

Kognitiv atferdsterapi ved behandling
av pengespillavhengighet

Terapeutmanual

en klinisk veileder

Eli Torild Hellandsjø Bu, Arvid Skutle & Ingun Torheim
Stiftelsen Bergensklinikkene



Rådet for psykisk helse

Helsedirektoratet



Kognitiv atferdsterapi (KAT) ved
behandling av pengespillavhengighet:

Arbeidshefte

Eli Torild Hellandsjø Bu, Arvid Skutle & Ingun Torheim
Stiftelsen Bergensklinikkene



Terapeutmanual - målgruppe

- Helsearbeidere med behandlingsansvar for pasienter med patologisk spillelidenskap.
- Faglig bakgrunn: Grunnleggende kunnskap om kognitiv adferdsterapi (KAT) og motiverende intervju (MI) som metode.



Terapeutmanual: bruk

- Klinisk veileder
 - den enkelte pasients tilstandsbilde blir avgjørende for valg av sesjoner, antall og rekkefølge.
- Betingelser
 - god kjennskap til innhold i manualen
 - kartlegging av pasientens tilstandsbilde ved behandlingsstart.



Terapeutmanual: faglig innhold

- **Totalt 16 sesjoner – alle med agenda og hjemmeoppgave**
- **4 faser i behandlingsprogrammet**
- **Kognitiv adferdsterapi og motiverende intervju som metode**
- **Arbeidshefte for pasienten**
 - med hjemmeoppgave
 - kort om tema fra sesjonen
 - skjema for utfylling av oppgaven til hver sesjon
 - pluss eksempel



Hva kan manualen bidra med?

- Ikke jobbet med spillavhengighet tidligere
- Behandling som er empirisk forankret
- Tydelige temaer
- Felles språk blant oss som jobber med dette som gjør det enklere å samarbeide
- Gi utgangspunkt til både individualbehandling og gruppebehandling



Utfordringer vi støter på i behandlingen

- Stor variasjon i hvor pasientene er i endringsprosessen
- Noen ønsker å fortsette med noen spill
 - Eksempelvis «poker med venner»
- Ønsker ikke si det til noen
 - Tabu
 - Skal «fikse» situasjonen selv
 - Gruppeterapi kan her være nyttig
- Svært utfordrende økonomisk situasjon
 - Gir lite fremtidshåp
 - Pasienten føler seg låst



Bruk av manualen

- Klinisk skjønn
- Tilpasse den enkelte pasient
- Se på det som en guide med aktuelle tema
- ”Shoppe”



Første fase

- alliansebygging,
- motivasjon og ambivalens,
- psykoedukasjon (informasjon),
- forventninger og mål,
- kartlegging med tilbakemelding,
- kasusformulering med behandlingsplan,
- KAT-modellen.



Eks. sesjon 1:

Bli kjent

Agenda

- **Alliansebygging og presentasjon av rasjonale for første sesjon**
- **Utforsk forventninger og behandlingsmål**
- **Introduser den kognitive modellen**
- **Introduser bruk av hjemmeoppgave og agenda**
- **Hjemmeoppgave til neste samtale**



Andre fase

- kognitiv restrukturering,
- identifisering av tankefeller,
- utforskning av ugyldig tenkning,
- bruk av mottanker og selvinstruksjon,
- adferdsteknikker,
- tidstyver,
- alternative aktiviteter.



Eks. sesjon 6:

*Kognitiv restrukturering 1 – identifisering av tankefeller
forbundet med pengespill*

Agenda

- Status
- Gjennomgang oppgave fra forrige samtale
- Mål og rasjonale for bruk av kognitiv restrukturering
- Identifisering av tankefeller som utløser sug etter å spille
- Ny hjemmeoppgave (bruk av Arbeidshefte)



Eks. tankefeller

- Illusjon av kontroll: «Tror jeg vinner på dette stedet, da jeg har vunnet her før»
- Prediktiv kontroll: «Når det regner vil jeg vinne dersom jeg spiller»
- Feiltolkning: «Jeg vil vinne dersom jeg holder på lenge nok»
- Forventninger til spill: «Spilling gjør meg lykkeligere og mindre deprimert»
- Manglende tro på egen mestring: «Jeg vil aldri klare å stoppe med spilling»



Tredje fase

- fortsatt mestring og vedlikehold,
- avspenning,
- forestillingsaktiviteter,
- problemløsning,
- langsiktighet.



