hjärta i bröstet att bry sig om dess skadeverkningar fortsätter sitt arbete. Jag ser den här boken som ett viktigt steg i detta arbete för en bättre framtid.

REFERENSER

- Jonsson, J., Andrén, A., Nilsson, T., Svensson, O., Munck, I., Kindstedt, A. m.fl. (2003). *Spelberoende i Sverige: Vad kännetecknar personer med spelproblem? (Gambling addiction in Sweden: What characterizes people with gambling problems?) Rapport nr 4 i Folkhälsoinstitutets serie om spel och spelberoende*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Rönnerberg, S. (1993). *Problemet spelberoende – en översikt med tonvikt på spelberoendets konsekvenser*. Stockholm: Stockholms universitet, institutionen för socialt arbete.
- Rönnerberg, S., Forsberg, L., Andréasson, S. och Hermansson, U. (1994). *Stegvis missbruksvård*. Socialt perspektiv 2: 43–49.
- Rönnerberg, S., Abbott, M. och Volberg, R. (1998). *Swedish pathological gambling prevalence study proposals*. Report No. 1 of the National Institute of Public Health Series on Gambling. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Rönnerberg, S., Volberg, R., Abbott, M., Moore, L., Andrén, A., Munck, I., Jonsson, J., Nilsson, T. och Svensson, O. (1999a). *Gambling and Problem Gambling in Sweden*. Report No. 2 of the National Institute of Public Health Series on Gambling. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Rönnerberg, S., Volberg, R., Abbott, M., Moore, L., Andrén, A., Munck, I., Jonsson, J., Nilsson, T. och Svensson, O. (1999b). *Spel och spelberoende i Sverige*. Rapport nr 3 i Folkhälsoinstitutets serie om spel och spelberoende. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Volberg, R.A., Abbott, M.W., Rönnerberg, S. och Munck, I.M.E. (2001). Prevalence and risks of pathological gambling in Sweden. *Acta Psychiatrica Scandinavica* 104: 250–256.



2. EN ÅTERBLICK PÅ FÖRBUNDETS FÖRSTA TIO ÅR

Kim Grahn

Förbundsordförande Spelberoendes riksförbund

I våra stadgar står följande:

Spelberoendes riksförbund är en partipolitisk och religiöst obunden sammanslutning av föreningar för spelberoende som vill verka för att förebygga och avhjälpa spelberoende.

Detta ändamål vill förbundet främja genom att:

- sprida information om spelberoendets orsaker, konsekvenser, uttrycksformer, behandling och möjliga hjälpinsatser,*
- informera och stödja spelberoende personer, deras anhöriga samt informera andra berörda,*
- skapa realistiska förutsättningar för styrelserepresentanter och resurspersoner i självhjälpssarbete,*
- förebygga spelandets sociala skadeverkningar särskilt bland barn och ungdomar genom att kritiskt granska marknadsföring av olika spelformer samt verka för information till beslutsfattare,*
- följa och initiera forskning och behandling inom området spelberoende samt sprida denna.*

Detta utdrag skrevs till våra första stadgar och det har stått kvar sedan dess. Mycket vatten har flutit under broarna dessa tio år sedan förbundet bildades, men grunden är densamma. Ett jubileum som detta ger oss möjlighet att se tillbaka och reflektera. Har vi lyckats med det vi har föresatt oss? Denna tillbakablick kan förhoppningsvis ge en bild av vad vi har åstadkommit och var vi står i dag.

Det finns med all säkerhet mycket kvar att göra, och de som kommer efter oss får i sin tur se tillbaka, kanske i jubileumsboken 2025.

Jag har själv inte varit med i organisationen mer än knappt halva tiden, och som förbundsordförande sedan 2007. Mina föregångare på posten

har sträckt ut en hjälpande hand, och med deras hjälp samt med stöd av alla de protokoll som förbundets alla duktiga sekreterare skrivit under dessa tio år så ger jag mig nu in på att försöka sammanställa en komprimerad odyssey över vad vi lyckats åstadkomma under detta decennium.

1989 bildades vår föregångare, Riksförbundet spelberoende som hade sin bas i Spelberoendes förening i Stockholm. Tråkigheterna i samband med att detta förbund tvingades lägga ner sin verksamhet 1997 präglade starkt hur man lade upp arbetet när man på uppdrag av landets föreningar bildade Spelberoendes riksförbund i mars 2000.

Vårt förtroende inom spelbranschen och bland beslutsfattare var inte så stort, och det nya förbundet lade tidigt upp en strategi som präglades av att skapa ordning och reda.

Det var också viktigt att skapa nya positiva och hållbara kontakter med Statens folkhälsoinstitut, politiker och representanter från spelbranschens aktörer. Detta lyser igenom i protokollen, och det är också något som samtliga av dem som jag har pratat med från styrelsen 2000 håller med om.

För att sammanfatta dessa tio års verksamhet lutar jag mig främst emot de årliga verksamhetsberättelserna (särskilt texten i den utökade verksamhetsberättelsen som man skrev i slutet av verksamhetsåret 2004), protokoll från styrelsemöten, AU-protokoll, skrivelser och inte minst de samtal jag haft med dem som var med när det begav sig.

När jag letat material till den kronologiska beskrivningen har jag riktat in mig på vissa frågor, till exempel

- hur kontakten har fungerat mellan föreningar och förbund
- hur vi som förbund har försökt att sätta spelberoende på agendan hos politiker och i medier
- hur styrelsen har arbetat med att skapa ett förbund som präglas av ordning och reda.

Vår syn på historien präglas alltid av var vi står i dag, oavsett om det gäller oss själva, ett lands historia eller som i detta fall en tillbakablick på en organisation. Lösryckta händelser som inte verkade viktiga eller betydelsefulla när de inträffade, kan i ett annat ljus bli viktiga steg på den väg man tagit från det förflutna fram till i dag.

Människan strävar efter att skapa en mening i sådant som skett, och oftast glömmar man bort de vägar man inte gick. Allt kan verka kris-

tallklart och alla de tvivel man haft försvinner i glömska. Det är också allmänt känt att det alltid är segrarna som skriver historien.

Detta är min brasklapp för att händelserna under de tio år som gått kan ha uppfattats olika av de inblandade. Naturligtvis hade det bästa varit om alla hade fått komma till tals. Troligtvis hade då jubileumsboken blivit tjock som en telefonkatalog. Men nu har jag blivit utvald till denna ärofyllda uppgift, och ni får nöja er med min beskrivning av förbundets historia mellan 2000 och 2010. Jag hoppas att ni tycker att jag ger en sann bild av er medverkan. Jag vill också beklaga alla de hundra som slitit för att föra förbundet framåt men som jag inte nämner här. Jag har inte gjort något medvetet val när jag har valt bort er, utan varit tvungen att begränsa mig.

2000

År 2000 tog det nybildade förbundet itu med arbetet att bygga upp ett starkt förbund med hög trovärdighet. Styrelsen tog beslut om förbundets policy i frågor som rörde medier, informationsmaterial, undersökning och forskning.

Stadgearbetet tog också vid. Henrik Wahlström som sekreterare lade upp riktlinjerna för styrelsens arbete genom att lägga förslag på styrelse-skick och en datumplan för mötena. Styrelsen beslutade även att inrätta ett arbetsutskott med fyra ledamöter. Vidare beslutades att föreningarna skulle skicka in en förteckning över styrelsen och verksamhetsberättelsen efter varje årsmöte.

Arne Edström, förbundets första ordförande, lämnade i oktober samma år över klubban till Anne Nilsson. Ordföranden i ett förbund har av naturliga skäl en central roll, men när jag läser protokollen får jag intrycket att hela styrelsen var mycket aktiv i att bygga upp det nya förbundet.

Som sekreterare tog Henrik på sig arbetet med att förvara förbundets protokoll samt att skicka ut kopior till föreningarna. Redan under det första året kunde man se att Henriks arbetsbelastning var alldeles för stor, och en del av hans uppgifter lades ut på den övriga styrelsen. Anne säger vid vårt samtal att hon ansåg att det var viktigt att delegera, och att alla i styrelsen skulle känna att det var en arbetande styrelse med ett stort ansvar.

Förbundet diskuterade var ett eventuellt förbundskansli skulle kunna ligga. Det fanns förslag på Borlänge, Stockholm och Göteborg. Att det

slutligen blev Göteborg berodde troligtvis på att kassören bodde där, men kanske också, som Anne Nilsson befarade, på att det kunde finnas för mycket negativt häftat kvar vid Stockholm från tiden med det gamla förbundet. När förbundet skulle bygga upp förtroendet på nytt så var det viktigt att göra ett nytt avstamp. Jag återkommer till detta senare.

Henrik fick också i uppdrag att tillsammans med ordförande Arne Edström planera en utbildning för nya och gamla resurspersoner i föreningarna. Den skulle utföras i två steg, och Folkhälsoinstitutet lovade att stå för kostnaderna. Förbundet uppmanade även föreningarna att själva hålla utbildningar för sina medlemmar. Förutom denna utbildning höll Folkhälsoinstitutet ett antal seminarier ute i landet i samarbete med dåvarande Kommunförbundet.

Arne Pettersson började i sin egenskap av kassör att arbeta för att förbundet på sikt skulle kunna ta över ansvaret för sina pengar från Statens folkhälsoinstitut, i stället för att Folkhälsoinstitutet ersatte förbundets kostnader kvitto för kvitto. Han fick i uppdrag att lägga upp en handlingsplan. Detta ledde bland annat till att ansökningarna till Folkhälsoinstitutet lades upp i projektform.

Jakob Jonsson och Stefan Blick tog på sig uppgiften att utreda möjligheterna att registrera och eventuellt kontrollera vilka behandlingar som fanns i landet, på uppdrag av Leif Hansson på Folkhälsoinstitutet. Syftet var att i förlängningen få länsstyrelserna att ge stöd och behandling till spelberoende på samma sätt som till dem som är beroende av alkohol och narkotika. Dessa två herrar fick också ansvar för att yttra sig om ett betänkande angående föreningslivet på spel- och lotterimarknaden samt för att ge ett remissvar på lotterilagstiftningen.

Man beslutade också att nya föreningar som ville ansluta sig till riksförbundet skulle få ett provmedlemskap på sex månader, där de hade samma rättigheter och skyldigheter som föreningar med vanligt medlemskap.

Förbundet drev också ett projekt där man på uppdrag av Leif Hansson på Folkhälsoinstitutet kontrollerade hur mycket visitkort från Nationella stödlinjen för spelberoende som låg ute hos ombuden. Resultatet blev ganska nedslående för spelbolagen.

Förbundet arbetade även med att knyta kontakter detta år. Arne Edström hade tidigare suttit som Stockholmsföreningens representant i gruppen Oberoende spelsamverkan (OSS), och lämnade nu över platsen till förbundsstyrelsen. OSS fungerar ungefär som ett branschråd där Statens folkhälsoinstitut är sammankallande. I OSS deltar repre-

sentanter från Svenska Spel, ATG, Folkspel, Swebico (Bingoalliansen), Lotteriinspektionen och Spelberoendes riksförbund. Förbundet deltog också på Svenska Spels Spelakademi i Visby. Det kan tilläggas att Arne Edström har varit närvarande på Svenska Spels samtliga akademier, totalt 18 stycken till och med 2009.

Vidare diskuterades en önskan om att få ersättning från Statens folkhälsoinstitut för att bygga upp en lobbyverksamhet. Detta kom delvis att förverkligas några år senare i form av ett marknadsförings- och lobbyprojekt.

2001

I november 2001 kom ett brev till förbundet från socialminister Lars Engqvist. Brevet var ett svar på en regeringsskrivelse som Anne Nilsson skrivit tillsammans med dåvarande Kommunförbundet. Där hade man tagit upp frågan om finansieringen av ett handlingsprogram mot spelberoende. I detta förarbete kontaktades även riksdagsledamot Kent Härstedt och finansminister Bosse Ringholm. Socialministern skrev i sitt svar att han efter samtal med SBRF och Kommunförbundet ålagt Statens folkhälsoinstitut att ta fram ett förslag till ett nationellt handlingsprogram för att motverka spelberoende. Detta skulle även innehålla åtgärder på lokal nivå, forskning med mera. Handlingsplanen skulle också omfatta förebyggande arbete, vård och behandling samt stöd till frivilligorganisationer. Folkhälsoinstitutet fick dessutom som uppgift att föreslå hur dessa områden skulle finansieras långsiktigt.

Statens folkhälsoinstitut skulle i detta arbete även samarbeta med Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU) samt Lotteriinspektionen, Konsumentverket, företrädare för kommuner och landsting samt annan kompetens på området. Resultatet skulle presenteras senast 1 januari 2003.

Arbetet kom så småningom också att involvera OSS-gruppen. Socialministerns förslag presenterades första gången vid en konferens i Stockholm, arrangerad av Nordiska stiftelsen för att motverka spelberoende (SNSUS), i oktober 2001.

Arbetet med att forma ett effektivt styrelsearbete fortsatte även detta år. Henrik Wahlström tog en timeout och Berit Norbeck klev upp som sekreterare. Nu bildades också det slitsamma paret Anne och Berit som

sedan arbetade tillsammans i så många år. Under året kom förbundet att arbeta med fyra projekt som fick anslag från Statens folkhälsoinstitut:

- organisationsstöd för den löpande verksamheten
- kamratföreningsstöd med bland annat startbidrag till nybildade föreningar
- utbildning för kamratföreningarnas resurspersoner
- *Respons* – ett projekt som förbundet startade för att hämta in underlag till sitt arbete med ungdomar.

Kansliet placerades slutligen i Göteborg, och man såg tidigt stora vinster med att ha allt samlat under ett tak.

Detta var också ett år med ett antal hearings ute i landet där SBRF deltog tillsammans med representanter från Lotteriinspektionen, polisen och spelbranschen. Vidare höll ordföranden ett kort anförande vid årets Spelakademi. Hon deltog även i rundabordsamtal om problem med värdeautomatspel tillsammans med representanter för krogägarna i Stockholm och Svenska Spel.

2002

År 2002 fick förbundet en förfrågan från Ladbrokes som ville sponsra självhjälpsgrupper. Detta ledde till en policydiskussion om stöd från spelbolag. Styrelsen ansåg att riksförbundets roll var helt klar: vi ska inte ta emot pengar från spelmarknaden. Spelbranschen ska inte bedriva behandlingar, utan det är statens ansvar.

Man kom även fram till andra policybeslut under året. SBRF skulle till exempel inte gynna eller missgynna enskilda behandlingshem, men däremot arbeta för att sprida information och hänvisa till Nationella stödlinjen för spelare och anhöriga (020-numret). Enligt ett annat policybeslut gav statens kontroll över spelbolagen Svenska Spel och ATG SBRF ytterligare skäl att ställa krav på de åtgärder som formulerats i regeringsskrivelsen om bland annat gemensam åldersgräns på alla spel och förbud mot kreditspel.

Styrelsen lade också grunden för stödet till de små föreningarna med få resurspersoner och ingen styrelse. Det beslutades att föreningarna skulle ha en representant i moderföreningens styrelse, det vill säga i den närmaste större föreningen med styrelse. Medlemmarna i de små föreningarna skulle också ha samma rätt till utbildning och seminarier som med-

lemmarna i moderföreningarna. Moderföreningarna skulle ta ansvar för allt formellt styrelse- och föreningsarbete samt ansöka om ekonomiska medel hos SBRF.

Vidare beslutade styrelsen att föreningarna skulle kallas Spelberoendes förening X-stad från och med 1 januari 2003. Målet var också att få i gång dagverksamhet i Stockholm, Göteborg och Malmö. Projektbeskrivningen skulle tydliggöra att kommunen stod för hyreskostnaden.

Enligt Anne Nilsson kunde det vara detta arbete som en del av föreningarna ansåg gick för långsamt. Det kan ha varit en bidragande orsak till att några av landets föreningar valde att söka bidrag från bildningsförbundet Sensus i stället. Sensus är knutet till Svenska kyrkan, och de föreningar som fick bidrag därifrån kunde därför inte vara kvar i förbundet. Förbundet ska nämligen vara politiskt och religiöst obundet, enligt stadgarna.

Under 2002 var förbundet också remissinstans till Finansdepartementets *Promemoria rörande ändring av lotterilagens vinsttak*. Förbundet betonade vikten av ett vaksamt förhållningssätt, eftersom lotteriets höjda vinstandel skulle kunna öka spelberoendet – framför allt om det höjda vinsttaket användes till fler jackpotter. Förbundets erfarenhet pekar tydligt på att jackpotter ökar intresset för att spela och för att höja insatserna. Kassören och ordföranden utförde lobbyarbete i riksdagens socialutskott. De informerade bland annat om spelberoendets konsekvenser för både individer och samhället, om förbundets syn på den rådande spelpolitiken samt om vikten av att införa spelmissbruk i socialtjänstlagen.

2003 och 2004

År 2003 fick förbundet en ny kontakt hos Statens folkhälsoinstitut, Anders Stymne. Han kom att visa sig bli en verkligt bra kontakt och en sann vän till både förbundet och föreningarna. Anne beskriver honom som en respektfull och vänlig man som visste när han behövde vara formell. Han är dessutom mycket kunnig när det gäller missbruksfrågor.

Föreningarna och förbundet började diskutera huruvida anställda på föreningskanslierna skulle kunna verka som styrelseledamöter i SBRF. Styrelsen var enig om att detta inte var lämpligt, och sköt frågan till årsmötet 2004 för diskussion. På årsmötet beslutades att styrelseledamöter inte fick vara anställda, med röstsiffrorna 18–3. Vid detta årsmöte disku-

terades inte mindre än 14 motioner, varav de flesta behandlade stadgeändringar.

Det rådde en något hätskare stämning mellan föreningarna och förbundet åren 2003–2004. Det förekom irriterade ordväxlingar per brev, och även på årsmötet 2004 blev det missförstånd i kommunikationen. Men också positiva saker hände. Förbundet arbetade till exempel mer med anhörigfrågan, vilket resulterade i det första anhörigseminariet hösten 2004. Arne Edström och Ann Appelgren var ansvariga.

Anne Nilsson blev en del av en referensgrupp tillsammans med personer från Folkhälsoinstitutet, Socialdepartementet och Lotteriinspektionen. Jan Francke hade fått i uppdrag att se över lagstiftningen på spel- och lotteriområdet, och i denna fråga behövdes en referensgrupp.

Under 2003 var också OSS referensgrupp till Folkhälsoinstitutet i arbetet med att utforma den nationella handlingsplanen mot spelberoende. Budgeten för att genomföra planen låg helt i linje med förbundets beräkningar. Områdena som skrevs in i handlingsplanen var bland annat öppenvård för spelberoende i Stockholm, Göteborg och Malmö samt utbildning i spelberoendefrågor för kommunens tjänstemän, landstingspersonal, kriminalvård och andra berörda. Detta var en del av de områden som förbundet prioriterat.

2005

Under 2005 inkom fortfarande en del klagomål och frågor från föreningarna som gällde rena stadgefrågor. Det stora antalet motioner ledde även till att förbundet behövde ha ett extra årsmöte i september. En av motionärerna föreslog att man av demokratiska skäl skulle ta bort stadgeformuleringen om att förbundsstyrelsen har rösträtt på årsmötet. Styrelsen föreslog årsmötet att avslå motionen med motiveringen att det är en demokratisk rättighet även för medlemmar i förbundsstyrelsen att rösta (detta är också praxis i många föreningar). Styrelsens förslag gick igenom med siffrorna 17–4 och en nedlagd röst.

Arne Edström menade enligt protokollet från det efterföljande styrelsemötet att diskussionerna på årsmötet till stor del berodde på en kommunikationsmiss. Svaren på många av frågorna från stöd- och moderföreningarna stod att finna i stadgarna, och styrelsen menade att det fanns en mening bakom dessa stadgar. Det hade varit viktigt för förbundet att visa att man höll på att skärpa sin organisation och sin budget. Mycket av

arbetet hade präglats av en rädsla för att hamna i samma situation som det föregående förbundet.

För att öka kommunikationen mellan föreningarna och förbundet sände förbundet ut en enkät till alla medlemmar. Efter ett förslag i form av en motion beslutade styrelsen även att skapa ett policydokument om vem som ansvarade för vad när det gällde stödföreningar och moderföreningar.

2006

Under 2006 beskrev förbundsstyrelsen i en rad debattartiklar SBRF:s syn på bland annat marknadsföring av spel och vikten av att spelmissbruk skrivs in i socialtjänstlagen. Artiklarna handlade också om förbundets syn på den reglerade spelmarknaden och på Casino Cosmopols uppmuntran till storspelare.

Detta var ett led i förbundets strävan att kritiskt granska marknadsföring, olika utredningar från forskare och Regeringskansliet samt olika uttalanden i medierna, från spelbranschen och från politiker. Det ansågs viktigt att bemöta Svenska Spels argumentation med saklig kritik. Tyvärr var dock inte ATG så mottagliga för vare sig kritik eller dialog.

Styrelsen fortsatte också sitt arbete för att överbrygga motsättningarna mellan föreningarna och förbundet, och detta år införde man ett representantskap som nu liksom då sammanträder på hösten. Representantskapet är förbundets högsta beslutande organ. Det ger också medlemmarna i landet möjlighet att träffas och utbyta erfarenheter, informera om sina verksamheter och få lite matnyttig lärdom med sig hem.

Psykologen Liria Ortiz vid Beroendecentrum Stockholm skänkte förbundet 20 000 kronor som var hennes arvode för boken *Till spelfriheten*. Med dessa pengar som grundplåt startade förbundet *Lirias fond*, och ur denna fond utdelas varje år 2 000 kronor till en eldsjäl som har lagt ner stort engagemang på spelberoende och deras anhöriga. Detta första år delades stipendiet ut till Jan Andersson som hade administrerat förbundsrelaterade uppgifter i skarven mellan det gamla och det nya förbundet. Han hade också varit Göteborgsföreningen behjälplig i många år. Jan finns inte längre hos oss, och han har lämnat en stor saknad efter sig ute i landet, inte minst på kansliet i Göteborg.

2006 hade också förbundskansliet sedan en tid tillbaka en egen kanslist, Birgitta Örtendahl. Hon var anställd av Göteborgsföreningen men skulle i

första hand prioritera arbetsuppgifter relaterade till förbundet som exempelvis handhavande av protokoll, bankärenden, telefon och praktiska arrangemang kring styrelsemöten och andra möten och sammankomster organiserade av förbundet. Birgitta fick detta år också i uppdrag att skriva ihop en årsagenda som skulle sändas ut till samtliga berörda.

Göteborgsföreningens projekt Syna korten startade detta år, med anslag från Allmänna arvsfonden. Kanslisten i Göteborg, Mattias Ekenberg, var och är ansvarig för projektet. Syna korten är inriktat på ungdomar med spelberoende och kom att ta över förbundets egna ungdomsprojekt Responsen.

Utbildningspaketet Basen låg under 2006 ute på föreningarna. Göteborgsföreningen genomförde två utbildningstillfällen under året, där även Malmöföreningen var inbjuden. Också föreningen i Stockholm genomförde en utbildning, med medlemmar från Västerås som deltagare.

Anne och Berit bestämde sig för att ställa sina platser till förfogande 2007, men åtog sig att göra ett utkast till normalstadgar för den kommande förbundsstyrelsen att arbeta med.

2007

År 2007 blev jag vald till förbundsordförande, och Anne-Marie Ekenberg valdes samtidigt till förbundssekreterare. Kassören hette och heter fortfarande Arne Pettersson, och även Arne Edström finns kvar i förbundsstyrelsen i egenskap av vice ordförande. Kvar i föreningen sedan tidigare var också Falubon Lillemor Svärdröm. Nya detta år var förutom ordföranden och sekreteraren även Matias Ghansah från Göteborgsföreningen och Bertil Fennhagen från Malmö.

Borlångeföreningens klippa och tillika grundare Stig-Åke Jansson hade däremot dragit sig tillbaka från förbundet sedan ett tag tillbaka och belönades 2007 för sina insatser i förbundets uppbyggande och för sitt enastående arbete med att bygga upp Borlångeföreningen med ett bidrag från Lirias fond.

Vid årets slut hade förbundet pengar över från de projekt vi hade fått anslag för av Folkhälsoinstitutet. Vi föreslog därför vår anslagsgivare att vi skulle få behålla pengarna för att starta ett marknadsföringsprojekt.

Förbundets webbplats och logotyp var i behov av en uppryckning, och göteborgarna Matias Ghansah, Arne Pettersson och Birgitta Örtendahl fick i uppdrag av styrelsen att utforma ett förslag. Resultatet presentera-

des på representantskapet 2007 och bestod av en del olika marknadsföringsprodukter, broschyrer och visitkort. Dessutom fick webbplatsen ett helt nytt utseende, med den nya logotypen, nytt typsnitt och ett specialritat träd i stället för de spelkortssymboler som tidigare använts. En del av pengarna skulle även användas till lobbyarbete, till exempel för resekostnader i samband med samtal med politiker och tjänstemän som på olika sätt var involverade i våra frågor.

Valberedningen ville förbehålla sig rätten att kunna nominera fram till två veckor före årsmötet. Nomineringstiden för föreningarna sträcker sig till 30 november. Detta mötte inget hinder hos styrelsen. Valberedningen leddes 2007 och leds fortfarande liksom förbundsstyrelsen av Madeleine Tügel från Malmöföreningen, som hade tagit över rollen som sammankallande efter Peter Sönnerfors från Stockholmsföreningen. Madeleine var för övrigt med om att bilda Malmöföreningen 2001.

År 2007 började vi också arbetet med att skapa gemensam statistik för de olika föreningarna över deltagare på kvällsmöten samt över telefon-samtal och enskilda samtal med spelberoende och anhöriga.

Föreningen beslutade även att ordföranden skulle skriva på webbplatsen med jämna mellanrum under titeln *Ordförande har ordet*.

Från och med 2007 avsatte regeringen vidare 28 miljoner kronor för spelberoendefrågor. Statens folkhälsoinstitut fick fortsatt ansvar för hur anslaget skulle fördelas. Dessutom förbereddes en ny undersökning av svenska folkets spelvanor.

Som förbundsordförande fick jag tillfälle att träffa Lennart Gustavsson från Finansinspektionen som detta år arbetade med Nätpokerutredningen. Som remissinstans fick SBRF även möjlighet att svara på utredningen, vilket vi gjorde 2008. Inte oväntat var vi mycket kritiska till att Svenska Spel fick starta upp nätpoker, trots många avrådanden och protester från instanser som Folkhälsoinstitutet och Lotteriinspektionen. Förbundet var inte helt övertygat om att Svenska Spel hade lyckats i alla sina planer med att bli ett säkrare alternativ för svenska nätpokerspelare.

Viktiga frågor detta år var också sms-lånen och det ökade nätpoker-spelandet, inte minst bland unga män. Den moderata riksdagsledamoten Tobias Tobé rörde också om i grytan när han kritiserade Svenska Spel för att företaget placerade ut fler Jack Vegas-automater i socialt utsatta stadsdelar än på andra platser.

Vidare anmälde förbundet bolaget bakom snabbblånet Pokerfinans, Recator, till Konsumentombudsmannen för att bolaget inriktat sig på en

grupp där många redan har problem med skulder. Efter denna påtryckning ändrade bolaget namn.

Folkhälsoinstitutet anordnade ett föreningsseminarium som upprepades 2008 och som är tänkt att bli en återkommande händelse, där vi som förbund från och med 2009 är med i planeringsarbetet. Folkhälsoinstitutet hade här samlat ett större antal föreningar som träffar på spelberoende i någon form via sin verksamhet. Detta föreningsforum organiserades av Jessica Svensson, som i sin egenskap av föreningsansvarig kom att bli en ny kontaktperson på Folkhälsoinstitutet för oss.

2008–2009

År 2008 höll hela spelvärlden – inklusive Lotteriinspektion, Folkhälsoinstitutet, och även förbundet – andan i väntan på att Jan Nyrén och Peter Alling skulle presentera den nya Spelutredningen. Styrelsen representerad av mig och vice ordförande Arne Edström fick en möjlighet att träffa utredarna under ett par timmar för att diskutera de frågor som vi brinner för, exempelvis en generell åldersgräns på spel, att spelmissbruk bör skrivas in i sociallagstiftningen samt vissprocentmålet, det vill säga att 0,15 procent av den totala vinsten från spel bör avsättas till arbetet kring spelproblematiken.

Tyvärr fick vi dock inte mycket gehör för våra argument när utredningen väl presenterades i december 2008. Detta påpekade vi i vårt remissvar som lämnades till Finansdepartementet våren 2009.

På årsmötet 2008 fick Ann Appelgren mycket välförtjänt stipendiet från Lirias fond för sitt arbete i förbundet och för sitt outtröttliga arbete med anhöriga i Stockholmsföreningen, där hon bland annat planerat och utfört de så kallade anhörighelgerna.

På representantskapet 2008 besöktes vi av Svenska Spels nya ordförande Margareta Winberg. Mötesdeltagarna hade förberett många frågor som de ställde till henne och till de andra representanterna från Svenska Spel. Representantskapet gästades också av spoken word-poeterna Mattis Silins och Oskar Hanska. Detta udda inslag där vi kastades mellan skratt och tårar uppskattades av de flesta på representantskapet.

Kulturevenemanget följdes upp på årsmötet 2009 med ett framträdande av musikgruppen Navid Modiri & Gudarna som gjorde ett bejublat framträdande. På detta årsmöte tilldelades Alexandra och Magnus Olausson stipendiet från Lirias fond för sitt trägna arbete i Halmstadsföreningen.

Till representantskapet 2009 har vi med hjälp av Anne-Marie planerat att bjuda på en teaterföreställning med ungdomstema av gruppen Teater på hjul.

Avslutning och en blick framåt

Nu börjar krönikan gå mot sitt slut. Historieskrivningen hinner i fatt nutiden, och om den får någon annan skriva, kanske som ett kapitel i denna bok eller som en krönika vid nästa jubileum.

Jag hade lovat några ord om framtiden, och jag vill ge er dem tillsammans med min föregångare Anne Nilsson som gav mig mycket av de historiska återblickarna men som även hade mycket att säga om framtiden.

Anne anser att det är viktigt att alltid se till att hålla spelberoendefrågan på den politiska agendan. Hon uppmanar oss att reagera, agera och debattera. Spelmissbruk måste skrivas in i socialtjänstlagen och kommunerna måste få ett ekonomiskt tillskott för att möta den nya målgruppen.

Vidare skulle de samhällsekonomiska konsekvenserna av spelmissbruk behöva kartläggas. Anne menar att det kan vara en uppgift för styrelsen att arbeta vidare med att förankra detta hos våra beslutsfattare.

Vår styrka ligger i att vi har vuxit fram relativt långsamt. De olika projekten inom förbundet och föreningarna har varit välplanerade, och vi har inte tagit på oss mer än vad vi har klarat av. Vi har varit noga med att följa våra stadgar, vilket har skapat ett klimat där kommunikationen kan vara rak mellan föreningarna och förbundet. Visst har vi haft menings-skiljaktigheter under de tio år som vi funnits som förbund, konstigt vore det annars. Men det är alltid bättre att ta upp problemet direkt när det uppkommer. I en organisation som vår där det är högt i tak så får man också räkna med att det blåser ibland. För att stärka demokratin och göra det möjligt för fler att delta i besluten så träffas nu representanter från de olika föreningarna två gånger om året: vid representantskapet på hösten och vid årsmötet på våren.

Våra remissvar har vi grundat i den breda kunskap om spelandet och dess baksidor som vi har inom förbundet och föreningarna. Som remissinstans är vi medvetna om vårt samhällsansvar.

Det nya problemet med dataspel ställer dock förbundet inför nya utmaningar. Detta är inget som Folkhälsoinstitutet har i uppdrag att arbeta med, och det är inte ens helt klargjort om överdrivet dataspelande är ett

beroende. Men vi har redan börjat ta tag i frågan i våra föreningar, som under ett antal år har haft många samtal från oroliga föräldrar.

Några exempel på våra försök att tackla problemet är projektet Syna korten och de ungdomsgrupper och ungdomsläger som Mattias Ekenberg har startat upp, samt Dataspelsgruppen som Malmöföreningen håller en gång i månaden.

Dataspel är fortfarande mycket en anhörigfråga, eftersom de flesta ungdomar som spelar för mycket inte själva anser att de har något problem. Men dataspel och spel om pengar har redan börjat närma sig varandra, när spelindustrin ser möjligheter att tjäna pengar på ungdomars fritidsintressen. Det är dessutom många som varvar dataspel med pengaspel på nätet. Enligt Folkhälsoinstitutets senaste undersökning är unga män den grupp av spelberoende som ökar mest.

Vi kommer även fortsättningsvis att prioritera diskussionen om hur vi ska få nya medlemmar som vill bli resurspersoner och engagera sig i föreningarnas eller förbundets styrelser. Unga spelare och även anhöriga till dessa ungdomar är svåra att hålla kvar inom föreningarna, och kanske kommer vi på sikt att få se en ny form av verksamhet lokalt och i förbundet.

Sammanfattningsvis kan jag väl konstatera när jag ser tillbaka att allas hårda arbete har skapat ett förbund med ett gott anseende. Ett förbund med ordning och reda på papper och finanser och med ett klart uttalat syfte att fortsätta driva våra hjärtefrågor, exempelvis vissprocentmålet, förbud mot kreditspel, gemensam åldersgräns för alla spel, en mer relevant marknadsföring från spelbolagen och vår absoluta övertygelse att spelberoende måste skrivas in i socialtjänstlagen.

Föreningarna har varit vår ryggrad, och den hjälp som hundratals för att inte säga tusentals spelberoende och anhöriga har fått från alla hårt arbetande resurspersoner och kanslister ute i landet har alltid varit av högsta kvalitet. Vi har också fått tillfälle att vara remissinstans genom åren, och även om inga av våra frågor fått ett svar eller en lösning så är jag övertygad om att vi kommer närmare våra mål om vi får möjlighet att fortsätta i tio år till.

Längre än så räcker inte min siarförmåga, så den som lever får se vad nästa jubileumsskrift kan ha att förtälja om de kommande tio åren.

Jag tackar för mig och tackar även för den möjlighet jag har fått att gräva i allt det material som vi har samlat på oss. Jag tackar även för förmånen att få tala med dem som skapade historia. Ett speciellt tack vill

jag också rikta till Thomas Nilsson, styrelsemedlem i förbundets första styrelse och tidigare vice ordförande i SBRF, för den mentala knuff i rätt riktning som han gav mig när jag skulle starta mitt arbete med historiken. Tack också Niklas Grahn, Anne Nilsson och Arne Edström som har varit vänliga nog att läsa igenom texten och påpeka mina språkliga misstag.



3. SPELBEROENDE OCH ANHÖRIGA BERÄTTAR, ADAM

ÅTERIGEN RINGER TELEFONEN och hela kroppen ryser till. Pulsen går upp enormt och jag tänker att jag slutligen blivit avslöjad. Kan det vara flickvännen som till slut förstått vad jag gjort med mitt liv, och hur jag har levt ett dubbelliv under våra många år tillsammans? Men hon ville bara säga när hon kommer hem från jobbet. Samtidigt som jag blir lättad så sköljer en känsla av irritation över mig. Mitt i mitt viktiga spel har hon ringt om något så oväsentligt.

Senare den dagen hör jag henne komma in genom dörren. Detta har jag ängsligt väntat på hela dagen. Hur kommer hon att hälsa på mig? Om jag får en ledsen blick, då är jag helt säker på att hon fått reda på allt. I stället får jag en puss och ett leende. All oro försvinner och jag kan börja planera vad jag ska spela på närmast. När natten närmar sig så är jag uppe en stund till och hon får lägga sig ensam. Jag går inte och lägger mig förrän jag återigen spelat bort alla mina pengar. Mitt hjärta rusar och adrenalinet forsar i kroppen. Hon sträcker en arm över mig och på ytan är jag orubbad. Nu får jag ligga här och tänka på hur jag ska få fram pengar till nästa dag.

På detta sätt levde jag mina dagar, en efter en. Att visa känslor var inget alternativ då jag inte kunde kontrollera dem. Att tala sanning var ingen möjlighet då jag inte kunde ändra den. Jag stängde ute de människor som närmade sig, allt för att bevara min hemlighet. Ändå var det denna hemlighet som alltid gav mig det jag ville – oavsett om det gällde att släppa tankarna på misstag i livet eller avslappning efter en hård dag på jobbet. Jag visste att ett avslöjande skulle leda till att denna möjlighet togs bort från mig. Jag skulle ha blivit tvungen att möta mina rädslor och mina tankar, och det var jag inte kapabel till. Men trots allt var det just denna hemlighet som tryckte mig allt djupare ner i avgrunden.

I dag har jag varit spelfri i mer än sex månader. Det är en tid då jag har upplevt såväl de djupaste dalarna som de högsta topparna. Den uppskattning jag har fått från min flickvän, min familj och mina vänner är oerhörd.

Den rena glädjen som jag kan uttrycka utan samvetsqual är en upplevelse. Men framför allt kan jag äntligen bjuda in andra människors känslor och erfarenheter. Inse att andra kan hjälpa mig och att jag kan hjälpa andra. Den erfarenhet som jag har fått från detta är ovärderlig och jag är fast besluten att det i slutändan ska gagna mig i livet.

Det är svårt att i dag blicka tillbaka på hur livet var innan. De tankar och känslor som jag hade då känns överkliga och ogripbara. Ändå kämpar jag varje dag, för att INTE glömma. Den dagen jag glömmer bort vad spel har gjort med mitt liv, den dagen kommer jag att falla dit igen. Därför är jag så tacksam över föreningens närvaro, som ständigt ger mig en påminnelse om mitt och andras misstag, och hur snabbt det kan gå illa. Jag minns än i dag den första berättelsen jag hörde i ett av rummen hos föreningen. Även om den som berättade var någon som jag aldrig annars skulle ha kommit i kontakt med, eller vars liv i övrigt var alldeles olikt mitt, så var det som att få en blick in i framtiden på vart mitt liv var på väg. Samtidigt beundrade jag den styrka som personen visade och beslutsamheten att lyckas även om vägen var oerhört lång och målet utom sikte. Jag insåg ganska snart att även jag kunde sitta där en dag, berätta min historia och ge samma känsla till någon annan. Detta drev mig vidare och skapade viljan att aldrig falla tillbaka i spel igen. Glädjen och sorgen i andras berättelser främjar mitt mål, att hålla mig spelfri resten av mitt liv.

Inför varje möte känner jag fortfarande lite vemod. Ska jag återigen behöva gräva upp mina gamla synder inför personer som jag inte känner? Men efteråt är jag alltid lika glad att jag tillbringat min kväll där. En främling har precis beskrivit exakt hur jag känner mig, framställt precis de känslor som jag känner och har känt den senaste tiden. Samtidigt har jag större förståelse för hur min flickvän har det, hur mitt svek och bedrägeri har påverkat henne. Efteråt kan vi sitta i flera timmar och prata om vad vi upplevt. Samtal som tidigare var fyllda med lögner, och där orden var förutbestämda av mig sedan långt tidigare, består nu av den allra största fröjd som spelfrihet har gett mig: öppenhet!

Adam, 30 år

4. DE SVENSKA SPELBEROENDEFÖRENINGARNA

*Per Binde
Göteborgs universitet*

DE SVENSKA SPELBEROENDEFÖRENINGARNA har funnits i mer än tio år och gett stöd och hjälp till fler personer med spelproblem än någon annan inrättning inom eller utom samhällets vårdsystem. Det här kapitlet tar upp föreningarnas bakgrund, självhjälpsmötenas innehåll och funktion samt förhållandet mellan självhjälp och professionell psykologisk behandling.

Bakgrund

Stödgrupper för personer med spelproblem uppstod i USA på 1950-talet efter förebild av rörelsen Alcoholics Anonymous (Anonyma alkoholister, AA). Följaktligen kallades den nya rörelsen för Gamblers Anonymous (GA, se t.ex. Ferentzy m.fl. 2007). Båda dessa organisationer är i dag spridda över stora delar av västvärlden.

AA har en kristen bakgrund i Oxfordrörelsen som startade under första hälften av 1800-talet i England och utvecklades vidare i USA under 1900-talet. I Oxfordrörelsen var syndabekännelse i grupp ett centralt inslag, och det religiösa elementet lever vidare i både AA och GA. I GA är det religiösa dock nedtonat till att söka stöd hos en kraft starkare än den enskilda individen i kampen mot spelproblemen. Man tror att Gud, som var och en själv uppfattar denna kraft, kan avlägsna de fel och brister hos en människa som lett till problemen.

GA finns i våra nordiska grannländer men har haft svårt att få ordentligt fäste i Sverige. I stället dominerar spelberoendes föreningar. Kärnan i föreningarnas verksamhet – att i en mindre grupp sitta i en cirkel, berätta om sina spelproblem och ge ömsesidigt stöd – är dock densamma som i GA och AA.

Även om spelberoendeföreningarna har en del gemensamma riktlinjer för hur självhjälpsmöten ska gå till och åsikter om hur spelproblem ska hanteras så är de, i motsats till GA och AA, inte bundna av en centralt fastställd doktrin. Det finns ingen religiös grundton och inga ”tolv steg”

eller ”tolv traditioner”, som i GA. På det sättet påminner föreningarna snarare om de många självhjälpssgrupper som bildades i Sverige under 1980- och 1990-talen – till exempel grupper för personer som har särskilda sjukdomar, som sörjer en bortgången nära anhörig eller som har barn med problem. Sådana självhjälpssgrupper är småskaliga och har sällan någon fastlagd ideologi. De utformar verksamheten utifrån deltagarnas kunskap, erfarenheter och behov. Gemensamt för grupperna är det ömsesidiga stödet på möten där deltagarna sitter i en cirkel eller runt ett bord och samtalar.

