

NFSP seminar, Hamar

17. – 18. juni 2014

# **KORTIDS KOGNITIV BEHANDLING AV SPILLEAVHENGIGE**

Vet ni vem Magnus Carlsen är?



Jag har räknat ut hur Magnus Carlsen kan förlora varje schacktävling utan att spela dåligt...Det kanske är någon annan som också vet?



Om han glömt bort att stänga av sin mobiltelefon eller inte satt den på ljudlöst..... så förlorar han matchen!

Det blir ju inte så stora konsekvenser för oss här om vi glömmer bort det, men det skulle vara bra om ni kan kolla att ni gjort det.

**TACK!**

# Om mig



Lite om vem jag är:

Arbetat med människor sedan jag var 17 år → började inom psykiatrisk vård → arbetat med missbruk- och beroende i olika former under ca 30 år. De senaste 7 åren enbart med spelbehandling.

Svensk (det hörs kanske?)

1/16 Skotte (Orkneyöarna=varit norsk i 597 under åren 875-1472)

Känner mig mycket norsk. Jag har arbetat på Borgestadklinikken i Skien, Östfoldklinikken i Fredrikstad, A-senteret i Oslo, Mørk gård/Nybøle utanför Moss. Har gått utdanning i Rusproblematikk I-II på Høgskolen i Östfold, Fredrikstad och Kurs i Pengespillavhengighet og problemskapende dataspill, Høgskolen i Lillehammer, Helsedirektoratet og KoRus-Öst



# Agenda

- ⦿ Sammanhang/uppdrag
- ⦿ Kortids kognitiv behandling för spelberoende
- ⦿ Hur tar vi emot
- ⦿ Gruppupplägget: tema, struktur
- ⦿ Avslut
- ⦿ Uppföljning

# Sammanhang/uppdrag

- Regeringen → FHI → Stockholm, Göteborg & Malmö
- 18 år, spel & anhöriga
- KBT i grupp
- Forskning
- Grupp + Individuellt
- Socialstyrelsen
- Huvudmannskapet? S&L och/eller Hälso- och sjukvårdslagen = olika bemötande



# Ärendeprocess

Ringer

Nybesök

Insats

Avslut

Uppföljning



# Kortids kognitiv behandling



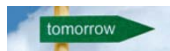
- **Fokus** på spelproblematiken



- Tydligt **mål**



- **Samarbete** mellan behandlare och klient



- Här & nu → framåt



- Agenda



- Hemuppgifter

# Hur vi tar emot

- ⊙ **Tidigare:** hög motivation
- ⊙ **Nu:** möta alla och se var personen är i sin förändringsprocess

# SpelDOK in

- Typ av spel, omfattning 6 mån, spelat senast
- Ålder regelbundet, hur länge problem, hjälp tidigare
- Spelfria perioder – bidrog till det
- Hur oroad, förändra, hjälp med det
- Målsättning – vad kan du själv göra för att öka dina möjligheter till att uppnå förändring
- Ekonomi – budget- och skuldrådgivning



Ringer

**Nybesök**

Insats

Avslut

Uppföljning

# NODS in (senaste året)



Statens  
folkhälsoinstitut

## Svenska NODS senaste året

1. Har du senaste året haft perioder som varat två veckor eller mer, då du ägnat mycket tid åt att tänka på ditt spelande eller planerat framtida spelande?  
 Ja  Nej

2. Har du senaste året haft perioder som varat två veckor eller mer då du tänkt mycket på olika sätt att få fram pengar till ditt spelande?  
 Ja  Nej

3. Har du senaste året haft perioder då du behövt hoja dina insatser för att få samma känsla av spänning som tidigare?  
 Ja  Nej

4. Har du senaste året försökt sluta spela, minska ditt spelande eller spela kontrollerat?  
 Ja  Nej

OM JA PÅ FRÅGA 4:

5. Har du senaste året blivit rastlos eller irriterad en eller flera gånger då du försökt begränsa eller sluta med ditt spelande?  
 Ja  Nej

6. Har du senaste året försökt sluta spela, minska ditt spelande eller spela kontrollerat utan att lyckas?  
 Ja  Nej

OM JA PÅ FRÅGA 6:

7. Har det hänt tre gånger eller mer senaste året?  
 Ja  Nej

8. Har du senaste året spelat som ett sätt att fly från personliga problem?  
 Ja  Nej

9. Har du senaste året spelat för att lindra obehagliga känslor som exempelvis skuld, ångest, hjälplöshet eller nedstämdhet?  
 Ja  Nej

10. Har du senaste året haft en period då du om du förlorat en dag, ofta spelat igen en annan dag för att vinna tillbaka det du förlorat?  
 Ja  Nej

11. Har du senaste året lugigt mer än en gång för familj, vänner eller andra om hur mycket du spelar eller hur mycket du förlorat på spel?  
 Ja  Nej