Eks. sesjon 9:

Avspenning og eksponeringstrening

- **Agenda**
- Status
- Gjennomgang hjemmeoppgave
- Introduser og praktiser avspenningsteknikk
- Introduser og praktiser eksponeringstrening ved visualisering
- Hjemmeoppgave (bruk Arbeidshefte)



Eks. sekvenser

Eksponering ved visualisering av risikosituasjon

- krangler med kona
- ble oppskaket – tenkte å oppsøke pokerklubben
- oppsøkte pokerklubben
- lakttok spillerne og tenkte på hvor mange penger jeg har tapt her (mottanke)
- gikk deretter ut av pokerklubben og var stolt av meg selv



Fjerde fase

- Risikosituasjoner for tilbakefall
- Forebyggende strategier
- Utprøving i praksis
- Oppfølging



Eks. sesjon 13:

Forebygging og vedlikehold av behandlingsmål- mestring av risikosituasjoner for tilbakefall

- **Agenda**
- Status
- Gjennomgang hjemmeoppgave
- Mål og intensjon med sesjonen
- Utforsk angst/utrygghet for å avslutte behandlingen
- **Utforsk risikosituasjoner for tilbakefall**
- **Strategier som forebygger tilbakefall**
- **Strategier for håndtering av tilbakefall**
- **Hjelp til selvhjelp etter behandling**



Sesjoner uavhengig av faser i behandling

- Håndtering av spillegjeld – sesjon som andre enn behandler tar ansvar for (jfr. gjeldsrådgiver)
- Pårørende – støttespiller og samtidig ivaretagelse av egenomsorg – egen behandler anbefales



Eks. sesjon 16:

Pårørende - strategier for håndtering av pasientens spilleadferd, samt egenomsorg

- Agenda
- Mål og intensjon med sesjonen
- Vurdering av relasjonen mellom pasient og pårørende.
- Psykoedukasjon i forhold til pengespill
- Endring av spilleadferd – strategier for pårørende
- Strategier for håndtering av negative konsekvenser for pårørende
- Egenomsorg for pårørende



Startfasen i behandlingen

- Bred kartlegging
- Både spillproblematikk, psykisk helse og rus
- Pasientene kjenner seg igjen i «der skoen trykker»
- Kasusformulering (problembeskrivelse) gjør det tydeligere hva den enkeltes utfordringer er og hva en bør være bevisst på → utforming av behandlingsplan



Kasusformulering, eksempel 1

Navn: Ole Olsen

Alder: 27 år

Kjønn: Mann

Problem:

F63.0 Patologisk spillelidenskap (alvorlig grad). Har i tillegg mye gjeld som skaper bekymring for fremtiden.

Sårbarhetsfaktorer

Utløsende faktorer

Vedlikeholdsfaktorer

Prognostiske faktorer



Kasusformulering, eksempel 1

Navn: Ole Olsen

Alder: 27 år

Kjønn: Mann

Problem

- Patologisk spillelidenskap

Sårbarhetsfaktorer:

- Pasienten har alltid likt å spille og hatt stor interesse for spill
- Begynte i tidlig tenårene med å spille på spilleautomater, kjente på mye spenning
- Impulsiv
- Han har vært i et miljø der det har blitt spilt mye (sosialt)

Utløsende faktorer

Vedlikeholdsfaktorer

Prognostiske faktorer



Kasusformulering, eksempel 1

Navn: Ole Olsen

Alder: 27 år

Kjønn: Mann

Problem

- Patologisk spillelidenskap

Sårbarhetsfaktorer

- Gir spenning

Utløsende faktorer:

- Kjeder seg, lite annet som gir den samme spenningen
- Ugyldig tenkning om å raskt «fikse» sin økonomiske situasjon (vinne tilbake det tapte)
- Spille for å være sosial

Vedlikeholds faktorer

Prognostiske faktorer



Kasusformulering, eksempel 1

Navn: Ole Olsen

Alder: 27 år

Kjønn: Mann

Problem

- Patologisk spillelidenskap

Sårbarhetsfaktorer

- Gir spenning

Utløsende faktorer

- Kjeder seg

Vedlikeholds faktorer:

- Ugyldig tenkning ift sannsynligheten for gevinst
- Tanke om en mulighet for å påvirke utfall ved å bruke et spesielt system (spesifikk innsats og spille på nye spill)

Prognostiske faktorer



Kasusformulering, eksempel 1

Navn: Ole Olsen

Alder: 27 år

Kjønn: Mann

Problem

- Patologisk spillelidenskap

Sårbarhetsfaktorer

- Gir spenning

Utløsende faktorer

- Kjeder seg

Vedlikeholdsfaktorer

- Ugyldig tenkning sannsynlighet for gevinst

Prognostiske faktorer:

- Positive – motivasjon for endring, godt sosialt nettverk, fast jobb, opplever god støtte i foreldre og samboer
- Negative – utfordrende økonomisk situasjon (gjeld), stress på grunn av dette, impulsiv, tidlig debut av spilling



Behandlingsmål- og plan, eksempel 1

Behandlingsmål:

Holde seg spillefri, bli gjeldsfri og kunne kjenne mer glede i hverdagen

Behandlingsplan:

- Særlig fokus på sesjonene som omhandler:

- Atferdsregulerende tiltak (finne alternative aktiviteter der pasienten kan kjenne spenning)
- Kognitiv restrukturering (identifisering og utforskning av tankefeller, og erstatte disse med mer realistiske tanker)
- Håndtering av spillegjeld
- Tilbakefallsforebygging