När det gäller organisationsformen skiljer sig spelberoendes föreningar från både GA/AA och moderna självhjälpssgrupper – förebilden är det svenska föreningslivet. Sverige är internationellt välkänt för sitt rika föreningsliv och sina folkrörelser. Det är få andra länder där så stor del av medborgarna är med i föreningar och där frivilliga rörelser spelar en så viktig roll i samhällslivet. Vi har föreningar för i stort sett allt vi företar oss, till exempel för fågelskådning, patientfrågor, konsumentintressen och nykterhet.

Spelberoendes föreningar är organiserade som vilka andra svenska föreningar som helst. Det finns en styrelse, föreningsmöten, medlemmar och riksförbundet SBRF. Organisationen omfattar också självhjälpssmötena, som leds av resurspersoner, vilket är en skillnad jämfört med småskaliga självhjälpssgrupper där det ofta inte finns någon formell ledare. Föreningarna tar emot bidrag från staten och kommunerna, vilket inte AA och GA gör eftersom de vill vara helt oberoende. En annan skillnad gentemot AA och GA är att SBRF tar ställning i spelpolitiska frågor och samverkar med det omgivande samhället på en mängd olika sätt. AA och GA tar inte ställning i samhällsfrågor relaterade till alkohol respektive spel och samarbetar sällan med andra. Medlemmarna i spelberoendes föreningar är inte heller anonyma av princip, som AA:s och GA:s medlemmar. Många går ut öppet med sitt beroendeproblem och sitt engagemang i spelfrågor.

De svenska spelberoendeföreningarna och riksförbundet SBRF har ingen direkt motsvarighet i något annat land. De är resultatet av en korsbefruktnings mellan AA:s mötesform, moderna självstyrande självhjälpssgrupper och svensk föreningstradition.

Självhjälpsmötet

Spelberoendeföreningarna har två typer av möten. På slutna möten deltar enbart föreningens medlemmar. Dessa möten hålls inte så ofta och är som vilka föreningsmöten som helst med en dagordning med ärenden om ekonomi, ansvarsposter och allt annat som krävs för att föreningen ska fungera. På öppna möten är alla med spelproblem och deras anhöriga välkomna. Dessa möten utgör verksamhetens kärna och är *självhjälpsmöten* – deltagarna själva ger varandra ömsesidigt stöd och råd utan att blanda in någon utifrån. Andra benämningar är *stödgruppsmöten* och *kamratstöd*.

Trots att självhjälpsgrupper av den typ som finns i spelberoendes föreningar samlar många deltagare och gör en viktig insats i Sverige finns det få skildringar av dem (se dock Karlsson, 2006). AA och andra ”anonyma” rörelser tillåter i allmänhet inte gäster på sina möten, och även andra grupper kan vara ovilliga att låta andra än dem som har problem vara med. Spelberoendes föreningar välkomnar dock gäster med seriöst intresse av verksamheten. Föreningarna träffas därmed inte av den kritik som ibland riktas mot självhjälpsgrupper, nämligen att den erfarenhet och kunskap som skapas i gruppen inte förs ut och kan vara till nytta för andra (se Karlsson, 2006 s. 191).

Öppna möten kan gå lite olika till i SBRF:s föreningar. Här följer en beskrivning av mötena i Göteborgsföreningen. Jag var våren 2009 med som gäst på ett tiotal öppna möten i samband med en studie av Syna korten, som är en speciell satsning inom föreningen på att motverka spelproblem bland unga. Mötena i ungdomsgruppen har jag beskrivit på annat ställe (Binde, 2010), och i den här beskrivningen ligger fokus på mötena för vuxna.

Föreningen i Göteborg har öppna möten måndag och torsdag kväll. Den första måndagen i varje månad hålls en speciell anhöriggrupp, men annars blandas spelare och anhöriga i grupperna. På tisdag kväll är det öppet möte speciellt för ungdomar och unga vuxna under tjugofem – det är Syna kortens möten.

Måndagsmötena har flest deltagare: under 2009 vanligen runt fyrtio deltagare. Någon halvtimme före mötet börjar folk komma till föreningslokalen. Det är personer som varit med en tid i föreningen och vill få tillfälle att småprata med dem som de lärt känna. Åtskilliga spelberoende

har förlorat sina tidigare vänner och bekanta och har möjlighet att få nya sociala kontakter inom föreningen.

När det drar ihop sig till möte samlas alla i föreningslokalens största rum, som brukar bli helt fullt. Föreningens ordförande hälsar alla välkomna, och finns det inget speciellt att upplysa om så delas deltagarna direkt in i mindre grupper. Det går till så att ordföranden uppskattar hur många deltagare som har kommit och hur många mindre grupper som det är lämpligt att ha. Har det till exempel kommit trettiofem personer så är det lagom med fyra grupper. Ordföranden säger då att det blir fyra grupper, vem som ska leda grupp ett, två, tre och fyra, och i vilka rum de ska hålla till. Sedan pekar hon eller han på var och en som sitter i rummet och räknar ett-två-tre-fyra, ett-två-tre-fyra, och så vidare tills alla har fått veta vilken grupp de ska vara med i.

Det här sättet att dela upp deltagarna är inte bara en praktisk fråga om att fördela dem i ungefär lika stora grupper. Det är i själva verket en mycket viktig del i ambitionen att göra mötena varierade och intressanta. De flesta som kommer har varit med på möten förut, och några har gått på möten i flera år. Om deltagarna själva fick välja grupp skulle det finnas en risk att de av gammal vana och social konvention ofta var med i samma grupp som sina gamla bekanta. Genom att man slumpmässigt fördelar deltagarna blir inget möte det andra likt, och de som är nya kommer lätt in i verksamheten. Varje möte blir en ny upplevelse som kan ge nya insikter och erfarenheter.

I praktiken är det dock inget tvång att vara med i den grupp som man tilldelats. Den som känner särskild sympati eller antipati gentemot personer på mötet tillåts diskret att vara med i en grupp som han eller hon tycker passar. Par som består av en spelare och en anhörig rekommenderas dock att dela på sig och vara med i olika grupper för att inte hämma varandra och för att vidga sina perspektiv.

De mindre grupperna med ungefär sex till tio personer samlas i var sitt rum, och deltagarna sätter sig runt ett bord eller i en cirkel. Cirkelformen är det viktiga, för den gör att alla kan samtala med alla. Diskussionen leds av en resursperson. I Göteborgsföreningen finns närmare tjugo resurspersoner som är utsedda av föreningsstyrelsen. De ska ha varit spelfria i minst ett halvår och ha gått en kort utbildning i riksförbundets regi. Resurspersonerna arbetar utan ekonomisk ersättning.

Resurspersonen inleder gruppens möte med att påminna om den moraliska tystnadsplikten – det som sägs i rummet stannar i rummet. Det

är dock tillåtet att efteråt diskutera ämnen som tagits upp på mötet i allmänna ordalag och utan att säga vilken person det gäller. På så sätt sprids erfarenheter och kunskap inom föreningen. Resurspersonen påminner också om att summor på spelvinster och spelförluster inte får nämnas. Att nämna hur mycket man ibland vann när man spelade kan utlösa spelsug hos andra och kan uppfattas som ett förhärlikande av spelandets risktagande som rimmar illa med ambitionen att avhålla sig från spel. Att nämna summor på förluster är inte lämpligt eftersom problemen och lidandet hos en person som förlorat ”bara” femtiotusen kronor kan vara lika stort som hos den som spelat bort flera miljoner. Förlusternas storlek är inget direkt mått på lidandet och har heller inget att göra med hur mycket sympati personen är värd. Föreningens synsätt är att de känslomässiga och sociala konsekvenserna av spelproblemen ska stå i centrum. Man ska också se framåt, skapa sig ett nytt liv och lägga bakom sig tankarna på alla pengar som man förlorat. Om inte, så riskerar man att bli bitter och få idéer om att revanschera sig genom att försöka vinna tillbaka de förlorade pengarna genom mera spel.

En närvarolista som alla brukar fylla i, trots att det är frivilligt, skickas runt i gruppen. Deltagarna antecknar namn, vilken spelform som de har eller har haft problem med och hur länge de har varit spelfria. Informationen hjälper föreningen att följa upp verksamheten.

Sedan är det dags för ”rundan” där var och en berättar om sig själv och sina problem, så mycket eller lite som de önskar. Resurspersonen föregår med gott exempel och börjar med sin egen berättelse, och sedan följer de övriga i gruppen i medsols eller motsols ordning. Mötestiden är två timmar, och i halvtid tar alla grupperna en kvarts gemensam fikapaus.

Så gott som alla berättar om sin väg in i spelproblemen, hur det var när problemen var som värst och om vägen ut ur beroendet. Vad man lägger tonvikten vid beror mycket på var någonstans man befinner sig på vägen mot spelfrihet.

Personer som är relativt nya på föreningens möten och fortfarande kämpar hårt med att hålla sig borta från spel brukar ofta berätta om veckan som har gått – vilka frestelser de har känt, om de lyckats stå emot dem eller tagit ett återfall (man säger ”ta återfall” för att betona det egna ansvaret, återfall är inget som man bara ”får”), och om andra aktuella händelser relaterade till spelproblemen. De får stöd och goda råd av de andra i gruppen. Deltagare som har en längre tid av spelfrihet bakom sig kan lägga tonvikt på att välformulerat berätta sin historia om vägen in

och ut ur spelberoendet, och om hur föreningen har stöttat. Det gör de särskilt om det finns nya i gruppen som inte har hört berättelsen tidigare – det är sådana berättelser som är lärorika för de nya. De kan också spinna vidare på något ämne om spel som någon i gruppen tidigare har tagit upp.

Resurspersonen uppmuntrar dem som inte är så pratsamma att berätta mer och lägger milt band på dem som talar väldigt mycket. Resurspersonen spelar en central roll som diskussionsledare genom att lyfta fram viktiga saker i berättelserna och vilka lärdomar som man kan dra av dessa. En del resurspersoner har en aktiv ledarstil och ber om kommentarer från olika deltagare, ställer följdfrågor och väver ihop det som sägs genom egna reflektioner. Andra ligger relativt lågt och ser mest till att samtalet flyter på. Vilket som än är fallet så får alla deltagare vara med i diskussionen och bidra med sina åsikter, erfarenheter och råd. Om det blir tid över efter rundan så tar resurspersonen upp något aktuellt tema för fortsatt diskussion.

Det blir ingen gemensam återsamling av deltagarna i de olika grupperna. När mötet är slut går eller åker deltagarna hem till sig, vilket för många är en värdefull tid för reflektion över vad som sades på mötet.

Vad mötena ger

I och med att mötesdeltagarna är en så varierad skara – med egna eller anhörigas spelproblem olika långt tillbaka i tiden, olika spelformer och olika livserfarenheter – ger mötena stöd i olika faser av processen att bli spelfri och på flera olika plan.

Sociala värden

Många personer med allvarliga spelproblem har ett torftigt socialt liv. De har försakat vänner och familj för att i stället ägna sig åt spel. De bekanta som de har kvar är ofta andra spelare, och om de ska bli spelfria blir det svårt, om inte omöjligt, att ha kvar de kontakterna. Att vara med på föreningens möten bidrar till att bryta ensamheten och isoleringen. På mötena träffar de andra människor under kamratliga former, människor som kan bli deras vänner även privat. Om de engagerar sig i föreningen kommer de in i en social gemenskap. Unga som inte gjort mycket annat än att spela under sina ungdomsår kan få stöd i att skapa sig en ny social identitet som inte har med spel att göra. I den ungdomsgrupp som finns i Göteborg diskuteras till exempel ofta val av utbildning och yrke, och vad man kan göra på fritiden i stället för att spela.

Emotionella värden

Den som börjar gå på möten gör något påtagligt för att förändra sin situation, vilket stärker självkänslan och upplevelsen av att själv styra sitt liv. Efter hand kan den som regelbundet går på möten börja stödja andra, vilket ger en bra känsla av att kunna använda sina dyrköpta erfarenheter till något gott och vara till nytta för andra. Den som går på självhjälpsmöten får också klart för sig att det finns många med samma problem, vilket gör att man känner sig mindre udda och mer normal.

De flesta upplever att det är väldigt skönt att tala ut om sina problem och berätta för andra om hur illa de betett sig som spelberoende. Det blir som en bikt där de andra i gruppen förstår och förlåter. De kan också få som förklaring till sina problem att de har blivit spelberoende, ett tillstånd som yttrar sig i irrationellt beteende och personlighetsförändring. En sådan medicinsk förklaring är vanlig inom spelberoendes föreningar och bidrar till att dämpa känslor av skuld och skam.

Mötena medverkar till att personer och par inte behöver älta sina bekymmer om spel varje dag utan i stället kan avsätta en kväll i veckan till att fundera på och diskutera vägen bort från spelproblemen.

Ökad motivation

Att börja gå på möten innebär en nystart i livet. På mötena finns personer och par som är spelfria och som berättar hur självhjälpsmötena och föreningen har hjälpt dem. Mötena utgör bevis på att det går att bli fri från spelproblemen; situationen är inte hopplös vare sig för spelare eller anhöriga, utan det är bara att kämpa på. I den kampen finns mycket stöttning från andra deltagare på mötena – beröm när det går bra och uppmuntran när det känns tungt.

Många säger att mötenas viktigaste funktion under den första tiden är att hålla motivationen uppe genom att påminna om allt elände som spel kan ställa till med. Den påminnelsen kommer från de andra i gruppen genom deras berättelser. Ett uttryck som ofta används är att man *laddar batterierna* (med motivation) genom att gå på föreningens möten. En del personer med starkt spelsug har till exempel som delmål att hålla sig spelfria åtminstone fram till nästa möte, alltså vanligtvis en vecka. Att klara en vecka utan spel känns lättare än att motivera sig att vara spelfri för all framtid. Det sociala trycket har också sin effekt. Det känns inte bra att behöva komma till ett möte och berätta att man har tagit ett återfall, även om de andra förstår och inte fördömer.

Ökad insikt

På mötena kan man lära sig mycket om spelproblem, en kunskap som på olika sätt kan lindra upplevelsen av problemen och vara användbar för att hantera dem. Bland annat kan deltagarna lära sig om ”feltänk”, som det brukar kallas. Det är irrationella tankar som bidrar till ett destruktivt spelande, till exempel att tro att man genom skicklighet kan gå med vinst på spelautomater eller att sannolikheten för vinst ökar ju fler förlusterna har varit.

Även om självhjälpsgrupper inte utgör terapi i konventionell bemärkelse så har många av dem som varit med länge i grupperna fått en psykologisk insikt i spelproblem. Det kan gälla personlighetsutveckling, familjerelationer, vilka psykologiska funktioner och behov som spelet fyller och hur man kan hantera känslor av skuld och skam. Den psykologiska insikten finns med i diskussionerna och kan vara av stort värde.

Praktiska råd

På mötena kan deltagarna få praktiska råd om allt det som kan behöva göras när en person, ett par eller en familj ska ta tag i spelproblem. Det kan till exempel gälla skuldsanering, tips om hur man håller sig spelfri och råd om var man kan få ytterligare stöd och hjälp.

Narrativ psykologi och självhjälpsgrupper

Självhjälpsmöten ger således stöd och hjälp på flera olika plan genom det som är själva kärnan i mötena – samtal och berättelser om vägen in i och ut ur spelberoende.

Enligt narrativ psykologi är människors förståelse av sin situation mycket viktig för förmågan att finna en lösning och framgångsrikt ta tag i problem (se t.ex. Hydén, 1997; Hänninen och Koski-Jännes, 1999; Koski-Jännes, 2002). Det kan gälla problem som har att göra med beroenden, sjukdomar och livskriser. När förståelsen skapas i det egna medvetandet och när den förmedlas till andra tar den formen av en berättelse, en narration. Personen berättar en historia för sig själv och för andra om problemens ursprung, deras utveckling och deras möjliga eller faktiska lösning.

Berättelsen är personlig men följer en mall som man tillägnat sig från andra personers berättelser eller från andra källor. Det kan till exempel vara en psykolog som utgår från en psykologisk teori eller en präst som påminner om Bibelns berättelser. Berättelsemallar finns också i samhäl-

let och kulturen. Kanske man finner en tilltalande mall i en roman, en självbiografi, en film eller någon annan berättelse i kulturtraditionen. Berättelsemallar har en inre logik som förklarar hur problem uppstår, fortskrider och får sin lösning.

Genom att skapa en egen personlig berättelse efter en mall som man upplever som övertygande och hoppningivande, kan man lättare hantera sitt problem. Man har fått en förklaring och behöver inte längre grubbla på vad som är fel och vems fel det är. Problemets utveckling går att förstå, och därigenom förklaras det som kan ha förefallit irrationellt, skrämmande och okontrollerbart i ens egna beteenden, tankar och känslor. Framför allt ser man en lösning på problemet, eller åtminstone en lindring. Man vet i vilken riktning man ska sträva och vad man bör göra. Berättelsen har en läkande kraft.

I spelberoendes självhjälpssgrupper berättas tusentals olika personliga berättelser, men de bygger alla på ett fåtal mallar. En av de huvudsakliga mallarna är den som direkt anknyter till föreningarnas namn: spelberoendes föreningar. Den mallen säger att spelproblemets orsak är spelberoende, ett tillstånd av samma art som alkoholism och narkomani. Det är fråga om en sorts sjukdom som följer ett fastlagt utvecklingsmönster där alltmer tid och pengar går åt till spel, med många ekonomiska, sociala och psykiska skadeverkningar. Problemen har också sin lösning: att gå på föreningens möten, där det finns kunskap och stöd. Även professionell psykologisk behandling är bra. Det krävs dock mycket beslutsamhet och dessutom stöd från andra. En vanlig tolkning av den medicinska mallen är att den som en gång har varit gravt spelberoende aldrig kommer att kunna spela kontrollerat igen och därför måste avhålla sig helt från spel.

Den här mallen framstår som övertygande eftersom många på mötena följer den i sina berättelser och vittnar om att föreningen har varit till stor hjälp i att hantera spelproblemen. Mallen har också vetenskapligt stöd i mycket av forskningen om spelproblem.

På mötena kan man höra berättelser som grundas också på andra mallar, där spelberoende i medicinsk bemärkelse inte är så framträdande. Det kan vara personer som betonar sin egen karaktärsstyrka och beskriver spelandet som en frestelse som de överunnit. Det kan vara yngre som berättar hur de har ändrat livsstil och blivit mer ansvarstagande, men får kämpa för att inte falla tillbaka i sin tidigare vilda och risktagande stil. Det kan vara kvinnor som berättar hur de lärt sig hantera sina känslor bättre och därmed inte längre behöver fly in i spelandet. Anhöriga berät-

tar ofta om relationen med spelaren och hur den skadats av svek och lögn men sedan reparerats genom att man talat öppet om det som tidigare varit förtiget. Det är således berättelsemallar som betonar karaktärsstyrka, personlig mognad, känslolivets utveckling och värdet av öppenhet och tillit i nära relationer. Den som går på spelberoendeföreningarnas självhjälpsmöten har goda chanser att höra berättelser som ger genklang i den egna personen och historien, och som kan utgöra en förebild för den egna berättelsen.

Är självhjälsgrupperna effektiva?

Om man skulle fråga dem som går regelbundet på möten hos en spelberoendeförening skulle nästan alla säga att de får bra stöd och hjälp. Det beror på att de som inte tror att självhjälsgrupper passar för dem inte kommer till föreningen och på att de som är missnöjda med mötena slutar att gå. Kanske det också är så att en del av dem som går på möten, och upplever det som ett gott stöd, skulle tycka att de fick ännu bättre stöd någon annanstans, där de inte har varit, till exempel hos en individualpsykolog. Att de som är aktiva i spelberoendes föreningar berömmar verksamheten säger oss alltså att åtskilliga uppfattar stödet som mycket värdefullt, men det säger inte mycket om hur pass effektivt stödet är jämfört med andra alternativ.

Det är svårt att mäta effektiviteten i olika sorters behandling och stöd till personer med beroendeproblem. Spelberoende är inget undantag. I Sverige finns praktiskt taget ingen forskning om effektiviteten i det stöd som spelberoendes föreningar ger. En liten studie, som inte använde strikta metoder för utvärdering, av ungdomsgruppen Syna korten i Göteborg kom dock fram till att de flesta ungdomar som gick regelbundet på självhjälsmöten antingen blev helt spelfria eller spelade mindre och hade längre perioder av spelfrihet (Binde, 2010). Av studien framkom också att det för en del personer kan ge god effekt att gå på bara ett enda eller ett fåtal möten. Upplevelsen av de spelberoendes berättelser på mötena kan vara så stark att personen får sig en rejäl tankeställare. Han eller hon kan ta tag i sina problem på egen hand med en styrka och beslutsamhet som inte funnits tidigare.

Den internationella forskningen kan sammanfattas som följer. Någon typ av psykologisk behandling eller stöd är bättre än ingen alls, men det är inte klarlagt att en speciell form av behandling eller stöd skulle vara

påtagligt bättre än en annan (se t.ex. Pallesen m.fl. 2005; Westphal, 2006; Westphal, 2008). En del talar dock för att en kombination av självhjälpsgrupp och konventionell psykologisk terapi är effektivare än dessa var för sig.

Det är således svårt att säga hur pass effektivt spelberoendeföreningarnas stöd, med självhjälpsgrupperna som kärnaktivitet, är i förhållande till professionella psykologiska behandlingar. Det som kan sägas säkert är att stödet är bättre än inget stöd alls, att det är efterfrågat och att det av många upplevs som mycket värdefullt. Stödet är också relativt lättillgängligt – det är gratis för den som söker hjälp och finns i runt tio svenska städer. Dessutom är stödet mycket billigt för samhället, med tanke på att merparten av det arbete som läggs ner i föreningarna är ideellt.

Relation till professionell psykologisk behandling

Vilka andra former av stöd för personer med spelproblem finns då i Sverige? Hur förhåller sig professionell psykologisk behandling till stödet som ges i en självhjälpsgrupp?

I Stockholm, Göteborg och Malmö finns kognitiv beteendeterapi i grupp som finansieras av Statens folkhälsoinstitut och kommunerna. I de större städerna finns också några få privatpraktiserande psykologer och behandlingsenheter specialiserade på spelproblem. Vidare finns två behandlingshem särskilt för spelberoende: Kolmården nära Norrköping och Game Over i Linköping. I Stockholm finns Maria Ungdom som erbjuder stöd och behandling till unga med beroendeproblem, däribland spelberoende. Nationella stödlinjen (020-81 91 00) ger också råd per telefon till personer med spelproblem, medan Internetsjälvhjälpen erbjuder stöd och vägledning via nätet (www.slutaspela.nu). Förutom SBRF:s föreningar finns omkring fem fristående kamrattstödsgrupper och därutöver några Gambler Anonymous-grupper.

Spelberoendes föreningar betonar att de inte sysslar med terapi och behandling i konventionell mening. Verksamheten består främst av kamrattstöd och självhjälpsgrupper. De som är utbildade psykologer och behandlar spelberoende i grupp eller individuellt håller också hårt på skillnaden – de själva är strikt professionella och följer vedertagna terapimetoder. Självhjälp och professionell terapi ses av båda parter som alternativ och komplement. De är alternativ eftersom människor och deras problem är olika, och det stöd som passar den ena kanske inte passar den

andra. En del kan inte tänka sig att sitta i en självhjälpssgrupp och berätta om sina problem för främlingar, utan föredrar kanske individualterapi hos en psykolog eller kvällskursliknande kognitiv beteendeterapi i grupp. För andra kan i stället sådan terapi kännas främmande, medan en självhjälpssgrupp känns naturligt.

Självhjälp och professionell terapi kan också komplettera varandra. Som nämnts finns det forskning som tyder på att kombinationen av de två är särskilt effektiv. Individualterapi kan anpassas till individen och hans eller hennes speciella psyke och situation. Kognitiv beteendeterapi kan bidra med mentala verktyg för att hantera spelsug och orientera livsföringen i riktning mot spelfrihet. Självhjälpssgruppen ger å sin sida ett helhetsgrepp på problemen, förebilder för den spelfria personliga identiteten och stöd i att hålla sig spelfri.

Slutord

Självhjälpssmötena med sina samtal och berättelser är kärnan i spelberoendes föreningars verksamhet. På mötena får deltagarna stöd och hjälp under de olika etapperna på vägen mot spelfrihet. Stödet finns också på flera olika plan – socialt, emotionellt, ökad insikt och stärkt motivation. Genom att diskutera och lyssna till andras berättelser om spelproblem kan deltagarna se sina egna problem i ett större sammanhang, få en förklaring till dem och se en lösning. Stödet och hjälpen utgår från erfarenhetsbaserad kunskap. Den har byggts upp genom årtal av verksamhet och under hundratals möten i varje förening. Många olika idéer och metoder har prövats, och de som fungerat bra har levt vidare. Det finns mycket att lära av en sådan verksamhet.

REFERENSER

- Binde, Per (2010). *Syna korten: En insats mot spelproblem bland unga*. Hedemora: Gidlunds.
- Ferentzy, Peter; Skinner, Wayne och Antze, Paul (2007). *Approaches to recovery in Gamblers Anonymous*. Ontario: Ontario Problem Gambling Research Centre.
- Hydén, Lars-Christer (1997). Illness and narrative. *Sociology of Health & Illness* 19(1): 48–69.
- Hänninen, Vilma och Koski-Jännes, Anja (1999). Narratives of recovery from addictive behaviours. *Addiction* 94(12): 1 837–1 848.
- Karlsson, Magnus (2006). *Självhjälpsgrupper: Teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.
- Koski-Jännes, Anja (2002). Social and personal identity projects in the recovery from addictive behaviors. *Addiction Research & Theory* 10(2): 183–202.
- Pallesen, Ståle; Mitsem, Morten; Kvale, Gerd; Johnsen, Bjørn-Helge och Molde, Helge (2005). Outcome of psychological treatments of pathological gambling: A review and meta-analysis. *Addiction* 100(10): 1 412–1 422.
- Westphal, James R. (2006). Are the effects of gambling treatment overestimated? *International Journal of Mental Health and Addiction* 5(1): 56–79.
- Westphal, James R. (2008). How well are we helping problem gamblers? An update to the evidence base supporting problem gambling treatment. *International Journal of Mental Health and Addiction* 6(2): 249–264.



5. SPELBEROENDE OCH ANHÖRIGA BERÄTTAR, BRITTA

JAG ÄR EN MEDELÅLDERS KVINNA som har varit spelmissbrukare i tio år. Andra missbruk som jag har haft är alkohol, jobb, träning och mat.

Jag är uppvuxen med missbruk i familjen, det var både alkohol- och spelmissbruk. Så missbruket hade jag omkring mig därhemma och jag har funderat mycket på min uppväxt och hur den format mig. Till exempel att när jag var barn så åkte vi mycket med färja och jag minns när jag stod och spelade på maskinerna tillsammans med min far. Och på maskiner utomlands också. Sen som vuxen stod jag vid samma maskiner, det var ett sug som jag inte kunde stå emot.

Jag började spela för mycket när jag fick reda på att jag skulle bli av med mitt jobb på fabriken där jag arbetat i fjorton års tid. Företaget flyttade utomlands, det var som om någon drog undan mattan under mig. Sen är det ju självklart mycket annat i livet som gjort att man spelat lite då och då, men det var när jag blev av med jobbet som spelandet tog fart. Det är så lätt att fly in i något för att slippa känna sina känslor.

Bingo var det första spelet som jag hade problem med och sen när Jack Vegas-maskinerna kom så fastnade jag vid dem. Därefter blev det kasinot. Spelet blev mitt liv, det var det enda som existerade. Det var en evig jakt efter pengar att spela för. Jag försökte köpa mig fri från mina negativa känslor.

Så länge jag hade pengar var det en otrolig känsla att spela. Jag hade flyt! Jag var som kung i baren – fast det var vid spelautomaterna i stället. Men sen, när jag hade spelat bort allt, då kände jag ångest, hade inte ens råd att köpa ett paket mjölk. Spelet förstörde känslan för pengars värde.

Jag mår väldigt dåligt psykiskt och var tvungen att söka hjälp. I dag kan jag hantera mina känslor bättre tack vare det. Den krisen ledde till att jag omvärderade mitt liv helt och hållet. Att leva eller inte var en fråga som jag ställde mig. Som tur var valde jag livet.

Spelandet har orsakat stora ekonomiska bekymmer som jag kommer att få leva med under lång tid framöver. Huset blev utmätt men tack

vare mina föräldrar kunde jag ordna så att jag åtminstone sålde det själv. Hos kronofogden har jag tio, femton anmärkningar, vilket gör livet rätt begränsat just nu. Det är svårt att få hyreskontrakt och köpa på avbetalning.

Nu har jag varit spelfri i två och ett halvt år. Jag har spelat bort ett tolvårigt samboförhållande och ett hus. Vänner och nära och kära har jag sårat och lurat med mitt dubbelliv. Och inte minst har jag skadat mig själv genom spelmissbruket – äta fel, sova för lite, ångesten och stressen.

Men jag kan inte sitta var eviga dag och tänka på allt elände som spelmissbruket ställt till med. Då skulle jag bli tokig. Därför är det så bra att vi har våra möten i spelberoendeföreningen. Där kan jag ta upp de saker som jag har behov av att diskutera. Jag har lärt mig att ta tag i mina problem och hinder i livet med en gång. Här och nu.

Jag vet att jag inte skulle kunna klara mig utan föreningens hjälp, för jag har försökt. Det var för tre och ett halvt år sen, efter att mina närstående kom på att jag missbrukade spel. Även den gången var jag i kontakt med spelberoendes förening och hade ett enskilt samtal med en av rådgivarna där. Efter samtalet åkte jag hem och tänkte att: nu är jag fri! Jag trodde att problemen var över för alltid och att jag aldrig mer skulle behöva sätta min fot hos föreningen. Herregud, hur dum får man vara?

Det gick bra utan spel i sju, åtta månader, hur bra som helst när jag hade ett arbete att gå till. Men så råkade jag skada mig i jobbet, blev sjuk-skriven och blev sittandes hemma. Och då var det kört igen. Den gången gick det fort utför. På ett år spelade jag bort hus och allt.

I dag håller jag mig spelfri tack vare att jag har sånt stöd från mina nära och kära och sån feedback från spelberoendeföreningen. De har hela tiden trott på mig som person. I dag är jag resursperson i föreningen och aktiv i riksförbundet.

Att vara resursperson har gett mig så otroligt mycket. När man sitter i en grupp och hör allas berättelser och upplevelser så får det en att tänka en extra gång på vad för liv man levt och vad man gjort. Alla vi som kommer på mötena har ju olika erfarenheter av spelandet. Det gör ju att man kan ge varandra råd och stöd i hur man ska hantera olika situationer som man kan hamna i eller hur man undviker vissa. Och det är också ett sätt att hålla sig borta från spelet.

Många gånger när man är på väg till mötena så är man jättetrött. Men det är alltid samma sak när man ska hemåt – då är man på topp igen! På

mötena tankar man på med energi för man får så otroligt mycket av alla underbara människor som är där.

Jag har insett att för mig är det nolltolerans som gäller för spel. Jag kan i och för sig spela sällskapsspel, men spel om pengar håller jag mig helt borta från. Om jag skulle vinna till exempel tjugofem kronor är risken väldigt stor att det skulle trigga i gång spelsuget igen.

För ett par veckor sen var jag och handlade på en stormarknad och då såg jag att de hade ett extraerbjudande på skinka: köp två och få en lott på köpet! Ska det verkligen vara så här i vårt samhälle? Jag tog mina två paket skinka och kom till kassan och betalade. Grabben i kassan började gräva efter en lott i kassaapparaten men jag sa helt lugnt: "Du kan låta den ligga kvar för jag vill inte ha den." Grabben blev helt chockad: "... men varför?" Jag sa bara att det är alldeles för många som har problem med spelandet i dag, så jag avstår. Då säger killen helt förtvivlad: "Men tänk om det är vinst på lotten då?" "Ja just det, det är precis det som är mitt problem", sa jag. Så killen frågar mig vad han ska göra med lotten och jag sa att han kunde ta den bara jag slapp. Hade det inte varit bättre om de hade sänkt priset på skinkan så alla kunde ha nytta av det? Men så är det i dag, spel finns överallt.

Precis som när jag var barn finns spelet också på färjorna. Mitt första spelsug efter att jag slutat spela fick jag på en Ålandskryssning. Jag åkte tillsammans med en släkting och vi hade det hur trevligt som helst. Jag hade varit spelfri i drygt ett år. Efter den trevliga middagen satt jag med andra i baren och råkade titta ner i en korridor på båten. Åhh, där blinkande spelautomaterna för fulla muggar, man hörde hur det klirrade när vinsterna forsade ut. Oj, vad det sög till i magen! Jag hade pengar på fickan och några öl innanför västen. Ja, jag hade kunnat gå och lägga mina pengar på maskinerna. Men ... jag vet hur dåligt jag mådde i mitt gamla liv så jag bestämde mig för att be om hjälp. Jag bara säger rätt ut högt och tydligt till de okända människorna omkring mig: "Hallå, snälla, kan ni lyssna lite på mig, jag behöver eran hjälp." Så jag berättade hur jag kände och vem jag var och om mina problem. Jösses, vilken respons jag fick! Vilka underbara människor det finns. Så det var min räddning från att ta mig ett återfall.

Det är sådana situationer som man ska lära sig att hantera. Genom spelberoendeföreningen och min egen fysiska och mentala träning har jag lärt mig att hålla mig ifrån spelandet. Med mitt nya sätt att tänka har jag

fått tillbaka tron på framtiden. Och det är det som är viktigt, att man inte fastnar i ett ältande. Man ska ta en dag i taget.

Jag fyller ut min tid med mycket vettigare saker nu när jag inte spelar. Promenerar, går på gym, gör yoga och buggar. Jag har fått tillbaka det sociala liv som jag försakade under missbrukartiden. I dag har jag ro att sätta mig ner och ta en kopp kaffe och vara närvarande i alla sinnen. Förut var jag så inne i mitt eget att jag bara var närvarande kroppsligt.

Britta, 40 år

6. ATT FÖREBYGGA SPELPROBLEM

Anders Stymne

Spelberoendeexpert, projektledare vid

Statens folkhälsoinstitut 2001–2008

”Det är väl bara att förbjuda spel”

När man träffar någon som haft spelproblem eller en anhörig hör man ofta att spel om pengar inte borde vara tillåtet. ”Det är fel av staten att organisera och tjäna pengar på spel och att tillåta spel. Det är också fel att samla pengar till idrottsrörelsen och ungdomsverksamheten genom att sälja lotter (Bingolotto till exempel). Motsvarar inkomsterna av spel till staten och folkrörelserna de kostnader som spel skapar på grund av problem i form av spelberoende, förstörda familjer och andra personliga tragedier?” Detta är några åsikter som man kan få höra.

Nu är det knappast realistiskt att förbjuda spel och lotterier. Det finns också en internationell konkurrens genom Internet som gör det svårt för staten att ens kontrollera vilka typer av spel som ska finnas tillgängliga. Vilka andra sätt finns det då att begränsa skador av spel om pengar? Kan vi förebygga att spelberoende uppstår och kan vi förhindra skadorna?

Kortfattat kan man säga att det finns två vägar att gå när det gäller förebyggande insatser. Den ena är den ”hårda vägen”, det vill säga att på olika sätt påverka vilka spel som är tillgängliga, och den andra är den ”mjuka vägen”, att medverka till att de som spelar får så lite skador av spelet som möjligt. I båda fallen har Spelberoendes riksförbund och dess lokala föreningar en viktig roll och kan påverka utvecklingen.

Vem tjänar på spel och lotterier?

Du betalar en slant, köper en lott eller satsar en summa på att en viss händelse ska inträffa. Har du tur vinner du. Oftast förlorar du. Chansen att vinna en storvinst är mikroskopisk. Det brukar dock finnas ett stort antal små vinster. Av den summa du betalar går en del till arrangören och återförsäljaren medan en del går till vinster, och för spel och lotterier som

är godkända i Sverige går 10–50 procent till den som står bakom lotteriet – en ideell förening, staten (Svenska Spel) eller hästnäringen (ATG).¹

När det gäller spel arrangerade på Internet som inte fått tillstånd i Sverige finns det inget krav på att arrangörerna ska skänka en viss procent till andra ändamål. De kan betala tillbaka en större andel av insatserna till spelarna i form av vinster. En andel går till arrangören (spelföretaget) och lite grand till skatt i det land där spelet är registrerat. Dessa företag har därför en stor fördel i konkurrensen eftersom de inte behöver avsätta pengar till något annat ändamål än att täcka sina kostnader och få en företagsekonomisk vinst.

Grunderna i förebyggande arbete

De flesta som spelar gör det förstås för att det är skojigt, ger spänning, avkoppling eller gemenskap. Tycker man att spel är ointressant så spelar man inte heller. För spelaren finns förstås också drömmen om vinsten, om det ekonomiska oberoendet. I allmänhet spelar man inte för mer än vad man har råd med. Bara några få tappar kontrollen över sitt spelande. Att förebygga att människor hamnar i denna situation innebär att man försöker förhindra att några få får problem av något som är ett nöje för många.

Grunderna i prevention är att kartlägga vilken faktor som kan orsaka skada (till exempel smittspridning vid kroppsliga sjukdomar) och vidta åtgärder för att minska eller helt ta bort den skadliga faktorn. Nästa steg är att vidta åtgärder för att öka motståndskraften hos individer som har utsatts eller kan komma att utsättas för den faktor som kan orsaka skada.

Ett tredje steg är att verka för att de som redan har utsatts för skada blir hjälpta så att de helst blir helt botade eller så att deras problem blir så begränsade som möjligt. Det stod dock tidigt klart att ingen folksjukdom eller någon form av destruktivt beteende (såsom alkoholism) kan elimineras enbart genom individuell behandling av de drabbade.

Bilden kompliceras av att en mängd biologiska (genetiska), psykologiska, sociala och kulturella faktorer bidrar såväl till att problem kan utvecklas som till att skydda individer från att drabbas av problemen.

1 Spel på tivoli och nöjesfält och s.k. restaurangkasinon är undantagna från regeln att överskottet ska gå till "det allmänna" eller till ideella föreningar. I stället betalar de särskild skatt. Se Lotteriinspektionens webbplats för bestämmelser. Angående restaurangkasinon, se <http://www.lotteriinspektionen.se/sv/Lotteri--och-spelformer/Kasinospel>.

Ytterligare en komplikation är att många av de olika faktorerna hela tiden förändras och påverkar varandra.

I fortsättningen kommer jag att tala om *spelproblem* som både innefattar det mer allvarliga spelberoendet och mer eller mindre tillfälliga spelproblem. När det gäller spel så har varje enskild orsak till att spelberoende eller spelproblem uppstår relativt liten betydelse (annars skulle det finnas fler med allvarliga spelproblem). För att spelproblem ska uppstå krävs därför en (olycklig) kombination av flera olika faktorer samtidigt, och troligen en eller flera tillfälliga faktorer. Vi vet dock att det är lättare att få spelproblem om man är fattig och lever på marginalen, och är ensam och olycklig, än om man är rik, har en stabil position i samhället och har vänner och familj. Men vi vet också att de flesta människor inte blir spelberoende, även om de har det svårt – och att det finns folk som har det till synes bra, men som ändå blir spelberoende.

Att minska utbudet av särskilt de mest riskabla spelen

I alla länder är spel på ett eller annat sätt reglerat. I Sverige är spel och lotterier till exempel förbjudet om man inte har fått särskilt tillstånd (undantag görs för lokala föreningslotterier med små insatser och små vinster). Riksstäckande lotterier får tillstånd av Lotteriinspektionen. De två största spelplanordnarna, Svenska Spel och ATG, får tillstånd direkt av regeringen. I övrigt kan bara frivilliga organisationer få tillstånd.

Det är självklart att fler människor skulle få spelproblem om vi hade en helt fri spelmarknad – med automater i butiker och massor av kasinon och en hård reklam för alla slags spel. Men får vi verkligen färre människor med problem om vi begränsar spelandet mer än i dag, och kan vi det?

Det finns visst stöd i forskningen för att omfattningen av spelandet också har samband med spelproblemens omfattning. Ett klarare stöd finns för att vissa typer av spel har ett starkt samband med spelproblem. Ett aktuellt exempel är att när Norge under en tid förbjöd spelautomater sjönk antalet hänvändelser till den nationella stödlinjen och till olika behandlingsenheter drastiskt.

Spelutredningen från 2009 bedömde riskfylldheten i olika former av spel (SOU, 2008:124). Bedömningen byggde främst på statistik om vilka spel som personer med spelproblem sökte hjälp för och på en genomgång av 18 befolkningsstudier av spelproblem som gjorts av Per Binde vid Göteborgs universitet (Binde, 2009). Utredningen bedömde att följande

spel är mest riskabla och har störst andel spelberoende i förhållande till hur många som deltar i spelet: automater, kasinospel och interaktiva spel på Internet (till exempel poker på nätet, bingo på nätet eller kasinospel på nätet). Sportspel och bingo är en mellangrupp medan lotter är mindre riskabelt.²

Nu ska man dock inte ta den här listan för given. Spel förändras snabbt, och de som marknadsför och konstruerar spel är uppfinningsrika. Därför kan det i ett land och vid ett visst tillfälle vara automater som skapar mest problem, medan spelarna i ett annat land har mest problem med en typ av sportspel.

Spelproblemen skulle minska om automaterna försvann

En stor del av dem som har spelproblem uppger att automater är deras största problem. Det handlar främst om fysiska automater (värdeautomaterna Vegas), som nu finns på drygt 2 000 restauranger och i cirka 100 bingohallar i Sverige. Totalt får det finnas cirka 7 500 automater utanför kasinon i landet.

Spelproblemen skulle troligen minska om staten begränsade antalet spelautomater eller helt förbjöd dem. Men internationella erfarenheter visar att minskningen eller begränsningarna måste vara rejäla. Marginella minskningar av antalet automater eller spelställen ger ingen förändring, eftersom det då spelas mer på de automater som finns kvar. Både Svenska Spel och Lotteriinspektionen har uttryckt farhågor för att antalet illegala spelautomater – där ingen insyn finns – skulle öka om man tog bort eller begränsade de legala spelautomaterna.

