

FRI FOR LUDOMANI

HENRIK TINGLEFF

©2012 Henrik Tingleff & Danske Spil
Omslag og Grafik: Louise Løj Arce
Foto: Fotograf Niels Djervad
Forlag: Kognitivt Forlag, København, Danmark
Fremstilling: Dystan Grafisk Service
ISBN 978-87-992524-3-5

Til min søn Simon
- en gevinst værd at satse *alt* for!

INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse	3
Forord	7
Lars' lønningsdag	9
KAPITEL 1: LUDOMANI	13
Ludomani	13
Grader af spilleproblemer	15
Følgerne af ludomani	17
Behandling af ludomani	18
KAPITEL 2: KOM I GANG	21
Motivation?	21
Overvejelser om forandring	22
Virkelighedstjek	23
Din gamle strategi: Spil	25
Din nye strategi: Afholdenhed fra spil	27
Målet	31
KAPITEL 3: TAG KONTROL	35
En frihedskamp	35
Indsats i tre faser	35
Kontrol over fase 1	36
Triggere	36
Sikkerhedsforanstaltninger	38
Trigger-handleplan	53
Kontrol over fase 2	53
Trang	54

Sikkerhedsforanstaltninger	55
Kontrol over fase 3.....	60
Fejl	60
Sikkerhedsforanstaltninger	60
KAPITEL 4: TÆNK OM	63
Vind ved tankens kraft	63
Du handler, som du tænker	64
Tænkning kan ændres.....	66
At registrere tanker	66
Træning i registrering	67
Ludomanens tænkning	69
Tankefejl	69
Registrering af tankefejl.....	73
Evaluering af tankefejl	74
Forveksling af held og færdigheder	74
Kritiske spørgsmål.....	81
Evaluering af ikke spilrelaterede tanker	86
Evaluer med udgangspunkt i den virkelige verden	87
KAPITEL 5: HOLD FAST	91
Kampen er vundet – MEN.....	91
Tilbagefald	91
Minimer sandsynligheden for tilbagefald	93
Forebyggelsesområde 1: Fortsætte strategierne fra ændringsfasen	93
Forebyggelsesområde 2: Specifikke tiltag mod tilbagefald	96
Forebyggelsesområde 3: Opbygge et balanceret liv.....	105
HVIS tilbagefaldet alligevel sker.....	108

Brug tilbagefaldet konstruktivt	109
KAPITEL 6: PÅRØRENDE	111
Er din kære ludoman?.....	111
Hjælp til din kære	113
Skridt i den rigtige retning	116

FORORD

Ludomani er set på antal ikke den mest udbredte problematik i Danmark. Antallet er dog på ingen måde en indikator for, hvor stor lidelse både ludomanen selv og dennes pårørende kan opleve.

I mit daglige arbejde på klinikken har jeg erfaret, hvordan familier kan falde fra hinanden, depressioner kan antage uoverskuelige størrelser og alkohol- og stofmisbrug eskalere voldsomt som konsekvens af den evige søgen efter den hurtige gevinst. I mit virke som supervisor for nogle af Center for Ludomani's behandlere har jeg hørt historier og mødt menneskeskæbner, som gør ludomani til en langt større og vigtigere problematik, end et tal på ca. 5.000 danske ludomaner på nogen måde indikerer. Da Danske Spil kontaktede mig for at søge mine input til etableringen af telefonrådgivningen LudomaniLinjen og senere udfærdigelsen af denne selvhjælpsbog, var jeg på trods af den umiddelbart lidt aparte kombination af spiludbud og ludomanirådgivning ikke et øjeblik i tvivl: Kunne det hjælpe folk, ville jeg gerne deltage!

Hverken en telefonrådgivning eller en selvhjælpsbog kan alene vende de tendenser, der i øjeblikket ses med en stigning af problematisk spilleadfærd blandt unge og en formodet generel vækst i ludomani. Ingen af delene hverken kan eller skal konkurrere med eller udgive sig for at kunne det samme, som de fremragende og endda gratis behandlingstilbud, der allerede eksisterer rundt om i landet. Men; kan én af delene være med til, at bare ét menneske eller én familie, der ellers ikke havde fået hjælp, kan lægge afhængighed, stress, løgne, bekymringer og nedtrykthed bag sig og tage de første skridt ud i fornuftig økonomisk reetablering og følelsesmæssig frihed, så mener jeg, at projektet er succesfuldt.

Tak til Danske Spil for indsatsen, for projektet og for samarbejdet.

København, maj 2012
Henrik Tingleff

LARS' LØNNINGSDAG

Lars kunne mærke det sitre i kroppen lige fra morgenstunden:

Lønningsdag! Attentusindefirehundredesyvogtres bananer lige ind på kontoen. Den kunne godt trænge til det – kassekreditten. Minus 75.000 kr. Jo jo; bankrådgiveren havde da været i røret en syv-otte gange de sidste måneder, men HEY; i dag vender det. Attentusindefirehundredesyvogtres gode, danske kroner at arbejde med. Og så på en fredag. *Det kan jo nærmest ikke gå galt!*

Han var endda velforberedt. Fjorten hold fra La Liga, Premier League og Superligaen var nærstuderet. Der var *syv sikre bets lige dér*. Og de tre automater nede i hallen: *Nu kendte han rytmen*. Starte på den første – lade den køre sig varm, og når den så var varmet op, så arbejdes der lidt på de to andre, indtil det er ved at være tid til pay-out på den første. *Bare lade andre komme til... De sætter bare penge på min konto*. Og så slå til efter ca. to timer – så er den dér. *Bare blive ved, holde fast til udbetalingen kommer. Det virker.*

Det er fredag - *det er en heldig dag*. Et par kilo på Rouletten i aften ville også være en god investering. Næh - en nødvendig investering. Der er 27 af de lange fra sidste uge, der skal hentes. *Det var en smutter, men nu er den der. Jeg kan mærke det.*

10 timer senere...

Lars trykker desperat på knappen. Det er NU, den skal være der. Fuck fuck fuck. Kom NU! Det sitrer i lommen. Mobilen har kimet konstant den sidste time. Det er med garanti Stine, der vil vide, hvorfor han ikke er hjemme endnu. Men det er sgu da klart. Den dumme maskine virker ikke. Den har slugt 4.000 monetos og ikke givet én eneste krone retur. *Der skulle have været pay-out for en time siden...*

Lars slukker mobilen. Det skærer ham i hjertet. Han ved godt, at han ikke har været den kæreste, han skulle på det seneste. Han ved godt, at han bed af Stine igen i aftes – men han skulle lige læse den artikel om Manchester United. *Med den skadesliste er oddsene jo en gavebod!* Så må hendes snak om ferieplaner altså vente. Vi har jo slet ikke råd til at rejse,

med mindre jeg får de kampe hjem. Men OK, det ved hun jo ikke. Hun ser jo ikke kontoudtogene. Heldigvis!

Yderligere 6 timer senere...

Lars er fuld. Meget fuld. På en eller anden måde skulle det jo håndteres. Rouletten startede ellers godt. Ret hurtigt var de 4.500 fra spillehallen hentet hjem. *Så var der fri bane igen.* Men den næste halve time kostede tre kilo og et desperat forsøg på at få alt hjem kostede 10 af de tunge. Nu kender Lars turen... For sent hjem til Stine, skideballerne, dækhistorierne, den dårlige samvittighed, damage control hele dagen i morgen og en total splittet opmærksomhed: Stine skal pleases, men der er også fodboldresultater, der skal følges.