OM JA PÅ FRÅGA 11:

12. Har det hänt tre gånger eller mer senaste året?  
 Ja  Nej

13. Har du någon gång senaste året tagit eller lurat till dig pengar som inte tillhört dig från familjen eller någon annan för att finansiera ditt spelande?  
 Ja  Nej

14. Har ditt spelande senaste året orsakat allvarliga eller upprepade problem i någon av dina relationer med familj eller vänner?  
 Ja  Nej

OM DU GÅTT I SKOLAN SENASTE ÅRET:

15. Har ditt spelande senaste året orsakat problem då du gått i skolan, exempelvis att du varit frånvarande enstaka lektioner eller hela dagar för att spela eller att du fått sämre betyg?  
 Ja  Nej

OM DU ARBETAT SENASTE ÅRET

16. Har ditt spelande senaste året medfört att du förlorat ett arbete, fått problem med arbetet eller gått miste om ett bättre jobb eller karriärmöjligheter?  
 Ja  Nej

17. Har du senaste året varit tvungen att be familjen eller andra om att få låna pengar för att lösa en ekonomisk krissituation som huvudsakligen uppstått på grund av ditt spelande?  
 Ja  Nej

Ringer

Nybesök

Insats

Avslut

Uppföljning

# Vilken typ av insats

- Individuellt Motivationsprogram
- Individuell Intensivbehandling
- Grupp- eller individuell behandling (olika mål) ”kurs”
- **Grupp- eller individuell behandling**  
8 sessioner (sluta spela) ”grupprocess”

Ringer

Nybesök

**Insats**

Avslut

Uppföljning

# Schema



**Göteborgs Stad**  
Social resursförvaltning

Spelberoendeteamet Göteborg

Lokal: Behandlingsgruppen, Gamlestadsvägen 3b, vån 5, 031-367 92 60

Schema grupp: Kognitiv beteendeterapi (KBT) och Motiverande samtal (MI)

8 träffar, 1 g/veckan, 2,5 tim

Session 1 Introduktion av KBT Vad är spelberoende?
Session 2 Hjärnans belöningssystem Förändringsprocessen
Session 3 Att fatta hållbara beslut
Session 4 Tillåtelse tankar/Tankefällor
Session 5 Forts. Tillåtelse tankar/tankefällor Besök från Spelberoendes förening
Session 6 Att hantera längtan efter att spela
Session 7 Risksituationer Återfall
Session 8 Personlig riskprofil Utvärdering.

# Hinder KBT i grupp



- ◎ Språket
- ◎ Alvarlig psykisk sjukdom
- ◎ Aktivt missbruk

# Individuellt eller grupp



Om det inte finns hinder för grupp  
och om personen vill sluta spela =

1. Grupp: **nej tack**
2. Frågar om jag kan informera om hur det går till i gruppen
3. Visar schemat, ger information om innehåll och struktur
4. Grupp: **ja tack**



# Session 1:

- ⦿ Information om ramarna, regler, KBT och utveckling av spelproblem

# Agenda session 2 – 8:

- ⦿ Förra sessionen
- ⦿ Hemuppgifterna
- ⦿ Spelfri?
  
- ⦿ Dagens tema & övning
  
- ⦿ Summering
- ⦿ Hemuppgifter
- ⦿ Info om nästa session

# Tid fram till gruppstart

- Om liten erfarenhet av spelfria perioder. Individuella träffar för att se om han/hon lyckas vara spelfri
- Om det dröjer innan gruppstart: individuella träffar för att hålla uppe motivationen och spelfriheten



Ringer

Nybesök

**Insats**

Avslut

Uppföljning

# Genomgång av innehållet

- ◎ Session 1 - 8



Ringer

Nybesök

**Insats**

Avslut

Uppföljning

# Utvärdering av behandlingen



Göteborgs Stad  
Social resursförvaltning

## Utvärdering av behandlingen

- Jag tycker att behandlingen varit meningsfull
  - Stämmer
  - Stämmer ganska bra
  - Stämmer dåligt
  - Stämmer inte alls
- Jag tror att jag kommer att kunna klara av att vara spelfri efter behandlingen.
  - Stämmer
  - Stämmer ganska bra
  - Stämmer dåligt
  - Stämmer inte alls
- Jag var spelfri **innan** behandlingen påbörjades.
  - Ja
  - Nej
- Om du var spelfri innan behandlingen påbörjades, hur lång tid innan?
  - 1 – 2 veckor
  - 3 – 6 veckor
  - 7 veckor eller längre
- I jämförelse med före behandlingen spelar jag nu
  - Inte alls
  - Mycket mindre
  - Mindre
  - Lika mycket
  - Mer
  - Mycket mer
- Jag skulle rekommendera den här behandlingen till en god vän om hon/han hade liknande problem.
  - Ja, absolut
  - Ja, kanske
  - Nej
- Vad i behandlingen har varit särskilt användbart för dig?  
Skriv gärna varför!
- Vad har varit mindre – eller inte alls användbart?  
Skriv gärna varför!
- Skriv gärna andra kommentarer/synpunkter om behandlingen!