I Norge, där man under en tid har varit helt utan spelautomater, har man dock inte haft några stora problem med illegala automater. Att helt ta bort spelautomaterna i Sverige skulle troligen vara den mest effektiva åtgärden för att minska spelproblemen i landet, åtminstone på kort sikt. Detta förutsätter dock att polisen intensifierar sina insatser mot illegala automater. Om allt spel på automater vore olagligt skulle det troligen vara lättare än i dag att kontrollera även det illegala spelet.

2 SOU 2008:124. I avsnitt 4.7 s. 161–182 finns en genomgång av risker vid olika typer av spel. Spelutredningen finns att läsa här: <http://www.sweden.gov.se/content/1/c6/11/75/94/234f8087.pdf>.

Skapar kasinon spelproblem?

Det finns fyra statliga kasinon av internationell typ i Sverige. På dessa kasinon finns roulettbord, kortspel och spelautomater som det går att satsa stora summor på. Forskning visar att en stor del av dem som spelar på kasinon har spelproblem. Bland dem som ringer till stödlinjen eller söker hjälp i Sverige uppger dock relativt få att deras främsta problem är kasinospel.

Det finns flera tänkbara orsaker till detta. Relativt få personer besöker till exempel kasinon regelbundet, jämfört med Vegas värdeautomater eller sportspel. Kasinon är också hårt kontrollerade, och det krävs fotolegitimation för att komma in. De som går på kasinon är medvetna om att de är där för att spela och att spelen är riskabla. Dessutom finns möjligheten att stänga av sig själv från kasinon, och det kan hända att personalen tar kontakt med dem som har uppenbara spelproblem. I september 2009 hade till exempel nära 4 000 personer gällande avtal med Casino Cosmopol om avstängning eller begränsning av antalet besök. Nära 800 av avtalen gällde avstängning på obestämd tid, dock minst ett år.

Att stänga kasinona skulle inte ge utslag i den nationella statistiken om spelproblem. Man bör dock ställa frågan vad kasinona medför på sikt när det gäller inställningen till spel. Att staten bedriver kasinon, vilka signaler ger det? Vilka konsekvenser skulle det få om vi tog bort dem? Kasinona är de enda ställen där det är lagligt att spela poker om pengar. Skulle vi få en mängd svartklubbar med illegala kasinon och (ännu fler) pokerklubbar om vi gjorde oss av med kasinona?

Större restauranger, järnvägsrestauranger och stadshotell har också ofta roulettbord. Några hundra ställen har rouletter och ytterligare några hundra har ett blackjackbord i baren eller i restaurangen. De här spelen skiljer sig från de internationella kasinona eftersom insatserna och vinsterna är begränsade, och vinstreglerna och utdelningen är sämre för spelarna. Avsikten är att spelen ska vara ett komplement till nöjesutbudet på restaurangerna, något man sysslar en stund med efter en god middag eller ett par öl på restaurangen. Ändå är det lätt att förlora stora summor på ganska kort tid, vilket många med spelproblem kan vittna om.

Inte heller de vars största spelproblem är kasinospel på restaurang utgör en stor del av dem som ringer stödlinjen eller söker hjälp. Det innebär inte att spelet är ofarligt. Kasinospel på restaurang är tvärtom ett av de tre spel där andelen spelberoende är högst, enligt Lars Westfelts studie

om effekterna av introduktionen av statliga kasinon i Sverige (Westfelt, 2006).

Förändrade regler eller ett förbud mot restaurangkasinon skulle antagligen inte förändra statistiken över spelproblem i Sverige på kort sikt, precis som när det gäller de internationella kasinona.

Alkohol och spel är en riskabel kombination

Gemensamt för Vegas värdeautomatspel, internationella kasinon och restaurangkasinon är att alkohol serveras i samband med spel. För att få tillstånd för värdeautomater eller restaurangkasinon krävs att restaurangen har serveringstillstånd för alkoholdrycker. Tanken bakom detta är att ålderskontrollen ändå finns där och att ingen under 18 år heller får delta i spelaktiviteterna. På de internationella kasinona är åldersgränsen 20 år och ålderskontrollen är effektiv.

Vi vet att många spelare har alkoholproblem och att många med alkoholproblem också har spelproblem. För en del personer försämrar alkohol och berusning omdömet så att man spelar mer än man tänkt. Det är svårt att tänka sig internationella kasinon och restaurangkasinon utan alkohol. Det är också svårt att tänka sig spel av det slag som finns på restaurangkasinon på någon annan plats. Den enda möjligheten är i detta fall att helt slopa kasinospel utanför de fyra internationella kasinona. Vill vi det, och vilka konsekvenser får det?

Alkohol förekommer också på restaurangerna på travbanorna. I omedelbar anslutning till restaurangen finns det möjlighet att satsa pengar på de lopp som pågår. Likheten mellan kasinon och travbanor är att de som går dit vet om att spel pågår, men frågan om alkoholservering på travbanornas restauranger har inte varit uppe till diskussion i samband med spelproblem.

Bingo är ett alkoholfritt alternativ

Hallbingo, det vill säga fysiskt bingospel i bingohallar, förekommer på ett hundratal platser i landet, men har en minskande marknad. I bingohallarna finns vanligtvis också värdeautomaterna Vegas.

En hög andel av bingospelarna har spelproblem, enligt den tidigare nämnda studien av Lars Westfelt. Bingohallarna är dock alkoholfria, till skillnad mot de restauranger som har Vegasmaskiner. Personalen har också utbildning i spelansvar, och bingohallarna har en ganska fast kundkrets av huvudsakligen äldre personer. En begränsning av antalet bingo-

hallar skulle inte ge någon märkbar förändring i det stora hela av antalet personer med spelproblem, eftersom det är relativt få som spelar bingo.

Sportspel – spel med traditioner

En mellangrupp när det gäller spelberoende är sportspel, det vill säga V75, annat travspel, Oddset, tipset och liknande, enligt Spelutredningens genomgång. Till största delen säljs sportspelen i spelbutiker, men en ökande andel säljs också via Internet. På senare tid kan man dessutom spela via mobiltelefon. Till detta kommer försäljningen på trav- och galoppbanorna i samband med tävlingar. Den försäljningen minskar dock, och en allt större del säljs via spelbutikerna eller på Internet. Frånsett lotter tillhör spel på sporthändelser såsom tipset och hästspel de äldsta spelformerna.

Spelarrangörerna bestämmer vilka butiker som får sälja spel. Kommunerna har däremot inget inflytande över vilka butiker som säljer spel eller var de finns. Statens folkhälsoinstitut har dock påpekat att kommunerna bör ha ett inflytande här, så att det inte finns spelbutiker i närheten av skolor eller andra ställen där ungdomar vistas.

Internetspel – en joker i leken

Spelen på Internet ökar. Riskabelt ur spelberoendesynpunkt är de interaktiva spelen, som poker, kasino och bingo på nätet. Nya spel kommer hela tiden. Däremot är det antagligen inte mer riskabelt att köpa en efterhandsdragen lott på nätet, eller satsa på tipset eller travet, än att göra det i butik.

Än så länge spelar en relativt liten del av befolkningen på nätet, färre än 10 procent, och de flesta köper lotter eller spelar på sportspel. Men andelen ökar. Inte minst ökar nätkasino och bingo på nätet. Nu gäller också samtalen till stödlinjer och kontakterna med självhjälpgrupper och behandlingsalternativ för spelberoende lika ofta problem med olika spel på nätet, i första hand nätpoker, som de gäller automatspel. Ökningen av nätpokerspelandet verkar dock ha stannat av. Under 2009 har i alla fall Svenska Spels omsättning på nätpoker minskat.

Svenska Spel har startat nätpoker för att kunna erbjuda ett ”säkrare spel” än de internationella sajterna. I Svenska Spels nätpoker måste man sätta en gräns för hur mycket man ska spela och hur länge. Dessutom är det lätt att se hur mycket man har satsat, vunnit och förlorat.

De som enbart spelar på Svenska Spels pokersajt har inte lika ofta spelproblem som dem som enbart spelar på andra sajter eller både på Svenska

Spels sajt och på andra sajter. Det tycks dock vara delvis en annan kategori människor som spelar på Svenska Spels sajt. De är något äldre, och andelen kvinnor är lite större. De tycks inte vara lika risktagande som dem som spelar på andra sajter. Men även om andelen personer med spelproblem är mindre bland dem som spelar på Svenska Spels sajt är den högre än hos spelare i allmänhet.³

Oavsett om Svenska Spel bedriver pokerspel eller inte så finns det tillgång till ett stort antal webbplatser som erbjuder pokerspel eller annat Internetspel såsom bingo, kasinospel och en mängd andra spel.

För att förhindra Internetspel skulle man antingen behöva göra det olagligt att spela på andra sajter än sådana som har fått tillstånd eller blockera vissa Internetadresser.

I Sverige har man inte diskuterat att göra det olagligt att spela på Internet, och det skulle också strida mot svensk rättstradition. Spelutredningen föreslog dock i sitt betänkande en blockering av IP-adresser som går till utländska spelbolag. Men det är ett administrativt omfattande arbete att göra en sådan blockering, och förslaget har fått mycket kritik. I ljuset av debatten kring Ipredlagen om fildelning och debatten kring FRA-lagen om signalspaning är det inte heller troligt att regeringen kommer att gå på utredningens linje. Spelutredningen föreslog också som ett alternativ eller komplement till blockering av IP-adresser att banköverföring till spelsajter skulle bli olaglig. Detta förslag är inte lika ingripande, men det finns andra problem, bland annat med banksekretessen och med att identifiera betalningsströmmar till spelsajter. Flera länder har dock blockerat sajter med spel, till exempel Italien, och andra har med växlande framgång försökt att pröva olika blockeringar.

Reklam och marknadsföring

Reklam för lotter och spel sticker inte minst före detta spelberoende i ögat. Åren 2005-2007 drev Spelinstitutet en utbildning om spel och spelberoende på uppdrag av Statens folkhälsoinstitut. En av uppgifterna för deltagarna var då att observera reklam för spel och spelbutiker i närmiljön. ”Först nu blir jag medveten om att information om spel finns praktiskt taget överallt”, var en vanlig kommentar bland deltagarna. Huvuddelen av reklamen för de spel som har tillstånd i Sverige gäller lot-

3 Dessa frågor behandlas i Svenska Spels nätpoker – en utvärdering (SOU 2008:36). Även SoRAD vid Stockholms universitet har gjort en studie av nätpoker: Tryggvesson (2007).

ter, Lotto, sportspel och hästspel, det vill säga spel som relativt sett inte är lika riskabla som kontinuerliga spel som automater, poker och kasinospel. Reklamen har också ändrats på senare tid och blivit mer återhållsam. ATG:s reklam har till exempel blivit mer fokuserad på hästsporten som sådan än på vinstchansen. Till detta kommer sponsring av idrottslag som till exempel gör reklam för Svenska Spel. Svenska Spel är en av de största reklamköparna i landet, men har på senare år snarast minskat sina reklaminsatser.

Reklamen och marknadsföringen har däremot ökat för spel och lotterier som inte har tillstånd i Sverige. Numera är de samlade utgifterna för denna reklam större än Svenska Spels och ATG:s reklamutgifter tillsammans. Dessutom sponsras ibland tv-program i kanaler som produceras utanför Sverige av pokersajter eller andra spelsajter. Huvuddelen av reklamen går via tv, men reklamen finns också på Internet och i tidningar. Vidare marknadsför svensk press spel indirekt genom att publicera oddsen för spelen.

Per Binde har studerat sambandet mellan reklam och spelberoende i två skrifter (Binde, 2005; 2007). Kortfattat kan man sammanfatta hans slutsatser på följande sätt: Det finns ingen forskning som visar på något starkt samband mellan reklam och spelberoende (fast frågan har nästan inte varit studerad), även om vissa studier pekar på att reklamen kan öka spelandet, speciellt bland unga. Reklam har inverkan på en del personer som redan är spelberoende, är på väg att bli det eller har varit det. Reklamen kan nämligen skapa ett "sug" att börja spela igen eller att fortsätta spela.

Exponering

Den samlade effekten av tillgången på spel, reklam och marknadsföring kan man kalla exponering av spel. Det är utan tvekan så att vi har en exponering av spel som inte förekommit tidigare. Vi har tillgång till spel från varje dator och snart från mobiltelefonerna. Vi stöter på reklam för spel så fort vi öppnar en tidning, rör oss ute på stan eller tittar på tv. Det finns också gott om spelbutiker, och många krogar har Vegas värdeautomater.

Trots detta spelar en mindre andel personer nu än för några år sedan. Trenden bekräftas både av Statens folkhälsoinstituts stora undersökning

SWELOGS⁴ och av den årliga folkhälsoenkäten (Nationella folkhälsoenkäten, 2009).⁵ Summan vi spelar för har dock ökat, och svenska folket spelar nu på spel som är tillåtna för drygt 40 miljarder kronor per år. År 2000 var summan drygt 32 miljarder. Till detta kommer ett okänt antal miljarder på utländska spelsajter och på illegala spel i Sverige.⁶

Vad kan vi begränsa?

Regeringen har i dag möjligheter att påverka om vi ska ha värdeautomater eller inte, och i vilken utsträckning vi ska ha sådana. Även kasinon och restaurangkasinon går att påverka genom politiska beslut. I bingohallar försiggår också en typ av spel i en fysisk miljö, och det är möjligt att inskränka detta spelande om man så önskar.

När det gäller sportspel går det att satsa på vad som ska hända allt närmare i tid till evenemanget, till exempel på vilket lag som gör nästa mål i en viss match. Det gäller att se upp så att inte sportspelen blir en ny typ av kasinospel där man kan satsa och praktiskt taget omedelbart få veta om man vunnit eller förlorat, och sedan satsa pengar på ett nytt vad. En annan utveckling, som man kan se i exempelvis Storbritannien, är ”virtuella” spel, det vill säga datoranimerade spel som liknar riktiga sporthändelser. I Sverige är sådana spel dock inte tillåtna.

Lotter finns i dag av två typer: dels lotter eller nummerlotterier med efterhandsdragning såsom föreningslotter eller Lotto, dels skraplotter av typen Triss eller Sverigelotten. Relativt få spelberoende menar att lotter är deras stora problem. Däremot är skraplotter nästan en helt annan spelform när de säljs på nätet än papperslotter som säljs i butik. Skraplotter på nätet kan nästan bli som ett kasino, där det är lätt att skrapa lott efter lott och på kort tid förlora mycket pengar samtidigt som man är ”nära vinst” ofta.

Erfarenheter från alkoholprevention visar att den mest verksamma insatsen för att minska alkoholskadorna är att minska tillgängligheten genom restriktioner eller höjda priser. Genomgången ovan har visat att det är möjligt att begränsa vissa spel som sker i en fysisk miljö och att vi

4 Resultat från undersökningen 2008/2009 finns på Folkhälsoinstitutets webbplats: <http://www.fhi.se/sv/Vart-uppdrag/Spelprevention/SWELOGS>.

5 Nationella folkhälsoenkäten. Statens folkhälsoinstitut. URL: <http://www.fhi.se/sv/Statistik-uppfoljning/Nationella-folkhalsoenkaten>.

6 På Lotteriinspektionens webbplats finns statistik om spel och spelomsättning. <http://www.lotteriinspektionen.se/sv/Statistik-och-rapporter/Statistik/Sammanställningar>.

kan begränsa reklamen för de spel som är tillåtna. Men spel över Internet är svårt att begränsa. Samma sak gäller marknadsföring och reklam för spel som går via utländska tv-kanaler, eftersom program som produceras och sänds från andra länder inte lyder under svensk lag.

På lång sikt kanske vi kan träffa internationella överenskommelser om att begränsa gränsöverskridande spel över Internet. Just nu går dock utvecklingen åt motsatt håll. Starka ekonomiska krafter lobbyar för att spelen ska bli mer tillgängliga.

Samhället måste alltså ta till andra metoder än enbart lagstiftning för att begränsa skadorna av spel och förhindra att spelproblem uppstår. Allmänt förebyggande insatser, det vill säga sådant som skapar ett ”gott” samhälle, kan i bästa fall förhindra att människor hamnar i situationer som ökar risken för problem – till exempel fattigdom, utanförskap eller att bostadsområden har ett dåligt kulturutbud.

Spelansvar – insatser i spelmiljön och för spelens utformning

Man kan nå dem som faktiskt spelar genom att utforma spelen och spelmiljöerna så att de inte uppmuntrar till okontrollerat spel. Sådana åtgärder har dock sina begränsningar. Gör man spelet alltför ”säkert” kan det också bli så tråkigt att få eller ingen vill spela.

Spelens utformning

Spelens utformning har samband med spelproblem på ett antal sätt. Det gäller bland annat:

- spelets snabbhet mellan insats och utfall
- möjligheten att återinvestera eventuella vinster eller göra nya satsningar vid förluster
- spelets vinstchanser
- frekvenser av ”nära vinster”
- olika förhållanden vid spelstället, såsom ljud- och ljusupplevelser samt kopplingen till underhållning och evenemang.

De som konstruerar spelautomater försöker göra det så att spelarna stannar så länge som möjligt och satsar mycket pengar. Konstruktörerna kan till exempel ge möjlighet till ”dubbling” eller låta nya spel i spelet dyka upp. Genom att ”vända på steken” försöker man minska risken för

att spelaren ska få spelproblem – det vill säga man gör spelet långsammare, minskar möjligheterna att betala med sedlar och låter den som vinner få en papperslapp att växla in i kassan i stället för rasslande mynt i skålen. Samtidigt blir spelet tråkigare och lockar kanske färre att spela.

Så sent som för ett tiotal år sedan slog spelbolagen ifrån sig när det gällde att informera spelarna (kunderna) om att spel kunde innebära risker. ”De som får problem med spel har andra problem som ligger bakom och vi kan inte marknadsföra oss genom att säga att vår produkt kan ge problem”, var en kommentar som hördes mer än en gång.

I dag har alla större spelbolag (även de stora internationella företagen på Internet) någon form av spelansvarsåtgärder, som de också marknadsför – spelansvar är på väg att bli ett konkurrensmedel. Ibland handlar det bara om en liten undanskymd ruta på webbplatsen om ett telefonnummer eller en länk till hjälpinstanser. Men det finns också aktiva åtgärder, som att man kan stänga av sig själv under en viss tid, att det är lätt att följa vad man har satsat, vunnit och förlorat samt begränsningar i insatserna eller överföringarna till spelkonton. Flera spelbolag erbjuder också ett självtest där man genom att svara på vissa frågor kan se om man är i riskzonen för att bli spelberoende.

Svenska Spel erbjuder till exempel ”Spelkontroll” som följer och bedömer en persons spelande över Internet och via spelkortet efter ett antal faktorer. Man kan få grönt ljus (inga problem), gult ljus (riskabla spelvanor, man bör se upp) och rött ljus (indikationer på spelproblem, man bör ta en paus och/eller söka hjälp).

Spelmiljön

De större svenska spelbolagen i Sverige har också utbildat personal i spelansvar. Det innebär att personal i spelbutiker och på andra spelställen får träning i att bedöma åldersgränser samt kunskap om spelberoendeproblem och hur de ska bemöta personer som uppenbart har spelproblem.

Det finns ännu bara begränsad forskning om hur pass effektiva spelansvarsåtgärder av denna typ är. Men även om effekten inte är känd måste vi dra slutsatsen att det är bra att spelansvarsåtgärderna finns, och att det är positivt att spelföretag utvecklar metoderna och inför dem för allt fler spel. Man skulle dock önska att spelbolagen använde all den kunskap de har om människors spelande för att söka minska riskerna vid spel.

Att öka motståndskraften hos dem som spelar

Insatser för att öka motståndskraften hos dem som spelar jämföras ofta med olika slags informationsinsatser. Information är väsentlig, men erfarenheter från preventionsarbete med alkohol- och drogmissbruk visar att effekten av informationen ofta är begränsad och ibland kan få motsatt effekt än den avsedda.

En orsak till detta är att destruktivt beteende – såsom drogmissbruk och spelmissbruk – ofta, men inte alltid, går hand i hand med andra problem, och att några personer just söker det som är farligt och annorlunda. Information kan därför ge dessa personer impulser att pröva på det som är riskabelt.

Informationen ökar visserligen kunskapen hos en del av dem som tar emot den, men utvärderingar har sällan visat på att beteendet ändras. Information som ges av någon man litar på har dock större effekt på kunskaperna än opersonlig information genom bland annat tidningar och tv.

Skyddsfaktorer och riskfaktorer

I förebyggande arbete försöker man hitta metoder inte bara för att undvika risker utan också för att stärka sådant som skyddar mot problem eller beroende. Skyddsfaktorer är förhållanden eller egenskaper som förhindrar eller gör det svårare att en person får problem. Liksom när det gäller många andra sociala förhållanden visar det sig att det är bättre att vara ”rik och frisk” än ”sjuk och fattig” även när det gäller spel.

Detta gäller för grupper, men hur ser det ut för individer? Hur kan det komma sig att en person som objektivt sett har det besvärligt kan spela utan större problem, medan grannen som lever i stort sett under samma villkor har svåra problem på grund av spelet? Hur kan en person i goda ekonomiska omständigheter bli spelberoende och kanske spela bort en förmögenhet? Hur kan det komma sig att skilda personer i en och samma familj har olika inställning och erfarenheter till spel?

Svaret är att vi ännu inte vet vad som är skyddsfaktorer och vad som är riskfaktorer. Vi kan sluta oss till en del, men vad vi hittar är sådana faktorer som också påverkar annat beteende. Vad som är specifikt för spel vet vi ännu inte. Statens folkhälsoinstitut kommer att försöka kartlägga sådana faktorer i sin fleråriga studie SWELOGS, genom att upprepa studier av samma personer och genom att djupstudera bland annat ungdomar.⁷

7 Läs mer om SWELOGS på Folkhälsoinstitutets webbplats: <http://www.fhi.se/sv/Vart-uppdrag/Spelprevention/SWELOGS>.

Vi vet dock att unga män och personer med invandrarbakgrund utanför Europa är grupper där man finner en hög andel spelberoende. Detta enligt internationella undersökningar, den nationella folkhälsoenkäten i Sverige och undersökningarna om spelvanor och spelberoende år 1997/98, SWEGS (Rönnerberg m.fl. 2000), och 2009, SWELOGS. Bland kvinnor i Sverige är bilden annorlunda. Betydligt färre kvinnor än män har riskabelt spelande, och det är särskilt ovanligt bland yngre kvinnor. Vi vet också att risken för riskabla spelvanor är större om man har flera ohälsosamma levnadsvanor, som rökning, stillasittande fritid, riskabla alkoholvanor och dåliga matvanor. Jämfört med andra spelare har personer med riskabla spelvanor sämre psykisk och fysisk hälsa.

Det finns många teorier om varför människor får spelproblem och har svårt att sätta gränser. Det handlar om allt från "beroendepersonlighet" till att man har haft en olycklig barndom. Det finns teorier om att man spelar för att uppnå spänning eller för att man har en alltför hög aktivitetsnivå – spelandet kan i dessa fall verka lugnande. I skriften *Biopsykosocial modell för spelberoende* går författarna igenom olika modeller för spelberoende och den litteratur som finns i ämnet (Ajdahi och Wolgast, 2008). I den andra och fördjupande fasen av SWEGS-studien intervjuades också dem som visade tecken på spelproblem samt lika många som spelade utan problem (Jonsson m.fl. 2003).

Studierna av personer med spelproblem har inte kunnat peka ut en eller ett par faktorer som förutsäger att en person får spelproblem. En till synes motsägelsefull observation är att en relativt liten andel i de grupper där man har mest spelproblem spelar. Gruppen unga män är ett undantag: där finns både en stor andel som spelar och många som har spelproblem.

Vidare finns många med spelproblem i vissa av storstädernas förorter. För att förbättra deras situation och därmed minska det sociala utanförskapet behövs generella sociala, politiska och ekonomiska åtgärder. Dessa åtgärder är önskvärda av många olika skäl, men kan knappast motiveras enbart utifrån risken att bli spelberoende. Det är åtgärder som ger effekt på lång sikt.

En möjlig åtgärd är dock att påverka placeringen av spelställen. Det finns till exempel fler värdeautomater i socialt utsatta områden än i rika kommuner och kommundelar (Riksdagens utredningstjänst, 2008).⁸

8 Riksdagens utredningstjänst. 2008-12-10. Dnr 2008:2017

Primärt förebyggande åtgärder

Utifrån den kunskap som finns i dag är det inte särskilt meningsfullt att rikta sig till särskilda grupper i befolkningen. Riskgrupperna är nämligen så stora och diffusa att det handlar om att nå ut till stora delar av befolkningen.

Reklam och marknadsföring av spel omsätter hundratal miljoner kronor per år enbart i vårt land. Kan då information om spelets risker ha något att sätta emot denna massiva indoktrinering för att få oss att spela?

Det är angeläget att massmedierna bevakar spelet och spelmarknaden. Dels kan de kritiskt belysa spelföretagen och deras agerande, dels kan de beskriva hur det kan gå för personer med spelproblem. Det är också önskvärt att medierna kritiskt belyser hur kommuner agerar när det gäller spel och behandling av spelproblem.

I det sammanhanget är aktiva föreningar för spelberoende värdefulla. De kan komma med initierad kunskap och personliga berättelser. En uppgift för dessa föreningar är att peka på den propaganda för spel som omger oss, och på hur spelföretagen vill få oss att spela mer.

Det är också viktigt med goda informationskällor om spel och spelets risker. Ju fler sådana det finns, desto lättare blir det att få tag på informationen.

Information till ungdomar

Ungdomar, inte minst pojkar, löper större risk att få spelproblem än äldre. Konsekvenserna kan också bli stora, och det är lättare att få spelproblem senare i livet om man en gång har haft det som ung. Trots att de flesta spel, utom lotterier, har en åldersgräns så har många spelat på sportspel, automater eller Internet innan de fyllt 18 år. Det är alltså viktigt att se till att åldersgränserna följs.

Det finns ett stort intresse från både lärare och elever för att lära sig mer om spel och dess risker. Man kan lägga upp engagerande program genom att samarbeta med en lokal förening för spelberoende. Programmet Syna korten i Göteborg är ett exempel på en verksamhet som både innefattar information och självhjälp.

I skolan kan man för det första arbeta för att barn och ungdomar ska få en sund skepsis mot all reklam. De ska fråga sig vad företaget vill med sin reklam. Vilka knep använder avsändaren för att få produkten (i detta fall spel) ihopkopplad med positiva känslor, med spänning och äventyr?

Eller kanske trygghet? ("10 000 kronor i månaden i 25 år"). Vad är det bolagen inte säger i reklamen?

För det andra gäller det att tala om vad spel egentligen är. De flesta människor har svårt att förstå innebörden av slumpmässighet och överskattar sina egna chanser. Personer med spelproblem har ofta en ännu mer felaktig uppfattning om slumpen än vad andra har. Barn och ungdomar har ofta särskilt svårt att förstå sannolikhet.

Det finns många tillfällen att tala om spel i skolarbetet, bland annat i matematikundervisningen, samhällskunskapen och religionskunskapen. Man kan till exempel tala om och försöka analysera varför spelbolag hela tiden går med vinst samtidigt som de försöker påskina att skicklighet kan ha betydelse för spelarens vinstchanser. Om skicklighet hade stor betydelse så skulle spelbolagen gå i konkurs. Vilken roll spelar tron på att "ödet" står på ens sida för den som spelar mycket?

För det tredje gäller det att lära de unga att känna igen tecken på spelproblem. Man blundar ju för sina egna problem, så chansen är inte så stor att information ska ha någon större effekt på dem som har problem. Däremot kan informationen peka på vad man ska se upp med om kamrater börjar få problem. Några enkla regler som "låna aldrig ut pengar till en spelare" och "låna aldrig till spel" kan vara nyttiga både för spelarna och för dem som kan låna ut pengar. Det är viktigt att ha kunskap om hur man ska handla om man ser att någon börjar få problem. Vid sådana här tillfällen kan medlemmar i spelberoendes föreningar ge konkreta exempel och bidra till kunskapen.

Lärare, föräldrar och ungdomsledare är en viktig målgrupp. Det handlar om att diskutera om skolan, idrottsplatsen eller föreningen ska vara en "spelfri zon". Ska man tillåta kortspel utan pengar? För någon tid sedan ordnade till exempel fritidsgårdar pokerturneringar. Var det bra eller inte? Här kan också spelberoendes föreningar berätta för de vuxna om tecken på spelproblem och hur man kan bemöta dem.

Att minska skadorna för dem som får spelproblem

Ibland ser man en motsättning mellan vård och behandling å ena sidan och förebyggande insatser å andra sidan. Det är sant att man inte kan bemöta ett samhällsproblem enbart genom vård och behandling, men man kan inte heller arbeta förebyggande om det saknas stöd, hjälp och behandling för dem som fått problemen. Det bidrar till en känsla av hopplöshet om man inte lätt kan få hjälp för sina problem. Hela kedjan är

alltså viktig – hjälp och råd för dem som är på väg att få spelproblem, kvalificerad hjälp för dem som har fått problem och stöd för dem som har haft problem. Inte minst viktigt är det att ge anhöriga stöd och hjälp. Erfarenheterna från vården och behandlingen ger oss också värdefulla kunskaper om mekanismerna bakom spelproblem.

Svårt att få kvalificerad hjälp

Spelberoende eller spelproblem finns inte med i socialtjänstlagen som indikation på att kommunen är skyldig att ge hjälp. I förarbetena till lagen sägs dock att spelberoende är ett sådant tillstånd som innebär att socialtjänsten har möjlighet att ge hjälp.

Regeringsrätten har prövat rätten till bistånd för att behandlas för spelmissbruk (se RÅ 2005 ref. 51). I avgörandet bedömde Regeringsrätten att bistånd enligt 4 kap. 1 § socialtjänstlagen kan komma i fråga i vissa fall för att behandla spelmissbruk.

Bistånd till behandling av spelmissbruk förutsätter dock att de allmänna förutsättningarna för rätt till bistånd är uppfyllda, främst att den enskilde inte själv kan tillgodose sina behov eller få dem tillgodosedda på annat sätt. I klartext innebär detta att man i princip ska vara utblottad om bistånd till behandling för spelproblem ska komma i fråga.

Vidare är skillnaden mellan kommuner stor när det gäller att ge stöd till spelberoendebehandling och när det gäller vilken typ av stöd som ges. Särskilt svårt är det att få behandling eller stöd på ett tidigt stadium. I många fall är självhjälpssgrupper det alternativ som finns. Genom Spelberoendes riksförbunds lokalavdelningar finns det självhjälpssgrupper eller kontaktpersoner på flera orter i Sverige. Intensiteten i verksamheten varierar, men man kan få närmare upplysningar genom Spelberoendes riksförbunds webbplats (www.spelberoende.se). Det finns också några fristående föreningar, och på en del orter finns Anonyma spelare (GA). Stödlinjen, 020-81 91 00, kan upplysa om var det finns aktiva grupper.

Många som har blivit dömda till frivård (villkorlig dom) eller kriminalvårdsanstalt har spelproblem, och flera fortsätter att spela under strafftiden. För en del förvärras problemen i och med att de får stora spelskulder till andra intagna under strafftiden. Inom Kriminalvården har det därför funnits ett litet projekt där en person rest runt och haft grupper med intagna och utbildat personal om spelproblem. Kriminalvården överväger nu att fortsätta och utvidga detta program.

Statens folkhälsoinstitut har också sedan 2004 stött arbetet med att utveckla vård för personer med spelproblem. Genom detta arbete, och genom utvärderingar av det, finns nu beskrivningar av metoder som fungerar i öppenvården för spelare. Det gäller kognitiv beteendeterapi i grupp (KBT), individuella motiverande samtal (MI), systematisk familjeterapi och självhjälp genom Internet med telefonstöd.

Det som saknas är pengar för att ge kommunerna och landstingen en morot för att bedriva vård och behandling. De satsar inte stora pengar på spelberoendebehandling, eftersom det inte finns inskrivet i vare sig socialtjänstlagen eller hälso- och sjukvårdslagen att samhället är skyldigt att hjälpa personer med spelberoende. Staten får dock in över sex miljarder kronor per år genom Svenska Spel och skatt från ATG. Ytterligare nästan fyra miljarder går i överskott till folkrörelserna och travsporten. Spelberoendes riksförbund har arbetat länge för att behandling av spelproblem ska skrivas in i socialtjänstlagen.

En del arbetsgivare finansierar behandling för spelberoende genom företagshälsovården, men arbetsgivaren har ingen skyldighet att bistå anställda med sådan behandling – i motsats till när det gäller alkoholproblem.

Om staten ska dra in stora pengar på spel i vårt samhälle, borde det också finnas lättillgänglig behandling för dem som drabbas av spelproblem och för deras anhöriga. Ett första steg vore att avsätta en ordentlig summa pengar som kommuner och landsting kunde söka för förebyggande arbete, vård och behandling av personer med spelproblem och deras anhöriga.

För unga med spelproblem finns knappast någon vård alls. Maria Ungdom vid Beroendecentrum i Stockholms läns landsting utvecklar nu vård och behandling, men i övrigt är detta ett fält som ännu ligger i sin linda. Då har socialtjänsten ändå ett ovillkorligt ansvar för att ge barn och unga den vård de behöver.

Till slut

Förebyggande insatser när det gäller spel och spelberoende har börjat komma så smått, men står inte i proportion till spelandets omfattning. Trots att staten säger att en av huvudorsakerna till regleringen av spel och lotterier är sociala skyddshänsyn, har detta inte slagit igenom i vare sig lagstiftningen eller finansieringen av sådana åtgärder.

Spelberoendes riksförbund har spelat en stor roll när det gäller hur spelmarknaden ska kontrolleras, och förbundet har länge stått för huvuddelen av det stöd och den hjälp som spelberoende och deras anhöriga kan få. Förbundet och dess lokalföreningar har fortfarande en stor uppgift att fylla när det gäller att driva på för att staten ska ta sitt ansvar för skadorna av spel. Det borde därför vara en självklarhet att förbundet får stöd både för sitt opinionsbildande arbete och för självhjälsverksamheten i de lokala föreningarna.

REFERENSER

- Ajdahi, Sima & Wolgast, Martin (2008). *Biopsykosocial modell för spelmissbruk: En litteraturstudie*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut. <http://www.fhi.se/sv/Publikationer/Alla-publikationer/Biopsykosocial-modell-for-spelmissbruk/>
- Binde, Per (2005). *Att sälja en dröm: Om spelreklam och dess påverkan*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. <http://www.fhi.se/sv/Publikationer/Alla-publikationer/Att-salja-en-drom--om-spelreklam-och-dess-paverkan/>
- Binde, Per (2007). *Spelreklam och spelberoende: En intervjustudie*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut. <http://www.fhi.se/sv/Publikationer/Alla-publikationer/Spelreklam-och-spelberoende--en-intervjustudie/>
- Binde, Per. (2009). *Vilka är de mest riskfyllda spelen? En analys av befolkningssstudier av spelproblem*. CEFOS Rapport 2009:1. http://www.cefos.gu.se/digitalAssets/1269/1269415_cefosrapp2009-01.pdf
- Jonsson, J., Andrén, A., Nilsson, T., Svensson, O., Munck, I., Kindstedt, A. m.fl. (2003). *Spelberoende i Sverige: Vad kännetecknar personer med spelproblem?* Rapport nr 4 i Folkhälsoinstitutets serie om spel och spelberoende. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. <http://www.fhi.se/sv/Publikationer/Alla-publikationer/Spelberoende-i-Sverige--vad-kannetecknar-personer-med-spelproblem/>
- Rönneberg, S., Volberg, R., Abbott, M., Moore, L., Andrén, A., Munck, I., Jonsson, J., Nilsson, T. och Svensson, O. (2000). *Spel och spelberoende i Sverige*. Rapport nr 3 i Folkhälsoinstitutets serie om spel och spelberoende. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. <http://www.fhi.se/sv/Publikationer/Alla-publikationer/Spel-och-spelberoende-i-Sverige/>
- SOU (2008:36). *Svenska spels nätpoker – en utvärdering*. Stockholm: Fritzes offentliga publikationer. <http://www.regeringen.se/content/1/c6/10/24/58/b939d9d8.pdf>
- SOU (2008:124). *En framtida spelreglering*. Stockholm: Fritzes offentliga publikationer. <http://www.regeringen.se/content/1/c6/11/75/94/234f8087.pdf>
- Tryggvesson, Kalle. (2007). *Nätpokerspelandet i Sverige: Omfattning, utveckling och karaktär 2006*. SoRAD, forskningsrapport nr 43. Stockholm: Centrum för socialvetenskaplig alkohol- och drogforskning.

Westfelt, Lars. (2006). *Två studier om spel och spelproblem – En tvärsnittsanalys och en longitudinell analys om risken för spelproblem*. SoRAD, forskningsrapport nr 34. Stockholm: Centrum för socialvetenskaplig alkohol- och drogforskning.



7. SVERIGES KAMRATFÖRENINGAR ÄR UNIKA I SITT SLAG

Petra Forsström

Spelinstitutet, före detta chef för samhällsfrågor på Svenska Spel

REGERINGAR OCH OLIKA TILLSYNSMYNDIGHETER har valt att fokusera på att minimera problematiskt spelande, sett som en folkhälsofråga. Även om de inser vikten av strategier som hjälper spelbolagen att arbeta för att minska de negativa effekterna av spel så ser de inte som sin uppgift att i detalj ange hur sådana strategier ska utarbetas och genomföras av spelbolagen. Lagstiftarna ger således ingen tydlig handledning till spelbolagen om hur de ska arbeta med spelberoendefrågor i sin operativa verksamhet. Det har hittills handlat om självreglering, där bolagen själva har försökt att tolka lagstiftarens mening. En speloperatör kan vilja vara proaktiv genom att stödja åtgärder som kan minska spelproblematiken i samhället som helhet, men fokus måste i första hand ligga på de egna kunderna och produkterna. Rätten till vård och behandling måste skapas via samhällets försorg. Detta har man på många håll i världen lyckats bra med, men tyvärr mindre bra i vårt land. Det finns varken en långsiktig plan eller finansiering för att bygga bra alternativ för dem som behöver vård.

Spelansvarsprogrammet – ett pionjärarbete

Ett sätt för att försöka förstå hur man som speloperatör kan och ska arbeta för att minimera skadeverkningarna, har varit att söka kontakt med dem som verkligen har kunskapen, det vill säga de spelberoende. Göran Wessberg vid Svenska Spel, som inledde dialogen med Spelberoendes riksförbund, mötte i början mycket motstånd från kollegor i branschen – precis som alltid när någon försöker bryta ny mark och erkänna att den produkt man säljer har en baksida. Volvo idiotförklarades till exempel av en global bilbransch när företaget lanserade sina nya kofångare på 1970-talet, så att bilförarna inte skulle skada sig eller rent av dö vid en krock.

Med Göran och sedermera min före detta chef Gunnar Werner som mina mentorer har jag genom åren haft förmånen att skapa det spelansvarsprogram som gjorde Svenska Spel till världsledande enligt World

Lottery Association. Detta pionjärarbete startade med Göran Wessberg i spetsen i början av 1990-talet, och programmet används fortfarande.

Arbetet med spelansvarsprogrammet har också gett mig möjligheten att få träffa många fantastiska människor inom Spelberoendes riksförbund och kamratföreningarna. Människor som med stor motivation och empati har utgjort en bra motpart till spelindustrin.

Alla dessa fantastiska människor har gett mig förtroendet att som representant för spelbranschen med ömsesidig respekt få dela tragedier, vändor och en obändig vilja att förändra sin och sina medmänniskors situation.

Som representant för spelbranschen har jag aldrig känt mig påhoppad som person. Kritiken har varit konkret och riktad till spelbolaget och innehållit en vilja att hitta lösningar.

Marknadsföring påverkar spelare negativt

Vilken kritik har medlemmarna i Spelberoendes riksförbund bidragit med, och vad har den fått för konsekvenser? Den mesta kritiken har handlat om marknadsföring och hur den på ett negativt sätt påverkat spelare som försökt sluta spela. Det var en av anledningarna till att jag som dåvarande marknadschef för värdeautomatspelet Vegas medverkade till att lägga ner marknadsföringen av produkten på frivillig bas.

Det har sedan även visat sig i undersökningar att just reklam för till exempel Vegasmaskinerna kan skapa svårigheter för personer som försöker att sluta spela. De får impulser att spela från reklam vid olyckliga tidpunkter då deras förmåga att avhålla sig tillfälligtvis är nedsatt. Impulserna kan bidra till återfall som de annars inte skulle ha tagit. Det antyds dock i samma undersökning att uppkomsten av och de huvudsakliga orsakerna till spelproblem inte ligger i reklamen utan i andra förhållanden, främst personlighetsfaktorer och tillgänglighet till spel i samhället (Binde, 2007).

Det visar hur svårt det är att bedöma vad som är rätt eller fel. Men ibland måste man fatta beslut utifrån det som känns rätt och riktigt just då. Och det var vad vi gjorde. I vissa situationer kommer man långt genom att bara lyssna på sina medmänniskor och använda sitt sunda förnuft.

Förbud mot spel för minderåriga

Kritik har också framförts kring ombudens bristande förmåga att hålla minderåriga borta från spel. Det har i sin tur lett till att framför allt Svenska Spel började med så kallade provköp för att kontrollera att ombuden levde upp till de krav som ställs på dem när det gäller åldersgränser. En världsunik utbildning arbetades fram tillsammans med Spelinstitutet i Piteå för att skapa en bättre kunskap om och förståelse för varför minderåriga inte ska spela, inte ens i sällskap med sina föräldrar.

Langning av spel är för övrigt förbjudet enligt lotterilagen, men i förhållande till de mer uppenbara och välkända riskerna med alkohol och andra droger var det svårt för både föräldrar och ombud att förstå varför ombuden inte fick sälja spel via föräldrar. Det var väl ändå föräldrarnas beslut om de ville låta sina barn spela? Det argumentet har slutat att användas i takt med att informationen har ökat.