Lørdag aften

Skoddag! Stine var sur lige fra morgenstunden. Der var slet ikke noget at please. Jo, måske med en hurtig gevinst. Hvad med et par hurtige runder på online poker? Det gav 1.500 ret hurtigt, men kostede de 1.000 igen. Stine skred ud at shoppe, og *så kunne det jo også være lige meget.* Når hun alligevel bare lader ham sejle i sin egen sø. Så kom den: Meldingen om at Giggs er på banen alligevel. *Shit - måske ikke en sikker kamp alligevel?* Og La Coronas fly er forsinket, mon det stresser spillerne? Det stressede i alt fald Lars.

En hel lørdag fyldt med skam og bekymring - og nu: Resultatet?

Syv kampe ... et lille overskud: 875 kr.

Men 26 timer i alt: Minus 15.250 kr.

Der er ikke meget af lønnen tilbage til resten af måneden, hvor Stine desuden har fødselsdag. Shit!

Men MasterCard'et. Kreditgrænsen er ikke nået.

10.000 kan vende det hele. *Det er bare én gang, en skal hjem. Én! Så er alt det her løst.*

Kender du Lars?

Kender du Lars' tanker?

Så kender du ludomani. Lars er ludoman. Ikke voldsomt. Ret gennemsnitligt faktisk. Lars er endda tidligt i forløbet. Gælden er ikke dramatisk endnu. Kæresten er der, og han er selv forholdsvis fungerende. Men det er måske på lånt tid?

Kender du Lars?

Kender du Lars' tanker?

Så er denne bog til dig.

Til dig, der for din egen eller dine nærmestes skyld ønsker et andet liv end det, Lars lever. Til dig, der vil have kontrollen tilbage. Til dig, der ikke vil se din kære sygne hen og blive slave af spil.

Til dig, der vil leve et liv, hvor du er Fri for Ludomani!

KAPITEL 1: LUDOMANI

LUDOMANI

Ludomani er en hverdagsbetegnelse for det helt korrekte *patologisk spillelidenskab*. Sundhedsstyrelsen definerer spillelidenskab som værende: "Karakteriseret ved hyppigt gentagne episoder af spillelidenskab, som dominerer personens liv på bekostning af sociale, arbejdsmæssige og familiemæssige værdier og forpligtelser".

Ludomani er en *impuls kontrol forstyrrelse* med stærke lighedstræk til andre afhængighedstilstande og kaldes derfor også ofte for *spilleafhængighed*.

Den amerikanske definition af *Pathological Gambling*, som den fremgår af *American Psychiatric Associations Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, giver et ret præcist billede af, hvordan en ludomans adfærd og liv former sig:

1. Ludomanen er meget optaget af pengespil; f.eks. optaget af at genopleve tidligere spilleerfaringer, vurdere odds, planlægge næste indsats eller tænke på måder at skaffe penge til at spille for.
2. Ludomanen har behov for at øge pengeindsatsen for at opnå ønsket spændingsniveau.
3. Ludomanen har gentagne mislykkede forsøg på at kontrollere, reducere eller ophøre med pengespil.
4. Ludomanen bliver rastløs eller irriteret ved forsøg på at reducere eller ophøre med pengespil.
5. Ludomanen spiller for at slippe for problemer eller for at dulme vanskelige følelser som f.eks. hjælpeløshed, skyldfølelse, angst og depression.
6. Ludomanen vender tilbage til spillet for at vinde det tabte tilbage.

7. Ludomanen lyver for familiemedlemmer, behandlere eller andre for at skjule, i hvilken grad man er involveret i pengespil.
8. Ludomanen har begået illegale handlinger som f.eks. dokumentfalsk, bedrageri, tyveri eller underslæb for at finansiere pengespil.
9. Ludomanen har belastet eller mistet vigtige relationer, job, uddannelse eller karrieremuligheder på grund af pengespil.
10. Ludomanen har brugt andre til at skaffe penge for at undgå vanskelige økonomiske situationer forårsaget af pengespil.

Ifølge de amerikanske diagnostiske kriterier skal en person opfylde mindst fem af ovenstående kriterier for at tildeles diagnosen *pathological gambler*.

Det interessante ved både den danske og den amerikanske definition på ludomani er, at der indgår aspekter om ludomanens nærmeste pårørende. Det adskiller ludomanidiagnosen fra nærmest alle andre diagnoser. Ludomani diagnosticeres altså ikke blot med udgangspunkt i personens egen situation, men i høj grad også ud fra den påvirkning, som personens adfærd har på de nærmeste pårørende. Flere undersøgelser viser også, at der ofte er 5 – 10 personer omkring ludomanen, som er direkte berørt af de problemer, som ludomanien medfører, og hvis livskvalitet og trivsel er påvirket i negativ retning.

Bemærk, at der i den amerikanske definition indgår en række aspekter omkring penge og ludomanens forhold til og tanker om disse. En vigtig tilføjelse til dette er, at selv om det naturligvis er et oplagt parameter, så er *alene* forbruget af penge en meget dårlig indikator for, hvorvidt en person er ludoman eller ej. Nogle mennesker kan let undvære både 10.000 og 15.000 kr. om måneden og vil således ikke opleve problemer, selv hvis beløb af denne størrelse tabes måned efter måned. Andre mennesker kan få problemer med at betale husleje, hvis de taber 500 kr. Det er ikke de beløb, der satses, der indikerer om en person har et spilleproblem eller er ludoman. Hvor stort et spilleproblem er, bør langt hellere ses i forhold til de problemer, som spillet medfører - både for personen selv og dennes nærmeste.

GRADER AF SPILLEPROBLEMER

I praksis er *ludoman* ikke noget man enten fuldstændig er eller på ingen måde er. Som med så meget andet, så er det en problematik, der findes i forskellige grader.

I Danmark anslår Socialforskningsinstituttet at 90 % af alle voksne danskere har prøvet at spille om penge. Det anslås med udgangspunkt i undersøgelser, at ca. 80.000 danskere har et problematisk forhold til spil og i større eller mindre grad har oplevet problemer med at styre omfanget af dette, mens ca. 5.000 danskere oplever problemer i en sådan grad, at de kan betegnes som ludomaner. Disse tal alene viser, at spil og spilleproblemer er noget, der forekommer i grader.

I praksis giver det rigtig god mening at tale om fire grupper af spillere:

- **Uproblematisk / Social spiller**

Den uproblematisk spiller har et fornuftigt forhold til spil. Det er personen, der i ny og næ køber et skrabelod, har en fast Lottokupon med familiens fødselsdage og lykkenumre som foretrukne tal, spiller på sine favorithold i Superligaen eller kan nyde en aften på casino med venner eller kollegaer. Bemærk, at når der fremadrettet i denne bog skrives *spil* hentydes der ikke til dette uproblematisk eller sociale spil, som er alle forundt og kan være mange til glæde. Begrebet *spil* er i denne bog sidestillet med *problematisk*, *uhensigtsmæssigt* og *ukontrolleret* spil.

- **Risikospiller**

For risikospilleren er spillet blevet mere struktureret, fast og planlagt. Vedkommende er optaget af tanken om den store gevinst og har nok også prøvet at få en række gevinster. Indimellem fristes risikospilleren til at sætte ekstra penge på højkant for også at hive den helt store gevinst hjem. For risikospilleren er det dog på ingen måde sådan, at spillet forstyrrer eller bremser hans liv – det fylder bare. Er en egentlig hobby.