Tack för hjälpen!

Ringer

Nybesök

Insats

**Avslut**

Uppföljning

# SpelDOK ut

- ⦿ Spelfri innan behandlingen påbörjades – hur länge
- ⦿ Spelat sedan behandlingen påbörjades – typ av spel – i vilken omfattning
- ⦿ Hur oroad senaste månaden
- ⦿ Hur mycket stöd & hjälp med ditt spelproblem
- ⦿ Har ditt problem med spel förändrats sedan du påbörjade behandlingen
- ⦿ Vad har förändrats när det gäller ditt spelande



Ringer

Nybesök

Insats

**Avslut**

Uppföljning

# NODS ut (senaste månaden)



Statens  
folkhälsoinstitut

## Svenska NODS senaste året

1. Har du senaste året haft perioder som varat två veckor eller mer, då du ägnat mycket tid åt att tänka på ditt spelande eller planerat framtida spelande?  
 Ja  Nej

2. Har du senaste året haft perioder som varat två veckor eller mer då du tänkt mycket på olika sätt att få fram pengar till ditt spelande?  
 Ja  Nej

3. Har du senaste året haft perioder då du behövt hoja dina insatser för att få samma känsla av spänning som tidigare?  
 Ja  Nej

4. Har du senaste året försökt sluta spela, minska ditt spelande eller spela kontrollerat?  
 Ja  Nej

OM JA PÅ FRÅGA 4:

5. Har du senaste året blivit rastlos eller irriterad en eller flera gånger då du försökt begränsa eller sluta med ditt spelande?  
 Ja  Nej

6. Har du senaste året försökt sluta spela, minska ditt spelande eller spela kontrollerat utan att lyckas?  
 Ja  Nej

OM JA PÅ FRÅGA 6:

7. Har det hänt tre gånger eller mer senaste året?  
 Ja  Nej

8. Har du senaste året spelat som ett sätt att fly från personliga problem?  
 Ja  Nej

9. Har du senaste året spelat för att lindra obehagliga känslor som exempelvis skuld, ångest, hjälplöshet eller nedstämdhet?  
 Ja  Nej

10. Har du senaste året haft en period då du om du forlorat en dag, ofta spelat igen en annan dag för att vinna tillbaka det du forlorat?  
 Ja  Nej

11. Har du senaste året liugit mer än en gång för familj, vänner eller andra om hur mycket du spelar eller hur mycket du forlorat på spel?  
 Ja  Nej

OM JA PÅ FRÅGA 11:

12. Har det hänt tre gånger eller mer senaste året?  
 Ja  Nej

13. Har du någon gång senaste året tagit eller lurat till dig pengar som inte tillhört dig från familjen eller någon annan för att finansiera ditt spelande?  
 Ja  Nej

14. Har ditt spelande senaste året orsakat allvarliga eller upprepade problem i någon av dina relationer med familj eller vänner?  
 Ja  Nej

OM DU GÅTT I SKOLAN SENASTE ÅRET:

15. Har ditt spelande senaste året orsakat problem då du gått i skolan, exempelvis att du varit frånvarande enstaka lektioner eller hela dagar för att spela eller att du fått sämre betyg?  
 Ja  Nej

OM DU ARBETAT SENASTE ÅRET

16. Har ditt spelande senaste året medfört att du forlorat ett arbete, fått problem med arbetet eller gått miste om ett bättre jobb eller karriärmöjligheter?  
 Ja  Nej

17. Har du senaste året varit tvungen att be familjen eller andra om att få låna pengar för att lösa en ekonomisk krissituation som huvudsakligen uppstått på grund av ditt spelande?  
 Ja  Nej

Ringer

Nybesök

Insats

Avslut

Uppföljning

# Uppföljning

- Individuell uppföljning 1 – 12 månader
- Vid behov erbjuda någon behandlingsinsats
- Viktigt för klienten att få berätta: hur livet nu fungerar
- Uppmuntrande för behandlaren att få reda på att det vi gör fungerar för många och att vi bidragit till deras förändring

Ringer

Nybesök

Insats

Avslut

**Uppföljning**



# TACK!!!

- ◎ Spelberoendeteamet Göteborg
- ◎ Tommy Törnkvist, tel. 004631-367 93 25
- ◎ [Tommy.tornkvist@socialresurs.goteborg.se](mailto:Tommy.tornkvist@socialresurs.goteborg.se)
- ◎ [www.goteborg.se/spelberoendeteamet](http://www.goteborg.se/spelberoendeteamet)