Lyckat samarbete mot kreditspel

Att ombud och restauranger inte får sälja spel på kredit är en annan viktig fråga som drivits hårt via spelberoende- och kamratföreningar runt om i landet. Föreningarna har också tipsat om ombud där kreditspel har förekommit. Det i sin tur har lett till att åtskilliga ombud har mist sitt ombudskap – ett bra exempel på ett gott samarbete.

Unik dialog mellan spelföretag och representanter för spelberoende

Under mina år på Svenska Spel har jag rest runt i världen och fått insikten om att spelberoende- och kamratföreningarna har format en närmast unik situation i Sverige. De använder sina kontakter inom spelbranschen för att få företagen att ta större ansvar och förstå spelandets baksidor.

I många länder har representanter för spelberoende i stället valt att bygga en motståndsrörelse utan dialog som inte är utvecklande för någon part. Då hamnar man lätt i en situation där spelbolagen navigerar efter de rådande spelpolitiska vindarna. I stället bör bolagen tillsammans med spelberoendes representanter ta ut en fast kompassriktning mot att minimera spelproblemen och proaktivt ta initiativ för individens och spelarens bästa.

Avslutningsvis vill jag säga till alla inom kamratföreningarna och riksförbundet: tack, för att jag och många av mina kollegor har fått ert förtroende att dela er insikt och er vardag och därigenom lärt oss mer om spelets baksida. Fortsätt ert goda arbete och ge aldrig upp!

REFERENSER

Binde, Per (2007). *Spelreklam och spelberoende: En intervjustudie*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.



8. EN AV FÖRENINGARNA I FÖRÄNDRING: SPELBEROENDES FÖRENING I GÖTEBORG

Mattias Ekenberg

Rådgivare, Spelberoendes förening i Göteborg

MED VACKLANDE STEG kom jag till föreningslokalen på Masthuggsliden måndagen den 7 juni 2004. Inte var det på grund av att jag var spelberoende... I min föreställningsvärld hade jag ju bara spelat lite för mycket och gick dit mest för att få ordning på mitt spelande. Många förutfattade meningar fanns inombords, men inte någon av dem besannades. Nu har jag varit med i föreningen i drygt fem år och under den tiden har väldigt mycket förändrats. Utvecklingen i Spelberoendes riksförbund beskrivs i kapitlet skrivet av vår förbundsordförande Kim Grahn. Här ska jag berätta om förändringarna i Göteborgsföreningen under de senaste åren och hur vi arbetar för att förbättra vår verksamhet.

Fler kvällsmöten och en aktivitetslördag för unga

Vid årsskiftet 2004–2005 ville några av deltagarna på våra måndagsmöten ha möte ytterligare en kväll i veckan. De tyckte att det kändes långt att behöva vänta en vecka på nästa möte. Vi var tre personer som körde i gång ett torsdagsmöte samma tid som måndagsmötet (halv sju till halv nio på kvällen). I början kom ingen förutom vi själva. Efter drygt en månad började vi fundera på om vi skulle lägga ner, vi hade ju i alla fall försökt. Men då dök det upp sex personer på mötet och sedan dess har vi haft möten inte bara på måndagar utan även på torsdagar, vilket i dag fungerar alldeles utmärkt.

Hösten 2005 kom så nätpokerboomen och de tidiga rapporterna om vilka som spelade nätpoker. Många var unga killar i åldern 18–25 år som inte hade spelat tidigare. Vi såg knappt skymten av dessa spelare, och när de väl dök upp på våra möten försvann de lika fort. Då föddes tanken på en speciell satsning på unga med spelproblem – vi visste att de fanns och att vi behövde jobba annorlunda för att nå dem. Det blev med tiden pro-

jektet Syna korten, som beskrivs nedan. I början av 2007 körde vi i gång med tisdagsmöten för unga vuxna, 17–25 år.

Syna korten-mötena lades på en egen kväll i veckan för att kunna vara en språngbräda in i den vanliga verksamheten. Det var också för att deltagarna inte skulle få känslan av att vara ”de unga” på ett vanligt möte och sitta i ett speciellt rum. På en egen kväll ”äger” mötesdeltagarna lokalen, och då blir det lättare för dem att känna sig hemtama.

Det var ungefär samma historia med tisdagsgruppen som med torsdagsgruppen ... trögt i början men med tiden en välfungerande grupp. Många i ungdomsgruppen träffas också på lördag eftermiddag – lördagsaktiviteten kallar vi det. Det kan vara aktiviteter som att spela bowling eller göra en utflykt och grilla korv. Unga med spelproblem tar med sig sina ”vanliga” kamrater, och på så sätt får de nya kontakter och ett rikare socialt liv efter att ha isolerat sig med spel eller mest haft spelare som vänner.

Satsningen på möten tre dagar i veckan och på att få med unga i verksamheten har bidragit till att vi har haft allt fler deltagare på våra möten. År 2005 hade vi i genomsnitt 30 mötesdeltagare i veckan. Åren därefter ökade det till 32 och 34. År 2008 hade vi inte mindre än 53 mötesdeltagare i veckan, och första halvåret 2009 kom det ännu fler personer med spelproblem och deras anhöriga – i genomsnitt nästan 60 personer i veckan. Det är givetvis tråkigt att så många har problem med spel, men samtidigt glädjande att de hittar ett sätt som passar dem för att försöka bli kvitt problemen.

Föreläsningar på skolor

Fram till 2004 var föreningens verksamhet fokuserad på måndagsmötena. I massmedierna rapporterades inte särskilt mycket om spelberoende, men det började ändra sig under senare delen av året och särskilt under åren som följt sedan dess. Mediernas intresse för spelberoende har ökat, vilket också innebär att fler har blivit intresserade av att få information om vad spelberoende är. Det hänger samman med att

- Internetspel har kommit i fokus
- Svenska Spel har öppnat en nätpokersajt
- poker har börjat sändas i tv
- allt fler unga har börjat få problem med spel.

När ungdomsprojektet Syna korten startade 2007 gick vi över till att mer aktivt erbjuda föreläsningar, och inte bara vänta på att skolor hörde av sig till oss. I föreningens barndom höll vi någon föreläsning i kvartalet, medan vi höll 26 föreläsningar 2005 och mer än dubbelt så många 2008: 64 föreläsningar, alltså mer än en i veckan. De flesta föreläsningarna hålls för gymnasieelever och högskolestudenter.

En mjukare attityd

”Ett återfall är ett återfall!”, ”Det går aldrig att lita på en spelare!” och andra raka och hårda klyschor kunde man höra med jämna mellanrum i grupperna 2004. Dessa utrop har med tiden försvunnit. Vi kan fortfarande resonera kring orsaker till återfall, men vi poängterar att det är okej att misslyckas och försöka igen. Hur ska man annars kunna ändra sitt beteende? Det är viktigt för oss att atmosfären på föreningen är inbjudande och välkomnande, och då kan vi inte köra med en tuff attityd. Att återskapa tilliten mellan spelare och anhängare är en process som inte går att skynda på, men det finns ingen orsak att fördröja den med onyanserade uttalanden som dem ovan. Det leder inte till något gott.

Vi tycker det är väldigt viktigt med jämlika och jämbördiga relationer, där det är okej att kommunicera utan att hela tiden dra upp det förflutna som ett vapen för att få den andra att må dåligt. Därför försöker vi alltid uppmuntra anhängare och spelare att komma på samtal tillsammans och göra resan mot spelfriheten ihop om de vill. Vi försöker förklara att om man vill återskapa och bygga vidare på sin relation så räcker det inte med att spelaren ändrar sitt beteende och gör bot och bättring. Det finns saker som den anhängare behöver jobba med också, när det gäller acceptans, förståelse för vad spelberoende är och på vilket sätt man själv som anhängare har varit medberoende.

Processen att återskapa en god relation underlättas när anhängare får möjlighet att i grupp träffa andra spelare som resonerat och betett sig på liknande sätt som deras partner. Man själv känner sig inte så dum längre, och ens partner verkar mindre konstig. Dessutom kan det vara lättare att ställa frågor om sådant som man undrar om till andra spelare, än vad det är att ställa frågorna till den som man just nu egentligen är väldigt arg på. Både anhängare och spelare kan fyllas av hopp när de får tillfälle att träffa andra par i föreningen som har varit med längre och vars relation fungerar bra. Då blir resan dit inte riktigt lika jobbig. En gång i månaden delar

vi upp grupperna så att anhöriga sitter för sig och kan ägna kvällen åt att bara diskutera sin speciella situation.

Under de senaste åren har anhöriga också fått följa med på arrangemang som studieresor och kickoffer inför ett nytt verksamhetsår. På så sätt stärks samhörigheten mellan de anhöriga och de spelare som är resurspersoner.

Fler individuella samtal

När jag kom till föreningen i juni 2004 var det ingen som erbjöd mig ett individuellt samtal. Det var direkt in i grupp. Det fanns i och för sig möjlighet att få ett sådant samtal, men möjligheten var inte så uttalad. Året därpå började vi däremot att alltid erbjuda enskilda samtal till varje ny hjälpsökande. Vi började också erbjuda uppföljningssamtal efter en tid i föreningen. År 2005 höll vi 334 individuella samtal och året efter nästa lika många. År 2007 var det mer än 100 fler samtal, och ökningen höll i sig 2008 med 533 individuella samtal.

Vi erbjuder även anhöriga att komma på enskilt samtal utan sin partner om det är så att spelaren inte vill komma. Vi tycker det är viktigt att de anhöriga känner att de är välkomna ändå. Det går i linje med att vi anser att de anhöriga själva har en resa att göra.

En egen grupp för unga vuxna

När jag som 33-åring kom till föreningen 2004 var jag bland de yngre deltagarna på kvällsmötena. I övrigt var två killar under 25 år stamgäster på mötena – de hade varit med länge och fungerade som resurspersoner – men båda slutade komma på mötena efter en tid. Mellan 2004 och 2006 gjorde enstaka unga vuxna gästspel på föreningens kvällsmöten, men de fick aldrig riktigt fotfäste. De fick hela tiden höra hur bra det var att de kommit så tidigt och att de var så unga och hade hela livet framför sig, så de skulle minsann vara lyckliga för att de inte spelat bort både familj och hem. Det var säkert sagt i välmening, men inte så lämpligt eftersom många av de yngre själva upplevde sin situation som fruktansvärt besvärlig.

Vid den tiden började pokern och nätpokern växa sig stark, och det var främst yngre som hakade på trenden. En nätpokerspelare kan på kort tid omsätta lika mycket pengar som en stryktips- eller travspelare omsätter på flera år. Dessutom lanserades nya lånemöjligheter – snabbblån och sms-

lån – som gjorde att personer med dålig ekonomi snabbt kunde hamna i en skuldfälla.

Tanken med en självhjälsgrupp är att deltagarna har möjlighet att spegla sig i andras berättelser och känna igen sig, för att på det sättet finna verktyg i andras erfarenheter. För de unga pokerspelarna, och även för unga maskinspelare, fanns det ingen spegel i verksamheten att tydligt känna igen sig i, vare sig när det gällde spelandet eller livserfarenheten. Därför var det också lätt att tröttna efter ett eller två möten och sluta gå dit.

Den bristen var något som jag funderade mycket över då jag började arbeta på föreningen i augusti 2005. Funderingarna ledde fram till att vi startade ett samarbete med Göteborgs förenade studentkårer. Med hjälp av bidrag från Allmänna arvsfonden hösten 2006 smög vi i gång, och våren 2007 startade vi projektet Syna korten. Det är en satsning riktad till unga vuxna i åldern 17–25 år som består av

- information i förebyggande syfte
- en självhjälsgrupp för unga vuxna
- undervisning om spelberoende på högskolenivå för studenter som i sin framtida profession kommer i kontakt med spelberoende på olika sätt.

Självhjälsgruppen startade i februari 2007 och är fortfarande i gång med välbesökta möten varje tisdag och fritidsaktiviteter varje lördag. Mötena ser ungefär likadana ut som de för vuxna, med skillnaden att den som håller i gruppen ger mer handledning och styrning.

Per Binde vid Göteborgs universitet har dokumenterat och utvärderat Syna korten. Dokumentation finns i bokform för den som är intresserad av hur man kan bedriva verksamhet bland unga spelberoende.

Att våga förändra

Det är således mycket som har förändrats och förbättrats i Göteborgsföreningen under de senaste åren. Vi har gått från att göra som vi alltid gjort till att våga pröva nya idéer. För att förändra något krävs det nya ögon, tankar och mod. Det finns alltid några som säger att det aldrig kommer att fungera, att vi bara ska syssla med kärnverksamheten med kamratstöds-möten på kvällstid. Ett sådant klimat har funnits i Göteborgsföreningen. Det har haft sin funktion men är i dag ett minne blott. Nu försöker vi i för-

eningen hela tiden analysera nuet för att vara beredda på framtiden och inte stå handfallna när nya grupper av spelare och anhöriga dyker upp. Vi håller oss ajour med forskningsläget, och dessutom håller vi hela tiden dialogen öppen mellan förtroendevalda, resurspersoner och anställda.

Vi är inte rädda för att pröva nya grepp – det värsta som kan hända är att det inte fungerar. När man börjar förändra får man blodad tand när man mot all förmodan lyckas med en satsning. Men varje nytt försök att förändra lyckas givetvis inte. Vi gjorde till exempel ett ambitiöst försök att sprida ansvar och engagemang till särskilda grupper av resurspersoner, men det fungerade ungefär lika länge som planeringshelgen för upplägget varade. Vi har också satsat mycket på vissa resurspersoner som vi trott på och som vi har förväntat oss mycket av. Men av olika skäl har de slutat vara aktiva – inte på grund av slapphet eller bristande intresse utan mest på grund av att livet går vidare när man blir spelfri och nya saker händer i ens tillvaro som gör att man helt enkelt slutar i föreningen. Så kommer det alltid att vara, och det är ju i och för sig inte ett misslyckande.

De gemensamma nämnarna för hur förändringarna och förbättringarna har kunnat genomföras är tålamod, flexibilitet, uppfinningsrikedom, fötterna på jorden och stark vilja.

9. SPELBEROENDE OCH ANHÖRIGA BERÄTTAR, CARINA

HÖSTEN 2000 gick jag till banken och skulle låna pengar så att jag kunde hjälpa min mamma. Hon hade återigen kommit efter med hyrorna och jag såg ingen annan utväg. Jag var fortfarande trovärdig hos banken vilket inte mamma var. Jag funderade på vägen till banken på vad jag skulle komma med för lögn denna gång. För detta var inte första gången jag lånade pengar för att hjälpa mamma med hyror och räkningar. Den här gången ljög jag om att jag skulle köpa ny bil. Jag hade en stor klump i magen när jag klev in på banken. Det gick vägen, kvinnan på banken var snäll och ställde inte en massa onödiga frågor. Hon satte in pengarna direkt till mamma. Jag sa att mamma skulle hjälpa mig att köpa bilen, så det var bra om hon satte in dem där så att jag inte skulle göra av med pengarna.

Jag mårde nästa illa när jag kom hem. Det var mycket pengar den här gången. Men jag hade också blivit lovad att skulden så snart som möjligt skulle bli betald. Hon väntade pengar, och när de kom skulle hon lösa lånet. Jag berättade inget där hemma för min sambo. Detta var ju bara ett tillfälligt lån. Jag skämdes. Jag ville skydda mamma, men jag skämdes också över att jag faktiskt lånade pengar som jag "gav" till henne. Så jag valde att inte säga något. Jag hade börjat ljuga för dem som stod mig nära och som jag älskade.

Jag ringde till mamma och sa att allt gått bra och att hon nu hade pengarna på sitt konto. Jag ställde krav på att hon samma dag skulle betala hyran som hon låg back med i flera månader. Och att hon nu måste sluta spela bingo. Hon svarade snabbt "ja, det ska jag" och tackade för hjälpen. Vi la på och jag pratade inte med henne på flera dagar.

En dag i början av februari 2001 ringer telefonen. Det är mamma som gråter hysteriskt. Jag förstår inte riktigt först vad hon säger. Så småningom förstår jag att hon inte får bo kvar i lägenheten. "Varför?" frågar jag. Jo, hyrorna kom in två dagar för sent. Hur kunde en hyresvärd vara så kall och vräka någon som kom in med hyrorna två dagar sent? Jag tyckte det

var väldigt konstigt att man kastade ut någon på gatan för att det. Jag ringde upp honom och sa vad jag tyckte. Jag var inte särskilt trevlig, utan det slutade med att jag verkligen skällde ut honom ordentligt. Alla mina känslor av ilska, besvikelse och rädsla kom över mig. Efter tjugo minuter sa mannen på andra sidan telefonen att det inte kommit in några pengar till hyrorna. Jag blev ännu mer rasande och undrade om han var galen. Påstod han att min mamma skulle ljuga om att hon satt in pengar? Vi är vanliga hederliga människor som inte lurar någon. Det måste ha blivit fel någonstans på vägen. Men han sa ännu en gång att det inte kommit in några pengar. Jag insåg då att det han sa stämde. Jag skämdes över mitt dåliga beteende och fick be mannen om ursäkt.

Vi hade två veckor på oss att flytta. Vid detta tillfälle bodde min yngre bror ännu hemma. Jag och min bror fick tömma lägenheten och sätta det som skulle vara kvar på förvaring. Jag kunde inte förstå att mamma blev hemlös. Jag ljög för mig själv och min omgivning. Jag ville inte inse att jag hade en mamma som spelat bort sin bostad och blivit hemlös. Men så här i efterhand förstår jag att det var på det sättet. Men jag ljög och sa att hon skulle flytta till en annan lägenhet. Jag berättade inte att hon bodde i en liten stuga utan toalett och dusch utanför stan. Jag skämdes så oerhört för att detta hände oss. Jag frågade varför hon inte betalat in hyrorna i tid. Jag som hade lånat henne pengar. Hon sa att hon hade spelat bort en del av pengarna, så hon hade inte haft till hela skulden. Nu lovade hon att inte spela bingo mer. Hon behövde pengar till mat och undrade om jag kunde hjälpa henne. Hon fick pengar så att hon kunde köpa mat vid ett par tillfällen.

Jag började samtidigt inse att bingon var det största problemet. Jag sökte på Internet efter information. Det var väldigt magert med information om spelberoende. En ny bok skulle komma som jag beställde, och jag hittade en kamratförening i en annan stad än där vi bodde. Jag tog mod till mig för att ringa telefonnumret som stod på hemsidan. Jag var livrädd för vad de skulle säga. En man svarade, och jag började för första gången berätta om vår familjehemlighet utan att ljuga för att skydda min mamma. Han tog sig tid och lyssnade på mig utan att döma mig. Jag kände en oerhörd lättnad. Han berättade att han själv var spelberoende och spelfri sedan ett par år. Han förstod vad jag pratade om och han dömde inte mig, och inte min mamma heller. Han visste, för han hade varit där i samma skit som vi befann oss. Han sa till mig att det inte är mitt fel att min mamma är spelberoende. Det var skönt att höra, för jag har ständigt känt

det som att det är mitt fel. Att jag inte hade gjort tillräckligt. Vi avslutade samtalet med att jag skulle försöka få min mamma med på ett kvällsmöte. För att känna att jag gjort något bra, tog jag på mig att ordna det. ”Allt hänger på mig nu”, kände jag. Jag ringde upp henne direkt och sa att jag pratat med kamratföreningen och att jag ville att vi åkte dit på ett möte. Hon skulle tänka på det och ringde upp mig senare och sa att hon var villig att följa med. Vi åkte alla dit, jag, min bror och min mamma. Det var dödstyst i bilen. Vi var nog alla lite spända och förväntansfulla. Vi visste ju inte vad som väntade oss, vilka som var där och vad som skulle hända. Jag hade en önskan att mamma skulle sluta spela och att allt skulle bli bra igen. Jag anade inte att mötet var början på en lång hård resa.

Mötet gick bra, jag träffade andra anhöriga som visste hur det var att leva med en aktiv spelberoende. Jag kände igen mig i deras berättelser. Det kändes bra att dela min ångest och ilska med andra. Jag var också livrädd att detta inte skulle gå vägen. Att mamma inte skulle kunna hålla sig spelfri. För i min tanke var det så att om mamma bara slutade spela så skulle vi få det bra igen. Så här i efterhand inser jag att inget kommer att bli som förr.

I bilen på väg hem pratade vi lite om hur vi tyckte det hade varit. Jag vågade inte hoppas, men mamma sa att hon tyckte det varit bra och skönt att få prata med andra spelberoende och kunna känna igen sig. Men ingen av dessa spelare var ju ensamstående kvinna med två barn. Så de visste inte riktigt hur hon hade det. Och de hade pratat om att det är bra att man som spelberoende lämnar över sin ekonomi till någon annan. För pengar är ju bränslet till att kunna spela. Detta ville inte mamma alls vara med om. För, som hon sa, så skulle hon i så fall bli omyndigförklarad, och det gick hon inte med på. Men sluta spela för att vi ville, det kunde hon gå med på.

Vi åkte varje vecka till kamratföreningen och jag började sakta förstå att även jag behövde arbeta med mig själv och förändra mig. Detta var en svår insikt att komma fram till. Det var ju inte jag som spelade bort alla pengar och ljög. Men jag hade utvecklat ett starkt medberoende som jag var tvungen att ta kontroll över. Mitt liv vid denna tidpunkt kretsade enbart kring att tänka på och lösa mammas problem. Jag kontrollerade henne var hon än var. Om hon var hemma, på jobb, hos vänner eller i bingohallen. Så fort jag vaknade kom tankarna. Tänk om hon vill låna pengar i dag? Hur mår hon? Är hon arg i dag? Har hon mat? Jag levde och försökte känna min mammas känslor och behov.

Efter ett tag insåg jag att jag inte kunde få mamma spelfri om hon inte själv ville för sin egen skull. Jag kan däremot förändra min egen situation. Min sambo hade vid detta tillfälle kommit på mig med att ljuga och undanhålla att jag lånat pengar, dels mitt banklån, dels alla smålån. Han blev naturligtvis rasande och jag skämdes som en hund. Inte för att jag ljugit för honom utan för att vår familjehemlighet nu var uppdagad. Jag kände mig som en förrädare som svikit min mamma och blottat henne så. Jag tog på mig det dåliga samvetet. Min sambo ställde ultimatum om att jag inte fick låna henne några pengar. Jag hade i många år lagt undan pengar i smyg för att jag skulle kunna ha dem då mamma behövde låna. Alla dessa lögner kom upp till ytan nu. Jag bestämde mig för att om min mamma inte slutade spela ville jag inte vara en möjliggörare till henne och hennes spel. Jag ställde ultimatum och sa att om vi skulle kunna ha en relation så måste hon sluta spela. Jag visste att mamma älskade mig och jag var övertygad om vad hon skulle välja. Jag älskar min mamma och vill inget annat än att ha en god och nära relation med henne.

Jag insåg efter ett tag att mamma inte var spelfri, och jag åkte till bingo-hallen och fick bevis för att hon ändå fortsatt spela. Jag var nu tvungen att bevisa att jag menade allvar med mitt ultimatum. Jag bröt kontakten med mamma i ett halvt år. Under tiden gick jag på kvällsmöten på Spelberoendes förening. Detta hjälpte mig mycket att få styrka och kraft att gå vidare. Jag började fokusera på mig själv. Jag mådde dock inte bra över att inte träffa mamma. Men jag fick distans så att jag efter en tid åter kunde ta upp kontakten med mamma, men då på mina villkor

Jag älskar mamma men hatar spelaren. Det kan vara svårt att skilja på dessa två personer. Jag insåg också att man bör ställa ultimatum som är väl genomtänkta och som man är beredd att stå upp för. Jag har i många år innan ställt krav och ultimatum, men aldrig genomfört dem. Mamma ville inte att jag skulle fortsätta gå på möten på Spelberoendes förening. Men för mig har det varit min räddning och stöttepelare. Att kunna dela med sig och att få erfarenheter av andra anhöriga och spelare gör att man inte är ensam.

Jag har gått på spelberoendemöten för min egen skull i åtta år nu. På mötena har jag fått råd och stöd att orka med situationen. Jag har kunnat få tips om hur andra anhöriga hanterat sin situation för att kunna gå vidare. Att någon som vet hur det är och lyssnar hjälper mig att orka vidare. Även att få höra hur andra spelberoende har hanterat sin situation har hjälpt mig. Det som har varit jobbigt är att inse att jag inte kan få min

mamma spelfri. Mamma har hela tiden spelat vidare. Mamma är inte spelfri i dag. Att inte ha kontroll över situationen har varit och kan ännu vara svårt att hantera. Att inte veta hur det kommer att gå för min mamma är nog det svåraste av allt. Jag har insett att så länge mamma inte vill, kan eller orkar ta emot hjälp för sitt spelberoende och göra en förändring för sig själv, kan jag bara stå vid sidan och se på. Det jag har gjort under tiden är att stärka mig själv och inte vara en möjliggörare till mamma.

Det är tufft vissa dagar ibland även om det gått åtta år nu. Men då vet jag var jag kan få styrka att orka gå vidare. Det är genom kvällsmötena på Spelberoendes förening som jag får styrkan. I dag hjälper jag även andra. Det känns oerhört tillfredsställande att kunna ge tillbaka det jag en gång fick hjälp med. Detta gör att jag själv kan fokusera på att arbeta med mitt medberoende. Det är en kamp att få balans i detta. Att inte gå in i medberoendet men ändå finnas där som anhörig. Jag tar en dag i taget och försöker tänka på mig själv och lägga fokus på det JAG kan förändra. I dag känner jag att jag hanterar min situation även dagar då allt känns jobbigt.

Carina, 50 år



10. ATT VARA ANHÖRIG TILL EN SPELBEROENDE

Ann Appelgren

Resursperson, Spelberoendes förening i Stockholm

KRING EN SPELMISSBRUKARE finns många som far mycket illa på grund av spelet. Om man säger att det i Sverige finns cirka 40 000 personer¹ som är spelberoende, så finns det kring de flesta 5–7 personer som drabbas av deras beroende. Det är partner, barn, föräldrar, syskon, men också vänner, arbetsgivare och arbetskamrater, och då är vi uppe i omkring 250 000 personer som på något sätt drabbas av spelberoendet. Sedan tillkommer de som påverkas negativt av problemspelarna, en grupp som är fler men har mildare problem än de spelberoende. Den gruppen vet vi inte så mycket om i dag.

Det är alltid svårt att känna sig ensam om sina problem, att tro att ingen annan kan förstå det man känner och går igenom. Därför är det viktigt att som anhörig eller vän till en spelmissbrukare dels finna ett forum där de övriga medverkande har liknande erfarenheter, dels få möjlighet att ventilera dem. Det är därför självklart att spelberoendeföreningarna ute i landet välkomnar även spelarens nätverk.

Min son är en spelare som slutat spela, och jag har gått på möten i tio år. Det har blivit ungefär 500 möten! Galen? – förmodligen, men med ett mycket stort intresse för människor och i synnerhet för möjligheten att kunna stödja gruppen anhöriga kring spelmissbrukare. En grupp som i dag har mycket små möjligheter att få stöd och hjälp av samhället.

Mitt möte med föreningen

När jag kom till mitt första möte hos Spelberoendes förening i Stockholm sommaren 1999 fick jag en oerhört stark känsla av att ha kommit rätt. Här förstod man vad jag talade om, hur frustrerad jag var över alla lögner

1 Siffrorna är från den senast publicerade prevalensstudien gjord i slutet av 1990-talet. De preliminära resultaten från en jämförbar undersökning 2009 visar att andelen personer med spelproblem i stort är oförändrad.

och hur rädd jag var att ”göra fel”, att stjälpa i stället för att hjälpa min spelare. Efter några månader kändes det som om vi anhöriga hade problem av en sort som inte gick så lätt att ta upp i spelargrupperna. Vi delade då på oss och bildade en särskild anhöriggrupp, som fanns tillgänglig varje vecka för de anhöriga som ville. På den vägen är det fortfarande.

Att dela erfarenheter, upplevelser och känslor med andra människor är mycket berikande, och det är den främsta anledningen till att jag fortsätter att intressera mig och ägna mycket tid och kraft till spelberoendes föreningar och SBRF. Jag är pedagog till yrket och som resursperson (mötesledare) är det en bra hjälp, men i de här mötena är det inte fråga om att undervisa utan framför allt om att lyssna, delta och vägleda i samtalen. Spelberoendeföreningarnas möten är ju inga terapier utan hjälp till självinsikt och självhjälp. Mötesdeltagarna bidrar med sina egna berättelser, frågor och lösningar på problemen.

Det är alltså inte forskning utan dessa levande samtal som ligger till grund för dessa rader. Det är mina personliga iakttagelser och sammanfattande funderingar om hur anhöriga har det, vad det är för frågor som är viktiga, vad de behöver hjälp med.

Mönster jag har sett

Spelarna är på många sätt lika, men alla är ju individer och speciella och olika varandra ändå. Även anhöriga har mycket som stämmer överens i sina berättelser och upplevelser kring spelaren och spelet, men även de är ju individer som uppfattar och tolkar situationerna och sin relation till spelaren, som jag för enkelhetens skull kommer att kalla för han i fortsättningen. Alltså kan man inte alltför lättsinnigt säga att anhöriga reagerar på detta eller detta sätt och bör agera så eller så gentemot sin spelare. Men genom alla berättelser jag lyssnat till under åren och alla samtal mellan deltagarna i anhöriggrupperna som jag deltagit i kan jag ändå se vissa mönster och dra en del slutsatser.

Själva upptäckten för den anhöriga, att min partner, mitt barn, min förälder, min bror eller syster spelar för mycket och har gjort av med oerhört mycket pengar, kan vara plötslig och komma från en klar himmel. Kanske har man märkt att ens anhörig har förändrats, har varit mycket fysiskt och andligen frånvarande. Det har varit svårt att få kontakt, att föra ett vettigt samtal. Han har varit oerhört lättirriterad och gärna provocerat fram gräl och slagit i dörrar och försvunnit ut. Han har levt i sin egen

högst privata värld. Man börjar också tycka att det ständigt är ont om pengar. Vart tar de vägen? Har han en annan? Går pengarna till knark, utpressning kanske? Frågorna blir många och tunga och konfrontationerna likaså. Spelaren har dock alltid en, eller snarare tusen, förklaringar till hands, som man ju som anhörig gärna vill tro på. Det finns ju ingen anledning att ens kära ljuger för en!

Den här tiden, när man som anhörig märker att någonting är fel, fast man inte vet vad, är oerhört ångestladdad och frustrerande. Man rannsakar sig själv. Är det jag som har gjort något så att spelaren inte trivs hemma, går och grubblar, mår dåligt, att han kanske söker sig till andra än familjen? Vad har jag gjort, vad har jag sagt, tänk om han tröttnat på mig? Är man förälder blir man ju oerhört orolig och undrar om ens barn är sjukt, använder droger, har kommit i dåligt sällskap eller är utsatt av andra människor på något sätt. Oron och ängslan är en ständig följeslagare.

Anhöriga känner ofta till om en familjemedlem spelar väldigt mycket dataspel hemma, men de kan inte i sin vildaste fantasi föreställa sig de negativa konsekvenser som det över tid kan leda till.

Till slut spricker bubblan. Antingen har den anhöriga samlat på sig en mängd bevis, eller så har någon bank, privatperson, inkassofirma eller kronofogden lyckats nå fram till den anhöriga med sina krav på pengar. I en del fall kan uppvaknandet ha en mycket dramatisk anledning, nämligen att det uppkommit en hotbild mot familjen från någon som spelaren har lånat pengar av. Eller så berättar spelaren själv, när han kommit till en så ohållbar situation och mår så dåligt att han inte står ut längre.

Därefter kommer en konfrontation som är mycket smärtsam för alla parter. Många gånger är det alltså en total överraskning för de anhöriga, och taket ramlar formligen ner över dem. Då, i början, är det ofta de bortslösade pengarna, den raserade ekonomin med alla skulder som är mest chockartat. Har man anat något innan och gått och varit orolig, som nämnts tidigare, så kan man känna en viss lättnad över att det "bara" är spel och inte otrohet, narkotikamissbruk eller liknande, och tänka: "Jamen, är det inget värre så ska vi väl klara det här tillsammans, även om jag är både ledsen och besviken." Man känner ett jäklar anamma.

Spelaren brukar känna en stor lättnad över att ha berättat och lovar bot och bättring. Inget mer spel och inga fler lögnar!

Men – snart inser den anhöriga vad det egentligen innebär att vara spelberoende. Skulderna kan vara mycket stora, bostaden och andra ägo-

delar belånade, mängder med obetalade räkningar, lån i banker och hos låneinstitut och anmärkningar hos kronofogden. Att man som sambo till exempel inte vet att räkningar är obetalade, att inkassofirmor eller kronofogden jagar familjen, beror oftast på att spelaren hittar oändliga möjligheter att vittja familjens brevlåda först.

När första chocken lagt sig något tar man i allmänhet tag i det ekonomiska, oftast med den anhöriga som drivande. Närmast anhöriga eller ibland en annan person tar hand om spelarens lön, sjukpenning eller A-kassa, klipper kontokort, kontaktar banker och andra långivare och kronofogden. Man försöker betala upplupna räntor och fakturor, tar sina egna sparmedel eller lånar för att betala skulder. Många gånger lånar man i eget namn, då det är det enda som är gångbart. Spelaren får fickpeng och krav på redovisning med kvitto. Detta går förstås inte att genomföra om inte spelaren är med på det. Det är ingen garanti att man som anhörig har kontroll på pengarna, men det känns ändå att man gjort det som är möjligt och man får pengar till de gemensamma utgifterna.

När man nu har ordnat det mest akuta pustar man ut ett ögonblick. Nu känner man att man har någon slags kontroll men har på köpet blivit lite av sin partners mamma eller pappa. Det är ju ett svårt utgångsläge när man ska reparera ett förhållande som utstått svåra prövningar, och som förälder blir man ju den fostrande och kontrollerande igen.

Nu följer de svåra tankarna. Varför har jag inte förstått det här tidigare? Hur kan jag ha gått på alla lögner och bortförklaringar? Hur kan man vara så lättlurad och korkad! Man känner sig bedragen, bortvald och värdelös. Man frågar sig – hur kunde den jag älskar lura och ljuga så för mig, rakt upp i ansiktet?

Ändå föder detta också en massa självanklagelser. Såg jag egentligen det här men vägrade att ta det till mig? Spelade jag själv med i spelet och mörkade för familjen och den övriga omgivningen? Jag borde ju ha kunnat stoppa det här långt tidigare. Man känner skuld och undrar vad man gjort för fel för att det skulle gå så här, för att man inte förstått och förhindrat att det gått så långt. Föräldrar till spelare rannsakar sig själva och går igenom hela barnets uppväxt och tycker att de gjort en mängd fel i sin uppfostran – och mår naturligtvis oerhört dåligt.

Men ändå – vad har jag egentligen blivit utsatt för? Jag som försökt rädda situationen så många gånger, tagit hand om barnen när han varit borta, påstått att han har mycket att göra på arbetet när han inte är med på besöken hos svärföräldrarna, betalat räkningar som jag upptäckt inte

blivit betalade, trots löften om att det var gjort. Betalat när vi handlat, för plånboken var glömd, betalat bensinen för att bensinkortet kommit bort och så vidare. Han har förmodligen tyckt att jag har varit en riktigt lättlurad dumbom, som gått på alla lögnerna och bortförklaringarna. Hur kan man bara göra så! Förtvivlan och ilska.

Föräldrar tycker att de stuckit till slantar när det kärvat i barnens ekonomi och bjudit på både mat och resor och varit omhändertagande och kärleksfulla. Ändå blir man förd bakom ljuset så här! Förtvivlan och ilska.

Det brukar bli en liten tröst om man som anhörig kan se sin spelare som en Dr Jekyll och Mr Hyde. När han är spelaren tappar han all empati för andra. Det enda som existerar är han själv och spelet och hur han ska få fatt i pengar och tid. Då tar han ingen hänsyn till andra. Spelandet är inte riktat mot någon enskild person.

Hur ska jag veta att min spelare talar sanning nu? Han kanske ljuger precis lika mycket fortfarande, trots alla löften och bedyranden? I bästa fall är den här första konfrontationen mellan spelaren och de anhöriga också den slutgiltiga, men det händer ju att spelaren återfaller i spel och scenariot upprepar sig. Efter ett nytt avslöjande följer den anhörigas ilska och besvikelse, så krav och ultimatum och spelarens nya löften. Det blir en förbättring, hoppet tänds hos den anhöriga och man är beredd att förlåta igen. Detta kan i värsta fall återupprepas flera gånger.

Frågor som anhöriga ställer sig

De flesta anhöriga som kommer till föreningen har själva tagit reda på var det kan finnas hjälp att få. De kommer tillsammans med sin spelare men också själva, om spelaren inte vill. De är ledsna och fulla av frågor, både om vad spelberoende innebär och hur de själva ska agera. De känner sig ensamma om problemet och oförstådda av sin omgivning. Redan efter det första mötet känner de flesta en oerhörd tacksamhet över att ha fått träffa andra som förstår och som beredvilligt delar med sig av sina erfarenheter.

Nedan följer några frågor som återkommer igen och igen och som anhöriga behöver hjälp att reda ut.

Varför blir vissa personer spelberoende?

Varför någon blir spelberoende är ju en stor fråga för anhöriga särskilt i början, när man funderar över sin egen roll i det hela, och många fortfarande tänker att de kan hjälpa spelaren mer eller mindre handgripligen

att sluta spela. Svaren som vi kommer fram till är att vi vet för lite om orsakerna, men att den anhöriga i varje fall inte är en av dem, även om spelaren har skyllet ifrån sig på allt möjligt i sin omgivning.

Vi konstaterar att spelarna tänker fel, inte har förmågan att se konsekvenserna av sina handlingar, är otåliga att snabbt tillfredsställa minsta behov, inte har någon förståelse för pengars värde. De är olyckliga och drivs av något vi inte kan förstå. Vad som är viktigt för anhöriga att förstå är däremot att problemet är spelarens och inte någon annans, och att spelaren måste förstå det och själv fatta beslutet att sluta spela. Det ska han göra för sin egen skull, inte för sina anhöriga, som i stället får vara med och dela glädjen när det lyckas.

Hur ska man göra med ekonomin?

Ekonomin brukar, som sagt, vara det man tar tag i allra först, för att förhindra ännu mer utflöde i form av räntor och avgifter eller att spelaren ska hamna hos kronofogden. Ofta har man tagit tag i detta innan man kommer till föreningen. Här brukar vi ha en hel del erfarenheter i gruppen av hur man kan göra.

Föräldrars första tanke är ofta att hjälpa sina barn genom att betala obetalda räkningar och ge lån. Man samlar ihop alla skulder och lånar spelaren pengarna för att han ska slippa kronofogden och kunna starta om på nytt efter löftet att sluta spela. – Men hur bra är det? Hur farlig är egentligen kronofogden? Visst, man blir låst några år från att ta nya lån, exempelvis till en bostad, men det blir ju samtidigt en säkerhet. Vad ger det för signaler till ungdomen om pappa och mamma kommer med pengar? Viljan att starta på nytt är säkert god just vid uppgörelsen, men frestelsen att fortsätta spela nu när alla skulder är lösta blir stor. Föräldrarna blir på detta sätt möjliggörare i stället för de hjälpare de avsåg att vara. Ser man ingen annan utväg än att gripa in med pengar är det viktigt att göra en plan där återbetalningstiden är kort. Det är bra om det svider.

Hos sambor och gifta, kanske med gemensamma barn, är viljan också stor att ordna upp ekonomin genom att skjuta till pengar eller ta egna lån. Kanske har den gemensamma bostaden blivit högt belånad på grund av spelet och gemensamma ägodelar blivit pantsatta eller sålda, och den anhöriga står redan för de största kostnaderna för hushållet. Då brukar vi ju resonera oss fram till att man som partner bör se till att få sin egen ekonomi skild från spelarens. Som gift kan man göra bodelning, man kan

skriva över bostaden på den anhöriga och för övrigt ta hand om spelarens inkomst och portionera ut fickpengar för redovisning mot kvitto.

Hur återfår man sin tillit?

De ekonomiska problemen är egentligen inte de svåraste med att vara anhörig. De kan i allmänhet lösas, på praktisk väg. Det som är mycket svårare är att tilliten till spelaren är raserad. Hur hanterar man all den sorg, besvikelse och ilska över att ha blivit så manipulerad och förd bakom ljuset av den man älskar? Hur ska man någonsin kunna lita på honom igen? Hur mycket annat som han sagt är också osanning, och hur långt tillbaka i tiden fanns lögnerna?

Dessa svåra tankar kan vända upp och ner på den anhörigas hela liv. Man sover inte, äter inte, känner ångest och blir naturligtvis fysiskt utmatad. Många anhöriga känner att de blivit en människa de inte vill vara: tjatig, elak och misstänksam.

Får jag visa mina känslor eller börjar han spela då?

Man vill också agera på "rätt sätt" mot sin spelare. Hur mycket kan jag visa min ilska eller hur dåligt jag faktiskt mår? Hur mycket kan jag fråga, tjata och älta problemet utan att han blir alltför ledsen och kanske gör något dumt? Naturligtvis måste man få tala om för spelaren hur dåligt man mår och hur ledsen man är, särskilt på grund av lögnerna. Han kommer att må dåligt av det, men det är inte bra att "skydda" honom genom att inte säga något – man blir då en möjliggörare. Det behöver faktiskt göra ont i spelaren för att han ska inse att det han gör inte håller. Det blir en hjälp att förstå att nästa gång jag spelar är insatsen min familj eller mitt jobb.