- **Problemspiller**

Problemspilleren tager den et skridt videre. Han bruger betydelige mængder af både tid og penge på at spille og går ihærdigt op i odds, chancer, oplysninger om hold og ideen om at kunne 'lure systemet' og udtænke den sikre gevinststrategi. Problemspilleren sætter ikke økonomi og familie over styr, men kan presse økonomien til grænsen, og nærmeste pårørende vil nok kunne opleve en øget irriterbarhed, isolation og et humør tæt forbundet med succes eller fiasko i spil.

- **Ludoman**

Ludomanen er som tidligere beskrevet grundigt indfanget i spillets net. Spillet bliver ludomanens faste holdepunkt i tilværelsen, og han tilsidesætter gerne familie, job, venner og tidligere aktiviteter. Han satser uden hensynstagen til økonomi og opbygger gerne gæld. Han kan med stor sandsynlighed ikke undgå generel psykisk mistro og/eller misbrugsproblemer.

Det er de færreste, der bliver ludomaner fra den ene dag til den anden. De fleste ludomaner har i en periode været problemspillere og før det risikospillere. Dermed ikke sagt, at alle risikospillere med tiden bliver til problemspillere, eller at alle disse bliver til ludomaner. Det er dog sådan, at tilhører du eller en af dine nærmeste en af disse grupper, så er du eller de i langt større risiko for at gøre problematikken større. Omvendt er det naturligvis også sådan, som med alle andre problematikker, at en tidlig indsats kan løse meget. Hvis der sættes ind med måske endda ganske begrænsede tiltag på risiko- eller problemniveau, så kan en ludomaniproblematik undgås.

FØLGERNE AF LUDOMANI

Den tidlige indsats er vigtig. Vi oplever lige nu den første ungdomsgeneration, der er født og opvokset med internetadgang, sms-konkurrencer, apps og onlinespil i alle afskygninger. Tal fra Center for Ungdomsforskning viser bl.a. at:

- 33.200 unge mellem 12 og 17 år har en problematisk spilleadfærd i forhold til pengespil og er i farezonen for at udvikle ludomani.
- 15 % af drengene i alderen 16-17 år har en problematisk spilleadfærd. Ud af drengene i aldersgruppen 12-17 år er det 11 %.
- Hvis man som ung har prøvet at spille om penge på nettet, er der tre gange så stor risiko for, at man udvikler problemadfærd i forhold til spil.

Hvis man sammenholder dette med dét, der i øvrigt vides om følgerne af ludomani, så giver det skræmmende fremtidsscenarier. Her skal blot helt kort nævnes de mest almindelige negative følger:

- Ludomaner har markant øget risiko for at udvikle psykiske lidelser som angst og depression.
- Ludomaner er i højrisikozonen for at udvikle misbrug – især af alkohol.
- Der er markant hyppigere frekvens af både selvmordstanker, selvmordsforsøg og selvmord blandt ludomaner end blandt almenbefolkningen.
- Ludomaner har højere skilsmisserate end normalbefolkningen. Der er endda tal, der indikerer en overrepræsentation af ludomaner, der oplever flere skilsmisser gennem livet.
- Ludomaner har stor sandsynlighed for at indgå i kriminalitet.
- Børn af ludomaner kan udvikle følelsesmæssige forstyrrelser, og de er selv i højrisikozonen for at udvikle ludomani.

- Langt de fleste ludomaner oplever omfangsrige økonomiske problemer og opbygger ikke ubetydelig gæld.

Flere eksempler er næppe nødvendige for at konkludere, at ludomani er en yderst problematisk lidelse. Der er ikke voldsomt mange, der har den. Men for dem der har, og for deres nærmeste, kan følgerne være drastiske, uoverskuelig og livslange. Derfor er det betryggende at vide, at der er veje ud af ludomani.

BEHANDLING AF LUDOMANI

I løbet af de sidste 15-20 år er der lavet en lang række kliniske studier af ludomanibehandlingsprogrammer baseret på kognitiv adfærdsterapi. Der er lavet undersøgelser i grupper af forskellig størrelse, grupper af forskellige specifikke spilleproblematikker (automater, casino, internet-poker mv.). Der er lavet undersøgelser på hhv. individuel behandling og gruppebehandlinger, og der er lavet studier med forskellige kønssammensætninger.

Fælles for alle disse undersøgelser er, at behandling kan have et yderst positivt udbytte. Ved afslutning af behandlingsprogrammet (typisk 8 – 16 sessioner) opfylder ca. 85 % af deltagerne ikke længere de diagnostiske kriterier for ludomani.

Deltagernes ønske om at gamble var reduceret markant, deres selvtillid steget markant, ligesom deres oplevelse af selvkontrol var vokset betydeligt. I flere studier er der tillige lavet opfølgende undersøgelser både 6 og 12 måneder efter afslutningen af behandlingen, der har vist, at langt de fleste har bevaret effekten og altså fortsat er fri for ludomani op til et år efter behandlingsophør.

Denne bog er ikke et behandlingsprogram. Denne bog kan ikke garantere, at 80 % af de læsere med et spilleproblem, der læser bogen fra ende til anden, vil være fri af deres problem. Bogen kan give et indblik i de konkrete principper, metoder og strategier, som de succesfulde programmer anvender. Den kan give helt konkrete og anvendelige råd, og

den kan være en oplagt støtte, lektiemakker og træningskammerat for dig, der gør det meget fornuftige; nemlig at opsøge en professionel behandler.

Tallene viser det. Erfaringerne viser det. Det er ikke nødvendigvis ligetil. Men der findes en vej til at blive fri for ludomani.

KAPITEL 2: KOM I GANG

MOTIVATION?

Dette kapitel burde måske hedde "Motivation til forandring", "Hvordan du motiverer dig" eller "Sådan finder du motivationen til at gøre noget ved dit spilleproblem". Det ville se godt ud i indholdsfortegnelsen, og det ville passe godt med mange af de selvhjælpsartikler, du kan finde på internettet. Men det ville være falsk varebetegnelse og tomme ord.

En bog kan *ikke* motivere dig til at gøre noget ved en problematik eller afhængighed. Et andet menneske kan heller ikke. Motivationen til at foretage omfangsrige ændringer i dit liv skal og kan kun komme 100 % ud af dit eget oprigtige ønske. Det kan ikke påtvinges. Det er *din proces*.

Det er ikke sikkert, at du kan skabe motivationen for at komme i gang. Det er i virkeligheden slet ikke sikkert, at det er nødvendigt, at du "finder motivationen frem". I praksis er det faktisk en illusion, at man skal være motiveret for noget for at gå i gang med det.

Handling skaber motivation

Forestil dig en morgen i november. Klokken er 06:02. Dit vækkeur har lige ringet. Det er mørkt udenfor. Det regner. Du kan mærke, at der er koldt i huset, og du ved, at der foran dig venter en dag med unger, job, indkøb og madlavning. Du ved også, at bilen er på værksted, så du skal cykle til arbejde.

Er du motiveret for at stå op?

Næppe.

Hvad nu hvis du blev liggende i sengen og tænkte "Jeg skal lige finde motivationen". Hvad hvis du tænkte "Jeg ligger her og bearbejder min motivation, og så står jeg op, når jeg er klar".

Hvornår ville du komme op? Kl. 7? 8? 11? Næste morgen?

