

Skam som tema i poliklinisk behandling

v/ Jens Jarle Nielsen, behandler

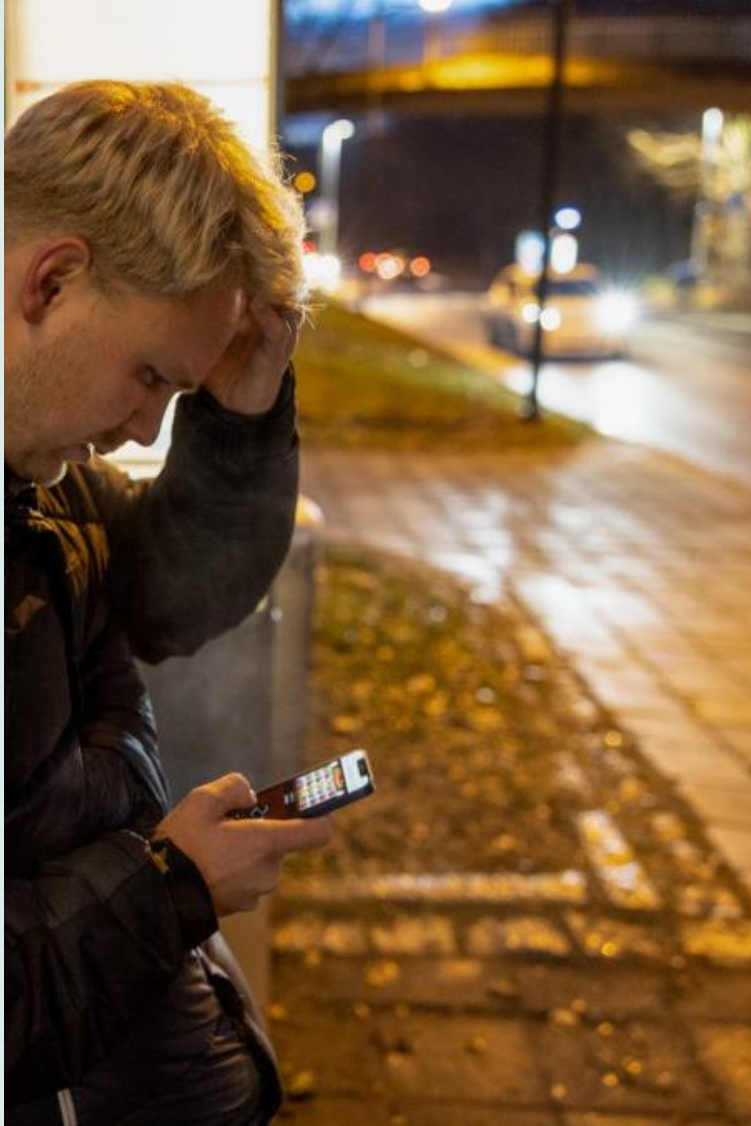
Hva har vi tenkt?

- Spillere strever enormt med skam
- Spilling kan holdes skjult lenge og «sprekker som en bombe for omgivelsene»
- Alvorlige konsekvenser med en akutt situasjon, selvmordsfare
- Vi forstår «hvorfør Jeppe drikker», men ikke «hvorfør Preben spiller»
- Liten forståelse fra «folk flest»



Preben fra Grenland (Fiktiv pasient)

- Han er 44 år. Samboer. To barn på 15 og 11 år.
- Driver eget firma og har en inntekt på ca 650.000.
- Han startet å spille på oddsen under studietiden. Noen bra gevinster.
- Noen år senere «oppdager» han casinospillene . Spiller på telefonen som gjør det veldig tilgjengelig.
- Han pådrar seg større gjeld.



Preben fra Grenland

- Dette blir oppdaget av samboeren
- Refinansiert gjeld på 350.000 .De blir enige om å ikke fortelle det til noen, men å legge det bak seg.
- Et år senere begynner Preben å spille igjen da det går dårlig med firmaet. I løpet av to år har Preben spilt på seg en gjeld på 2.5 mill
- Preben er dypt fortvilet over situasjonen går til fastlegen og **blir henvist til behandling.**

Hvordan kommer skammen til uttrykk i behandlingen?