Föräldrar verkar ha allra svårast för att vara "hårda" mot sitt barn. De uttrycker ofta en rädsla för att spelaren ska göra sig själv illa. Och de har också svårare att se att de inte har del i orsaken till varför det vuxna barnet blivit spelberoende. Mötesdeltagarna hamnar ibland i en diskussion om att det är skillnad på att vara partner eller förälder till en spelare. Föräldrarna menar att det ligger i sakens natur att en förälder aldrig kan överge sitt barn och alltid är redo att hjälpa och förlåta, medan en partner kan välja att separera från sin spelare. De som är partner påpekar att det inte är lätt att lämna någon som är förälder till ens barn. Finns de gamla känslorna kvar är ju den högsta önskan att partnern slutar spela och att livet återgår till det normala. Det där är inga konstruktiva samtal, men

de brukar utmytna i en stor gemensam suck över hur svårt det är att den man älskar inte är att lita på.

Föräldrar ser att deras ungdomar stannar upp i utvecklingen, när spelet tar över. Man börjar spela i tonåren och håller kanske på i tio år, och när man sedan slutar spela är det så mycket som måste tas igen. De har varit praktiskt taget onåbara för familjen och yttervärlden i många år. Detta påpekar också föräldrar till de ungdomar som fastnar i strategispel på datorn.

I parrelationerna där det finns barn, har dessa kommit i kläm. Den spelande föräldern såg dem inte, hade aldrig ork att verkligen engagera sig, var mycket frånvarande från hemmet. I värsta fall fick de hänga med till exempelvis bingohallen och sitta i timmar och vänta på att mamma skulle bli färdig och gå hem. De har sett pappa krossa spargrisen för att spela för pengarna, och de har känt en dålig stämning hemma, som de många gånger tar på sig skulden för.

Vad kan man som anhörig göra för att orka själv och hur stödjer man sin spelare i att sluta spela?

För att kunna stödja spelaren måste man se till att må så bra som möjligt själv. Om man ska orka stödja måste man ställa krav på motprestationer av spelaren. Det kan till exempel vara att han ska lämna ifrån sig sin ekonomi, gå på spelberoendeföreningens möten varje vecka. (Finns det inga möten i hemorten så kräv att han söker hjälp på annat håll – ring Nationella stödlinjen, kolla på Internet). Kan man åka miltals för att till exempel spela på trav eller skaffa pengar, kan man ta besväret med resorna till ett möte! Det är oerhört svårt för en spelberoende att sluta varaktigt helt på egen hand.

Andra krav kan vara att ta mer ansvar för barn och hem, och naturligtvis inga fler lögnar. Man måste dock som anhörig inse att spelberoendet och beteendet kring det har byggts upp och varat under en lång tid och att ”tillfrisknandet” givetvis också tar lång tid. Det gäller för anhöriga att tänka som den spelberoende uppmanas till. Ta en dag i taget.

Man ska även ta hjälp av omgivningen. Berätta för den övriga familjen, släkten, vänskretsen, arbetskamraterna och andra. Som anhörig berättar man för dem man själv känner att man vill prata med. Om spelaren säger att den anhöriga inte får berätta så ställ inte upp på det. Man blir då möjliggörare och kan bli tvungen att ljuga för spelarens skull. Se till att

spelaren berättar för sina släktingar och vänner, kanske arbetskamrater. Det blir ett bra stöd, och han får svårt att låna privata pengar.

När den värsta tiden gått, och man tycker att man har någon så när kontroll på vad som skett och hur man ska fortsätta: försök att inte prata om spelet mer än någon gång i veckan. Bestäm till exempel att på måndagskvällar tar ni upp alla frågor som dykt upp under veckan och lyssnar på varandra. Det är så tungt att älta problemet hela dygnet runt, och problemet är ju inte den anhöriges utan spelarens.

De spelberoende uppmanas att hitta på andra saker att fylla tiden med i stället för spel. Även anhöriga bör finna något alldeles eget att lägga tid och kanske pengar på. Det är man värd.

Hur kommer det att gå i framtiden?

En spelberoende är som jag ser det spelberoende i hela sitt liv, men han kan vara spelfri. Den största oron för de anhöriga är den förlorade tilliten till spelaren. Kommer jag någonsin att kunna tro och lita på honom igen? Det måste bli den anhörigas eget beslut när/om och i vilken grad man kan göra det. Som anhörig drabbas man lika hårt av konsekvenserna av spelmissbruket som av en stor sorg. Man förlorar tillit och tappar trygghet. Man får reducerad koncentrationsförmåga och får en känsla av bedövning, och man åker känslomässig bergochdalbana. För att inte fastna i detta gäller det att kunna ta kontrollen över effekterna av vad man varit med om. Jag brukar dela med mig av några tankar som jag stött på:

- Att släppa kontrollen innebär inte att sluta bry sig om – det betyder att jag inte kan fatta beslut åt någon annan.
- Att släppa kontrollen innebär inte att skära av banden – det är att inse att jag inte kan kontrollera en annan människa.
- Att släppa kontrollen innebär inte att möjliggöra – utan att tillåta den andra (spelaren) att lära sig av naturliga konsekvenser.

För en del partner blir osäkerheten till slut för svår, och de väljer att bryta upp förhållandet – trots att spelaren varit spelfri en längre tid. I andra relationer kan det i stället bli så att man genom sina många samtal lärt sig att prata om och reda ut även andra problem och går stärkta ut ur krisen. Relationerna mellan föräldrar och barn verkar klara krisen, men oron finns kvar.

Avslutningsvis om spelberoendeföreningarna

SBRF och spelberoendeföreningarna ser verkligen de anhöriga och försöker ordna mötesplatser för dem för att ge insikter, stöttning och erfarenhetsutbyte. I sex år har förbundet till exempel ordnat ett anhörigseminarium över en helg. Dit inbjuds anhöriga från hela landet. Dessa seminarier har varit mycket uppskattade. I Stockholm har vi också en grupp för barn till spelberoende. Den möts samma kväll som spelare och vuxna anhöriga. Barnen är 7–12 år. Gruppen leds av två psykologer, och mötena kan kanske kallas för en kurs. Även denna verksamhet har varit mycket lyckad.

I inledningen antydde jag att man kanske är lite tokig som ställer upp på så många möten. Men det är ju så vi får verksamheten att fortleva och i bästa fall sprida sig – att det finns ett gäng ”tokiga” idealister. Föreningarna är ju många spelares och deras anhörigas livlina.

11. ANHÖRIGA OCH SPELBEROENDE

*Jakob Jonsson
Spelinstitutet*

PÅ HÖSTEN 1992 var jag på mitt första möte på spelberoendeföreningen i Stockholm. Jag var då en ung psykologstudent som skulle skriva en uppsats om spelberoende. Sedan dess har jag blivit kvar i spelberoendevärlden. Under många år gick jag på möten där jag träffade spelberoende och deras anhöriga. Jag lärde mig mycket av deras berättelser. Jag blev också djupt imponerad över hur bra mötena kunde åstadkomma eller bidra till förändring hos deltagarna, och hur en del mot alla odds fick ordning på sina liv. Jag slogs av hur oförberedda de anhöriga oftast var, och vilka svåra situationer de hade att hantera.

Något annat som de flesta anhöriga kämpade med var att få tillbaka tilliten till den spelberoende. Det var ofta extra svårt då man hade svårt att nå fram till varandra. Samtidigt såg jag hur de andra mötesdeltagarna kunde hjälpa till med sina historier: ibland som förebilder, ibland som varnande exempel.

Min uppsats på psykologutbildningen kom att handla om anhöriga till spelberoende (Jonsson, 1994) liksom det här kapitlet. Men det här kapitlet kommer också att handla om att det kan vara väldigt olika vem man är anhörig till. Efter tre vinjetter där du kort möter några anhöriga så kommer det inledningsvis att handla om de spelberoende. Vilka funktioner fyller spelet i deras liv och vilka andra problem kan spelberoende personer ha? Därefter går jag över till de anhöriga.

Anna

Anna är 31 år och tillsammans med David sedan sex år. De har dottern Vera som är tre och Anna är gravid i sjätte månaden. Anna visste om att David spelade mycket då de träffades, men varken hon eller han såg några problem med det. Han spelade livepoker minst en gång i veckan och var en duktig pokerspelare.

Han började snart spela poker på nätet och det gick till en början bra, riktigt bra. Han vann till och med en resa till en turnering i Västindien

som Anna följde med på, och i stort gick spelandet med vinst. Ett par år senare kom det därför som en chock för Anna när hon upptäckte att deras gemensamma sparpengar var borta. David erkände att han spelat bort pengarna. Han var mycket ångestfylld och förtvivlad och kände sig någonstans lättad över att sanningen kommit fram.

Han hade börjat låna från sparkontot och inte vågat berätta det. Han försökte sedan spela tillbaka pengarna med motsatt effekt. Anna hade märkt att David inte mått bra den senaste tiden, och när hon frågade svarade David att han hade mycket att göra på arbetet och att han inte trivdes där.

David sökte hjälp för sitt spelande, både i öppenvård och på en kamratförening. Anna följde med några gånger, men när det verkade som att David mätte bra och slutat spela slutade hon gå dit. David resonerade likadant då han efter ett halvår "klarade sig på egna ben igen". Vera föddes strax därefter och det följde en relativt harmonisk tid.

Det senaste halvåret har Anna återigen märkt att David inte är riktigt närvarande och att han sover dåligt på nätterna. Ändå var hon inte förberedd när David nyligen kom hem och berättade att han blivit avskedad på grund av oegentligheter han gjort på arbetet för att få pengar till spel. Efter en kaotisk kväll och natt ringer Anna till spelberoendeföreningen.

Barbro och Clas

Barbro och Clas grälar, igen. Klockan är två på natten och deras son Erik har nyss ringt. Det är inte första gången de är osams om hur de ska göra med Erik. Ska de hjälpa honom med pengar den här gången också? De har så många gånger sagt att det här är sista gången som de hjälper honom. Han har lovat att sluta spela varje gång.

Nu säger han att han har lånat pengar av "fel killar" och att de hotat honom när han frågat om han kunde betala lite senare. Barbro och Clas ställer upp den här gången också men villkorar det med att han måste söka hjälp den här gången. Lite senare i veckan går de på sitt första möte på spelberoendeföreningen. Då pratar de bland annat om sina skuldkänslor. Erik hade svåra tonår och var deprimerad i perioder, och Barbro och Clas undrar om Eriks spelproblem hänger ihop med det.

Fredrik och Hanna

Fredrik och Hanna vill inte längre åka till sin pappa varannan helg. De är 13 och 11 år, och föräldrarna har varit skilda i fem år. På sista tiden har de börjat berätta hur de har det hos pappan. Förut har de alltid varit lojala mot pappan och försvarat honom om mamman ifrågasatt honom. Nu berättar de. De berättar om att pappan är mycket upptagen med spelandet, hur helgerna kretsar kring inlämning, travet och fotbollen. De berättar att det är så och så med mat och städning. De berättar att de tillbringar mycket tid i köpcentret då pappan sitter i spelbutiken. De berättar att pappan inte verkar må bra och att han också dricker för mycket.

Ett år senare har Fredrik och Hanna även berättat om sina upplevelser i en barn- och ungdomsgrupp på spelberoendeföreningen. De har också hört andras berättelser om liknande upplevelser.

Olika grupper av spelberoende

Spelberoende personer har sinsemellan vissa likheter. De kan ofta känna igen sig i varandras berättelser, särskilt om de spelat på samma spelformer och om livssituationerna påminner om varandra. Det finns många gemensamma drag. Upptagenheten av spelandet, ekonomiska prioriteringar och lögnerna för att skydda spelandet. Tankarna om att vinna tillbaka det man förlorat, skammen och skuld känslorna. Att spelandet har stängt av känslor och bidragit till social isolering och att inte riktigt vara närvarande i vardagen.

Det finns förstås också stora skillnader mellan spelberoende personer. Det kan exempelvis vara social bakgrund, hur allvarliga spelproblemen är och om man har andra problem än med spelandet. Det kan också vara skillnader i vilken funktion spelandet fyller, vilket spel man spelar mest på och hur mycket man identifierar sig med spelandet.

En fråga som infinner sig (i alla fall om man är forskare), är om det är möjligt att se grupper av spelberoende. Den australiska forskaren Alex Blaszczynski har tillsammans med Lia Nower (Blaszczynski och Nower, 2002) skapat en modell med tre olika grupper eller vägar till att få spelproblem. Grupperna skiljer sig åt när det gäller huvudsakligt motiv till spelandet och en del psykologiska och biologiska faktorer. Gemensamt för de tre grupperna är att spel är tillgängligt, på olika sätt belönande och att man har kognitiva skevheter eller missuppfattningar om hur spel fungerar. Det kan vara tankar om att spelandet kommer att jämna ut sig

ekonomiskt på sikt, missuppfattningar om hur sannolikheten fungerar eller vidskeplighet. Gemensamt för de tre grupperna är också att hjärnans belöningssystem har blivit kapat av spelandet.¹

Den första gruppen kallas för den beteendemässigt inlärda gruppen. De motiveras framför allt av att vinna pengar och har tidigare inte haft några större psykologiska problem i livet. Det sker en tillvänjning till spel, och den främsta orsaken till spelproblemen är dåliga ekonomiska beslut att försöka vinna tillbaka pengar i kombination med kontrollförlust. Den här gruppen har ofta mildare grad av spelproblem jämfört med de andra två och är den grupp som tillgodogör sig behandling och kamratstöd bäst. Att sluta spela är oftast förenat med en lättnad över att inte längre behöva ljuga, och många av de känslomässiga problemen som varit en följd av spelandet klingar av efter en tid. David i exemplet ovan kan tänkas ingå i den här gruppen.

Den andra gruppen kallas den emotionellt sårbara. De har ofta haft en svår uppväxt på ett eller annat sätt och kan ha haft problem med ångest och nedstämdhet även innan de fick spelproblem. Det kan också handla om svårigheter att hantera olika händelser och stress i livet. För den här gruppen är flykt från jobbiga känslor det huvudsakliga motivet till spelandet. Många av de känslomässiga problemen kvarstår mer eller mindre om personen slutar spela. Kanske Erik i exemplet ovan ingår i den här gruppen.

Den tredje gruppen kallas den medfött impulsiva. De karaktäriseras av en medfödd biologisk sårbarhet som exempelvis impulsivitet, obalans i hjärnans belöningssystem eller uppmärksamhetsstörningar som adhd. I den här gruppen har man liksom i den emotionellt sårbara gruppen ofta svårigheter med ångest och nedstämdhet och har ofta svåra erfarenheter från uppväxten. Man har svårast att tillgodogöra sig behandling och kamratstöd, som en effekt av impulsivitet och antisociala drag. Fredrik och Hannas pappa i exemplet ovan kan tänkas ingå i den här gruppen.

1 Egentligen är hjärnans belöningssystem till för att vi som art och individer ska överleva. Detta genom att belöna beteenden som är viktigt för vår överlevnad och signalera när vi behöver exempelvis äta. Belöningssystemet kan kapas genom att hjärnan "tror" att den behöver andra beteenden som ger oss belöning men som vi egentligen inte behöver: alkohol och spel är exempel på det. Det skapas då ett sug efter spelandet om personer som normalt spelar mycket inte spelar på ett tag.

Spelandets funktion för personer med spelproblem

Spel är belönande, på ett eller flera sätt, för dem som spelar. Ibland kan det vara svårt för utomstående att förstå vad till exempel en automatspelare får ut av sitt spelande. Drivkraften är ofta att få logga ut från tillvaron. Där är alltså avkopplingen eller flykten den funktion som spelet fyller. Att spel kan erbjuda en stunds verklighetsflykt eller spänning är i sig inte problematiskt. Det blir problematiskt då en person överanvänder spelet för att förändra sitt sinnestillstånd, eller då spelet blir det huvudsakliga eller enda sättet att uppnå det. Ofta fyller spelet flera funktioner för personer med spelproblem, som kanske borde fyllas på ett annat, mer konstruktivt och mindre skadligt sätt.

I Blaszczynskis tre grupper av spelberoende nämns tre olika funktioner eller motiv: vinna pengar, flykt och spänning. Vilka andra funktioner kan man se? Det är inte ovanligt att spelet kopplats ihop med självkänslan. Det som till en början varit en aktivitet som höjt självkänslan då spelet gick bra blir något som sänker självkänslan i takt med förlusterna. I det fortsatta spelet strävar man då efter att återupprätta självkänslan.

En annan funktion är den sociala. Spelet ger sociala kontakter och sällskap. På travbanan eller i spelbutiken är det lätt att inleda samtal om trav med personer man inte känner. Spel kan också vara det huvudsakliga sättet att umgås med vänner – spelet är mer eller mindre ständigt närvarande i form av pokerkvällar, prat om spel eller att man följer matcher och satsar pengar.

Ytterligare en funktion är att spelet kan vara identitetsskapande, speciellt när det gäller mer skicklighetsbetonade spel och spel där kunskap och intresse premieras på olika sätt. Spelet kan vara det stora eller enda intresset och är intimt förknippat med hur personen uppfattar sig själv och blir uppfattad av andra.

Att komma ur sina spelproblem handlar delvis om att kartlägga vilken eller vilka funktioner spelet fyller i ens liv, och att hitta andra och mer konstruktiva sätt att fylla dessa funktioner. Att nå till att inte längre behöva spelet. Det är också så att en del av problemen uppkommer av spelet, exempelvis stress över lögner och en katastrofal ekonomisk situation. På sikt försvinner eller försvagas sådan stress om man slutar spela.

Vad har spelberoende för andra problem?

Spelberoende personer har ofta andra problem utöver spelandet. En del problem är som sagt en följd av spelandet, exempelvis ångest och nedstämdhet över hur livssituationen har blivit. Annat fanns före spelproblemen och kan finnas kvar efter att spelproblemen upphört.

I en stor amerikansk befolkningsundersökning med över 40 000 deltagare tittade man på om deltagarna haft olika problem eller sjukdomar, däribland spelberoende, under sin livstid. Resultatet visade att bland personer som varit spelberoende någon gång i livet hade nästan tre fjärdedelar någon gång haft alkoholproblem, och mer än var tredje hade någon gång haft drogproblem. Varannan hade haft förstämningssyndrom och två av fem ångeststörning, medan tre av fem hade uppfyllt kriterierna för någon personlighetsstörning² någon gång i livet (Petry m.fl. 2005). Resultaten ligger i linje med tidigare forskning, men andelen personer med problem är något högre än i den tidigare forskningen baserad på befolkningsstudier (Abbott och Volberg, 1991, 1992, 1996; Bland m.fl. 1993; Cunningham-Williams m.fl. 1998).

Flera forskare har också rapporterat kroppsliga symtom i samband med spelberoende, framför allt i form av stressrelaterade besvär som hjärtproblem, högt blodtryck och magproblem (Heineman, 1992; Smith m.fl. 1994). Dessa symtom har ofta tolkats som negativa konsekvenser av spelberoendet.

I ett svenskt forskningsprojekt har man vidare undersökt vad som karaktäriserar personer med spelproblem (Jonsson m.fl. 2003). Lite drygt 300 personer intervjuades, varav hälften haft spelproblem någon gång i livet. När personerna med spelproblem jämfördes med kontrollgruppen skiljde sig grupperna åt på flera sätt. Mer än tre gånger så många i spelproblemgruppen var minst lindrigt deprimerade. En något större andel av personerna med spelproblem hade också riskabla alkoholvanor: i gruppen med spelproblem hade en av sju svåra alkoholproblem enligt Audit³,

2 Personlighetsstörning är en term som används inom psykiatin för att beskriva relativt starkt avvikande personliga egenskaper som ligger utanför det som betraktas som normalt och som dessutom ger personen problem och svårigheter med sociala relationer, arbete eller andra aspekter av vardagslivet.

3 Audit mäter med tio frågor aktuell grad av riskabla alkoholvanor. Frågorna handlar dels om alkoholkonsumtion, dels om negativa konsekvenser av alkoholkonsumtionen.

vilket var tio gånger så många jämfört med kontrollgruppen. I spelproblemgruppen hade dessutom två av fem tecken på personlighetsstörning enligt testet TCI⁴, jämfört med knappt var fjärde i kontrollgruppen.

Hur ska man förstå att så många av dem med spelproblem också har andra problem och svårigheter? En del kan förklaras med att problemen är en följd av spelet. Annat kanske kan förstås om man betraktar spelet som ett sätt att hantera svårigheter i livet och reglera känslomässiga problem. Den funktion som spelet fyller för att hantera exempelvis ångest eller nedstämdhet, kan även fyllas genom alkohol och droger samt förstås genom behandling eller andra mer konstruktiva metoder. Det innebär att en del personer växlar mellan olika missbruk under sin livstid, och ibland pågår missbruken samtidigt.

Anhöriga

Som framgått ovan kan det vara väldigt olika vem man är anhörig till. Den spelberoende kan vara alltifrån en i övrigt välfungerande person till en person med många andra problem och svårigheter. Om man till det lägger att det är skillnader om man är barn, partner, syskon eller förälder till personen med spelproblem så blir det tydligt att anhöriga till spelberoende är en blandad grupp. Men det finns också stora likheter i hur anhöriga upplever sin situation, relationen till spelaren och vilka konsekvenser spelet har. Anhöriga till spelberoende känner sig ofta mycket hjälplösa och maktlösa, då de befinner sig i en situation som de inte tycker sig kunna påverka. De bär ofta på starka känslor av oro, ledsnad och ilska.

I litteraturen och i behandlingsvärlden har synen på anhöriga skiftat över åren. Anhöriga har setts som en del av problemet, att de har egna djupgående svårigheter, att de är orsaken till problemet eller att de är medberoende. En allt vanligare syn på anhöriga är att de reagerar helt normalt på en extrem och svår situation. Det är också min syn på anhöriga.

Det finns olika uppskattningar av hur många i omgivningen som påverkas negativt av den spelberoendes beteende, från 7–10 personer till 10–15

4 Trait and Character Inventory är ett personlighetsinventorium. Som indikator för personlighetsstörning används som brukligt TCI-summan av individens poäng på delskalorna Self Directedness och Cooperativeness.

personer (Productivity Commission 1999). Vi ska då komma ihåg att det gäller personer med grava spelproblem.

Hur mår anhängiga?

Den begränsade forskning som finns om anhängiga till spelberoende är relativt samstämmig: anhängiga påverkas negativt när det gäller egen hälsa, sociala relationer och ekonomisk situation. Relationen till den spelberoende påverkas även den negativt (Abbott m.fl. 1995; Franklin och Thoms, 1995; Lorenz och Yaffee, 1988; 1989; Shaw m.fl. 2007).

Forskning och all erfarenhet har visat att barn till spelberoende är de som far mest illa (Darbyshire m.fl. 2001a; 2001b; Vitario m.fl. 2008). Resultaten i dessa utländska studier bekräftas i de svenska vetenskapliga studier om anhängiga som genomförts, samtliga kvalitativa intervjuundersökningar (Jonsson, 2003; Norling, 2004; Rosberg och Skanser, 1999). Undersökningarna har haft anhängiga till relativt grava spelberoende som sitt urval.

Egen hälsa

Att leva nära en spelberoende person kan vara att leva i ett mer eller mindre konstant stressstillstånd. Det kan handla om oro för den spelberoendes hälsa, ekonomiska svårigheter eller oro för återfall. Detta kan skapa psykiska problem som ångest, nedstämdhet och ibland även självmordstankar. Anhängiga kan ha psykosomatiska symtom som sömnsvärigheter, huvudvärk och magproblem. Många anhängiga beskriver också en trötthet som hänger samman med känslor av hopplöshet och maktlöshet, då den spelberoende fortsätter sitt spelande. Anhängiga beskriver hur de inte längre känner igen sig själva. Från att ha varit som de allra flesta, uppfattar de sig numera som lättirriterade, ständigt grälände och på dåligt humör.

En annan påverkan är bristande tillit, något som nästan alla anhängiga beskriver: jag litar inte längre på honom eller henne. Vill det sig illa kan det även påverka tilliten till andra personer. Detta märks tydligast hos barn som växer upp med gravt spelberoende föräldrar.

Anhängiga bär också ofta på skam- och skuldkänslor. De kan känna sig dåliga som människor och ha tankar om att det är de själva som har orsakat eller bidragit till den spelberoendes problem.

Sociala relationer

Spelberoende har ofta negativa sociala konsekvenser, även för de anhöriga. Detta kan vara en följd av att den spelberoende har lånat pengar av släkten och bekantskapskretsen och inte kunnat betala tillbaka, men svårigheterna kan även bero på skamkänslor hos anhöriga för att det finns ett problem i familjen. Det är när man berättar om sina spelproblem som man får reda på vilka ens verkliga vänner är, menar spelare och anhöriga som jag har mött i behandling. En del ger mycket stöd, andra hör man inte av så ofta.

Ekonomi

Spelberoende är ett dyrt beroende som kan ödelägga en individs eller familjs ekonomi på kort tid. Den spelberoendes ekonomi påverkas i princip alltid. Anhörigas ekonomi påverkas också den negativt. Det är mycket vanligt att anhöriga lånar ut pengar till den spelberoende i olika akuta situationer, utan att få tillbaka pengarna. Konsekvenserna kan vara alltifrån dålig kreditvärdighet till oöverstigliga skulder och personlig konkurs. Som barn kan det innebära att växa upp under knappa ekonomiska omständigheter. Det kan också handla om rädslan för att bli vräkt från sin bostad, eller att under uppväxten vara tvungen att flytta på grund av obetalda hyror.

Relationen till den spelberoende

Det de flesta anhöriga brukar beskriva som det svåraste är att ha blivit lurad av en person som står en nära och som man litat på. Det skapar ett avstånd i relationen. Förmågan att prata med varandra på ett konstruktivt sätt kan också ha skadats av den spelberoendes lögn. Den spelberoendes upptagenhet av spelandet medför nästan alltid mindre känslomässigt engagemang och minskad närhet i relationen.

Relationen mellan den spelberoende och de anhöriga blir ofta konfliktfylld. Då den spelberoende spelar, handlar konflikterna ofta om den spelberoendes lögn, frånvaro och de ekonomiska konsekvenserna. Relationen fortsätter inte sällan att vara konfliktfylld efter det att spelaren slutat spela. Orsaker till detta kan vara sorg och bitterhet från den anhörigas sida, kvarvarande ekonomiska problem eller att den spelberoende fortsätter att ljuga kring andra saker än sitt spelande. Det kan också

handla om att man tillsammans inte tillräckligt har pratat igenom det som har hänt tidigare.

Spelberoende kan också ibland, förutom att dölja sitt spelande på olika sätt, försöka rättfärdiga sitt beteende gentemot omgivningen. Ett sätt är att försöka förskjuta maktbalansen i relationen genom att hävda att spelandet beror på att den andra personen betar sig illa eller har fel och brister som är mycket värre än den spelberoendes spelande. Vidare kan spelaren förskjuta maktbalansen genom att omöjliggöra kommunikation och exempelvis ljuga, vägra prata om problemen, få vredesutbrott som skrämmer den anhöriga eller konsekvent lämna hemmet då spelvanorna tas upp. I vissa fall förekommer även fysisk misshandel och hot om fysisk misshandel från den spelberoendes sida.

Skillnader om du är barn, partner eller förälder

Barn till spelberoende

De spelberoende fungerar olika bra som föräldrar. En del fortsätter att fungera förhållandevis väl medan andra fungerar mycket dåligt. En och samma person kan också fungera olika bra som förälder beroende på förändringar i spelproblemen. Vidare varierar det hur långvariga problemen är och om det är möjligt för den andra föräldern och den övriga omgivningen att kompensera den spelberoendes brister som förälder. Att vara minderårigt barn till en ensamstående spelberoende person medför en speciell utsatthet, och det är sannolikt dessa barn som far mest illa.

Barn är beroende av sina föräldrar för att få sina grundläggande behov tillgodosedda. En spelberoende person som är upptagen av att tänka på spel eller hur man ska skaffa fram pengar till spel prioriterar spelandet högt. Upptagenheten gör att barnens behov inte uppmärksammas alls eller kommer i andra hand. Det finns då en uppenbar risk att barnen tror att det är de själva som det är fel på, och att de därför inte "förtjänar" mer engagemang och omsorg än de får. Detta kan sätta långsiktiga negativa spår i tilliten, självkänslan och självförtroendet. Barn kan inte heller lämna sina föräldrar. Ett annat skäl till att barn till spelberoende mår dåligt är att de för tidigt kan ha varit tvungna att ta för stort ansvar hemma. Det finns också barn som går att beskriva som "avläsare", som försökt läsa av och anpassa sig efter föräldrarnas sinnesstämning.

Partner till spelberoende

Som partner till en spelberoende har du möjlighet att lämna relationen på ett mer konkret sätt jämfört med barn och föräldrar till spelberoende personer. Samtidigt kan bilden kompliceras av gemensamma barn, en ekonomi som är gemensam och har drabbats samt förstås känslomässiga bindningar.

Partnern har en tendens att till en början tro att den spelberoendes beteende och hälsa beror på svårigheter i relationen. Vanligt är även att söka fel hos sig själv snarare än hos den spelberoende. Vidare blir de negativa sociala konsekvenserna ofta mycket tydliga för partnern, då den spelberoende inte sällan har lånat pengar av gemensamma vänner, ofta utan att betala tillbaka.

Något som relativt många par prövar är att låta partnern ta hand om hela ekonomin. Relationen kan då bli mer som mellan en vuxen och ett barn än mellan två vuxna när det gäller ekonomin.

En annan svårighet för en partner kan vara att det egna livet ”stannar upp” genom att livsmål som exempelvis att skaffa barn skjuts på framtiden på grund av instabilitet i relationen eller ekonomin.

Föräldrar till spelberoende

Föräldrar till spelberoende har vanligtvis många funderingar om varför deras barn (som inte sällan är vuxna eller unga vuxna) har problem. Har föräldrarna själva bidragit till eller orsakat problemen?

En speciell svårighet för föräldrar är att se hur barnet går in i ett beroende, fungerar sämre socialt och i utbildning eller arbete och på så sätt stannar eller går bakåt i utvecklingen. Detta i en tid då barnet egentligen ska vara på väg att frigöra sig och ta mer och mer eget ansvar.

Föräldrar reagerar då ofta med att öka kontrollen, och kan ha svårt att släppa den efter det att deras barn fått ordning på sina spelproblem eller är på väg att få det. Detta blir ofta tydligt om föräldrarna har tagit hand om ekonomin åt den spelberoende som efter en tid vill ta tillbaka ansvaret igen.

Den anhörigas resa i tre stadier från lögner till förändring

Man brukar tala om att anhöriga till spelare går igenom tre faser: förnekelsen, kampen och förändringen.

Förnekelsen

Anhöriga till spelberoende har ofta en känsla av att något är fel, utan att de kan sätta fingret på vad det kan vara. De tycker sig märka att ett avstånd har uppstått till den spelberoende – att de inte får samma nära kontakt som tidigare och kanske också att den spelberoende rent fysiskt håller sig undan. Om de anhöriga ställer en försiktig fråga om något är på tok så blir svaret ofta undvikande eller avvärjande. Det kan skyllas på stress på arbetet, bekymmer för en vän eller oro för annat. Ibland kan det slå tillbaks på den som frågar: ”Varje gång du frågar så där så lägger du ännu mer krav på mig, räcker det inte med att jag ska hantera ...”, och så läggs skulden på den anhöriga. Detta är en del av förnekelsefasen.

Förnekelsefasen kännetecknas av att den anhöriga är ovetande om vari problemet består. Konstigheter dyker upp och det finns ofta något som oroar. Kanske saknas pengar på familjens konto, kanske har inte lönen kommit, kanske dyker något brev upp från ett inkassobolag. Spelaren har ett bestyr i att förklara och bortförklara. Till en början lyckas ofta den spelberoende reda ut bekymren. En försvunnen lön kan kanske lånas ihop. Någon gång kanske spelet gav en vinst. Men det blir svårare och svårare att missleda de anhöriga. Vita lögner blir svarta. Förklaringarna blir mer ihåliga och reparationerna mer bristfälliga.

När så sanningen kommit fram kan anhöriga ofta känna sig dumma över att de inte har förstått tidigare. En förklaring till detta är att vi ofta litar på de människor vi tycker om. En god egenskap, som att visa tillit till en närstående, kan vändas till något som skadar den anhöriga. Inte heller vill vi genom att vara misstänksamma skapa problem inom familjen.

Kampen

När spelandet avslöjats och lögnerna börjat skingras så brukar den andra fasen, kampfasen, inträda. Den anhöriga kämpar med att spelaren ska sluta spela, och med sig själv för att hantera de lögner och de svek som varit. Kännetecknande för kampfasen är också något man kallar löftescirklar.

Spelandet har avslöjats och de ekonomiska konsekvenserna ligger blottade. Relationen är i kris och den anhöriga är full av känslor. De växlar mellan ilska, förtvivlan och sorg. Den anhöriga ställer ultimatum: "Jag kan hjälpa till, men då måste du lova att sluta med spel."

Hjälpen kan handla om att låna pengar för att täcka akuta skulder – kanske om att få matpengar från en närstående. Den ångerfulla spelaren lovar förstås att sluta. Spelaren är lättad över att den finansiella krisen ser ut att lösas. Ibland finns säkert också en genuin önskan att sluta spela. Relationen förbättras och den spelberoende verkar må och fungera bättre. Efter en tid börjar dock den anhöriga återigen ana oråd. Den spelberoende förnekar oftast att hon eller han börjat spela igen och är tillbaka i att försöka skylla över olika konstigheter med lögner. Så blir den spelberoende återigen avslöjad och överbevisad. Ny kris och nytt ultimatum från den anhöriga, vilket leder fram till ett nytt löfte från spelaren. Så kan det fortsätta, med nya kriser, ultimatum och löften. Det finns par och familjer som snurrat många varv i löftescirkeln under flera år.

Förändringen

Det finns förstås vägar ur kampfasen, in i förändringsfasen. Antingen skiljs den anhörigas och den spelberoendes vägar åt, eller så kommer den spelberoende till rätta med sina problem.

I förändringsfasen sker sedan de verkliga förbättringarna i relationen. Detta är oftast ett långvarigt successivt reparationsarbete. Lögner och svek ska bearbetas. De anhöriga ska kanske hantera en förändrad ekonomisk situation. Boendet kan ha fått bytas mot något enklare. De semestrar som förr var möjliga är ett minne blott. Och finns det barn i relationen så lever också de under förändrade villkor.

I förändringsfasen handlar det om ett försoningsarbete där många kan vara inblandade. Det som har hänt ska hanteras för att förpassas till något som ligger bakom. Att under en lång tid ha levt med svek och i obegriplighet kan också ha tärt hårt på den anhörigas självkänsla – en självkänsla som också måste byggas upp genom medvetet arbete och som behöver stöd.

Vad spelberoendeföreningen kan ge anhöriga

De anhöriga i vinjetterna som inledde kapitlet hade på ett eller annat sätt kontakt med en spelberoendeförening. Anna tog kontakt igen efter

att hennes man återfallit i spel. Barbro och Clas har fått med sin son på ett första möte, och själva pratar de bland annat om sina skuldkänslor. Kanske kan de bli mer överens om hur de ska hantera situationen. Fredrik och Hanna har tur såtillvida att de fått komma till en barn- och ungdomsgrupp och att deras mamma, som också hon är anhörig, börjat gå till föreningen. I föreningen möter de människor i liknande situationer som de själva.

På spelberoendeföreningen kan anhöriga möta andra anhöriga och även andra spelberoende personer. Att få höra andras historier, hur de har löst problem och svårigheter, kan vara mycket värdefullt. Anhöriga vill ofta förstå ”varför” och ”hur tänker” en spelberoende. Då är det ofta lättare för anhöriga att lyssna på en annan spelberoende än den ”egna”, då det känns mindre. Det handlar också om att förstå att man inte är ensam: ”Jag är inte den enda som blivit så här lurad, och det finns fler som har hållit på att spela för mycket.” På så sätt sker en normalisering: ”Det är inte konstigt att reagera som jag har gjort.” Mötena på föreningen ger en möjlighet att bearbeta skam- och skuldkänslor, kunna uttrycka känslor som ledsenhet och ilska och få hjälp med att lösa problem och svårigheter.

Anhöriga behöver ofta hjälp med att väga för- eller nackdelar med olika handlingsalternativ. Vad är bäst på kort sikt och vad är bäst på lång sikt? Det är viktigt att de anhöriga kommer fram till sina egna beslut, oavsett vilket beslut de kommer fram till. På föreningen får de anhöriga (om de vill) ta del av andras erfarenheter och råd.

Generellt sett behöver anhöriga hjälp med att tänka mer på sig själva och på sina egna behov. För att hjälpa andra krävs det kraft, och man har mer kraft om man själv mår bra som anhörig. Teman i samtalen på föreningen kan vara att se var gränsen för det egna ansvaret går: ”Vad kan jag egentligen kontrollera?” Andra teman kan handla om hur man mår bättre själv och hur man återfår kontrollen över sitt eget liv.

Det är inte ovanligt att anhöriga själva börjar må sämre när den spelberoende söker hjälp och börjar ta tag i sitt problem. Man kan förstå det på två sätt. Dels får de anhöriga situationen mer klar för sig i och med detta – hur allvarliga problemen är och vilka konsekvenser de har gett. Dels känns det mer möjligt för de anhöriga att tillåta sig må dåligt då den spelberoende är på rätt väg. Det här sker samtidigt som den spelberoende kan vara lättad över att ha slutat ljuga och kanske slutat spela, och (i alla fall till en början) upplever tillvaron mer positivt. Detta kan skapa en obalans i relationen som man kan få hjälp att se och förstå i föreningen.

De spelberoende kan också reagera negativt på att de inte får klappar på axeln av de anhöriga för alla framsteg som de tycker att de gör. De anhöriga kan kanske se framstegen, men också att det fortfarande finns mycket kvar att göra. Det är ett framsteg när spelberoende direkt berättar om att de har tagit ett återfall efter att tidigare alltid ha blivit påkomna, men det är inte lätt för anhöriga att fokusera på framsteget i den situationen. Det kan däremot andra i föreningen lyfta fram.

I föreningen kan de egna erfarenheterna och svårigheterna bli en resurs för andra: du blir inte bara hjälpt själv, utan du hjälper också andra. Detta är inte minst viktigt för de spelberoendes självkänsla. Samtidigt är det viktigt att se att spelberoendeföreningar har begränsningar. Inte sällan kan de spelberoende behöva professionell hjälp på någon nivå som komplement, och ibland gäller det även anhöriga. Det kan också vara så att man som par (eller som föräldrar och barn) behöver hjälp med familjerådgivning, par- eller familjeterapi eller liknande.

Var kan anhöriga till spelberoende få hjälp förutom i spelberoendeföreningarna?

Det enklaste sättet för anhöriga till spelberoende att ta reda på var de kan få hjälp är att ringa Nationella stödlinjen för spelare och anhöriga, 020-81 91 00. Där är medarbetarna ständigt uppdaterade om vilken hjälp som finns. Man kan också ringa dit för att prata om sina problem och få känslomässigt stöd.

I nuläget kan anhöriga få hjälp vid Statens folkhälsoinstituts öppenvårds verksamhet för spelberoende i Stockholm, Göteborg och Malmö, som erbjuder kurser för anhöriga till spelberoende. Enstaka behandlingshem erbjuder också någon form av verksamhet för anhöriga, och i Stockholm finns två familjerådgivare som behandlar par där en av parterna har spelproblem. Dessa insatser vänder dock sig i princip inte till anhöriga barn. Spelberoendes förening i Stockholm har däremot samtalsgrupper för barn i låg- och mellanstadieåldern som leds av utomstående professionella. I övrigt känner jag inte till några insatser riktade till barn till spelberoende.

Hjälpen och utbudet för anhöriga motsvarar inte behovet. Extra tydligt blir detta när man ser till barnens situation. Forskning och erfarenhet har visat att barn till spelberoende är de som far mest illa, och ändå är det barnen som får minst hjälp och stöd. I dag finns det alltså nästan inga riktade

hjälpinsatser för barn till spelberoende. Man kan fråga sig vem som ska ta det ansvaret. Med tanke på statens stora intäkter från spel vore det inte orimligt att staten även tog ett större ansvar för förlorarna, som ofta inte ens har spelat: de anhöriga.

REFERENSER

- Abbott, D.A., Cramer, S.L., Sherrets, S.D. (1995). Pathological gambling and the family: Practice and implications. *Families-in-society* 76(4): 213–219.
- Abbott, D.A. och Volberg, R.A. (1991). *Gambling and Problem Gambling in New Zealand*. Research series No. 12. Wellington: Department of Internal Affairs.
- Abbott, D.A. och Volberg, R.A. (1992). *Gambling and Problem Gambling in New Zealand*. Research series No. 14. Wellington: Department of Internal Affairs.
- Abbott, D.A. och Volberg, R.A. (1996). The New Zealand National Survey of Problem and Pathological gambling. *Journal of Gambling Studies* 12: 143–160.
- Bland, R.C., Newman, S.C., Orn, H., Stebelsky, G. (1993). Epidemiology of pathological gambling in Edmonton. *Canadian Journal of Psychiatry* 38: 108–112.
- Blaszczynski, A. och Nower, L. (2002). A pathways model of problem and pathological gambling. *Addiction* 97: 487–499.
- Cunningham-Williams, R.M., Cottler, L.B. och Compton, W.M. 3rd. (1998). Taking chances: problem gamblers and mental health disorders: results from the St. Louis Epidemiologic Catchment Area (ECA) Study. *American Journal of Public Health* 88: 1 093–1 096.
- Darbyshire, P., Oster, C. och Carrig, H. (2001a). The experience of pervasive loss: Young children living in a family where parental gambling is a problem. *Journal of Gambling Studies* 17: 23–45.
- Darbyshire, P., Oster, C., Carrig, H. (2001b). Children of parent(s) who have a gambling problem: A review of the literature and commentary on research approaches. *Health and Social Care in the Community* 9(4): 185–193.
- Franklin, J. och Thoms, D.R. (1989). Clinical Observations of Family Members of Compulsive Gamblers. I: Schaffer, H.J., Stein, S.A., Gambino, B. och Cummings, T.N. (red.). *Compulsive gambling. Theory, research and practice*. Lexington, Massachusetts: Lexington Books.
- Heineman, M. (1992). *Losing Your Shirt: Recovery for Compulsive Gamblers and Their Families*. Minneapolis: CompCare Publishers.
- Jonsson, J. (1994). *Rien ne va plus – att vara nära anhörig till en spelberoende*. Psykologexamensuppsats. Stockholm: Stockholms universitet, psykologiska institutionen.