Hvad så hvis du gør det, som de fleste af os heldigvis gør: Du tager en dyb indånding, flår dynen af, får smidt lidt vand i ansigtet og kommer i gang med dagens gøremål. Hvad sker der så? Stritter du i mod hele dagen? Bliver din modvilje hængende? Næppe. Du oplever det, de fleste af os gør, at du, i takt med at du kommer i gang og tager fat på opgaverne, får mere energi og overskud. Du oplever, at du rent faktisk kan håndtere udfordringerne, og selv om du bander cyklen (og den langsomme automekaniker) langt væk, mens du kæmper dig af sted i modvinden, så opdager du pludselig, at du stå og griner af situationen med dine kollegaer i formiddagspausen et par timer senere. Det er sådan, verden fungerer. Det er ikke nødvendigvis motivation, der skal til, for at en handling kan blive til noget. Det er ofte omvendt. Handling skaber motivation! Det gode er, at du allerede er begyndt at handle. Du har anskaffet dig denne bog. Du er begyndt at læse den. Her fra er det bare at holde ved, fortsætte med at handle og lade motivationen drives frem af de initiativer, du tager, og de resultater, du mærker.

OVERVEJELSER OM FORANDRING

Der er en række overvejelser, som det kan være fornuftigt at gøre sig, når man skal i gang med et ændringsforløb. Det er en række overvejelser, som kan støtte og vedligeholde dit engagement i processen, og som kan hjælpe dig med at gøre processen lettere.

Overvejelserne handler i bund og grund om at skabe mening med det, du gør. At holde dig fast på, hvorfor det er, at du gør, som du gør. Hvorfor det er, at du udsætter dig selv for dette ekstra pres. Hvorfor det er, at du arbejder på en forandring.

Overvejelserne kan inddeles i fire områder:

- Virkelighedstjek: Hvordan ser mit liv egentlig ud nu?
- Fordele og ulemper ved gammel strategi.
- Fordele og ulemper ved ny strategi.
- Det nye liv; Målet.

Dette kapitel vil give dig konkrete input til de overvejelser, du opfordres til at gøre inden for hvert område.

VIRKELIGHEDSTJEK

Har du egentlig et billede af, hvor meget du spiller i dag?

Ved du, hvor meget du tænker på det, og hvor lang tid du bruger på det?

Hvordan går du egentlig og har det?

Det er som oftest en god ide at vide, hvor man egentlig er, før man begynder at bevæge sig hen i mod noget andet. For en afhængig, der skal i gang med en større ændringsproces, er det især vigtigt at få skabt et sådant billede, da rigtig mange får fortalt sig selv at, ”så slemt er det da vist ikke” eller ”så meget fylder det da vist heller ikke”.

En rigtig god ide kan være, at du prøver at besvare tre fundamentale spørgsmål:

- Hvad er mine samlede gældsposter? Alle! I præcise tal.
- Hvornår følte jeg sidst oprigtig glæde, uden at det var i forbindelse med en gevinst?
- På en skala fra 0 – 10: Hvor tilfreds er jeg med mit liv, som det har set ud de sidste 6 måneder?

Herefter kunne du i en uge forsøge at udfylde Skema 1, som du finder bagerst i bogen. Her bliver du dagligt bedt om at forholde dig til dine spillevaner.

I HVOR HØJ GRAD OPLEVER JEG, AT MIT SPIL ER UNDER KONTROL:?							[0 - 100%]
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
HVOR STOR ER MIN TRANG TIL AT SPILLE I DAG?							[0-100 %]
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
HVOR LANG TID BRUGTE JEG PÅ AT SPILLE I DAG?							[Minutter]
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
HVOR LANG TID BRUGTE JEG PÅ FORBEREDELSE AF SPIL?							[Minutter]
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
HVOR MANGE PENGE HAR JEG I ALT BRUGT PÅ SPIL I DAG?							[Kr.]
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
HAR JEG LØJET ELLER IKKE OVERHOLDT AFTALER I DAG?							[Ja/Nej]
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
PÅ EN SKALA FRA 0 – 10 HVORDAN HAR JEG SÅ HAFT DET I DAG?							
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	

Når du har set på de tre spørgsmål og dine registreringer gennem en uge, så prøv – helt frit fra hjertet - at svare på:

- Hvad fortæller det mig?
- Hvad tænker jeg umiddelbart om det, jeg ser?
- Hvordan har jeg det egentlig?

DIN GAMLE STRATEGI: SPIL

Da du i sin tid begyndte at spille, havde du med stor sandsynlighed en overvægt af positive oplevelser og følger ved det. Ellers var du nok ikke fortsat med det. På samme måde har omkostningerne nok været forholdsvis små og overkommelige, ellers var du sikkert stoppet meget før. Men er det stadig sådan? Giver strategien 'at spille' dig stadig lige så meget, som den gjorde i starten? Koster den stadig lige lidt?

Det kan være, at du begyndte at spille for at overvinde kedsomhed. Spil gav dig spænding og noget at tage dig til. Du oplevede succes. Der er bestemt heller ikke noget i vejen med at have strategier til at overvinde kedsomhed, men det kan være, at dét at spille med tiden har vist sig at være en ret dyr strategi for ikke at kede sig?

Det kan være, at du i sin tid begyndte at spille for at koble af og glemme hverdagens stress. Det virkede – du glemte deadlines og vrede chefer, når du sad i spillehallen. Det kunne dog tænkes, at det med tiden har vist sig, at antistress-strategien 'spil' måske i højere grad bidrager til mere og mere stress, bekymring og fortvivlelse?

Det er ikke sikkert, at din historie ligner ovenstående. Så prøv at se på dit eget forløb og gør dig følgende overvejelser:

- Hvad fik jeg *oprindeligt* ud af at spille?
 - Følelsesmæssigt?
 - Socialt?

- Fysisk?
- Intellektuelt?
- Økonomisk?
- Andet?

Oplevede jeg *oprindeligt* nogen omkostninger/ konsekvenser ved at spille?

- Følelsesmæssigt?
- Socialt?
- Fysisk?
- Intellektuelt?
- Økonomisk?
- Andet?

Hvis jeg nu skal være helt ærlig over for mig selv:

- Er det de samme fordele, jeg har i dag?
- Er nogen af fordelene aftaget eller forsvundet?
- Er omkostningsniveauet det samme?
- Er nogen omkostninger blevet større?

Så hvad kan jeg samlet sige om strategien 'spil'? Fungerer den lige så godt, som den gjorde, da jeg startede?

DIN NYE STRATEGI: AFHOLDENHED FRA SPIL

"Man ved, hvad man har – ikke hvad man får". Sådan lyder et gammelt ordsprog, der i den grad appellerer til folks konservatisme, tryghedsfornemmelse og forandringsmodvillighed.

Problemet er, at ordsproget jo faktisk taler sandt. Man ved vitterligt, hvad man har, og man har meget svært ved at få et billede af, hvad man vil få, hvis man gennemgår en stor ændringsproces. I forhold til håndtering af misbrug og afhængighed kommer der også ofte det aspekt ind, at der er

mange mennesker, der bruger en masse energi på at fortælle dig, hvor skidt du har det lige nu, og hvor godt det kan blive, hvis bare du kommer med "over på den anden side". En naturlig reaktion for mange, når man præsenteres for sådan en unuanceret fremstilling af virkeligheden, er, at slå bak, trække sig og tænke "det lyder for godt til at være sandt – så det er det nok også". Et sådan reaktion skaber bare ikke forandring.