Prebens vei til første samtale

- Han parkerte at annet sted for så å gå til oss.
- Han kjente på sterk ambivalensen da han gikk mot døren. Frykt.
- Veien til venterommet føltes lang. Preben stod et hjørne eller holder seg litt å avstand.
- Følte seg liten. Liten forventning om å bli forstått, men bli fordømt.

Prebens første samtale

- Hemmeligholdelsen starter tidlig
- Han har spilt alene og aldri hørt til et spillmiljø
- Det kan oppleves som at noen spill er lettere å snakke åpent om enn andre
- Snakket aldri med samboer om at han spilte
- Kjente på en skam
- Konsekvenser av begrenset åpenhet

Avhengighet, skam og erkjennelse

- De fleste vil ta kontrollen selv om det gjelder piller, alkohol eller som her spill. Det er en stor terskel og innse selv at en har mistet kontrollen og ikke kan styre dette selv.
- Det å bli avhengig av noe du ikke fysisk inntar er for mange vanskelig å forstå. Selv også for den som spiller.
- Det er veldig få som kommer på eget initiativ før det har fått en alvorlig konsekvens.
- De aller fleste må ha flere runder før de klarer å gjøre de rette tiltakene.
- Skammen skaper en indre kamp sammen med lyst til å spille.
- «Løsning på problem».

Skam og relasjoner

Det er i de nære relasjoner skammen sitter sterkest. Ingen vil være den som har spilt bort sparepengene til barna, tatt penger fra felles konto, jugd, eller ha unnvikende forklaringer. Den store skammen handler ofte om å fortelle om spillingen til de nærmeste som foreldre, ektefeller eller barn. De fleste opplever at de har blitt en person de ikke klarer å identifisere seg med.

Skammens påvirkning på relasjonell utvikling

- Det å leve med skam over tid påvirker dine relasjoner og hvordan du forholder deg til andre mennesker.
- Skammen skaper en indre ensomhet.
- Mister en «relasjonell kompetanse» disse årene.
- Skammen påvirker deg til å holde avstand til dine relasjoner. Du involverer ikke andre i det som er en stor del av din indre verden. Vanskelig å skape nye nære relasjoner som f eks kjæreste.
- Skammen holder en låst i tilværelsen.

Skammens påvirkning i parforholdet

- Ektefeller har forstått at det har vært noe galt. Partner har over tid vært unnvikende, distansert, fjern og irritabel.
- Relasjonell avstand i parforholdet.
- Spilleren skammer seg over hva en har påført sine nærmeste samtidig som det fortsetter å skje.
- For spilleren kan det være en lettelse om "boblen" sprekker. Klarer aldri å fortelle, men situasjonen har tvunget frem.
- Den som spiller og partneren er i ulik takt. Spilleren har visst om lenge, sjokk for partner. Utryggheten for alle i familien er stor.
- En felles hemmelighet.



Behandling

1. Individuelle samtaler
2. Familiesamtaler
3. Gruppebehandling
4. Selvhjelpsgrupper

Individuelle samtaler

- Spørre om noen vet om spillingen og hva de nære tenker.
- Samtaler om egen person for å bli kjent med seg selv
- Hvem en er i relasjon til andre.
- Hva er «meg som person» og «hva er påvirket av avhengigheten».
- Timing på tiltak og bruk av observasjoner.
- Hvem ønsker jeg å være?
- Utfordre seg selv i det virkelige liv.

Temaer i samtalene med Preben:

Hva sier den indre samtalen om deg selv

Hvem er jeg i relasjon til andre

Hva ligger bak valgene mine

Hva er skam og hva er unnvikelse

Hva er styrt av lysten til å spille



Familiesamtaler

- Ulik takt
- Den pårørende trenger bekreftelse/anerkjennelse
- Forstå hverandre/Forsoning
- Hvordan det er å leve sammen/balansen i forholdet
- Mønstre som pårørende. Plassere ansvaret

Gruppebehandling

- Gjenkjenne og utvikle seg i møte med andre
- Et sted å trene på åpenhet
- Psykoedukativ undervisning om skam
- «Tradisjonell spillbehandling»

Selvhjelpsgruppe

- Gruppe effekten
- Det virkelige liv
- Møte likemenn
- Livslang oppfølging

Hvordan gikk det med Preben?

- Sluttet å spille
- Fortsatt lik familiesituasjon
- Nedbetalingsplan for gjeld
- «Flyt i hvedagen»
- Skammen er tilbakevendende
- Balansen i parforholdet
- Barna vet ikke om historien