- Jonsson, J. (2003). *Stöd och hjälp till spelberoendes anhöriga*. Rapport från Statens folkhälsoinstitut 2003:23.
- Jonsson, J., Andrén, A., Nilsson, T., Svensson, O., Munck, I., Kindstedt, A., Rönnerberg, S. (2003). *Spelberoende i Sverige: Vad kännetecknar personer med spelproblem?* Rapport nr 4 i Folkhälsoinstitutets serie om spel och spelberoende. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Lorenz, V.C. och Yaffee, R.A. (1988). Pathological gambling: Psychosomatic, emotional and marital difficulties as reported by the Spouse. *Journal of Gambling Behavior* 4: 13–26.
- Lorenz, V.C. och Yaffee, R.A. (1989). Pathological gamblers and their spouses: Problems in interaction. *Journal of Gambling Behavior* 5:126.
- Norling, M. (2004). *De spelberoendes barn. En kvalitativ studie av nio personers upplevelser av att vara barn till en spelberoende*. Magisteruppsats. Lund: Lunds universitet, Socialhögskolan.
- Petry, N.M., Stinson, F.S. och Grant, B.F. (2005). Comorbidity of DSM-IV pathological gambling and other psychiatric disorders: results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *Journal of Clinical Psychiatry* 66(5): 564–574.
- Productivity Commission (1999). *Australia's Gambling Industries*. Report No. 10 AusInfo, Canberra. <http://www.pc.gov.au/inquiry/gambling/finalreport/index.html>
- Rosberg, K. och Skanser, C. (1999). *Anhöriga till spelberoende – En studie av copingstrategier*. C-uppsats i socialt arbete, socionomutbildningen. Örebro: Örebro universitet, institutionen för samhällsvetenskap.
- Shaw, M.C., Forbush, K.T, Schlinder, J., Rosenman, E. och Black, DW (2007). The effect of pathological gambling on families, marriages, and children. *CNS Spectrum* 12(8): 615–622.
- Smith, G., Volberg, R.A. och Wynne, H.J. (1994). Leisure behaviour on the edge: Difference between controlled and uncontrolled gambling practices. *Society & Leisure* 17: 233–248.
- Vitaro, F., Wanner, B., Brendgen, M. och Tremblay, R.E. (2008). Offspring of parents with gambling problems: Adjustment problems and explanatory mechanisms. *Journal of Gambling Studies* 24: 535–553.

12. SPELBEROENDE OCH ANHÖRIGA BERÄTTAR, DAVID

SPELBEROENDE kan man vara på en mängd olika sätt. En del spelar bingo och på hästar. Andra spelar nätpoker, dataspel och tv-spel. Och en del köper och säljer aktier. I mitt fall var dataspelet det största problemet.

Dataspelsberoende är något som borde tas upp oftare i medierna. Jag som dataspelsberoende kan känna att det inte förekommer mycket diskussioner om just detta. Jag ska berätta lite om mitt liv som dataspelsberoende och hur jag fått hjälp i ungdomsgruppen Syna korten hos Spelberoendes förening i Göteborg.

För cirka två år sen började jag spela det största onlinerollspelet, World of Warcraft, som då hade funnits i två år. Jag gick i tredje ring på gymnasiet. Och för mig gick det ganska bra i skolan – tills en dag då mina polare sa åt mig att börja spela. Jag var förstas väldigt tveksam eftersom man hört så mycket om att man kan bli beroende så snabbt. Mina polare såg att jag tvekade och gav mig en ”free-trial”, som det kallas, en slags gratisbiljett på hela tio dagar. Så jag tog emot den, gick hem och laddade ner spelet, och satte mig.

Först var man tvungen att registrera sig hos tillverkarna av spelet (Blizzard). När man laddat ner och installerat var det bara att köra i gång. Jag började ”levla”, som det kallas när man dödar monster och gör uppdrag för att få ”experience” och gå upp i nivåer. Jag spelade som ”Orc Warrior”. I början fattade man inte mycket, man jag är mycket lättlärd och intresserad av spel, så jag lärde mig snabbt.

Jag satt och spelade timme efter timme. Och efter tio dagar, då den där ”gratisbiljetten” var slut, kände jag mig väldigt förtjust i spelet. Och var samtidigt väldigt frustrerad över att tiden var slut.

I skolan pratades det mycket om WoW, som är förkortningen av World of Warcraft. Vi var sexton stycken i min klass, varav tre spelade WoW. Mina polare frågade mig vad jag tyckte om spelet, och jag svarade att jag gillade det. Därefter bestämde jag mig för att köpa spelet. Så på en lunch-

rast gick vi till ICA där det gick att köpa. Nu var vi vid hyllan med alla dataspelen, och bland dem stod World of Warcraft.

Jag tog spelet och den expansion som nyligen hade släppts, och gick till kassan. "Det blir 700 kronor, tack." Shit! 700 spänn rätt i sjön ...

När vi slutat för dagen fick jag en klapp på axeln av mina polare. En av dem sa: "Lycka till nu!"

När jag kom hem satte jag genast på min dator för att installera spelet. Men jag hade redan laddat ner det, så det var bara att registrera min "CD-key", som är en nyckel för att tillverkarna ska kunna se att spelet är äkta. Sen var det bara att köra i gång.

Det var nu det verkliga helvetet började. Jag satt timme efter timme. Glömde bort att äta och var nästan ingenting med familjen längre. Varför skulle jag vara det? Jag hade ju skitskoj framför min dator. Efter cirka tre veckor sa jag till min närmsta vän att jag spelade och att jag ville att han också skulle börja. Han gick med på det och köpte spelet bara efter ett par dagar. Sen sa jag till min andre vän att han också skulle börja, och det gjorde han.

Tillsammans satt vi nu och spelade. Från det att jag började spela tills det att jag slutade gymnasiet var det ungefär fyra månader, och jag satt hemma och spelade tre av dem. Detta spel är ju förstås inte gratis. Man skulle betala 250 kronor för 60 dagar eller 150 kronor för 30 dagar. Medan jag spelade gick mina studier allt sämre. Om jag var hemma så spelade jag, och om jag var i skolan så tänkte jag inte på något annat än spelet. Betygen började svacka och koncentrationen var på botten. Mina polare däremot verkade klara skolan mycket bra.

Skolan var slut och jag satt hemma framför datorn. Jag hade inte mycket kontakt med mina vänner efter det. Men jag hade ju mina gamla vänner som nu också spelade. Jag satt minst sex timmar om dagen, alla dagar i veckan. Jag åt inte med familjen och var inte med den heller.

I februari 2008 ryckte jag in i lumpen och tjänstgjorde som infanterisoldat. Och på min fritid, om vi fick någon, så satt jag i datorsalen som fanns där. Min mor tyckte det var underbart för både hennes och min skull att jag gjorde lumpen eftersom hon inte stod ut längre med mitt spelande.

När jag slutade militärtjänstgöringen var jag vältränad, glad och positiv. Jag kom hem och fick reda på att en ny expansion hade släppts till World of Warcraft och skyndade i väg för att köpa den.

Efter värnplikten var det ett rent helvete hemma. Jag var arbetslös men hade fått cirka 22 000 kronor för min insats i värnplikten. Pengarna tog

slut väldigt fort. Jag köpte skräp som jag egentligen inte behövde. Och eftersom jag redan då var väldigt spelberoende så köpte jag en Playstation tv-spelskonsol, en Nintendo DS bärbar spelkonsol och en massa spel till. Redan efter en månad så var pengarna slut. Så jag försökte få tag på pengar på olika sätt, för WoW kostade ju fortfarande pengar. Jag snodde pengar av mina syskon och lånade en massa pengar av mina vänner. Men när jag insåg att jag inte kunde hålla på så längre, så kom jag på det! Jag hade fonder som min släkt hade sparat åt mig i hela mitt liv. Så en dag tog jag min bankdosa och loggade in på mitt konto, för att få en översikt. Jag kom snabbt på att man kunde sälja fonder och hur man gjorde det.

Jag spenderade mina pengar på skräp. Spel, godis, skräpmat och nöjen av olika slag. Och så förstås på mitt favoritspel: World of Warcraft. Och efter två månader var pengarna slut. Jag var fattig igen. Jag lånade av mina föräldrar och sa att jag skulle hitta på något med mina vänner. Det gjorde jag också, men en del av pengarna gick till spelet.

Jag hade kommit ganska långt på spelet, tyckte jag, trots att min vän som började spela tre veckor senare än jag hade cirka fyra karaktärer på den högsta leveln.

Nu började min familj säga ifrån. De såg på mig att jag blev alltmer omedveten, instängd och osocial. De började med att dra ut nätverkssladden, gömma kablar med mera. Men jag kom alltid på den ena efter den andra lösningen. Allt för att få spela. Min dator började bli gammal, cirka fem år. Jag kom på att min mor hade en bärbar jobbdator, som jag kunde "låna". Jag frågade inte min mor om lov eftersom jag visste vad hon skulle säga. Så jag smög ner den i mitt rum.

Jag hade hennes dator i ungefär en och en halv månad. Hon kom in i mitt rum flera gånger då jag satt och spelade, men märkte inte att det var hennes dator jag spelade på. Jag kände alltid skuld och var medveten om att jag gjorde fel. Men samtidigt gjorde jag allt för att få spela. Men till slut, då jag kände för mycket skuld, bestämde jag mig för att jag skulle berätta för min mor att det var hennes dator jag hade "lånat".

Men innan jag kom mig för att berätta det för min mor så kom hon till mig och sa att hon hade bokat en tid för mig hos en slags terapeut. En terapeut som är specialiserad på just spelberoende. Jag blev lite förvånad men protesterade inte.

Jag gick dit på eftermiddagen. Det var Spelberoendes förening i Göteborg och "terapeuten" var en av föreningens rådgivare. Vi lärde känna varandra och pratade om mitt "problem", som han kallade det.

Jag själv började inse att jag var väldigt beroende av spelandet och att det var mitt ”problem”.

Det var väldigt jobbigt i början av samtalet och speciellt eftersom han jämförde spelberoende med alkoholism. Men efteråt kände jag mig lättad. Ungefär som om en tung vikt hade fallit av mina axlar. Han föreslog att jag skulle gå på ungdomsgruppen Syna kortens kvällsmöte samma dag. Jag tvekade eftersom jag inte ville sitta i en grupp och skämmas.

På Syna kortens möte satt vi i en cirkel, kan man väl beskriva det som. Cirka tio ungdomar var i rummet tillsammans med ”min spelberoendeterapeut”. Vi skulle gå varvet runt och presentera oss och prata om våra problem. När vi kom till mig beskrev jag för dem precis det jag har beskrivit för er nu. Det kändes verkligen skönt efter mötet. Jag hade fått nya perspektiv på saker och ting, och ett helt nytt tänkande.

När jag kom hem från mötet på Spelberoendes förening var jag väldigt glad och på bra humör. Jag berättade för min mor om hur det hade gått, men självklart inte vad som sagts på mötet, för vi hade lovat tystnadsplikt. När vi pratat i hela två timmar om detta insåg jag att det var rätt tillfälle att erkänna att jag snott mors dator. Hon blev inte arg som jag hade trott att hon skulle bli, men besviken var hon ju förstås. Men jag sa till henne att jag ville att det skulle ske ändringar i mitt liv. Så jag bestämde mig för att sluta spela!

Jag hade funderingar på att sälja mitt spelkonto till någon. För det hade jag sett att man kunde göra via Blocket.se. Men å andra sidan skulle det ju ta sin tid, och jag ville att ändringarna skulle ske NU!

Jag tog med mig min mor ner till mitt rum så att hon kunde bevittna den stora händelsen som just skulle ske. Jag skulle ta bort alla mina karaktärer som jag kämpat med i två år. Om jag tog bort karaktärerna så skulle det kännas hopplöst och hur tråkigt som helst att börja om igen från nivå 1. Men å andra sidan: skulle jag sälja mitt spelkonto, så skulle jag kanske tjäna 1 500 kronor. Men då skulle det ta tid, och under den tiden hade jag kunnat spela.

Så jag loggade in, tryckte på den ena karaktären och sen på den ”magiska” deleteknappen och skrev in det ”magiska” ordet Delete. Karaktär efter karaktär försvann på några ögonblick. Jag ville få det gjort! Allt skulle bort!

Efter alla karaktärsborttagningar gick jag in på Blizzards hemsida och sa upp spelkontot för gott. Nu! Kände mig ganska fri. Men det var lite kvar att göra. Vi – jag och min mor – tog fram cd-skivorna som innehöll

WoW, och repade sönder dem och knäckte dem i bitar. Min mor såg ut att tycka att det var väldigt roande.

Vi slängde allt som hade med spelet World of Warcraft att göra. Tidningar, guider, skivor, planscher och till och med min musmatta för 150 kronor! Jag bestämde mig även för att göra mig av med min dator, så jag gav den till min bror. Han har den nu där han bor hos min mor, men är inte särskilt intresserad, så oroa er inte för att jag gjort även honom beroende. Allt detta gjorde jag efter att jag bestämt mig efter första kvällsmötet hos spelberoendeföreningen.

Det har nu gått snart tre månader sen jag slutade spela. Jag har skrivit in mig hos Arbetsförmedlingen och börjat söka jobb. För tillfället jobbbar jag deltid som kontorist och lite annat. Släkt och vänner har jag börjat umgås med, och mer social har jag blivit.

I dag trivs jag med mitt liv. För tre månader sen gjorde jag inte det. Det finns egentligen ganska många anledningar till att mitt liv blev som det blev. Men vad jag än säger och hur jag än vrider och vänder på det, så är jag spelberoende.

I dag går jag fortfarande regelbundet på mötena med ungdomsgruppen Syna korten på spelberoendeföreningen. På lördagarna träffar jag de andra ungdomarna och unga vuxna som jag också träffar på mötena, det kallas för "lördagsaktiviteten". Vi träffas, umgås och hittar på något kul. Helst pratar vi inte om våra problem, det tar vi på mötena. Jag har fått nya vänner och deltar i diskussioner.

– Tips till er som vill sluta spela World of Warcraft: Sälj inte era karaktärer! Sälj inte ditt konto till någon annan stackare som kanske är beroende och känner att han eller hon måste spela. Om ni väljer att sälja, så gör det till någon utan spelproblem som ni känner, och så fort ni kan. Låt även era föräldrar hjälpa er och stötta er. Släpp in dem i era liv igen. Gör er av med er dator om ni känner att ni inte kan kontrollera ert problem, om ni har kvar den. Skaffa en annan hobby. Börja med någon sport. Ta tag i era nya liv!

– Tips till er som funderar på att börja spela World of Warcraft: Börja inte. Det är risk att ni blir beroende. Tro mig, spelet kan ta över ert liv totalt och då missar man så mycket annat i livet. Spelet är uppbyggt så att det aldrig ska ta slut. Om man har gjort alla "quests" (uppdrag) på ett ställe, så gör man alla på ett annat. Och när du gjort alla "questen" på alla ställen, är du förmodligen på högsta leveln. Då är det dags att spendera tusentals timmar på att skaffa "gear" (utrustning) till din karaktär. När

du har den bästa utrustningen du kan tänkas ha, så vill du antingen döda dina motståndare eller göra en ny karaktär.

Så hitta på något annat i stället. Spela sällskapsspel med familjen eller vännerna eller börja med någon sport. Slösa inte bort ditt värdefulla liv på att spela dataspel hela dagarna! Ta vara på ditt liv, din familj och dina vänner.

Detta var en berättelse om mitt problem. Hoppas att ni fick en tankeställare. Om inte, så läs min berättelse en gång till.

David, 20 år

13. UNGDOMARS SPELKARRIÄRER – FRÅN SPELDEBUT TILL KONSTRUKTION AV SJÄLVIDENTITET OCH LIVSSTIL UTAN SPEL

*Ove Svensson
Högskolan i Halmstad*

UNDER ARBETET MED AVHANDLINGEN om ungdomars spel om pengar för några år sedan träffade jag många ungdomar som ägnade sig åt spel. Det fanns ungdomar som spelade i en omfattning som orsakade både dem och deras anhöriga stora bekymmer.¹ Några av dessa ungdomars berättelser återkommer i detta kapitel. Berättelserna beskriver hur spelandet utvecklas från debuten i familjen och senare i umgänget med jämnåriga, för att få sin slutliga utformning i en kommersiell nöjesvärld bortom föräldrarnas insyn och kontroll.

För några ungdomar fick spelandet en omfattning som gav dem allvarliga problem, som avbruten skolgång, skulder, psykiska problem, försämrade relationer till anhöriga och vänner samt grusade framtidsdrömmar (Svensson, 2003; 2005). Hur man ska stödja ungdomar med spelproblem för att de ska bli spelfria framstår som en utmaning för samhället. Särskilt som kommuner och landsting inte engagerar sig i deras förhållanden. Av detta kapitel framgår dock att Spelberoendes riksförbund har en verksamhet som lämpar sig väl för uppgiften.

Mina erfarenheter av Spelberoendes riksförbund baseras på besök hos lokalföreningar i Malmö², Halmstad och Göteborg. Fältanteckningar från dessa besök tillsammans med intervjuer med ungdomar ligger till grund för detta kapitel. Uppmärksamheten riktas mot de ungas spe-

1 Avhandlingen "Ungdomars spel om pengar. Spelmarknaden, situationen och karriären" lades fram år 2005 vid sociologiska institutionen vid Lunds universitet. Den baseras på egna undersökningar och medverkan inom International Gambling Research Team of Sweden under ledning av Sten Rönneberg.

2 Lokalföreningen i Malmö utsåg mig år 2005 till hedersmedlem. En utmärkelse som inspirerat mig i min fortsatta forskning.

lande och utvecklingen av deras spelkarriärer, men den riktas även mot Spelberoendes riksförbund och dess möjligheter att stödja ungdomar som försöker sluta spela.

Ungdomars spelande – en del av deras vuxenblivande

Vad som menas med ungdomar varierar beroende på sammanhanget. Ett sätt att betrakta ungdomstiden är att se den som en livsfas som skiljer barndomen från vuxenlivets inrutade tillvaro med alla dess förpliktelser. För många pågår denna livsfas ända tills de fyllt 30 år. Vid den åldern är flertalet unga etablerade på arbetsmarknaden, och ungefär samtidigt brukar de få sitt första barn. Att vara självförsörjande och bilda egen familj markerar för många slutet på vuxenblivandeprocessen.

Ungdomar tillägnar sig och utvecklar sitt spelande på samma sätt som de tar till sig andra vuxenvanor. Det sker som en del av deras vuxenblivande och de socialisationsprocesser som bidrar till att forma dem som självständiga vuxna. Under den primära socialisationen inom familjen läggs framför allt grunden för de ungas känslomässiga relationer till spel. Senare under den sekundära socialisationen, när andra personer än föräldrarna är mest betydelsefulla, sker en utveckling mot mer specifika spelbeteenden. Utöver de problem som även drabbar vuxna kan överdrivet spelande under ungdomsåren bli ett hot mot den självreflexiva vuxenblivandeprocess som inleds under barndomen.

Ungdomars spelande påverkas av en rad förhållanden, som spelens tillgänglighet, marknadsföringen av spel och utvecklingen av nya spelformer. Men deras spelande beror även på kön, utländsk bakgrund, utbildning, yrke och föräldrarnas sociala och ekonomiska situation. Hur denna påverkan samspelar med de ungas handlingar och beslut kan vara svårt att urskilja.

Med begreppet teleskopiska handlingar beskriver jag i avhandlingen hur olika kedjor av handlingar och beslut och deras konsekvenser sammantaget får en räckvidd långt in i framtiden, bortom enskilda handlingar och beslut (Svensson, 2005). Det är dessa teleskopiska handlingar och beslut som i samspel med omgivningen formar ungdomars spelande och deras spelproblem.

För den som befinner sig mitt i spelkarriären kan det vara svårt att urskilja hur och när spelproblemen uppstår (Griffiths, 2002). En vanlig förklaring brukar därför vara att ”det bara blev så”.

Tre ungdomars berättelser

Under avhandlingsarbetet gör jag ett antal intervjuer med Maria, Adam och Greger – tre ungdomar som ägnar en stor del av sin tid åt spel. De spelar om pengar på snabblotter, tipset, oddset, olika restaurangspel, nätpoker och spelmaskiner. De uppger även att de för nöjes skull spelar videospel, strategispel och rollspel som till exempel World of Warcraft online. De drar inte någon skarp gräns mellan skilda former av spel. Spel uppfattas som sociala aktiviteter som man ägnar sig åt framför tv:n, på pizzerian eller framför datorn hemma hos varandra eller över Internet. Även om spelandet ses som en social aktivitet medger både Adam och Greger att de i vissa fall vid intensivt spelande föredrar att spela själva utan kamraternas medverkan. Greger beskriver sin inställning:

Jag är helst själv när jag spelar. Är de (hans kamrater) med och spelar kan jag inte koppla av på samma sätt. Vi kan spela på måltipset och stryktipset ihop, men ska jag spela blackjack eller roulett går jag ut själv. Har jag någon med mig satsar jag bara någon hundralapp ...

Maria, Adam och Greger började alla tre spela redan innan de kom upp i tonåren. Maria som är 17 år beskriver hur hon började spela och vilken relation hon har till spel:

Jag minns inte när jag spelade för första gången, men jag minns ... jag var väl tio år ... vi barn skulle få välja var sin häst i ett lopp åt pappa. Jag var alldeles hästtokig på den tiden, läste bara hästböcker. Han lämnade in kupongen men jag fick välja häst ... det var ett utländskt namn. Det var som hämtat ur en bok. Jag var säker på att den skulle vinna. Nu blev det inte så ...

... Visst spelar jag ibland. Det händer att jag tar trisslotter, när mamma bjuder, annars spelar jag inte så ofta. Vi brukar prata om vad vi skulle göra om vi vann högsta vinsten. Det vore roligt att vinna något stort ... tänk 25 000 kronor varje månad under flera år. Det vore något ... men chansen är så liten.

Spel som ger näring åt drömmar

Maria förknippar spel om pengar med positiva minnen från barndomen, men spelandet i sig själv verkar inte vara av någon större betydelse. Hon söker inte efter spänning eller andra upplevelser i själva spelandet. Att spela är för henne inget mål i sig själv, utan bara ett tillfälligt tidsfördriv som ger upphov till dagdrömmar. Hennes tankar kretsar kring hur vinstpengarna skulle förändra hennes och moderns tillvaro. Spel på spelmaskiner ger henne dock helt annorlunda upplevelser än spel på snabblotter och skraplotter. Snabbheten i spelet både tilltalar och skrämmer henne. Hon upplever hur lätt det är att ryckas med av spelet, men också hur snabbt det går att förlora pengar.

Marias dagdrömmar kan jämföras med de njutningar som konsumenterna, enligt Campell (1987), ägnar sig åt i det moderna konsumtionssamhället. Överflödet av varor och produkter erbjuder nära nog gränslösa fantasier om överdriven konsumtion. Maria verkar dock ha distans till sina drömmar och vara förankrad i verkligheten. Hon inser att chanserna att vinna pengar är begränsade, vilket dock inte hindrar henne från att tillfälligt fly verkligheten och dagdrömma om hur tillvaron skulle förändras av en större vinstsumma.

Spelupplevelsen i centrum

Adam som är 19 år har jämfört med Maria ett komplicerat förhållande till sitt spelande. Det är snarare upplevelsen av spelandet än själva vinsten som motiverar honom att satsa pengar på spel. Han tycker om att spela på hästar och på Oddset, men hans favoritspel är Jack Vegas och spel på Internet. Han berättar att han ibland på eftermiddagarna går till ett ställe där han kan spela ostört på två spelmaskiner samtidigt. Det snabbar på spelet och förkortar tiden mellan vinsterna, vilket förhöjer själva spelkänslan. Genom nya insatser hålls spänningen uppe.

Vinstpengarna bidrar till att ladda spelet med spänning, men själva spelupplevelsen beror i lika hög grad av förlusterna. Spelupplevelsen är en följd av anspänningen under spelet – att trots en oviss utgång tro sig om att vinna – och den känsla av upprymdhet och spänning som råder i ett skälvanande ögonblick av osäkerhet innan spelomgången är avgjord.

Adam berättar att han försöker ändra sitt spelande. Han är dock inte beredd att avstå från allt spelande. I stället har han försökt begränsa det med hjälp av ett antal regler som han ska hålla sig till. Han medger att han

fortfarande lägger ner mycket pengar och tid på allehanda spel, både när det gäller spel på Internet, Oddset och spelmaskiner.

Adam menar också att umgänget med kamraterna bidrar till hans spelande. Nästan alla hans kamrater delar hans intresse för spel, även om alla inte spelar lika ofta. Det händer att de spelar poker om pengar tillsammans, men aldrig för några större belopp.

Adam berättar inte hemma om sitt spelande. Även om föräldrarna förmodligen känner till att han spelar hålls de ovetande om omfattningen:

De vet inget hemma. Skulle de få reda på hur mycket pengar jag spelar för blev det bråk. Jag hade lånat pengar av en kamrat, och när han inte fick igen dem ringde hans föräldrar. Mamma betalade, men sedan dess gillar de inte att jag spelar. Det var ett tag sen. Nu spelar jag aldrig för mer än femhundra (kronor) åt gången, och jag lånar aldrig. Även om jag brukar vinna går det med förlust i längden. Det vet man ju. Så är det. Men när jag har riktigt flyt kan jag hålla på och spela länge innan pengarna tar slut. Då känns det bra ...

För Adam förvandlas pengar under spelsituationen till speltid. Det avgörande för honom är hur länge han kan spela för sina pengar. Pengar förlovar därvid sitt värde mätt i kronor. Spelare beskriver det som att drabbas av ett slags ”fartblindhet”. Under inflytande av denna fartblindhet uppfattas pengar enbart som medel för fortsatt spelande (Svensson, 2006).

Den ryske författaren Fjodor Dostojevskij (1821–1881) beskriver fenomenet i novellen Spelaren. Huvudpersonen Alexej spelar roulette i ett febrigt transliknande tillstånd där den ena insatsen följer på den andra utan närmre eftertanke. Han upplever sig sväva fritt ovan spelbordet och som i en dröm betrakta det pågående spelet. Redan innan kulan stannar i rouletten är han förvissad om att det blir vinst. Beskrivningen bygger sannolikt på Dostojevskijs egna erfarenheter av spel. Arvodet från novellen Spelaren räddade honom ironiskt nog undan en hotande personlig konkurs på grund av spelskulder (Dostojevskij, 2003).

Att kontrollera spelandet genom egna regler

Spel om pengar tar sig många uttryck. Det som Maria ser som ett tillfälligt tidsfördriv fick för Adam sådana proportioner att det blev något av ett bekymmer. För att begränsa spelandet inför han vissa förhållningsregler. Han sätter ett tak om 500 kronor för sitt spelande under en dag. När inte

längre traditionen eller invanda handlingsmönster sätter gränser för våra begär tvingas den enskilda människan själv göra det.

Det moderna samhället erbjuder rika tillfällen till njutning för stunden, men överdrifter riskerar att ge upphov till problem. I medierna kan vi läsa och höra om dessa överdrifter som spelmissbruk, ätstörningar, sexmissbruk, tv-missbruk, alkoholmissbruk och datormissbruk. Den gemensamma grunden för samtliga dessa tillstånd ligger i ett nära nog tvångsmässigt upprepande av intensiva och många gånger också ångestdämpande beteenden och handlingar.

Människor är dock, påpekar Giddens (1995), aldrig helt förslavade av sina begär, utan de har alltid möjlighet att handla annorlunda. För Adam innebär det att han försöker begränsa spelet genom personliga förhållningsregler.

När spelet tar över vardagen

Greger, 19 år, berättar att han ibland spelar för större belopp än han tänkt sig, och att det uppstått gräl med föräldrarna på grund av hans spelande. En orsak till grälen är att han ägnade förra terminen åt spel i stället för att gå till skolan, vilket ledde till att han tvingades avbryta skolgången. Förutom att han blev osams med föräldrarna tröttnade flickvännen på hans spelande. Han saknar för tillfället sysselsättning men söker arbete. Trots de negativa konsekvenserna har han svårt att sluta spela. Greger beskriver de oroande känslor som väcks inom honom när han tvingas avstå från spel:

... En gång när jag inte hade några pengar kändes det för jåkligt ... då fyllde jag i en massa spelkuponger, tips, trav ... rubbet, och även om jag inte hade råd att lämna in dem kändes det lite bättre. Det är som om något släpper inom mig när jag spelar ... allt som jag går och grubblar på bara försvinner. Helst av allt skulle jag vilja flytta hemifrån, men det kostar pengar.

Greger berättar att han ofta känner sig nedstämd och illa till mods. Spelet är för honom ett sätt att påverka hur han mår. Nedstämdheten skingras genom själva spelet, men även av annat som hör till detta. Mycket tid går åt till att planera spelet och följa nyheterna om trav och sport i medierna. Det ger struktur åt dagen under perioder av arbetslöshet.

Men spelandet medför också svårigheter. Greger medger en rad negativa konsekvenser av sitt spelande, men tycker sig inte vara spelberoende eller ha några spelproblem. Instrumentet SOGS-R³ som används för att mäta spelproblem ger dock en annan bild av läget. Svaren tyder på att han har spelproblem.

Spelandet som rationellt fenomen

Även om spelandet uppvisar många gemensamma drag hos Maria, Adam och Greger har spelandet olika betydelser och skilda bakomliggande motiv. Gemensamt för alla tre är att de förlorar mer pengar än de vinner, samtidigt som detta inte hindrar dem från att fortsätta spela.

Maria uppger sig sakna motiv att ändra sitt spelande. Spelandet ger henne en stunds förströelse och hon tycker sig ha råd med detta. Hennes mamma betalar för övrigt en del av hennes spelande. Situationen är en annan för Adam och Greger som båda har eller har haft skulder på grund av sitt spelande. De uppger skulderna som ett motiv för fortsatt spelande – de ser spel som nära nog det enda sättet att få tillräckligt med pengar för att få ordning på privatekonomin.

Trots många motsägelser kan spelandet förstås som ett rationellt fenomen. Teorier om att vi skulle spela i en omedveten och destruktiv strävan att förlora är en del av de mystifikationerna som omger spelandet. Det är, påpekar Reith (1999), chansen att vinna åtminstone nästa spelomgång, och inte risken att förlora den, som gör spelandet rationellt. På grund av denna chans är vi beredda att satsa pengar på ett osäkert utfall, fastän sannolikheten talar emot att vi ska vinna. Även om förlusterna dominerar finns ju alltid chansen att just nästa spelomgång ska ge vinst. Dessutom verkar minnet av speciella vinststillfällen etsa sig kvar, medan förlusternas långa rad snabbt höljs i glömska (Wagenaar, 1988).

Överblick över spelvanornas framväxt

För att ungdomars spelande ska betecknas som vanemässigt krävs att spelandet varar över en viss tid. Ungdomarnas egen överblick över sina spelvanor varierar. Maria ser sitt spelande som resultatet av aktuella förhållanden och överväganden. Spel är för henne en spontan aktivitet och en följd av tillfälliga impulser. Hon upplever inget behov av att analysera detta närmare. Det finns dock inslag i spelandet som hon funderar

3 South Oaks Gambling Screen (Lesieur och Blume, 1987).

kring. När hon spelar bingo med modern dras hon till exempel ofta till "Vegasspelarna" som håller till vid spelmaskinerna. Redan vid entrén lockar bingohallen i neonskrift med "Miss Vegas". Att spela på spelmaskiner upplever hon som något helt annat än bingo och snabblotter. Det är mer intensivt och omväxlande. Trots att hon vinner en del på en kväll spelar hon bort åtskilligt mer än hon tänkt sig.

Den som anser sig ha anledning att ifrågasätta sitt spelande är sannolikt mer motiverad än andra när det gäller att försöka överblicka spelandet. Medan Maria tycker sig sakna anledning verkar både Adam och Greger ha skäl att reflektera kring sitt spelande. Båda redovisar negativa konsekvenser av spelandet, även om ingen av dem uppfattar dessa som uttryck för spelberoende eller spelproblem. De talar gärna om sitt spelande men saknar övertygelse när de säger sig vilja ändra på det.

Adam försöker dock till skillnad från Greger att begränsa spelandet. Ingen av dem är emellertid beredd att sluta spela. Förutom att spelandet är centralt i deras liv, uppfattas det som ett sätt att vinna tillbaka tidigare spelförluster. Båda har för övrigt upplevt stora vinster tidigare och tror på möjligheten att vinna igen. Det händer också att de vinner pengar, men inte så mycket att de blir skuldfria. Därför går vinstpengarna till nya spel.

Spel – livsstil och identitet

Livsstil är ett uttryck för hur människor väljer att forma sina liv utifrån sin livssituation, identitet och sociala tillhörighet. Begreppet lanserades redan år 1900 av sociologen Georg Simmel, som använde det för att analysera hur människors sätt att leva förändras med industrisamhället och massinflyttningen till städerna. Drygt 20 år senare introducerade Alfred Adler begreppet inom psykologin.

Uttrycket livsstil har sedan dess använts i många olika sammanhang och med delvis skilda betydelser. Uppfattningen att man kan välja och själv forma sin livsstil är samtida med det posttraditionella samhälle som växte fram med välfärdssamhället i den industrialiserade västvärlden. Under tidigare epoker var livsstilen tvärtom knuten till en persons ställning i samhället. I samhällen som präglas av materiell nödvändighet och traditioner gör medborgarna nämligen inga egentliga val av livsstil. Att välja livsstil förutsätter en öppenhet för alternativa sätt att utforma tillvaron, och en materiell standard som medger detta. Sin egentliga spridning fick begreppet livsstil därför först på 1960-talet, i och med högkonjunkt-

ren i västvärldens ekonomier och de alternativa sätten att leva som följde i dess släptåg (Svensson och Hallberg, under utgivning).

Ungdomars livsstilar tar sig synbara uttryck i klädval, frisyrier, musikstilar och matvanor, men även i deras spelande. En livsstil har självfallet en viss varaktighet, men den omformas varje dag i samband med ungdomarnas beslut om vad de ska ha på sig, vad de ska äta och hur de ska uppträda i olika sammanhang. Livsstilar skapas dock inte i tomrum utan i samhälleliga sammanhang. De påverkas av socioekonomiska förhållanden, etnicitet, kön och sexualitet, men även av grupptryck, personliga förebilder, riskbedömningar, självkänsla och tilltro till den egna förmågan att hantera tillvaron.

Olika typer av spelare

Sue Fisher (1993) studerade i början av 1990-talet ungdomar i en spelhall med spelautomater belägen på den engelska sydvästkusten. Hon delar in ungdomarna utifrån deras relationer till spelandet i kategorier som "action seekers" som söker spänning i spelandet och "escape artists" som använder spel för att tillfälligt fly från vardagens problem. Kategorierna kan alltså relateras till ungdomarnas olika sätt att leva och till deras val av livsstil. En livsstil kan förstås som sociala handlingsmönster som speglar attityder och värderingar inom betydelsefulla områden eller så kallade livsstilssektorer.

Spel är en livsstilsektor som många ungdomar är förtroga med. De har växt upp med den nya kommunikationstekniken och företeelser som videospel, spel på mobiltelefoner, spel på Internet, Internetkaféer, gaming-center, LAN-partyn och fenomen som Dreamhack där tusentals ungdomar samlas för att koppla samman sig i gigantiska nätverk. De unga ägnar sig tillsammans åt spel om pengar, rollspel, strategispel och andra former av spel, endera hemma hos varandra eller i en virtuell gemenskap på Internet. Det är därför naturligt att relationen till spel i likhet med annat de brukar ägna sig åt påverkar deras personliga identitet och livsstil.

"Action seekers" livsstil präglas av nyfikenhet och sökande efter spänning utan rädsla för spelandets konsekvenser. "Escape artists" utvecklar en livsstil där de försöker fly undan svårigheter och personliga problem med hjälp av spel. Fischer beskriver även "arcade kings" som behärskar spelet och njuter av att visa upp sina talanger för andra. Denna livsstil är utåtriktad och social, och leder sällan till spelproblem. Problemen drabbar dock ofta "machine beaters" som ser som sin uppgift att överlista

utvalda spelmaskiner. Beteendet förekommer inom alla spelformer – så fort det finns ett spel att överlista verkar det finnas spelare som känner sig kallade att göra det.

Spelandet påverkar de ungas livsstil och identitet

Livsstilar svarar dock inte enbart mot behoven att synliggöra värderingar och attityder. De ramar även in självidentiteten. När man konstruerar sin identitet besvarar man ungdomsårens eviga fråga – vem är jag? Svaret på frågan är i det posttraditionella samhället inte självklart en produkt av föräldrarnas ställning. När familjens och traditionernas inflytande över de ungas livsmönster och identiteter försvagas, blir de unga sårbara för påverkan från globala medier, tv, reklam, film, musikindustrin, Internet och andra kanaler för konsumtionssamhällets budskap.

Spelindustrin är inget undantag, och den kommunicerar i likhet med Coca-Cola, McDonald's, Nike och andra kommersiella aktörer med ungdomar på flera plan. På ett ytligt plan kan det handla om att förknippa sitt varumärke och sina produkter med spänning, tidsfördriv och nöjen. Men på ett djupare plan kan det handla om att kommunicera hur dessa produkter kan påverka ungdomars självkänsla och välbefinnande. Med slagord som "tretton rätt på tipset mer än bara tur" riktar reklamen in sig på spelare som likt "Arcade kings" anser sig skickligare än andra. Denna inställning är vanlig bland spelare som spelar ofta och för stora belopp, och som därmed är en intressant målgrupp för spelindustrin.

Elektroniska vänner

Ungdomars spelande påverkas av deras sökande efter tillhörighet och gemenskap. Längtan bort från vardagens krav gör att de söker gemenskapen hos spelmaskiner, datorer och andra "elektroniska vänner" för att i deras sällskap hänge sig åt jakten på spänning och starka upplevelser. Mark Griffiths (1995a; 1995b; 1998; 2002) använder jämte spelberoende även begreppet teknologiskt beroende för att beskriva hur spelproblem uppkommer hos denna ungdomsgeneration.

Det empiriska stödet för beroende av Internet är dock svagt. Däremot är det väl dokumenterat att spel på spelmaskiner och spel som distribueras via Internet kan vara problematiska. Både Jack Vegas och Internetpoker rapporteras höra till de mer problematiska spelformerna bland dem som ringer till den nationella stödlinjen. Det är framför allt unga män som konstateras ha spelproblem på grund av dessa spelformer. Vidare rap-

porteras kasinospel på Internet ha bidragit till spelproblem bland unga kvinnor (Stödlinjens årsrapport, 2008).

När spelandet lanseras på Internet lösgörs det ur sitt sociala sammanhang och därmed även från omgivningens sociala kontroll. På Internet ersätts den sociala kontrollen av spelbolagens anonyma men samtidigt mer närgångna granskning av spelarens alla aktiviteter på spelsajten: valet av spelformer, vilka belopp som satsas vid varje speltillfälle, fördelningen mellan vinster och förluster samt hur spelandet utvecklas över tid. Det är fortfarande oklart vilket ansvar spelbolagen har för dessa iakttagelser. Spelbolagens image, krav på lönsamhet och hänsyn till spelarnas personliga integritet ställs mot behoven av ålderskontroller, interventioner och gränssättning av spelandet.

Ungdomars spelkarriärer

Det vore fel att beskriva ungdomars spelkarriärer som om de följde ett givet mönster. Det finns många olika spelkarriärer, och de utvecklas på skilda sätt. Det hindrar inte att man kan urskilja gemensamma drag hos olika spelkarriärer.

Marias, Adams och Gregers spelande introducerades i samvaron med föräldrar och syskon. De började alla att spela redan före tonåren. En tidig speldebut samvarierar enligt de flesta undersökningar med ökad risk för spelproblem.

Spelkarriärens första fas – spel inom familjen

I en första fas av spelkarriären utvecklas ungdomars spelande inom familjen och under tillsyn och kontroll av föräldrarna. Föräldrarnas viktigaste bidrag under denna fas är dock inte kunskaper och färdigheter, utan själva inställningen till spel. Att föräldrarna deltar i spelet innebär i Marias fall ett känslomässigt stöd åt hennes spelande. Resultatet för spelkarriären blir att Maria i framtiden förknippar spel med positiva upplevelser från barndomen.

Spelkarriärens andra fas – spel utanför familjen med jämnåriga

Ungdomar ökar sitt spelande med jämnåriga ungefär samtidigt som deras spelande tillsammans med föräldrarna börjar avta. Därmed inleds en andra fas av deras spelkarriär bortom föräldrarnas fulla insyn och omedelbara kontroll.

Valet av spelform blir för de unga markörer som demonstrerar utvecklingen mot en mer vuxen livsstil och identitet. Spelandet övergår därvid ofta från till exempel tips och lotter till spelmaskiner eller kortspel (Fisher, 1993).

Flickor i tonåren utvecklar sitt spelande inom familjen i större omfattning än pojkar. Möjligen bidrar detta till deras mer återhållsamma och försiktiga spelande. Flickor har också större respekt för åldersgränser än pojkar. Detta innebär att svenska kvinnors spelproblem fortfarande främst beror på deras fars, makes eller sons spelande (Svensson, 1999).

Pojkar använder sig däremot redan under tonåren av socialisationsmiljöer utanför föräldrahemmet. Under den andra fasen av spelkarriären utvecklas deras spelande i stor utsträckning ur umgänget med jämnåriga kamrater i skolan på rasterna, på arbetsplatsen och hemma hos vänner. Det är i dessa socialisationsmiljöer som spelandet börjar utformas mer personligt, med specifika spelmönster (Fillmore, 1988; Fischer, 1995). I umgänget med jämnåriga kamrater formar de unga även sin livsstil och sin identitet som självständiga individer, fria från föräldrarnas inflytande. De speglar sig i varandra och lär sig hantera nära relationer till andra jämnåriga kamrater.