Med udgangspunkt i ovenstående kan det være en god ide at bruge lidt kræfter på at skabe dig et mere nuanceret billede af både nutid og fremtid. Af både din gamle og din nye strategi. Nuancerne fremkommer naturligvis ved at fokusere på både fordele og ulemper ved det liv, du lever nu, og både fordele og ulemper ved det liv, du kunne komme til at leve.

Eller med andre ord:

- Hvilke fordele har jeg i dag ved at holde fast i spil?
- Hvilke ulemper har jeg ved at holde fast i spil?
- Hvilke ulemper er der omvendt ved at stoppe med at spille?
- Hvilke fordele kunne der være?

Tænk dette igennem på de seks parametre:

- Følelsesmæssigt?
- Socialt?
- Fysisk?
- Intellektuelt?
- Økonomisk?
- Andet?

Du kan med fordel bruge Skema 2 bagerst i bogen. Det giver dig mulighed for at få et samlet overblik, og du kan forholde dig direkte til om noget af det, der f.eks. er ulemper i dag, kunne vendes til en direkte fordel i fremtiden?

Et eksempel på skemaet ser ud som følger:

FORDELE VED SPIL	FORDELE UDEN SPIL
<i>Jeg glemmer bekymringer.</i>	<i>Jeg ville nok føle mindre skyld og skam.</i>
<i>Jeg oplever spænding.</i>	<i>Ville have mere tid til familie, venner og nogle af de hobbyer, jeg er kommet fra.</i>
<i>Jeg kan vinde den store gevinst.</i>	<i>Jeg kunne slippe for mere stress over igangværende væddemål.</i>
<i>Jeg udnytter mit talent.</i>	<i>På sigt forhåbentlig flere penge.</i>
ULEMPER VED SPIL	ULEMPER UDEN SPIL
<i>Jeg har opbygget stor gæld.</i>	<i>Jeg mister spænding i hverdagen.</i>
<i>Jeg er alt for lidt hjemme.</i>	<i>Jeg mister noget, jeg kan lide at gøre.</i>
<i>Jeg stresser over resultater.</i>	<i>Jeg mister chancen for at vinde de tabte penge tilbage.</i>
<i>Jeg bliver oftere aggressiv.</i>	

Giv dig god tid til at udfylde skemaet, og når du har været alle overvejelser igennem, så svar på nedenstående spørgsmål:

Er der nogen af ulemperne ved ikke at spille, som er helt uløselige? Er der noget af det 'mistede', jeg ikke kan få på andre måder?

Hvad er så mine vigtigste grunde til, at jeg vil stoppe med at spille?

Det kan være en god ide at skrive disse grunde ned på et lille kort, du kan lægge i din pung eller din kalender. Du kan også lægge dem som en note i din mobiltelefon eller et andet sted, hvor du nemt kan få adgang til dem og læse dem igennem, hvis du skulle begynde at tvivle på ændringsprocessen eller føle trang til at afbryde den.

Det kan være en god ide at supplere ovenstående med en liste med fem yderligere punkter, der er rent positivt formuleret. Det kan f.eks. gøres ved, at du svarer på nedenstående.

De fem ting, der vil være den allerstørste tilfredsstillelse ved at lægge uhensigtsmæssigt spil på hylden, er:

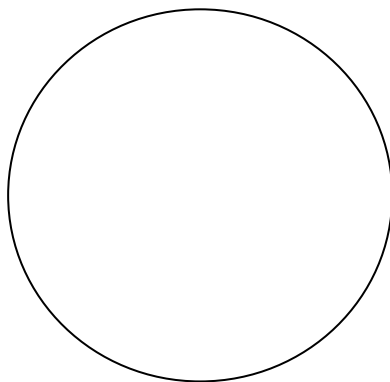
MÅLET

Med ovenstående øvelse er du i virkeligheden allerede begyndt at fokusere på det, du vil opnå. På målet. Vi kan ligeså godt tage skridtet fuldt ud og lade dig skabe et konkret billede af, hvor det er, du gerne vil hen.

En god indledende øvelse er denne. Skemaet består ganske enkelt af to lagkagediagrammer.

I første lagkagediagram indtegner du dit liv, som det ser ud i dag. Afsæt tidsforbruget på følgende:

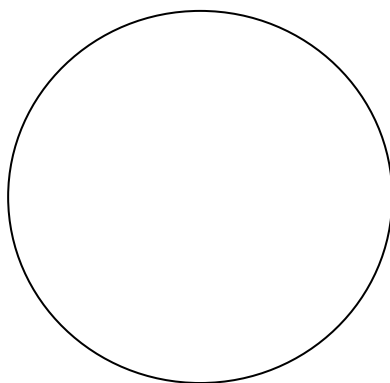
- Spil
- Arbejde
- Familie
- Fritidsaktiviteter
- Venner
- Sociale aktiviteter
- Andet: _____



Herefter gør du helt det samme for det liv, du gerne vil have fremadrettet.

Husk at indføre de nye aktiviteter, som fremover skal blive en del af dit liv:

- Spil
- Arbejde
- Familie
- Fritidsaktiviteter
- Venner
- Sociale aktiviteter
- Andet: _____
- Nyt: _____



Du kan nu bruge 'Fremtidslagkagediagrammet' til at lave fem nye statements:

Det, jeg glæder mig allermost til i fremtiden, er:

Minimering eller fuldt stop?

Det sidste du skal tage stilling til, og som du jo allerede har skullet forholde dig til i lagkagediagrammet, er spørgsmålet: Skal jeg fremover kunne spille kontrolleret eller er mit mål total afholdenhed?

Lad det være sagt med det samme at denne bogs forfatter klart er af den skole, at en afhængighedsbehandling som udgangspunkt skal have total afholdenhed som mål. Risikoen for unødvendige udfordringer og tilbagefald i forløbet er ofte unødvendigt store, hvis målet er et kontrolleret forbrug. Der kan imidlertid være individuelle cases, hvor et kontrolleret forbrug kan være et ganske udmærket mål. Især hvis spilleproblematikken som udgangspunkt ikke er altødelæggende for spilleren og dennes nærmeste.

Skal målet være kontrolleret forbrug, er der dog en række retningslinjer, der *skal* overholdes:

- Der fastsættes et beløb, som du, dokumenteret ved og indføjet i dit budget, kan bruge og tabe på spil pr. uge (f.eks. 100 kr.). Du investerer ikke; du køber. Pengene betragtes som en udgift.
- Det aftales hvilke specifikke dage på ugen, der kan spilles, og hvor lang tid, der må bruges på dette hver gang (f.eks. en halv time mandag og én time onsdag).
- Det defineres, hvordan det afsatte beløb fordeles over de aftalte spilledage (f.eks. 65 kr. mandag og 35 kr. onsdag).

Dette er dog bare udgangspunktet. De fundamentale aftaler følges så op af:

- De definerede regler revideres hver anden uge.
- Gevinster bidrager ikke til en større pulje. Alle gevinster indsættes på en spærret bankkonto eller investeres i værdipapirer (eller bruges til at afdrage gæld).
- Kun det aftale beløb må medbringes til spillestedet. I kontanter.
- Dage eller tid, der ikke bruges pga. sygdom, møder eller andre forhindringer, kan ikke flyttes til en anden tid. En udeblivelse er en udeblivelse. Man kan ikke 'spare tid op'.
- Penge, der ikke bruges som planlagt, kan ikke overføres til en anden dag. De overføres til den spærrede bankkonto.

Den hyppige evaluering af reglerne skal sikre, at de ikke gradbøjes, og at der kan strammes op i tide. Det tilrådes, at tilbagefald medfører fjernelse af alle regler og indførelse af et mål om totalt spillestop.

Så begynder det egentlige arbejde

Når du nu har gjort dine indledende overvejelser, har du givet dig selv det bedste fundament for en succesfuld ændringsproces. Husk jævnligt at vende tilbage til dine noter og skemaer fra dette kapitel. Det er dit 'GPS anlæg'. Det er din vejviser og mentale støtte.

Er du blevet motiveret til ændring? Måske? Måske ikke mere end du var i forvejen? Men uanset hvad: NU skal vi i gang med ændringsprocessen!

KAPITEL 3: TAG KONTROL

EN FRIHEDSKAMP

En fornemmelse som mange afhængige, uanset om det er af chokolade, rygning, alkohol eller spil, kender, er, at de har *mistet kontrollen*.

Marsbaren, cigaretten, flasken eller rouletten har taget magten fra dem, og de er blevet slaver i deres eget liv. At blive fri for ludomani er derfor på mange måder netop en *frihedskamp*. En kamp om territorium. En kamp for at fortrænge dét, der har indtaget ens liv, spillet, og vinde hele sit gamle liv og sin bevægelsesfrihed tilbage.

I virkelige krige er de indledende slag ofte de voldsomste og mest fysisk krævende. Det er her, de mest drastiske aktioner sættes i værk. Det er her, at den, der kæmper hårdest, kommer til at stå stærkest, når der senere skal gøres plads til de finere taktiske overvejelser og diplomatiske argumentationer. Det er også i denne fase, at der må lides tab og ofre. Sådan er det også i din kamp for at få magten over dit uhensigtsmæssige spil. Du skal starte med det hårde fysiske arbejde.

INDSATS I TRE FASER

Man kan tale om tre faser, hvor du indledningsvis kan gøre en praktisk og fysisk indsats for tage kontrol over dit spil.

- **Fase 1: Håndtering af triggere**
Triggere er det, der indstiller din tænkning på at spille. Dét der giver dig trang til at spille. Dét der holder din spilleproblematik i gang. Nogle af disse kan bekæmpes, nogle af dem kan svækkes, og nogle helt fjernes.
- **Fase 2: Når du oplever trang**
Når triggerne får lov at fange dig, igangsættes trangen til at spille. Trangen er din hovedfjende – det er den, der sørger for, at du ikke

får ro, før at du giver efter og spiller. Trangen skal bekæmpes i en direkte styrkeduel. Du kan lære metoder til at stå stærkt i denne kamp.

- **Fase 3: Når du falder i og spiller**

Selv om du arbejder med din spilleproblematik, vil det kunne ske, at du 'falder i' og spiller. Selv hvis det sker, har du dog stadig mulighed for at tage kontrol over situationen og sikre, at den ikke bliver første skridt til endnu mere spil eller endnu flere negative konsekvenser. Du kan lære, hvordan du kan tabe et slag, men alligevel vinde krigen.

I dette kapitel vil du blive introduceret til konkrete strategier og metoder til at vinde kontrol i hver af ovenstående faser.

Du vil lære at identificere hver fase i dit eget liv, og du vil få mulighed for at opstille konkrete sikkerhedsforanstaltninger og modtræk til alle de udfordringer din indledende kamp mod uhensigtsmæssigt spil og ludomani vil byde dig.

Der er kun en ting at gøre. Kom i gang med kampen for at vinde dit liv og din frihed tilbage!

KONTROL OVER FASE 1

Triggere

Uhensigtsmæssigt spil er ikke bare noget, der opstår ud af den blå luft. Selv om det ofte kan opleves sådan, så sidder du ikke bare pludselig foran automaten eller befinder dig på casinoet. Forud har der været en række *triggere*; en række af tanker, handlinger, situationer, eller sammenfald af disse, som har øget dit fokus på og din trang til at spille. Man taler om indre og ydre triggere.

- Ydre triggere kan være:
 - at have penge/kreditkort til rådighed,

- at vide at man snart får penge/løn,
 - at befinde sig nær en spillehal, et casino el.lign.,
 - at indtage alkohol og/eller stoffer,
 - at tale om spil eller væddemål med andre,
 - at høre om gevinster eller gode odds,
 - at omgås visse mennesker,
 - etc.
- Indre triggere kan være:
 - Kedsomhed,
 - stress,
 - negative følelser som vrede, angst, tristhed,
 - negative tanker som *"det hele kan også være lige meget"*,
 - uhensigtsmæssige tanker som *"hvis jeg fortsætter med at spille, kan jeg vinde alt det tabte tilbage"*.

Dine triggere?

Hvad er dine triggere? Hvad er dét, der sætter dig i gang med at spille?

Det vil være en god ide, at du allerede nu, inden du læser videre, bruger lidt tid på at identificere bare en håndfuld af dine triggere, så du har et billede af dit eget liv i hovedet, når du om lidt læser videre om sikkerhedsforanstaltninger.

Du kunne prøve at stille dig selv nedenstående 10 spørgsmål for at sætte gang i identificeringsprocessen:

1. Er der bestemte steder, jeg fast opsøger for at spille?
2. Er der bestemte remedier (f.eks. computer), jeg bruger til at spille?
3. Bruger jeg bestemte ting/medier for at forberede mig?
4. Hvad er mine favoritspil?
5. Er der nogen aktiviteter, der altid ender med spil?
6. Er der mennesker og/eller begivenheder, der øger min trang?
7. Spiller jeg, når jeg har mange penge? Få? Omkring lønningsdag?
8. Er der nogen bestemte tidspunkter, jeg spiller på? Hvorfor dér?

9. Er der et bestemt humør, der får mig til at spille?
10. Spiller jeg mere i nogle perioder end andre? Hvorfor dér?

Det kan også være, at du er så bevidst om din situation, at du sådan set bare kan svare på spørgsmålet:

- Hvad er det, der sætter mig i gang med at spille?

Prøv allerede her at notere dig dine mest typiske triggere:

MINE TYPISKE TRIGGERE

Du skal senere forholde dig til dine triggere igen, og du kan meget vel blive inspireret af nedenstående tekst. Sørg derfor for at læse de nedenstående afsnit med din egen hverdag og egne triggere i bagehovedet.

SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

Triggeren er som beskrevet dét, der igangsætter din trang til at spille. Får trangen lov til at vokse og brede sig, kan den nå et niveau, hvor den ikke er let at kontrollere. Når du ikke kan kontrollere trangen, så er resultatet let forudsigeligt: Du ender med at spille.

Der er en forholdsvis simpel vej til at tage kontrol over triggermekanismen: At etablere sikkerhedsforanstaltninger.

Kender du dine triggere, så kan du for hver af dem udvikle en helt konkret strategi – en sikkerhedsforanstaltning – som gør, at du enten ikke udsætter dig for triggeren igen, eller at det ikke længere er muligt, at triggeren igangsætter en ukontrollerbar trang, der ender i spil.

Det kan give god mening at forholde sig til fem kategorier af sikkerhedsforanstaltninger; vi kan kalde dem 'sikkerhedskategorier'.

- Sikkerhedskategori 1: Pengekontrol
- Sikkerhedskategori 2: Undgåelse
- Sikkerhedskategori 3: Alternative aktiviteter
- Sikkerhedskategori 4: Problemløsningsstrategier
- Sikkerhedskategori 5: Alkoholhåndtering

Nedenfor vil du blive introduceret til konkrete strategier inden for hvert af disse områder.