Spelandet påverkas även av ändrade förhållanden under uppväxten. Att byta gymnasieskola kan till exempel bidra till ändrade spelbeteenden – särskilt om den nya skolan ligger nära en pizzeria vars främsta attraktioner är ett antal spelmaskiner.

Skolarbetet med dess starka betoning av framtiden har svårt att konkurrera med snabba spelformer vars fokus ligger på upplevelser i nuet. Spelandet svarar dessutom mot ungdomars behov av att hantera vissa svårigheter under uppväxten. Det kan utvecklas till en långsiktig strategi för att hantera skoltrötthet, konflikter med föräldrarna och den stress som många ungdomar upplever. Strategin riskerar dock att ytterligare tömma vardagen på mening och färga den ännu gråare.

Spelkarriärens tredje fas – vuxenvanor i kommersiella miljöer

Under den tredje fasen av ungdomars spelkarriärer sammanfaller spelandet med slutskedet av deras vuxenblivande. Denna fas utspelas i stor utsträckning i kommersiella miljöer. Många ungdomar söker sig då till vuxenvärldens nöjesliv på pubar, pizzerior, diskotek och restauranger samt till spelmaskiner och restaurangspel som blackjack och roulette. När de har åldern inne besöker en del också de kasinon som etablerats i

Malmö, Göteborg, Stockholm och Sundsvall. Andra kanske föredrar miljöen på landets travbanor.

Under spelkarriärens tredje fas prövar ungdomarna de färdigheter och beteenden som de observerat och övat in tidigare på vuxenvärldens arenor. De lär in och finslipar specifika kunskaper och färdigheter för olika spelformer. Spel på hästar kräver till exempel kunskaper om

- hästarnas dagsform
- hästarnas tillfrisknande efter sjukdomar
- hästarnas uthållighet under längre lopp
- hästarnas förmåga att spurta från olika positioner
- vilka underlag som passar hästarna bäst
- hur hästarna reagerar på våta och tyngre banor efter regn.

Det kan även krävas bakgrundsinformation om kuskars, tränares och ägares tidigare resultat. Alla dessa kunskaper tillägnar sig ungdomar genom umgänget på arbetsplatser där många anställda är intresserade av hästspel och sportspel, eller genom samvaron med en livspartner som har erfarenhet av dessa spelformer.

Olika händelser påverkar också de ungas spelande. Att gifta sig och få barn markerar till exempel vuxenstatus och ökat socialt ansvar. Det bidrar vanligen till ett mer försiktigt spelande. Omvänt kan händelser som att vinna en storvinst tidigt i spelkarriären leda till ökat spelande och resultera i spelproblem senare i livet (Abbott och Volberg, 1992; Custer och Milt, 1985).

Att försöka sluta eller begränsa spelandet

Eftersom det finns få longitudinella studier är våra kunskaper om hur spelandet varierar över tid begränsade. Forskningen har inte i någon större omfattning studerat hur det naturliga återhämtandet avlöser perioder av överdrivet spelande. Inte heller hur spelandet klingar av när det mister sin attraktionskraft eller när andra aktiviteter tar dess plats. I stället brukar spelkarriären beskrivas som en ödesbestämd ”vandring” mot alltmer omfattande spelande och tilltagande spelproblem.⁴ Varje steg i spelkar-

4 Jämför dock Proschaska och DiClemente (1983) som med en cirkulär modell beskriver de faser som personer har att gå igenom ett antal gånger när de försöker avsluta eller begränsa ett visst beteende.

riären antas obönhörligt föra spelaren närmare det kroniska beroendetillstånd som uppfattas som dess slutpunkt.

Custer och Milt (1985) delar i sin klassiska skildring in spelkarriären i ”vinnarfasen”, ”förlorarfasen” och ”desperationsfasen”. Denna indelning ger mening åt författarnas kliniska verksamhet. Efter vinnarfasen följer förr eller senare förlorarfasen. Om förlusterna blir stora under denna fas ser kanske spelaren inte längre någon utväg ur sin belägenhet. Då följer desperationsfasen, och det är då som spelaren söker hjälp. Ungdomars spelkarriärer verkar dock ha ett mer varierat förlopp, och deras spelande framstår som långt mer föränderligt.

Ungdomar löper större risk för spelproblem

Ungdomars spelande leder snabbare än vuxnas till problem. Det antas ta mellan tre och fyra år av överdrivet spelande för vuxna att utveckla spelproblem, men för ungdomar går det betydligt fortare. Rossow och Hansen (2003) konstaterar att spel på spelmaskiner kan leda till spelproblem bland ungdomar redan efter ett halvår.

Ungdomar utvecklar inte bara spelproblem snabbare än vuxna: de löper också större risk för att få spelproblem. Förhållandet kan förklaras av en mer ungdomlig och obekymrad attityd till tillvaron: ”Att våga ta risker, att leva i nuet, lita på sin tur, att inte bry sig om framtiden är typdrag i en allmän ungdomlig livshållning [...] Denna hållning övergår för de flesta i en vuxen, långsiktig, försiktig livsstrategi” (Andersson, 1991 s. 120–121). Den större risken för spelproblem kan också bero på ungdomars val av spelformer. De unga verkar i högre utsträckning än vuxna föredra spelmaskiner, nätpoker och andra lika riskabla spelformer.

Ungdomars spelproblem inte lika beständiga

Men om ungdomar utvecklar spelproblem snabbare och i större omfattning än vuxna, verkar problemen i gengäld inte vara lika beständiga. För ungdomars spelproblem används inte heller samma terminologi som för de vuxnas. Rachel Volberg (2001) påpekar till exempel att det tar tid att utveckla ett kroniskt och patologiskt spelande i psykiatrisk mening, och att det är osannolikt att detta skulle kunna utvecklas redan under tonåren.

I min avhandling visar jag också att ungdomars spelproblem är föränderliga över tid. Flertalet ungdomar med spelproblem uppvisade inte längre några aktuella spelproblem efter två år. Detta resultat bekräftades senare av Lars Westfelt (2006). Ungdomar verkar alltså ta sig ur sina pro-

blem snabbare än vuxna, även om de måste försöka flera gånger innan de lyckas.

Men ungdomars spelande ska för den skull inte bagatelliseras. Spelandet kan medföra allvarliga konsekvenser både för dem själva och för deras anhöriga. Det kan leda till försämrade skolprestationer, skuldsättning, försämrade relationer till vänner, konflikter med föräldrar, depression, nedstämdhet, självmordstankar och självmord.

Trots att ungdomar kanske inte har lika omfattande skulder som vuxna är deras skuldsättning på grund av spel ofta betydande. Inte minst möjligheten att ta snabba lån mot hög ränta har bidragit till detta. Men även vanliga banklån till påstådda köp av bilar, lägenheter, möbler och annat kan gå till spel. Bankernas lån framstår i de sammanhangen som alltför generösa och lättvindiga. Svårigheten ligger i att bedöma vad pengarna ska gå till. Det är först när den samlade skuldbördan blir övermäktig som hela omfattningen av de ungas spelande blir känd.

Öppenhet för förändring av spelbeteendet

Jag har noterat att många ungdomar som spelar mycket är villiga att begränsa sitt spelande, även om den förhärskande attityden bland ungdomarna är att det inte är någon mening att grubbla över spelandet (Svensson, 2005). Kommunernas bristande engagemang för ungdomars spelproblem bidrar dock sannolikt till att detta intresse för att ändra sitt spelande inte fångas upp. Kunskaper om spel och spelproblem saknas ofta hos yrkesgrupper som möter ungdomar inom skolan, fritidsverksamheten, socialtjänsten, ungdomsmottagningarna och barn- och ungdomspsykiatri. Anhöriga uppger att de många gånger känner sig ensamma med problemen. Denna påfrestning gör att de anhöriga ofta uppvisar liknande psykosomatiska symtom som de som följer av spelproblem (Jonsson, 1994).

De unga får sällan någon behandling för sina spelproblem. Om de behandlas är det för det mesta som en del av behandlingen för andra problem, som kriminalitet, läs- och skrivsvårigheter eller psykiska problem. Att behandlas för spelproblem på behandlingshem framstår inte som ett alternativ för ungdomar så länge som flertalet kommuner och landsting vägrar betala. De försöksverksamheter som pågår med grupp-terapi, familjeterapi, anhörigkurser och individualterapi i storstäderna Stockholm, Göteborg och Malmö har visserligen god effekt, men endast en av dessa vänder sig till ungdomar under 18 år (Hansen, 2006).

Spelberoendes riksförbund – motvärn mot spelkulturen

Verksamheten inom Spelberoendes riksförbund är en tillgång när det gäller att komma till rätta med ungdomars spelproblem. Det stöd som erbjuds föräldrar är en viktig del av verksamheten. Föräldrar och anhöriga har nämligen egna behov av insatser.

Särskilt om de ungas spelproblem avslöjas plötsligt kan föräldrarna uppleva det som något av en chock. Framför allt riskerar förtroendet för de unga att rubbas när hela vidden av deras spelande blir känt. När den första chocken lagt sig kan föräldrarna behöva stöd för att etablera en ny tillit till sin son eller dotter. Det kan vara en förutsättning för att de ska kunna stödja dem i deras ansträngningar att bli spelfria. Föräldrar upplever att de får ett stöd i spelberoendeföreningarna som gör det möjligt att hantera situationen hemma, även om sonen eller dottern vägrar att delta i verksamheten.

Samhällsengagemang ger insikter

Spelberoendes riksförbund och dess lokalföreningar kan ses som nära nog det enda motvärdet till den rådande spelkulturen, som flertalet samhällsaktörer har kapitulerat inför – ungdomsorganisationer, ideella föreningar, politiska organisationer, idrottsorganisationer, medier, reklambyråer, butiker, bensinstationer, krogar, restauranger och pizzerior.

Många av dessa aktörer delar på avkastningen från spelandet. Ett sätt för unga att få utlopp för sitt samhällsengagemang kan därför vara att ifrågasätta den rådande spelkulturen och utmana de samhälleliga strukturer som bidrar till att kulturen upprätthålls och återskapas. Detta ger dem samtidigt insikter om deras eget spelande och den egna situationen. Det förutsätter emellertid en övertygelse som många ungdomar kanske saknar till en början.

Samtal och livsberättelser

Margareta Hydén (2008) konstaterar att alla människor som har problem bär på en berättelse, men att de alltför sällan möter någon som är beredd att lyssna. Det gäller även personer med spelproblem. När ungdomar vänder sig till lokalföreningarna inom Spelberoendes riksförbund möter de däremot människor som både är beredda att lyssna och att dela med sig av sina erfarenheter. I dessa möten kan de unga konstruera livsberättelser som fogar samman spelkarriärens olika inslag med andra händelser

i deras liv. Det sker vanligen i en miljö präglad av vardagliga aktiviteter, allvar och lågmälda samtal, men även av skratt, hetsiga diskussioner och självutlämnande berättelser.

De ungas livsberättelser kanske inte är så uttömmande till en början, men de är ofta laddade med uppdämda känslor av bland annat misslyckanden. Det kan vara något av en befrielse att i den situationen få bekräftat att ens upplevelser delas av andra som varit i samma belägenhet. Berättelsen hjälper de unga att omskapa upplevelserna av spelandet och spelproblemen till minnen av något som har ägt rum, men som inte pågår längre. De unga kan därmed lägga spelandet och spelproblemen bakom sig.

Livsberättelserna återger emellertid inte bara inträffade händelser i det förflutna. De är också medel för att tillsammans med andra utforska olika sätt att betrakta händelserna på. De kan bidra till att vi omkonstruerar vår självuppfattning och livshistoria. I takt med att de unga vinner insikt om hur spelandet styrt deras liv kan de därmed omformulera sina livsberättelser och bilden av sig själva och sina handlingar.

Berättelserna bidrar till att de unga skapar en självreflexiv process som ytterst handlar om att återfå makten över sitt liv. Genom spelproblemen har de kommit till en vändpunkt och måste ompröva tidigare beteenden och livsstil (Forinder, 2008). De kan utveckla nya sätt att förstå sig själva och sitt agerande genom att återberätta för sig själva och andra vad de varit med om. Berättelserna ändrar också efter hand sin betoning, som övergår från spelandet och de problem som detta orsakar till att innefatta även andra livsområden, samtidigt som intresset glider över från dåtid till nutid och framtid.

Berättelsernas struktur består av

- tiden före spelandet
- anekdoter om själva spelandet
- beskrivningar av spelproblemen
- beskrivningar av tiden efter spelandet och av strävan att bli kvitt problemen.

Genom att knyta samman dessa delar och andra minnesfragment till en sammanhängande livsberättelse kan de unga relatera erfarenheterna av såväl spelfrihet som överdrivet spelande till den personliga utvecklingen. Genom att sålunda utveckla en känsla av att den egna livshistorien är sammanhängande, kan de unga undvika att bli slavar under det förflutna

och i stället öppna sig själva för framtiden. De kan knyta an till den själv-reflexiva process som inleddes under barndomen, men som avbröts när spelandet tog över hela deras tillvaro. Detta är särskilt viktigt för ungdomar, eftersom livsberättelsen även är en del av ungdomstidens projekt att ta reda på vem man är och utveckla en personlig livsstil och identitet som man är nöjd med.

Nya förebilder och nya värderingar

Samvaron och gemenskapen inom lokalföreningarna i Spelberoendes riksförbund bidrar till att de unga utvecklar nya värderingar och attityder till spel. Många lokalföreningar har engagerade och karismatiska personer som kan bli förebilder för de unga. Men att sluta spela förutsätter även kunskaper och färdigheter i hur det ska gå till. För många ungdomar kan det handla om behovet av kunskaper och färdigheter som gör att de till exempel kan känna igen situationer som frestar till spel och hur dessa ska hanteras. Det kan även handla om att lära sig att återigen kunna njuta av enkla och vardagliga ting i tillvaron. Den spänning de sökte i spelandet måste ersättas av mer rimliga anspråk. På samma successiva sätt som spelkarriären utvecklas steg för steg kan den stegvis ersättas av en tillvaro utan spel. En lämpligare socialisationsmiljö för detta än lokalföreningarna inom Spelberoendes riksförbund är svår att hitta.

REFERENSER

- Abbott, M.W. och Volberg, R.A. (1992). *Frequent gamblers and problem gamblers in New Zealand: Report on phase two of the National Study*. Research Series No. 14. Wellington: New Zealand Department of Internal Affairs.
- Andersson, B. (1991). *Att förstå drogmissbruk. Praktiken, situationen, processen*. Lund: Arkiv förlag.
- Campell, C. (1987). *The romantic ethic and the spirits of modern consumerism*. Oxford: Blackwell.
- Custer, R. och Milt, H. (1985). *When luck runs out*. New York: Facts on File.
- Dostojevskij, F. (2003). *Spelaren*. Lund: Bakhåll.
- Fillmore, K.M. (1988). *Alcohol use across the life course: A critical review of 70 years of international longitudinal research*. Toronto: Addiction Research Foundation.
- Fisher, S. (1993). The pull of the fruit machines: A sociological typology of young players. *Sociological Review* 41(3): 446–474.
- Fisher, S. (1995). The amusement arcade as a social space for young people. *Journal of Adolescents* 18: 71–86.
- Forinder, U. (2008). Människors berättelser om sorger, lidanden och kriser. I: Larsson, S., Sjöblom, Y. och Lilja, J. (red.). *Narrativa metoder i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Giddens, A. (1995). *Modernitet och självidentitet. Självet och samhället i den senmoderna epoken*. Göteborg: Daidalos.
- Griffiths, M.D. (1995a). *Adolescent gambling*. London och New York: Routledge.
- Griffiths, M.D. (1995b). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum* 76: 14–19.
- Griffiths, M.D. (1998). *The way ahead: Internet, technology and problem – What can we expect?* Föredrag på National GamCare Conference. Adelaide, 6 maj 1998.
- Griffiths, M.D. (2002). Fruit machine addiction in an adolescent female: A case study. *eGambling the Electronic Journal of Gambling Issues*. <http://www.camh.net/egambling/issue8/> (2003-05-15).
- Hansen, M. (2006). Treatment of problem & pathological gambling in the Nordic countries: Where we are now and where do we go next? *Journal of Gambling*

- Issues* 18, October. <http://www.camh.net/egambling/issue18/pdfs/hansen.pdf>.
- Hydén, M. (2008). Om den svåra konsten att lyssna till berättelser. I: Larsson, S., Sjöblom, Y. och Lilja, J. (red.). *Narrativa metoder i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Jonsson, J. (1994). *Rien ne va plus – Att vara nära anhörig till en spelberoende*. Psykologexamensuppsats. Stockholm: Stockholms universitet, psykologiska institutionen.
- Lesieur, H.R. och Blume, S.B. (1987) The South Oaks Gambling Screen (SOGS): A new instrument for the identification of pathological gamblers. *American Journal of Psychiatry* 144(9): 1184–1188.
- Proschaska, J. och DiClemente, C. (1983). Stages of change and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 51: 390–395.
- Reith, G. (1999). *The age of chance. Gambling in western culture*. London och New York: Routledge.
- Rossow, I. och Hansen, M. (2003). *Underholdning med bismak. Ungdom og pengespill*. NOVA Rapport 1/2003. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Stödlinjens årsrapport (2009). <http://www.fhi.se/sv/Publikationer/Alla-publikationer/Arsrapport-Stodlinjen-2008/>
- Svensson, O. (1999). Kvinnors relation till spel om pengar. *Feministiskt perspektiv* 4, 1999. Göteborg: Göteborgs universitet, institutionen för kvinnovetenskap.
- Svensson, O. (2003). Ungdomars spelvanor. I: Jonsson, J., Andrén, A., Nilsson, T., Svensson, O., Munck, I., Kindstedt, A. och Rönnberg, S. (2003). *Spelberoende i Sverige – vad kännetecknar personer med spelproblem? Rapport om andra fasen av den svenska nationella studien av spel och spelberoende*. Rapport nr 4 i Folkhälsoinstitutets serie om spel och spelberoende i Sverige. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Svensson, O. (2005). *Ungdomars spel om pengar. Spelmarknaden, situationen och karriären*. Lund: Lunds universitet, sociologiska institutionen.
- Svensson, O. (2006). Spel och pengar. I: Linné, T. och Persson, M. (red.). *Pengar – människan och hennes betalningsmedel*. Lund: Studentlitteratur.
- Svensson, O. och Hallberg, L. (under utgivning). Jakten på hälsa, välbefinnande och livskvalitet – en trend på gott och ont. I: Hallberg, L. (red.). *Hälsa & livsstil – forskning och praktiska tillämpningar*. Lund: Studentlitteratur.
- Volberg, R.A. (2001). *When the chips are down. Problem gambling in America. A Century Foundation report*. New York: The Century Foundation Press.

- Wagenaar, W.A. (1988). *Paradoxes of gambling behaviour*. London: Lawrence Erlbaum.
- Westfelt, L. (2006). Två studier om spel och spelproblem – En tvärsnittsanalys och en longitudinell analys om risken för spelproblem. SoRAD, forskningsrapport nr 34. Edsbruk: Akademitryck AB.



14. UNGDOMAR OCH SPEL: RISKER OCH MÖJLIGHETER FÖR FRAMTIDEN

*Frida Fröberg och Anders Tengström
Forum, Stockholm*

SVENSKARNAS SPELVANOR har förändrats under det senaste decenniet. Omsättningen på spel i Sverige har ökat, samtidigt som färre svenskar spelar om pengar. År 2007 var bruttoomsättningen på spel i Sverige drygt 37 miljarder kronor, medan motsvarande omsättning 1997 var 30 miljarder, omräknat till 2007 års prisläge. Med bruttoomsättning menas den summa som satsas innan vinster betalas ut. Till de omkring 37 miljarder kronorna år 2007 kommer illegalt spel och summor som satsats på utländska spelsajter, ”mångmiljardbelopp” enligt den statliga Spelutredningen från 2008 (SOU, 2008).

Under denna tioårsperiod har andelen av befolkningen som spelat om pengar det senaste året minskat med ungefär en femtedel, till 70 procent, enligt Folkhälsoinstitutets undersökningar. Störst har minskningen varit bland dem som är 16–17 år gamla. Samtidigt som färre spelar verkar man alltså spela oftare eller satsa större summor pengar på de enskilda spelen.

Trots dessa förändringar har inte spelproblemen ökat i befolkningen som helhet. Fortfarande har omkring 2 procent problem med sitt spelande. Spelproblemen har dock ökat hos en grupp, nämligen unga män i åldern 18–24 år. I undersökningen från 1997 uppskattades att ungefär 5 procent av männen i den åldern hade problem med sitt spelande, medan motsvarande siffra drygt 10 år senare är 9 procent. Alltså har nu nästan 1 av 10 unga män i Sverige problem med spel (Rönneberg m.fl. 1999; Statens folkhälsoinstitut, 2009a).

Under de dryga 10 år som har gått mellan dessa två undersökningar har det skett stora förändringar på den svenska spelmarknaden. I början av 2000-talet blev poker och kasinospel populära, samtidigt som de flesta andra spel började bedrivas i nya former. Man behöver inte längre förflytta sig från sitt hem till spelbutiken eller travbanan för att satsa sina pengar. Det går lika bra att överföra pengar och spela direkt över Internet – 24 timmar om dygnet finns spelbolag från hela världen tillgängliga i det egna hemmet. Marknadsföringen av spel har också ökat, och det har tillkommit spelreklam i utlandsbaserade tv-kanaler som inte omfattas av

förbudet mot reklam för andra aktörer än dem på den svenska reglerade marknaden.

Sammantaget är vi i Sverige betydligt mer exponerade för spel i olika former än tidigare, och det är lättare att spela jämfört med för drygt 10 år sedan. Dock verkar denna förändring alltså ha påverkat olika grupper i befolkningen på olika sätt – medan vissa spelar mindre spelar andra mer.

Vi kommer i detta kapitel att diskutera de ökade spelproblemen hos just unga män, mot bakgrund av spelmarknadens förändringar. Därefter vill vi även lyfta frågan om hur eventuella framtida förändringar av spelmarknaden kan påverka unga kvinnors spelvanor. Slutligen diskuterar vi och ger några förslag på hur Spelberoendes riksförbund kan arbeta med spelfrågan i framtiden.

Ungas spelvanor och spelproblem

Vi vill börja med att ge en översiktlig bakgrund till vad man vet om ungdomars och unga vuxnas spelvanor och spelproblem. Denna kunskap har vi hämtat från forskning om spel i hela västvärlden.

Enligt Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysnings skolundersökning år 2008 hade 3 procent av de unga männen i årskurs 9 spelat nätpoker flera gånger den senaste veckan, och 13 procent hade spelat andra Internetspel lika ofta. De unga männen i nian spelade även lika ofta på spelautomater och sportspel.

De flesta i denna ålder spelar dock inte alls eller mycket sällan. Bland de unga kvinnorna spelar bara ett par procent något spel flera gånger i veckan (Hvitfeldt och Nyström, 2009). Över huvud taget spelar de unga kvinnorna betydligt mindre på alla spel än de unga männen. Ungdomar i denna ålder, upp till 18 år, spelar dessutom betydligt mindre än vad vuxna gör, och samma förhållande gäller i hela västvärlden. Först i 20–25-årsåldern tar spelandet fart, och då särskilt bland de unga männen (se t.ex. Poulin, 2000; Shaffer och Hall, 1996; Wiebe m.fl. 2000). Därför är det kanske inte överraskande att problem med spel är betydligt vanligare bland unga män än kvinnor: 2–5 gånger fler unga män än kvinnor har spelproblem eller ett spelberoende. Förvånande är däremot att problem med spel är vanligare bland unga än bland vuxna, trots att unga alltså spelar betydligt mindre än vuxna (se t.ex. Jacobs, 2000; Johansson och Götestam, 2003; Rossow och Hansen, 2003; Shaffer och Hall, 1996).

I dag vet man inte varför unga, särskilt unga män, verkar ha lättare att få problem när de spelar, eftersom man inte har studerat detta särskilt mycket. Vi känner dock till några saker som kan öka risken för att få problem med spel. De flesta spelforskare är överens om att ju tidigare man börjar spela om pengar, desto större är risken att man får problem med spel. Risken för unga verkar dessutom vara högre om deras föräldrar har spel-, alkohol- eller drogproblem, om de spelar mycket eller om de introducerar spel för sina barn (Fisher, 1993; Govoni m.fl. 1996; Vachon m.fl. 2004; Wiebe m.fl. 2000; Winters m.fl. 1993).

Vidare spelar familjemedlemmarna mer och löper större risk att få spelproblem i familjer som har det dåligt ställt ekonomiskt, eller som tillhör en minoritet eller är marginaliserade i samhället (Rönnberg m.fl. 1999; Schissel m.fl. 2001). När det gäller ungdomars egna inkomster är förhållandet dock det motsatta – ju högre egen disponibel inkomst, desto mer spelar ungdomar, även om familjen i stort har det dåligt ställt eller är marginaliserad (Delfabbro och Thrupp, 2003; Wiebe m.fl. 2000).

En norsk skolundersökning visar till exempel att det finns ett samband mellan antalet timmar som ungdomar jobbar extra och hur mycket de spelar: ju fler arbetade timmar, desto mer pengar satsas på spel (Rossow och Hansen, 2003). Unga pojkar som är mer impulsiva och benägna att ta risker kan också löpa en större risk att missbruka spel, droger eller alkohol (se t.ex. Nower m.fl. 2004; Vitaro m.fl. 2004). Dessutom verkar det ha betydelse för ungas spelvanor om deras vänner spelar eller har spelproblem (Langhinrichsen-Rohling m.fl. 2004; Svensson, 2005; Vitaro m.fl. 2001).

Fortfarande är det dock vanligast att inte få problem med spel, även om man spelar eller växer upp under omständigheter som kan öka risken. Spelproblem är alltså inte så vanliga. Unga människor som får problem med sitt spelande kan dock påverkas hela det fortsatta livet, trots att spelproblemet ofta är övergående. Ungdomen är en period där förmågan att ta ansvar för sig själv utvecklas, då man frigör sig från sina föräldrar och formar sin identitet. Perioden är viktig för den känslomässiga utvecklingen. En ung person vars liv upptas av spel riskerar att missa delar av eller hela denna utveckling. Problem med spel kommer dessutom sällan ensamma. Unga med spelproblem har ofta andra svårigheter som komplicerar livssituationen, till exempel depression, självmordstankar, ångest, missbruk, uppmärksamhets-, koncentrations- eller inlärningssvårigheter.

heter eller kriminalitet (se t.ex. Dickson m.fl. 2002; Hardoon m.fl. 2004; Olason m.fl. 2006; Westphal m.fl. 2000).

Spelmarknaden och spelproblem

Vad säger då forskningen om hur spelmarknaden påverkar befolkningens spelvanor och spelproblem? Först och främst är det viktigt att komma ihåg att det är mycket svårt att studera hur en förändring av spelmarknaden påverkar spelvanorna, eftersom vi i samhället inte lever som i ett experiment med bara några få påverkande faktorer. I stället påverkar en mängd omständigheter i våra liv och vår omgivning vilka val vi gör varje dag, val som också kan påverka spelvanorna.

Internationell forskning ger dessutom motstridig information. En del studier antyder att en stor förändring på spelmarknaden ibland inte ger några större effekter, medan andra studier visar att nya spelformer och sätt att spela har ökat både spelandet och spelproblemen. Sammantaget verkar det svårt att veta om spelandet över lag ökar när tillgängligheten ökar, eller när ett nytt spel eller en ny spelarena introduceras. Men de flesta studier visar i alla fall att spelandet inte minskar till följd av detta.

I Sverige har sociologen Lars Westfelt (2004) studerat effekterna av att Casino Cosmopol etablerades i Sundsvall och Malmö. Han kom fram till att etableringen har haft olika inflytande på spelandet i de två städerna. I Malmö ökade såväl spelandet som spelproblemen tydligt, på både kort och lång sikt. I Sundsvall var ökningen däremot högst osäker och på sin höjd måttlig.

I Norge har ungdomar spelat på spelautomater i hög utsträckning sedan slutet av 1990-talet, mer än i de övriga nordiska länderna, trots en åldersgräns på 18 år. Detta har ofta sammankopplats med att en stor mängd datoriserade spelautomater placerades ut i vanliga affärer och på andra lättillgängliga platser i mitten av 1990-talet. Därmed kunde även ungdomar komma åt att spela.

År 2006 förändrades dock utbudet efter en omfattande kritik mot spelautomaterna. Kritiken grundades i fakta som att 90 procent av dem som ringde den norska stödlinjen för spelproblem (Hjelpelinjen) var automatspelare. Först blev det förbjudet att använda sedlar i automaterna, och under 2007 togs 15 000 automater helt bort från marknaden. Som en jämförelse kan nämnas att vi i Sverige har totalt ungefär 7 000 Vegasautomater, i en befolkning som är större än den norska.

Effekterna av förändringen i Norge studeras fortfarande, men några resultat finns redan tillgängliga. Ingeborg Lund (2009) visar till exempel att spelandet och spelproblemen minskade i den vuxna befolkningen efter de två förändringarna. Anmärkningsvärt är att spelandet minskade även på andra spel.

Marianne Hansen och Ingeborg Rossow (2009) har studerat effekterna bland skolungdomar av enbart den första förändringen, då sedelmottagarna togs bort från automaterna. Liksom för vuxna minskade spelandet generellt bland ungdomar, även om minskningen var större när det gällde just spelautomater. Spelproblem och riskabelt spelbeteende bland ungdomar minskade från knappt 8 procent till under 6 procent efter denna första förändring.

Dessa båda norska studier, och den svenska kasinostudien, visar att förändringar på spelmarknaden ibland kraftigt påverkar spelvanor och spelproblem, i alla fall på kort sikt.

Nät poker – en övergående trend med kvarstående effekt?

Ungdomar som kommer till Maria Ungdom i Stockholm för att få hjälp med sina nät pokerproblem berättar ofta om ett mycket snabbt förlopp av upptrappat spelande. På bara 2–3 månader sedan de satsade den första summan har de utvecklat allvarliga problem att kontrollera sitt spelande och hunnit få stora skulder.

På Nationella stödlinjen för spelberoende har andelen telefonsamtal från personer med nät poker som huvudsakligt problem ökat från 3,5 procent år 2004 till drygt 30 procent år 2007. De flesta av nät pokerspelarna som ringer är unga män. Även på stödlinjen märker man att spelandet har utvecklats till ett problem mycket snabbt för många pokerspelare (Statens folkhälsoinstitut, 2009b).

Mot bakgrund av de senaste 10 årens marknadsföring förefaller det inte särskilt konstigt att spelandet har ökat bland just unga män. Utan att ha några vetenskapliga belägg upplever vi att stora delar av marknadsföringen kring spel de senaste åren har varit specifikt riktad mot unga män, med starkt fokus på poker – som trevlig underhållning män emellan och som ett livsstilsval där lyckade ”pokerstjärnor” lever på spel och hyllas för sin skicklighet. Medialt är det svårt att skilja dessa ”pokerstjärnor” från firade idrottsstjärnor, som vi gärna låter vara förebilder till våra ungdomar. Och precis som för idrottsstjärnorna har budskapet varit att både

pengar och ära väntar bakom nästa hörn om du övar mycket, är klok, smart och cool.

Efter 10 år har ”hajpen” runt poker avtagit, men den viktigaste effekten kvarstår: marknadsföringen har bidragit till att ge ett livsstilsval för unga identitetssökande män som är ute efter snabba pengar och att synas. Vi ska därför inte vara förvånade om det vid nästa befolkningsundersökning fortfarande är de unga männen som har mest spelproblem, trots att marknadsföringen har riktats mot andra befolkningsgrupper.

Kvinnor – morgondagens spelare?

Kvinnor i alla åldrar spelar mindre än vad män gör, och allra minst spelar unga kvinnor. Det är också mindre vanligt att unga kvinnor har problem med spel, jämfört med unga män. Spelproblemen hos kvinnor i olika åldrar följer dock samma mönster som hos männen – problemen är vanligare bland de yngre än bland de äldre. I Folkhälsoinstitutets undersökning hade 3 procent av de 16–17-åriga kvinnorna problem med sitt spelande, trots att endast 42 procent hade spelat om pengar (Statens folkhälsoinstitut, 2009a).

Kvinnor med spelproblem verkar ha en sämre hälsa över lag än män med sådana problem. Studier visar att dessa kvinnor ofta har fler andra allvarliga hälsoproblem, och att de i större utsträckning än män med spelproblem är marginaliserade i samhället. De saknar arbete, har låga inkomster och har sämre bostadsförhållanden. Även om färre kvinnor drabbas av spelproblem så verkar de som drabbas alltså ha det svårare i övrigt i livet (Blanco m.fl. 2006; Petry m.fl. 2005).

Detta är samma mönster som för alkoholmissbruk. I tidigare generationer har män druckit mer än kvinnor och fler män har missbrukat alkohol, medan kvinnor som missbrukat alkohol ofta har haft en sämre hälsa över lag. I de unga generationerna har detta mönster förändrats, när det gäller drickandet. Unga kvinnor i årskurs 9 drack nästan lika mycket som de jämnåriga männen vid den senaste skolundersökningen av Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (Hvitfeldt och Nyström, 2009).

Med alkoholkonsumtionen som erfarenhetsbank kan man ställa två frågor. För det första: Kommer unga kvinnor att spela mer i framtiden och närma sig de jämnåriga männen i spelande? För det andra: Kommer unga kvinnor att hantera spel om pengar och eventuella negativa konsekvenser

på ett annat sätt än unga män? Ingen kan i dag ge klara svar på dessa frågor, men det går att spekulera. Det finns några hållpunkter som antyder hur utvecklingen kan komma att gestalta sig.

För spelbolagen är unga kvinnor ett underutvecklat marknadssegment som man har all anledning att satsa sina reklampengar på. Unga kvinnor är en lockande grupp av flera skäl. De har till exempel pengar som de är beredda att spendera på livsstilsval i form av mode, resor och liknande. Utmaningen för spelbolagen är att göra spel om pengar till en komponent i deras liv som de lägger tid och pengar på.

Det är viktigt för spelbolagen att få unga kvinnor att använda spel om pengar som förströelse eller som ett sätt att umgås, då vanor som grundläggs tidigt i livet ofta kvarstår. På sikt kan också kvinnorna komma att överföra spelvanorna till sina barn, framför allt sina döttrar. Detta är förstås en klassisk marknadsföringsstrategi som används av företag när man inte kan rikta sig direkt till barnen – att gå via föräldrar för att överföra beteenden till nästa generation.

En del skulle säkert invända mot detta resonemang och hävda att det inte är nödvändigt för spelbolagen att skaffa nya kunder via föräldrar – trots allt spelar ju de flesta i befolkningen redan. Men i detta sammanhang får man inte glömma att de allra flesta som spelar inte gör det så ofta, och att bara en liten del av befolkningen står för den största delen av spelomsättningen. Med andra ord finns det stort utrymme för att öka spelandet i framför allt den ekonomiskt stabila och breda medelklassen. En given strategi för att uppnå detta är att gå via de yngre kvinnorna som fortfarande håller på att forma sin identitet och sina vanor.

Teknikutvecklingen blir sannolikt den faktor som gör att fler kvinnor kommer att spela mer i framtiden. Om unga kvinnor spelar via Internet behöver de inte exponera sig i traditionellt manliga spelmiljöer som kan kännas främmande och otrygga, som spelbutiker, travbanor och pubar med Vegasmaskiner. Fler kvinnor kommer alltså sannolikt att lockas till spelandet då de kan spela hemma i en lugn och trygg miljö utan stress och hets. Ytterligare en faktor som pekar mot ett ökat spelande är möjligheten för kvinnor att vara i kontakt med varandra via nätet under själva spelandet. På så sätt blir spelandet lika mycket en social aktivitet.

Om unga kvinnor börjar spela mer i framtiden finns det ingen anledning att tro att de skulle drabbas av mindre allvarliga negativa konsekvenser än män. Frågan är då om spelandet skulle få andra konsekvenser för kvinnorna än för männen? Denna fråga är förstås svår att besvara,

men sannolikt är det så. Även om de fysiska och psykiska konsekvenserna av alkoholmissbruk och alkoholberoende inte är allvarigare för kvinnor, är de sociala konsekvenserna det. Det är ett större socialt stigma för en kvinna än för en man att behöva erkänna för sin omgivning att hon är alkoholist. Kvinnor med alkoholproblem tenderar att bli ifrågasatta i sin eventuella modersroll och anses ha ett dåligt omdöme. Det finns ingen anledning att tro att det skulle vara annorlunda för kvinnor som hamnar i spelproblem, där det dessutom finns en konsekvens som inte är lika vanlig för alkoholister: att man får så stora skulder att man inte kan klara vardagsekonomin.

Några tankar om spelberoendes föreningar och framtiden

I dag har spelberoendes föreningar i olika utsträckning verksamhet som riktar sig till ungdomar. I Göteborg finns till exempel Syna korten, ett projekt som spelberoendeföreningen driver med visst stöd från Allmänna arvsfonden och i samarbete med Göteborgs förenade studentkårer. Syna korten har en självhjälpgrupp för unga vuxna och ger föreläsningar kring spel och spelproblem för ungdomar i olika åldrar, för föräldrar och lärare och för allmänheten. Syftet är att informera om spel och därmed i förlängningen att förebygga spelproblem. I många andra föreningar är det dock färre ungdomar som är medlemmar.

Mot bakgrund av att problem med spel drabbar unga i hög utsträckning, men att de flesta unga ännu inte spelar, är barn och unga en nyckelgrupp för förebyggande verksamhet. Vad kan vi i samhället och i spelberoendes föreningar göra för att få fler ungdomar att aktivera sig, och vad bör man fokusera på om man vill förebygga spelproblem?

Enligt Världshälsoorganisationen (WHO, 1986) ligger förutsättningen för en god hälsa i människors möjligheter att påverka och ha kontroll över omständigheter i sina liv. WHO menar att folkrörelserna har en nyckelroll för att öka dessa möjligheter, och därmed främja hälsan. För barn och unga kan detta innebära att man försöker skapa sociala strukturer och ge möjlighet till alla barn att aktivt delta i kulturliv, aktiviteter och föreningar i samhället. Det är också prioriterat att ge barn och unga möjlighet att utveckla förmågor i att samarbeta, kommunicera och påverka, eftersom det är sådana förmågor som barn behöver för att kunna påverka sina liv i framtiden.

Detta är också vad forskningen om förebyggande arbete för alkoholmissbruk visar oss. Tyvärr finns det ännu inte många studier av vad som motverkar problem med spel, men troligen kan erfarenheterna från alkoholpreventionen vägleda även oss inom spelpreventionen. Enligt utvärderingar av förebyggande insatser på alkoholområdet är det fruktbart att fokusera på att förbättra föräldrars samspel med sina barn och att öka barnens förutsättningar att utveckla sociala och känslomässiga förmågor och tänkande, till exempel i skolan.

Om vi fortsätter att se på alkoholområdet kan vi ta lärdom av nykterhetsrörelsen, Spelberoendes riksförbunds motsvarighet när det gäller alkohol. I Sverige har folkrörelserna en lång tradition, ända sedan 1800-talet. Folkrörelserna har särskilt haft inflytande i skeden då samhället förändrats, då de i kraft av sitt stora medlemsantal har lyckats väcka specifika frågor och mobilisera samhället mot vissa mål. Nykterhetsrörelsen är ett exempel på detta.

Alkoholen har debatterats ända sedan slutet av 1700-talet i Sverige. Å ena sidan har nykterhetsrörelsen framfört att drickandet bör begränsas på grund av de sociala skadeverkningarna. Å andra sidan har alkoholförsäljning länge varit en inkomstkälla för staten. Resultatet är att vi i Sverige ända sedan 1800-talet har haft restriktioner och lagar kring försäljning av alkohol. Nykterhetsrörelsen har hela tiden haft stöd från arbetar- och frikyrkorörelserna. Många politiker från olika partier har också tillhört nykterhetsrörelsen, vilket gjort rörelsen representerad bland beslutsfattare. Vidare har nykterhetsrörelsen haft kända och inflytelserika personer i sina skaror, som kunnat lyfta och driva frågorna.

För nykterhetsrörelsen var alkoholen en fråga som berörde hela samhället. På agendan stod allt från hur säd och potatis gick till brännvin i stället för mat åt fattiga, till hur familjer splittrades, demokratins utveckling försämrades och brottsligheten ökade med drickandet. Egentligen fokuserade man inte särskilt på alkoholmissbruk då rörelsen startade, vilket kan ha bidragit till att alkoholen blev en fråga som berörde många, inte "enbart" missbrukarna, och att man därför lyckades mobilisera hela samhället.

På samma sätt skulle man i spelberoendesammanhang kunna fokusera på spelandet i högre utsträckning än på spelberoendet. Kanske är det så att människor generellt inte tar till sig budskap som handlar om missbruk – man känner ett motstånd mot att identifiera sig med missbruk: "andra kanske är missbrukare, men inte jag", "det berör inte mig". Det är möj-

ligt att Spelberoendes riksförbund skulle få ett ännu större gehör för sina frågor om man fokuserade på de skadeverkningar som spelandet leder till för hela samhället, så att det blev en fråga som berörde många. Exempel på vad man skulle kunna lyfta fram och debattera kring är hur barn till föräldrar som spelar drabbas under uppväxten. Splittrar spelandet familjer? Spelar din dotter bort familjens hushållskassa? Det illegala spelandet och kriminaliteten – hur påverkar det samhället?

Ett sådant förfaringssätt borde också öka chansen att spelberoende-frågan engagerar viktiga samhällsföreträdare – både sådana som driver frågan i politiska sammanhang och före detta spelberoende som av någon anledning är kända i befolkningen och därför kan utgöra språkrör som lättare når ut i mediebruset.