Sikkerhedskategori 1: Pengekontrol

Filosofien bag pengekontrol er simpel: Jo flere penge en ludoman har til rådighed, jo flere vil han satse og dermed risikere at miste.

En fast bestanddel af stort set ethvert ludomani-behandlingsprogram er derfor at minimere ludomanens adgang til penge. Listen over muligheder for pengekontrol er alen lang, og de nedenstående eksempler skal derfor udelukkende ses som udgangspunkt for din personlige beslutningstagen om, hvad der vil give mening for dig og virke i din hverdag.

De helt grundlæggende:

- Aftale en midlertidig overdragelse af alle pengesager til enten en partner, et familiemedlem eller anden person, du har tillid til eller en professionel økonomisk rådgiver.

En sådan aftale bør rumme elementer som:

- ingen adgang til bankkonto uden medunderskriver,
- ingen mulighed for hævning af kontanter eller optagelse af lån uden to underskrifter,

- sikring af fast ejendom og andre investeringer,
- opstilling af al nuværende gæld - officiel som uofficiel, lovlig som ulovlig – og udfærdigelse af en tilbagebetalingsplan,
- opstilling af fremtidigt budget.

De gennemgående:

- Klare udmeldinger til familie, venner og andre om, at de ikke skal låne dig penge.
- Sørge for at *alle* indkomne penge; også små beløb fra f.eks. salg af brugte ting på online auktioner og lignende; overføres direkte til en for dig utilgængelig bankkonto.
- Lade alle faste betalinger (husleje, el/vand/varme, abonnementer, afdrag mm.) foregå automatisk ved betalingservice og lignende, så der ikke er brug for at have tilgængelige penge på fast basis.
- Annullere alle former for kreditkort (Eurocard, MasterCard osv.).
- Returnerer dit Dankort, Visakort og hævekort til banken.
- Undgå i arbejdssammenhænge at skulle administrere eller opbevare kontanter.
- Sørge for at alle pengebevægelser er synlige på kontoudskrifter.
- Lade en anden screene din post, så du ikke modtager en check f.eks. på overskydende skat, refundering af a conto-beløb etc.

De dagligdags:

- Kun medbringe et minimalt kontantbeløb, når du færdes i din hverdag; lige nok til busbilletten, frokosten eller hvad du måtte have af uproblematisk forbrugsvarer.
- Undgå at have store kontantbeløb, hverken dine egne eller andres, liggende hjemme, eller på anden måde være i din varetægt.
- Hvis du stadig har Dankort, Visakort og kreditkort, så efterlad dem hjemme.
- Være ledsaget af ven eller partner, hvis det i enkeltstående tilfælde er nødvendigt at have et større beløb på dig.

- Straks videregive evt. modtagne kontanter til ven eller partner, som sørger for, at de kommer i banken.

Skal jeg umyndiggøres?

Du vil måske finde det ydmygende at skulle træffe foranstaltninger som ovenstående. Du vil måske se det som værende en økonomisk umyndiggørelse og føle dig sat under administration.

Har du har det sådan, er du langt fra den eneste person med et spilleproblem, der har haft det sådan gennem tiden. Specielt mandlige ludomaner kan have svært ved at give slip på de økonomiske tøjler og acceptere at styringen overdrages f.eks. til ægtefælden; for det er da manden i huset, der styrer familiens økonomi, er det ikke?

Du kan sagtens have ret. Det er vel en form for økonomisk umyndiggørelse og ja, det er vel egentlig også lidt ydmygende ikke at kunne have et Dankort. I mange familier er det vel også manden i huset, der styrer økonomien. Men hvis du er ludoman, så er din stolthed og den økonomiske styrepind en luksus, du ikke har råd til lige nu. Hvis du forsøger at opretholde denne, så bliver der på sigt med ret stor sandsynlighed ikke et hus at sidde i, en økonomi at styre og en familie at gøre det for. Så en ydmygelse på den korte bane vil ofte være en god investering i genetableringen af stoltheden på den lange bane.

Du får dine beføjelser igen

Laver du de grundlæggende begrænsninger i dine personlige økonomiske beføjelser, som det stærkt skal tilrådes, så er det vigtigt, at både du og din partner fra start af er helt klare på, at det er for en midlertidig periode. Der er tale om en kortsigtet håndtering; ikke en langsigtet løsning. Både du og din partner skal være klar over, at det er en del af hele succeskriteriet for din 'helbredelse', at I igen kan vende tilbage til den normale fordeling af ansvar omkring både din egen og familiens økonomi.

Overvejelse

Brug lige tre minutter på at overveje:

- Gjorde dette afsnit mig opmærksom på flere triggere i mit eget liv?
 - Hvilke sikkerhedsforanstaltninger gav umiddelbart mening i forhold til mit liv og mine triggere?
-
-
-
-
-
-
-

Sikkerhedskategori 2: Undgåelse

En lige så fast og gennemgåede sikkerhedsforanstaltning som pengekontrol er organiseret undgåelse. Igen er filosofien helt simpel: Undgår du at udsætte dig for triggere, så vil sandsynligheden for at spille blive mindre. Du ville nok aldrig råde en alkoholiker på afvænnning til at købe en lejlighed, der ligger overfor hans eller hendes stamværtshus, vel? Eller lade din overvægtige ven på sin 27. slankekur melde sig ind i 'Ædedolkenes Klub', vel? Princippet er helt det samme, når det er spil, der skal undgås. Du skal undgå at bringe dig i situationer, hvor spilletrangen bliver stimuleret, og lysten tager fornuften fra dig.

I ludomanibehandling taler vi nogle gange om at 'fejlsikre miljøet'. Der er utallige måder at gøre dette på, og de rigtige måder er helt afhængige af, hvem du er, og hvilke vaner og rutiner du har. En liste til inspiration kunne se ud som følger:

- Tilpas dine ruter gennem byen, f.eks. til og fra arbejde, så du undgår flest mulige potentielle spillesteder.

- Undlad at læse sportssektionen i avisen med resultater, meldinger om holdene og listen med odds.
- Begræns dit internetforbrug. Du kan få antispille-filtre på din computer, men du kan også skifte til en gammeldags langsom forbindelse, der gør brug af onlinecasinoer og andre spille-hjemmesider besværlige eller umulige.
- Undgå at have tv (med tekst tv) og computer let tilgængelig derhjemme.
- Undgå at tale med spillere.
- Undgå samvær med spillere.
- Undgå at se film og/eller læse bøger med/om/af spillere.
- Etc.

Jamen, det er jo upraktisk

Du kan meget vel læse ovenstående og tænke: "Jamen, det er jo upraktisk. Jeg kan da ikke zigzagge gennem byen hver dag og være 20 minutter mere undervejs bare for at undgå at køre forbi ét casino og to Pit-Stop".

Du kan også meget vel føle, at sikkerhedsforanstaltningerne tager nogle goder fra dig: "Jeg er da nødt til at have en computer med bredbånd – ellers kan jeg jo heller ikke se "Liebhaverne" på Sputnik eller sende mails med billeder".