En annan viktig faktor i nykterhetsrörelsen var att man samarbetade med andra folkrörelser. Vi som arbetar med spel kanske har gemensamma beröringspunkter med rörelser kring alkohol, tobak eller barns rättigheter? Spelberoendes riksförbund skulle då kunna gå ut gemensamt med andra föreningar, till exempel kring policyfrågor om alkohol och spel i skolan och om barns rätt till en uppväxt fri från spel, droger och alkohol. Mycket talar också för att ett samarbete med nykterhetsrörelsen skulle kunna stärka spelberoendeföreningarnas lokala arbete, eftersom alkohol- och spelmissbruk inte sällan uppträder hos samma människa, ibland till och med samtidigt. Dessutom skulle den som har både alkohol- och spelproblem lättare och snabbare kunna få hjälp.

En viktig aspekt är att kvinnor sannolikt kommer att spela mer i framtiden. Vi tror att det är av största vikt att uppmärksamma den eventuella stigmatisering som kvinnor med spelproblem kan uppleva i ännu högre utsträckning än spelande män. För att få kvinnor att känna sig hemma i spelberoendeföreningarna är det särskilt viktigt att förmedla budskapet att det inte är ovanligt att vara kvinna och spela för mycket. Det är också bra om kvinnor får möjlighet att träffas i grupper tillsammans med andra kvinnor, där de inte är i minoritet och riskerar att känna sig extra utpekade.

När det gäller förebyggande arbete specifikt riktat till barn och unga kan vi lära oss av att många barn och ungdomar är medlemmar i nykterhetsrörelsens olika förbund, även långt ner i åldrarna. Till exempel har IOGT-NTO:s ungdomsförbund Junis 20 000 medlemmar upp till 14 år gamla. I Junis kan ungdomar gå ledarutbildningar och delta i aktiviteter som cirkus, disko, mys vid brasan, spela teater, åka på läger och

lära sig om livräddning. Man kan säga att Junis satsar på att utveckla sådana förmågor hos barn som kan skydda från ett senare missbruk. Ungdomsförbundet erbjuder dessutom en gemenskap och en social struktur som barn och unga kan delta i, där alkoholen inte har någon plats. Man ska heller inte glömma bort den kunskap och den kritiska syn på alkohol som byggs upp genom medlemskap och aktivt deltagande. Även om dessa ungdomar börjar dricka alkohol senare i livet så finns där en stor grupp människor med rätt kunskaper och attityder till att arbeta med nykterhetsfrågor i nästa generation. Att satsa på barn och ungdomar är därför att satsa på framtiden!

Avslutning

Vi kan konstatera att det som hänt på spelmarknaden de senaste 10 åren i form av spel- och teknikutveckling har förändrat spelets och spelandets förutsättningar i grunden. Vi har alla svårt att hänga med i utvecklingen på grund av dess stora omfattning och snabba hastighet. Av erfarenhet vet vi att utvecklingen går oerhört fort när marknader gör tekniksprång, och den nya tekniken appliceras överallt där spelbolagen tror att de kan tjäna pengar (jämför med datorutvecklingen).

Med andra ord är vi inte i sluttampen av denna utveckling – i själva verket har vi inte ens sett slutet på början. I dag har vi svårt att ens föreställa oss hur spelandets villkor kommer att se ut i framtiden, och vilka nya konsekvenser som växer fram till följd av spelandets förändrade villkor. En sak vet vi dock säkert: alla vi som arbetar med spelandets negativa konsekvenser måste följa med in i framtiden. Vi måste både se och ta möjligheterna att påverka och utveckla våra verksamheter så att de både är moderna och attraktiva i morgondagens spelvärld.

REFERENSER

- Blanco, C., Hasin, D.S., Petry, N., Stinson, F.S., Grant, B.F. (2006). Sex differences in subclinical and DSM-IV pathological gambling: Results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *Psychological Medicine* 36: 943–953.
- Delfabbro, P., och Thrupp, L. (2003). The social determinants of youth gambling in South Australian adolescents. *Journal of Adolescence* 26(3): 313–330.
- Dickson, L.M., Derevensky, J.L. och Gupta, R. (2002). The prevention of gambling problems in youth: A conceptual framework. *Journal of Gambling Studies* 18(2): 97–159.
- Fisher, S. (1993). Gambling and pathological gambling in adolescents. *Journal of Gambling Studies* 9(3): 277–288.
- Govoni, R., Rupcich, N. och Frisch, G.R. (1996). Gambling behavior of adolescent gamblers. *Journal of Gambling Studies* 12(3): 305–317.
- Hansen, M. och Rossow, I (2009). Limited cash flow on slot machines: Effects of prohibition of note acceptors on adolescent gambling behaviour. *International Journal of Mental Health and Addiction*. E-publicerad 13 februari 2009. DOI 10.1007/s11469-009-9196-2.
- Hardoon, K.K., Gupta, R. och Derevensky, J.L. (2004). Psychosocial variables associated with adolescent gambling. *Psychology of Addictive Behaviors* 18(2): 170–179.
- Hvitfeldt, T. och Nyström, S. (2009). *Skolelevers drogvanor 2008*. CAN-rapport 114. Stockholm: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.
- Jacobs, D.F. (2000). Juvenile gambling in North America: An analysis of long term trends and future prospects. *Journal of Gambling Studies* 16(2–3): 119–152.
- Johansson, A. och Gøtestam, K.G. (2003). Gambling and problematic gambling with money among Norwegian youth (12–18 years). *Nordic Journal of Psychiatry* 57(4): 317–321.
- Langhinrichsen-Rohling, J., Rohde, P., Seeley, J.R. och Rohling, M.L. (2004). Individual, family, and peer correlates of adolescent gambling. *Journal of Gambling Studies*. 20(1): 23–46.

- Lund, I. (2009). Gambling behaviour and the prevalence of gambling problems in adult EGM gamblers when EGMs are banned. A natural experiment. *Journal of Gambling Studies* 25(2): 215–225.
- Nower, L., Derevensky, J.L. och Gupta, R. (2004). The relationship of impulsivity, sensation seeking, coping, and substance use in youth gamblers. *Psychology of Addictive Behaviors* 18(1): 49–55.
- Olason, D., Skarphedinsson, G., Jonsdottir, J., Mikaelsson, M. och Gretarsson, S. (2006). Prevalence estimates of gambling and problem gambling among 13- to 15-year-old adolescents in Reykjavík: An examination of correlates of problem gambling and different accessibility to electronic gambling machines in Iceland. *Journal of Gambling Issues* 18, October.
- Petry, N., Stinson, F. och Grant, B. (2005). Comorbidity of DSM-IV pathological gambling and other psychiatric disorders: Results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *Journal of Clinical Psychiatry* 66(5): 564–574.
- Poulin, C. (2000). Problem gambling among adolescent students in the atlantic provinces of Canada. *Journal of Gambling Studies* 16(1): 53–78.
- Rossow, I. och Hansen, M. (2003). *Underholdning med bismak: Ungdom och pengespill*. NOVA Rapport 1/2003. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Rönnerberg, S., Volberg, R.A., Abbott, M.W., Moore, W.L., Andrén, A., Munck, I., Jonsson, J., Nilsson, T. och Svensson, O (1999). *Gambling and problem gambling in Sweden*. Report No. 2 of the National Institute of Public Health Series on Gambling. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Schissel, B. (2001). Betting against youth: The effects of socioeconomic marginality on gambling among young people. *Youth and Society* 32(4): 473–491.
- Shaffer, H.J. och Hall, M.N. (1996). Estimating the prevalence of adolescent gambling disorders: A quantitative synthesis and guide toward standard gambling nomenclature. *Journal of Gambling Studies, Special Issue: Prevalence studies of problem and pathological gambling* 12(2): 193–214.
- SOU (2008:124). *En framtida spelreglering*. Stockholm: Fritzes offentliga publikationer.
- Statens folkhälsoinstitut (2009a). PM 090623. *Resultat från SWELOGS – befolkningsstudie om spel och hälsa*. Hämtad 2 oktober 2009 från www.fhi.se/Documents/Vart-uppdrag/spel/PM-Resultat-SWELOGS-090623.pdf.
- Statens folkhälsoinstitut (2009b). Information om Stödlinjen hämtad 2 oktober 2009 från <http://www.fhi.se/sv/Vart-uppdrag/Spelberoende/Insatser-mot-spelproblem/Stodlinjen/>.

- Svensson, O. (2005). *Ungdomars spel om pengar: Spelmarknaden, situationen och karriären*. Lund: Lunds universitet.
- Vachon, J., Vitaro, F., Wanner, B., och Tremblay, R.E. (2004). Adolescent gambling: Relationships with parent gambling and parenting practices. *Psychology of Addictive Behaviors* 18(4): 398–401.
- Vitaro, F., Brendgen, M., Ladouceur, R. och Tremblay, R.E. (2001). Gambling, delinquency, and drug use during adolescence: Mutual influences and common risk factors. *Journal of Gambling Studies* 17(3), 171–190.
- Vitaro, F., Wanner, B., Ladouceur, R., Brendgen, M., och Tremblay, R.E. (2004). Trajectories of gambling during adolescence. *Journal of Gambling Studies* 20(1): 47–69.
- Westfelt, L. (2004). *Kasinoetablering, spelvanor och spelproblem: Situationen före och efter etableringen av statliga kasinon i Sundsvall och Malmö*. Forskningsrapport nr 16. Stockholm: Centrum för socialvetenskaplig alkohol- och drogforskning (SoRAD).
- Westphal, J. R., Rush, J.A., Stevens, L. och Johnson, L.J. (2000). Gambling behavior of Louisiana students in grades 6 through 12. *Psychiatric Services* 51(1): 96–99.
- WHO (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. Hämtad 2 oktober 2009 från http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa_charter_hp.pdf.
- Wiebe, J.M., Cox, B.J. och Mehmehl, B.G. (2000). The South Oaks Gambling Screen Revised for Adolescents SOGS-RA: Further psychometric findings from a community sample. *Journal of Gambling Studies* 16(2–3): 275–288.
- Winters, K.C., Stinchfield, R. och Fulkerson, J. (1993). Patterns and characteristics of adolescent gambling. *Journal of Gambling Studies* 9(4): 371–386.

15. SYNA KORTEN – EN VERKSAMHET SOM TALAR UNGAS SPRÅK

Gustav Sundgren

Rådgivare, Spelberoendes förening i Göteborg

Min väg in i verksamheten

Mitt första möte med Spelberoendes förening i Göteborg var ett enskilt samtal hösten 2006 med båda mina föräldrar och en av föreningens rådgivare. Jag gick på detta första samtal för att lugna min familj och min dåvarande sambo – sluta spela ville jag egentligen inte. Så föll då ”domen”, som i korthet gick ut på att jag skulle börja gå regelbundet på kvällsmötena – de skulle nog vara lika löjliga som barnprogrammen på Cartoon Network, tänkte jag. Tjugoett år gammal var jag helt plötsligt ställd inför faktum att vara klassad som missbrukare. Jag var nog en fara för allmänheten. Nu skulle pokerglamouren sköljas bort med den ultimata huskuren: kamratstöd. Jag föreställde mig att det var dags att sitta i ring och klappa katter, läsa dikter och hälsa hösten välkommen – filttofflor och mariekex skulle bli en del av min nya vardag.

Men jag var inte bitter, för jag hade en hemlig plan för att dra nytta av situationen. Det fanns ingen chans innan helvetet skulle frysa till is att jag skulle bli medborgare i lilla landet mellanmjölk. Poker var framtiden – vägen till framgång. I denna resa mot uppenbar succé kunde föreningen brukas, eller missbrukas, för att jag skulle bli bättre på nätpoker. Så fick det bli! Genom att kartlägga spelarpersonligheter och föra statistik under kvällsmötena på hur folk förhöll sig till slump, bluff och andra moment, skulle jag i hemlighet bygga matematiska uppställningar. Jag såg individerna i föreningen som resurspersoner, då de var eliten på att förlora. När allt kom omkring kunde jag lära mig mycket av dem. Det var alltså med obefintlig motivation att sluta spela som jag började gå på föreningens möten.

Att min resa skulle komma att ta den positiva riktning som den sedan gjorde berodde mycket på kontakten med Mattias Ekenberg, ansvarig för ungdomsgruppen Syna korten. Han angrep kärnan, tassade inte runt het gröt, utan gav sig in i leken och hade stort tålamod. Hans engagemang

och omtanke var genuint uppriktigt, och redan från start blev han en förebild. Inledningsvis kunde dock inte Mattias, likt alla andra, nå fram till mig fullt ut. Jag var inte mottaglig, för jag hade inte bestämt mig för att sluta spela. Däremot lyckades han väcka en lust, en längtan att smaka på det som livet hade att erbjuda. Jag gjorde mitt bästa för att sortera det jag kunde relatera till, för innerst inne ville jag hitta balansen i tillvaron.

Min första kontakt med ungdomsgruppen Syna korten var ett besök på Liseberg sommaren 2007, då tio, tolv personer tävlade i femkamp och umgicks en hel eftermiddag. Dagen efter skulle jag åka i väg till behandlingshemmet Game Over i Linköping, och motivationen att knyta nya kontakter var inte på topp. Men eftersom alla önskade mig lycka till på behandlingen och var till synes ”normala” fick jag en relativt positiv känsla för verksamheten för unga vuxna.

När jag kom tillbaka från Game Over tog jag del av Syna kortens verksamhet på allvar. Inför det första mötet hade jag en förhållandevis oengagerad inställning till kvällsmöten i allmänhet, men jag hoppades att det skulle ge mig något ändå. Chocken blev total. Den värme, sköna attityd och optimism som slog emot mig var något jag aldrig tidigare upplevt. Givetvis berodde det på att jag nu hade bättre kontakt med mitt känsloliv och var mer motiverad, men förvåningen var stor. Jag var såld direkt.

Min roll i Syna kortens arbete har tagit många uttryck. Från att komma med en dold agenda och en dålig attityd, till att acceptera mitt beroende och kämpa för ett liv utan spel. Från att ha haft ett destruktivt förhållningssätt till livet, till att bygga vidare på det sug jag hade haft inom mig att hitta en balans i tillvaron. Från att ha åkt till tio veckor på behandlingshem med en uppgiven syn på min livssituation, till att kort därefter vilja bli resursperson på föreningen – och kunna bli en förebild för andra.

Med tiden blev jag delaktig i att föreläsa på skolor, planera läger och vara en resurs för enskilda samtal. Under en lång period gick jag på samtliga tre kvällsmöten i veckan och var ofta gruppleddare. Hösten 2008 började jag arbetsträna på föreningen. Sedan september 2009 har jag arbetat där på heltid, främst med Syna korten. Man skulle kunna säga att jag är ett levande bevis på vad Syna kortens verksamhet kan åstadkomma.

Syna kortens öppna möten

Syna korten har möte varje tisdagskväll, året runt. Omkring tio unga kommer på varje möte, och ibland kan vi vara över femton. Nästan alla

är killar, för det är få tjejer som har tagit kontakt med föreningen och Syna korten. Ungefär hälften av deltagarna har problem med Internetpoker och åtskilliga har problem med andra spel på Internet. Det är dock inte bara spel om pengar på Internet som kan vara problematiskt, utan också spel som World of Warcraft och Counter-Strike. I stället för att spela bort pengar så spelar man då bort sin tid och isolerar sig framför datorn eller spelkonsolen. Över lag är gränsen mellan datorspel och pengaspel dessutom flytande. I dag kan man satsa pengar på finalmatcher i större sammanhang, vinna enorma summor om man tävlar på hög nivå samt köpa konton, delta i gambling och köpa utrustning i datorspel för riktiga pengar.

Det jag själv och många andra uppskattar med mötena är att ena sekunden kunna prata dödligt allvar och livskriser och andra sekunden kunna föra ingående diskussioner om överdosering av Red Bull och överanvända strumpor. För mig var det mitt i prick att varje enskild individ erbjöds möjligheten att berätta så mycket eller så lite den ville, och att man sedan övergick till tematiserade diskussioner om tiden räckte till.

I Syna kortens grupp finns unga som pratar mitt språk, till skillnad från på kvällsmötena för personer i övre medelåldern, där de pratade franska när jag pratade tyska. I en handvändning kändes det helt onödigt att lattja, trixa och spela sociala spel. Det fanns ingen anledning att vara defensiv. Här fanns personer som var i samma del av livet som jag, upplevde samma känslor och var på väg i samma riktning. Jag uppskattar andan, känslan och magin som finns i gruppen. Den positiva attityden och det öppna förhållningssättet. Jag brukar säga att stämningen på mötena är som på en förfest utan alkohol. Allt är accepterat, respekterat och värderat lika. Jag är okej – du är okej. Det känns avslappnat och äkta.

Lägerverksamhet

Redan första verksamhetsåret, 2007, höll Syna korten sitt första läger för unga vuxna och deras anhöriga. Nu för tiden arrangerar vi två läger varje år, på försommaren och senhösten. Varje läger varar en hel helg med början på fredagen. Att lägren har blivit en given del av Syna kortens verksamhet bottnar i en tanke om att hjälpa deltagarna att få fler kamrater och ett rikare socialt liv. Detta har i praktiken fallit väldigt väl ut, då många anhöriga (syskon och vänner, inte föräldrar) följer med. Det kostar

inget att vara med på ett Syna korten-läger, men man måste vara medlem i föreningen. Årsavgiften för ett medlemskap är femtio kronor.

En grundläggande tanke när det gäller lägerverksamheten är att alla som ska vara med får en möjlighet att ge sina synpunkter, tankar och perspektiv på utformningen. För att uppnå detta marknadsför vi lägerverksamheten regelbundet på kvällsmöten, i enskilda samtal och i den övriga verksamheten. Detta ger unga med anknytning till Syna korten en chans att i lugn och ro tänka igenom vad de vill att lägret ska erbjuda.

Två månader före lägret har vi en planeringsdag, dit alla deltagare är bjudna. Då diskuterar vi hur lägret ska läggas upp, och alla får möjlighet att vara med i ansvarsgrupper – logistik, mat, lägergård och aktiviteter. I korthet handlar det om att alla enas om hur vi ska lösa transporten, vem som ska ansvara för maten, vilken lägergård vi ska hyra, vilka grundläggande regler som ska gälla samt vilka aktiviteter vi ska ha (bad, boule, kubb, fiske och så vidare).

Kompislördag

Sedan hösten 2008 har Syna korten haft en aktivitetsgrupp, Kompislördag, som har organiserat aktiviteter varje lördag. Tanken bakom initiativet var att det fanns ett tydligt behov av att förhålla sig till den lediga tiden efter en normal arbetsvecka. Lockelserna är många, vilket är extra tydligt på lördagar, då många är lediga och det sociala trycket på att vistas i miljöer med spel är stort.

Lördagarna planeras på kvällsmötena på tisdagar, då de närvarande tillsammans diskuterar hur schemat ska se ut fyra veckor i taget. Målet är att alla aktiviteter ska vara gratis, för att alla ska kunna vara med. För att kunna förverkliga detta behövs resurser, och föreningen bidrar med tusen kronor varje månad. Att deltagarna måste följa en budget och att alla är delaktiga i planeringen är lärorikt – med idériakedom och samarbete kan man tillsammans skapa en hel del. Rekordet för en aktivitet är sjutton personer på en kombinerad film-, tacos- och brädspelskväll.

För att nå ut med information om aktuella aktiviteter i Syna korten använder vi främst tre kommunikationsmedier: Facebook, sms och e-post. Alla i Syna kortens verksamhet blir med jämna mellanrum tillfrågade om de vill vara med på informationslistan. I dag står ett fyrtiotal personer på denna lista. Alla får en inbjudan till Syna kortens egen grupp på Facebook, som är synlig bara för dem som är medlemmar. Varje vecka

får alla medlemmar ett utskick, både via Facebookgruppen och via vanlig e-post. På fredagar skickar vi en påminnelse via sms.

En grundläggande tanke med Kompislördag är att bygga vidare på de aktiviteter som får bra respons. Inställningen är att ständigt vara öppen för nya former av aktiviteter och att se möjligheter. Därmed är det inte sagt att man direkt ska överge de aktiviteter där uppslutningen är dålig. Det kan krävas tålamod för att få i gång deltagarna, särskilt när det gäller sportaktiviteter. Men när väl kärnan har kommit i gång brukar de andra också hoppa på tåget. För den typen av aktiviteter är vår erfarenhet att det krävs fler påminnelser inför lördagen och även samma dag.

Det har ingått i mina arbetsuppgifter på föreningen att hålla i Kompislördag. Till hjälp har jag haft två aktivitetsledare som varit med i Syna korten under en längre period. Deras insatser har varit ovärderliga. För att hålla en aktivitetsverksamhet levande behövs det personer med drivkraft nog att ta egna initiativ. Det är viktigt med stöttning, hjälp och att ha ett forum för att utbyta idéer och för att ta fram innovativa lösningar. Enligt min erfarenhet behövs minst en extra resursperson, helst två, för att bedriva en framgångsrik aktivitetsverksamhet riktad till unga vuxna med missbruksproblem.

Vad betyder Syna kortens verksamhet för deltagarna?

Genom att ha följt Syna korten från första början har jag sett många olika exempel på vad verksamheten betyder för olika personer. Listan är lång. Verksamheten betyder så mycket för så många.

Till att börja med har den sociala gemenskapen mellan deltagarna varit viktig, såväl inom föreningsverksamheten i alla dess former som utanför den. Det har blivit lika naturligt för deltagarna att ringa, skicka ett sms eller trycka i väg ett meddelande på Facebook eller MSN till dem som går till föreningen som till vem som helst. Umgänget knyter ihop deltagarnas kompiskretsar och man integreras i varandras sociala arenor.

Generellt sett är det vanligt att man har större behov av att umgås med andra som har liknande bakgrund i början av processen att bli spelfri än när man har hittat sin struktur och sina ramar för det spelfria livet. Efter några månader övergår umgänget i de flesta fall till tät kontakt, mest med de personer som inledningsvis var förebilder och som man fick bäst kontakt med. Det fungerar precis som i alla andra sociala sammanhang med skillnaden att kontaktsökandet, direkt eller indirekt, är bundet till ett aktivt arbete med sig själv. Ett sådant arbete är förhållandevis sällan

början på andra typer av relationer. När allt kommer omkring handlar deltagandet i det sociala umgänget utanför föreningens ramar om hur öppen man är med att ha spelproblem. Ifall man begränsar vilka som vet om problemen, kan det bli svårt att fullt ut delta i gemenskapen.

Det primära med att vara med i föreningsgemenskapen är givetvis att acceptera att ens förhållningssätt till spel inte är sunt. De allra flesta som hittar sin väg till föreningen är patologiskt spelberoende. Innerst inne känner de som kommer till oss, oavsett orsaken till besöket, att spelet håller dem fängslade i en tillvaro som de inte vill vara i. Den givna funktionen för Syna korten blir på så vis att bygga vidare på insikten om att man har tappat kontrollen över spelet, och att ge grogrund till valet att underkasta sig detta faktum. Tiden det tar att acceptera problemet fullt ut kan variera från månader till år.

När den första insikten om att man är spelberoende har sjunkit in i medvetandet börjar ett intensivt arbete med personliga risksituationer, tankefällor och beteenden. Föreningen fyller således funktionen att hjälpa varje enskild person att hitta en fungerande strategi. Att rikta fokus på sig själv på sunda grunder – att man vill vara spelfri för sin egen skull. Att på allvar bryta gamla mönster, normer och inprogrammerade strukturer. Det blir också viktigt att fundera igenom varför man har agerat på ett visst sätt i vissa situationer, bearbeta det som hänt, hitta tillbaka till gamla intressen och lägga grunden för helt nya. I arbetet med att forma en ny grund för sitt liv är det värdefullt med andras råd, tankar, perspektiv, tips och givetvis också deras stöttning. För många är det dessutom viktigt att bryta isoleringen som spelet har fört med sig, att ta sig ur ensamhetskänslor, att våga öppna sig på nytt, att bryta lögner och sociala spel.

Dessutom ger gruppdynamiken – blandningen av gamla och nya spelare samt deras anhöriga – ett helhetsperspektiv på vad spelandet innebär. Det är mer regel än undantag att man på ett möte blir djupt berörd av en kompis, partners eller familjemedlems berättelse om hur det varit och är.

Många värdesätter också igenkänningsmomentet högt: att kunna relatera till andra spelares berättelser. Vidare talar många om vikten av att hitta motivation att köra vidare – att gå på möte varje tisdag för att ”ladda batterierna”. Det svåra är enligt många inte att sluta spela, utan att inte börja igen. Det gäller att förbereda sig för spelsug och för att humöret pendlar. Det är inte alltid lätt att hålla i färskt minne att man är beroende. Stundvis kan det vara svårt att hitta respekten för styrkan i beroendet.

Många av ungdomarna ser Syna korten som en räddning – en nystart

där de kan hitta sitt sanna jag. Det är viktigt att den nystarten inte dröjer. Ett klassiskt talesätt är att man lägger grunden till sin identitet fram till dess att man är tjugofem år.

För många unga vuxna som hittar vägen till Syna korten har den fria tiden fått ett minimalt utrymme. Med fri tid menar jag inte fritid, utan tid då ingenting är planerat, inga måsten existerar och man kan tänka fritt – en själens tid. Det handlar om att hitta sin egen tid där tankar kan växa fram, resurser byggas vidare på och nya idéer hitta sin väg fram. Fram tills man är tjugofem kan man behöva arbeta särskilt mycket med att svara på vissa grundläggande frågor – vem man är, vart man är på väg, vilka mål man har och vilken värdegrund man ska stå på.

Om man har levt ett liv med en total avsaknad av struktur, där impulsiva beslut utan hänsyn till konsekvenserna har varit vardagsmat, då är det inte lätt att börja ta tag i sitt liv. Att i det läget hamna i ett gruppsammanhang där personer ger instruktioner, tips och råd är mycket värdefullt. Men samtidigt som man får riktlinjer måste man hitta sin egen väg – identiteten är något eget. För många känns det tungt att lägga upp nya riktlinjer för "hela" livet. Hur ska man gå till väga ifall man under merparten av sitt vuxna liv har lagt energi på saker (läs spel) som helt plötsligt inte går att fortsätta med? För många är Syna korten en stöttning i strävan att lägga upp nya ramar för sitt liv.

Många vill också göra det i rasande fart, vilket kan vara en förlängning av beroendeproblematiken. Det är som om de vill köra 240 kilometer i timmen på en vanlig, hederlig femtioväg. Över lag går en ung vuxens liv i raketfart. Inom loppet av några veckor kan det vara aktuellt att byta arbete, boende och eventuellt även partner. Många behöver hjälp med att nå insikten att var sak har sin tid och att den tiden kan vara lång. För det är just det snabba, impulsiva sättet att leva som ofta leder till att personer kommer tillbaka till gruppen och berättar att de har tagit ett återfall. Men även om det har gått så långt som till ett återfall, är personen alltid lika varmt välkommen – en persons värde minskar inte bara för att han eller hon ibland fattar dåliga och impulsiva beslut. Det har många svårt att förstå till en början, men när det väl släpper, då skänker det en bestående positiv känsla.

För en ung vuxen är det viktigt att fråga sig vad som skapar balans i livet – ett varaktigt gott mående. Är det villa, Volvo och vovve? Eller är det något helt annat? En sak är säker. Unga vuxna kommer även i framtiden att värdesätta Syna kortens verksamhet.



16. EN DAG PÅ SPELBEROENDES FÖRENING I GÖTEBORG

Patrik Axelsson

Rådgivare, Spelberoendes förening i Göteborg

JAG HAR SEDAN NÅGRA ÅR arbetat som rådgivare vid Spelberoendes förening i Göteborg. Det jag beskriver här är en ganska typisk måndag för mig.

Dagen börjar med att klockan ringer prick åtta och det är dags att gå upp. Då jag inte är någon frukostmänniska beger jag mig till föreningen på fastande mage när klockan närmar sig nio. Eftersom jag nyligen har gjort mig av med min bil, och som så många andra göteborgare har en hatkärlek till Västtrafik, blir kollektivtrafiken ett givet alternativ för att ta mig till jobbet. När jag stiger av bussen i närheten av föreningslokalerna passerar jag Café Masthugget. Lika snabbt som jag tänker: "Inte ska väl jag ...?", står jag i butiken med ett omvärderat frukostbeslut. En baguette med ost och skinka är inköpt inom loppet av en minut.

Under färden till jobbet går jag igenom hur dagen ser ut och lägger upp strategier för att hantera dagens utmaningar. Just i dag är ett enskilt samtal inbokat vid lunchtid och en föreläsning på eftermiddagen. Sedan är det i vanlig ordning ett kvällsmöte som går av stapeln halv sju. Inför det enskilda samtalet tänker jag på hur jag bäst kan hantera det utifrån min egen erfarenhet. Det är en maskinspelare med sin fru, och det kan jag relatera till eftersom jag har spelat samma spelform. I tankarna försöker jag hitta konkreta exempel på hur jag hade det. Jag staplar även upp klas-siska tips och råd för att enkelt kunna lägga fram dem. Mantrat om att en spelares resa är precis lika viktig som den anhörigas resa ekar som vanligt i huvudet.

Just i det här enskilda samtalet väljer vi att vara två rådgivare, men i vanliga fall är det bara en. Det finns nämligen särskilda behov av att föra en bred diskussion om parets relation eftersom de har plågats av en stark känsla av uppgivenhet. För att skapa trygghet i ett sådant fyrpartsmöte krävs att det är tydligt vem som är samtalsledare och hur mötet är tänkt att gå till. På vägen till arbetet på föreningen har jag också tänkt igenom min roll i föreläsningen i dag och hur jag ska vinkla min *lifestory* (som vi säger i föreningarna) – jag ska berätta om mitt eget tidigare liv som aktiv

spelberoende. Vi ska föreläsa inför förtroendevalda fackrepresentanter och kamratstödjare på Volvo personvagnar, och då känns det viktigt att ha extra fokus på alla problem i arbetet som mitt spelberoende ledde till.

Jag kommer in genom dörren på föreningen vid tiosnåret. Jag sätter omgående på kaffet och går sedan in på kontoret. Redan tio över tio kommer det första telefonsamtalet. Det är en orolig kvinna som ringer angående sin sambos nätpokerspelande. Hon är väldigt förtvivlad och vi pratar kort igenom situationen. När vi rätt ut det akuta bokar vi ett enskilt samtal två dagar senare. Hon ska göra allt som står i hennes makt för att få med sin spelare.

Vid elvatiden har jag en trevlig fikastund med min kollega Mattias, men då kommer en hjälpsökande in oanmäld. Mattias får ta ett akut enskilt samtal med en 55-årig manlig kasinospelare.

Jag blir tvungen att avsluta dagens första kopp kaffe för mig själv, och knappt har jag hunnit det förrän det ringer en lärare från en gymnasieskola. Han frågar om vi har möjlighet att hålla en föreläsning för deras elever i tredje ring, främst med fokus på datorspel. Läraren berättar att många elever spelar datorspel sent in på nätterna och har svårt att sköta skolan. Tillsammans gör vi ett upplägg som matchar hans önskemål. Sedan bokar vi tid och plats för föreläsningen.

Kort därpå ringer en handläggare från socialtjänsten i en kranskommun angående en klient som akut har kommit in under förmiddagen och säger sig ha ekonomiska problem. Klienten riskerar vräkning, då han har flera obetalda räkningar. Det har kommit fram att orsaken är överdrivet pengaspelande på Internet. De frågar vad vi kan hjälpa till med och hur de ska gå till väga för att hjälpa klienten på bästa sätt. Vi bokar in ett samtal på socialkontoret veckan därpå med mig, klienten och handläggaren, samt föreslår att den hjälpsökande kommer på föreningens möte redan i kväll. I samband med mötet ska klienten få med sig ett intyg på att han har varit här.

En halv kopp kaffe senare ringer morsan, och hon vill bara kolla så att allt är bra med hennes lille 44-årige son. Jag får känslan att hon känner sig hyfsat lugn efter samtalet.

Klockan tolv har jag och Mattias det enskilda samtal som jag planerade på väg till jobbet. Det är en 47-årig man som har spelat på Vegasautomater och hans något yngre fru. Under samtalet ligger mycket fokus på svikna löften, brutna förtroenden och känslan av frånvaro. Hustrun upplever sig lurad, dum och utnyttjad. Hon känner mycket skuld och skam. Känslan

av att ha levt med sin man i nitton år och nu ställas inför situationen att mycket har varit falskt. Vad är verkligt? Vad kan hon lita på? Finns det någon framtid för dem? På bara några dagar har hennes livssituation gått från normalt vardagslunk till att hon börjat arbeta med acceptansen av att mycket som hennes man har sagt har varit påhittat. För mannen känns det däremot mest som en lättnad att "äntligen" ha blivit avslöjad. Att slippa hålla fasaden uppe och trixa med lögn. Att klumpen av oro i magen äntligen försvann.

När båda parter har fått berätta om sin syn på situationen övergår samtalet till att hitta en gemensam linje som båda är överens om. Att hitta en respekt för att de från början inte fullt ut har delat samma syn på spelandet. Vi diskuterar var parterna befinner sig i processen. Att det för mannens del är slutet på en gammal resa och början på en ny. För kvinnan handlar det i stället om att förstå och försona sig med det som varit och att ha en likvärdig roll på den nya resan. Det viktiga är att hitta en gemensam linje där båda går i samma riktning och tillsammans hittar vägen till en sund relation. Att acceptera det som har varit och att det förflutna inte går att ändra på. Fokus ska ligga på det som är här och nu och på det som komma skall.

Sedan går samtalet över till konkreta och praktiska råd. Ett av de viktigaste är att hitta ett forum för att prata om spel, där båda har lika mycket att säga till om. Det här paret beslutar att de ska prata om sin situation varje gång efter att de varit på föreningens möten på måndagskvällarna.

Därefter lyfter både jag och Mattias fram att viljan till förändring är viktig. Att motivation är nyckeln och att det gäller att hålla motivationen vid liv. Under den diskussionen tar mannen beslutet att nolltolerans är rätta vägen att gå. Han säger att han förstår att det kan vara triggande att torrspela, småspela eller byta spelform. Han möter sin hustrus blick och förklarar: "Det finns alldeles för mycket att förlora."

Efter ett känsloladdat möte som börjat med mycket gråt, förtvivlan och ångest lyckas vi till slut skapa ett hopp om att det finns en väg ut ur kaoset. För mig personligen känns det skönt att kunna hantera mötet med självdistans och balans, trots att situationen är slående lik min egen, då jag spelade. Utifrån erfarenhet, samtal med kollegor och handledning kan jag i dag hantera ett enskilt samtal som detta utan att behöva ta med mig resonemang, tankar och känslor hem. Ett avslutat samtal lämnar jag numera på jobbet.

En kopp kaffe senare är klockan kvart över två. Jag och Mattias går på lunch på restaurang Galliano vid Masthuggstorget. Det blir en klassisk spaghetti carbonara, och som omväxling till vatten ett fräscht glas cola med tillhörande citrusskiva. Under lunchen händer något ännu mer klassiskt. Telefonen ringer. Det är en förtvivlad mamma till en datorspelande tonårskille som söker Mattias. Engagerat sätter han luren till örat och pratar en lång stund innan de bokar tid för ett enskilt samtal.

Sedan är det dags för oss att dra i väg och hålla föreläsningen för fackrepresentanterna och kamratstödarna på Volvo Torslanda. Klockan är tre blankt och nu infinner sig en viss nervositet. Jag tycker alltid att det är lite pirrigt inför en föreläsning. Det finns alltid några sista funderingar om infallsvinkeln jag ska ha på min lifestory. Just i dag fokuserar jag mycket på de konsekvenser som spelet fick för mitt jobb och hur man kan förebygga spelproblem. Jag berättar också om hur min livssituation förändrades genom spelberoendet och om hur jag till slut lyckades ta mig ut ur mitt spelmissbruk. Jag rundar av min del i föreläsningen med min specialare som kallas ÄTA-modellen. Den bygger på tre saker som är viktiga att tänka på när man ska leva ett sunt och friskt liv utan spel. Modellen är användbar även för anhöriga.

Ä = ärlighet

T = tålmod

A = acceptans

Ärlighet är det viktigaste. Om du är ärlig kan du nämligen inte fortsätta med ditt missbruk. Det är oerhört viktigt att båda parter är ärliga i dialogen mellan spelare och anhörig. Det kan dock vara väldigt svårt att gå från ett invant lögnaktigt beteende till att bli ärlig. För att vinna tillbaka tilliten och förtroendet är det ett måste att bryta det mönster med ständiga lögn som är fast förankrat i spelaridentiteten.

Tålmod är något som en spelberoende knappt kan stava till. Man vill helst att allt skulle ha hänt i går. Men det är viktigt att förstå att saker kan ta tid – inte minst när det gäller att vinna tillbaka tillit. Detta är även viktigt för den anhöriga, då det kan ta tid att göra de stora förändringar i beteendet som det innebär att avsluta ett aktivt missbruk.

Acceptans för situationen är också en viktig del. Det man som spelare har gjort kan man inte göra ogjort. Det gäller därför att bli vän med sitt för-

flutna och arbeta med det som går att göra någonting åt – med andra ord nuet och det som komma skall. För anhöriga gäller samma princip. Ifall du som anhörig har valt att ha kvar relationen till spelaren, då måste du också acceptera det som har hänt och vara beredd att tillsammans bygga på något nytt.

När jag talat klart tar vi en kort paus, och så tar Mattias över och kör den mer teoretiska delen av föreläsningen. Där tar han bland annat upp varför vi spelar, vilka faktorer som spelar in, vilka tecken som finns på att man spelar för mycket och vilken hjälp som finns att få.

När föreläsningen är slut är klockan halv sex slagen, och vi åker tillbaka till föreningen. Vi har inte särskilt bråttom, då vi tidigare under dagen har talat med resurspersonerna på föreningen och sagt att vi kommer att dyka upp strax innan kvällsmötet börjar. När vi kommer tillbaka till föreningslokalerna har det redan kommit en del folk. Jag håller upp min sista kopp kaffe för dagen.

Halv sju inleds kvällsmötet med att föreningens ordförande Arne Pettersson hälsar alla välkomna. På vanligt manér informerar han om det som är aktuellt och på gång. Sedan delar han in dem som har kommit till mötet i grupper. Först gör han ett överslag av hur många mindre grupper det blir. I dag har fyrtio personer kommit till mötet, och då är det lämpligt med fyra grupper. Arne talar om vilka som är gruppleddare och ger varje ledare ett nummer. Sedan får deltagarna veta vilken grupp de ska vara med i genom att Arne pekar på var och en som kommit och samtidigt räknar från ett till fyra. Det nummer som man blir tilldelad ska man matcha med gruppleddarnas nummer. Denna måndag är anhöriga och spelare med i blandade grupper. Så är det inte första måndagen i månaden – då har spelare och anhöriga egna grupper.

Som vanligt håller jag i en av grupperna och inleder med att dra förhållningsreglerna. Vi har moralisk tystnadsplikt, vi undviker att prata summar och speltekniker, vi stänger av mobiltelefonerna och vi skapar mötet tillsammans – därför ska helst alla vara aktiva. När det är klart kör vi en presentationsrunda där varje deltagare berättar så mycket eller lite som han eller hon vill om sin situation. Jag börjar med att berätta om hur min situation ser ut. Det gör alltid gruppleddarna för att ange tonen på hur man ska förhålla sig på ett möte.

Om någon av deltagarna känner att de bara vill lyssna så är det helt okej. Vi tvingar aldrig någon att prata, men vi ger alltid rådet att det är bra att få ur sig det man burit på – ju förr man bryter tystnaden, desto bättre.

Hur lång tid presentationsrundan tar varierar – allt från en halvtimme till hela mötestiden på två timmar. Allt hänger på gruppens dynamik. Ibland är det många nya och då finns det ett stort behov av stöttning, råd och hjälp. Då en grupp alltid styrs av en gruppleadare, som länge har varit med i föreningen och är införstådd i föreningens anda, kan ledaren lyfta fram det som är viktigt beroende på hur samtalet flyter. Det ena mötet blir aldrig det andra likt, vilket innebär att det alltid dyker upp nya tankar och perspektiv på situationen som deltagaren själv befinner sig i.

I kväll flyter samtalet i min grupp fint, och det är en bra blandning av nya och gamla ansikten. Det är även en väl avvägd grupp med både spelare och anhängare. Mest diskuterar vi hanteringen av pengar och att hitta balansen, tempot i vardagen. Det blir en livlig diskussion där det krävs vissa inhopp av mig som ledare för att ge utrymme åt alla.

Mötet slutar vid halv nio-tiden, och det tar en liten stund innan alla har tagit farväl och gått hem till sitt. Sedan är det dags för mig att släcka och låsa dörren till föreningslokalen. Jag är lite trött, då måndagarna är långa, men jag är nöjd med dagen. När jag sitter på bussen hem känner jag mig lugn och väl till mods.

Den svenska spelmarknaden har förändrats och växt kraftigt den senaste tioårsperioden. Vi har fått statliga kasinon och på Internet går det att spela på det mesta från bingo till poker. Så gott som dagligen rapporterar massmedia om spelpolitik och spelberoende.

Medvetenheten om spelberoende har ökat och starkt bidragande till det är Spelberoendes riksförbund. Förbundet har i tio år informerat om spelberoende och gett stöd till människor med spelproblem och deras anhöriga.

Den här jubileumsskriften ger en bild av spelproblem i Sverige och kamrattstödet i spelberoendes föreningar. Ungas spelande och de anhörigas situation tas upp av flera författare. Läsaren får också veta hur medvetenheten om spelberoende växte fram i Sverige och ta del av diskussioner om hur framtidens spelande kan gestalta sig.

I boken medverkar aktiva inom förbundet, eldsjälur från lokalföreningar och spelberoende som har fått hjälp. Även spelforskare och personer som på olika sätt arbetat med spelfrågor har bidragit med kapitel. Skriften är utgiven med stöd av Statens folkhälsoinstitut.