Du har ret. Det er upraktisk, og det vil begrænse andre aktiviteter også. Men her skal du huske, at der er tale om midlertidige foranstaltninger for at stoppe din uhensigtsmæssige og skadelige spil. Kuren har konsekvenser ja, men en manglende kur vil for langt de fleste have endnu større konsekvenser. Er du ludoman, så er frit valg af ruter gennem byen og en let tilgængelig computer med bredbånd endnu en luksus, du ganske enkelt ikke har råd til. Ikke lige nu i alt fald.

Selvudlukkelse

En effektiv måde at støtte den organiserede undgåelse på er selvudlukkelse fra spillesteder. Der er flere måder, du kan gøre dette på.

Register Over Frivilligt Udelukkede Spillere (ROFUS) er et register over alle spillere i Danmark, der frivilligt har ønsket at udelukke sig midlertidigt eller

endeligt fra at kunne spille onlinespil i Danmark. Registret er placeret hos Spillemyndigheden, der har ansvaret for at føre registret.

Hvis du som spiller ønsker at lade dig registrere i registret, kan det gøres på denne adresse: <https://rofusweb.spillemyndigheden.dk:7002>

Hos langt de fleste spiludbydere, både fysiske og online, kan du desuden spærre dig selv i kortere eller længere perioder enten ved ganske få tastetryk på computeren eller ved udfyldelse af et fysisk skema på spillestedet. Du kan se et eksempel på en sådan selvspærring her: http://www.casinocopenhagen.dk/pdf/Selvspærring_20101.pdf

Endelig findes der flere forskellige udgaver af såkaldt antigambling software på markedet. Det er simple programmer, du kan installere på din computer, som hindrer dig i at kunne få adgang til spillesider på nettet.

Overvejelse

Brug lige tre minutter på at overveje:

- Gjorde dette afsnit mig opmærksom på flere triggere i mit eget liv?
- Hvilke sikkerhedsforanstaltninger gav umiddelbart mening i forhold til mit liv og mine triggere?

Sikkerhedskategori 3: Alternative aktiviteter

Et af de helt store problemer med spil er, at det æder sig ind på din tid, din dag, dit liv. Spil kræver mere og mere tid, både i tanke og handling, og det skubber alle andre aktiviteter og interesser til side.

Ironisk nok, så udspringer spil ofte af *for meget* tid. Kedsomhed er således kendt som en ganske betydelig udløsende årsag til uhensigtsmæssigt spil. For så at gøre forvirringen total, så ved vi omvendt også, at folk med alt for lidt tid, stressede mennesker, kan have tendens til at bruge spil som stresshåndtering og afkobling.

Med andre ord: Spil skal nok finde vej ind i dit liv, med mindre du aktivt gør noget for at undgå det.

Og lige præcis det: (pro)aktiv planlægning af aktiviteter er et tredje og vigtigt skridt på vejen til at tage kontrol over dit uhensigtsmæssige spil.

For en vellykket indsats kræver det, at du styrker din kontrol over din egen tid på tre forskellige måder: Du skal lære distraktion, alternativ tilfredsstille og reetablering af aktiviteter.

Distraktion

Distraktionsprincippet er ganske enkelt. Ved bevidst at planlægge eller akut igangsætte en anden aktivitet, bliver der ikke plads til spil. Jo oftere dette sker, jo mindre vil du ganske enkelt spille.

Det interessante og lidt sjove ved distraktion er, at indholdet af den alternative aktivitet i sig selv er underordnet. Det kan være lige, hvad det skal være – bare det er noget andet end spil. Det behøver ikke engang at være en sund eller hensigtsmæssig aktivitet. Hvis det holder dig fra at spille, at du spiser fem burgere, så gør det. Hvis du undgår at tage på casino, fordi du ryger en hel pakke smøger, så gør det.

Hvis vi skal strukturere lidt i forhold til konkrete distraktions-råd, så kunne man opliste:

- Planlæg din dag tæt. Sørg for at du går fra aktivitet til aktivitet og ikke har for meget ledig/fri tid.

- Lov dig ud. Træf aftaler som det er svært at slippe ud af igen. Inviter folk over, meld dig som frivillig etc.
- Undgå at gøre ting alene, arbejde hjemmefra etc. Hav folk omkring dig – gerne i forpligtende fællesskaber.
- Vær tilgængelig og gør dig synlig. Perioder hvor 'ingen ved, hvor du er' er farlige og kan lokke til spil. Sørg for at fortælle folk præcist, hvornår du kommer, hvornår du er hvor og vend dig til at ringe op for f.eks. bare lige at sige "jeg kører hjemad nu" eller "så er jeg fremme til træning".
- Dyrk masser af motion.

Alternativ tilfredsstillelse

Tilfredsstillelsen er på mange måder måske det vigtigste punkt af alternative aktiviteter. Det at spille er måske blevet dit 'svar på alt':

- *Når jeg har brug for at blive muntret op, så satser jeg lidt ekstra.*
- *Når jeg er flyvende, så er det virkelig, at jeg skal satse.*
- *Det får mig til at slappe af, når jeg ved, jeg har sat nogle gode spil.*
- *Det giver mig spænding, at jeg hele tiden har noget på højkant.*

Lyder den argumentation bekendt?

Tankegangen kan sagtens være rigtig. Det giver dig nok både spænding og ro, opmuntring og balance. Men kunne det være, at der kunne være andet, der kunne gøre det samme?

Det vil være en god ide at stille sig selv følgende spørgsmål:

- Før jeg begyndte at spille...
 - hvilke afstressningsmetoder brugte jeg så?
 - hvordan fik jeg ro og balance?
 - hvordan fejrede jeg sejre?
 - hvordan håndterede jeg nederlag?
 - hvad brugte jeg som spænding i hverdagen?
- Når jeg ser på andre folk, der ikke spiller, hvad gør de så for at...
 - få et kick eller et rush?

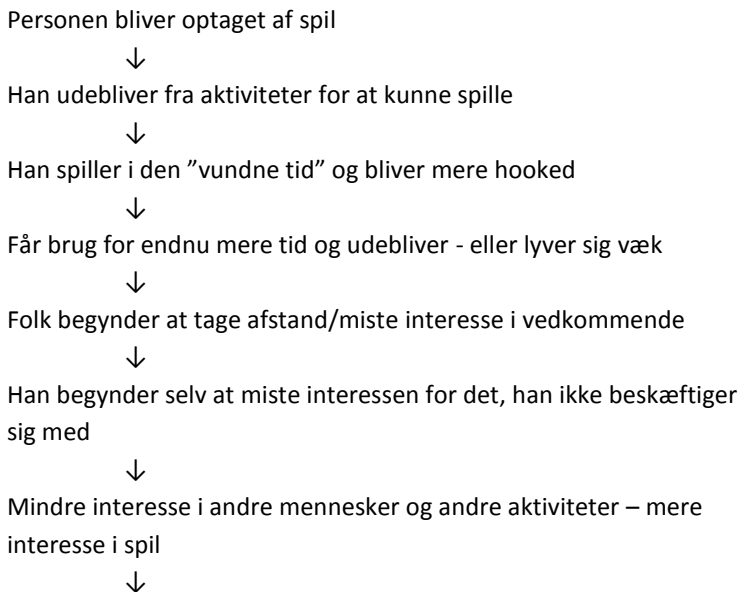
- føle lidt spænding og uvished?
- håndtere modgang eller stress?

Svarene på ovenstående spørgsmål er din liste over aktiviteter, der skal afprøves og/eller genoptages. Lyder aktiviteterne ikke så fristende, når du lige ser på dem? Kan du ikke lige finde lysten eller motivationen til at (gen)optage et engagement i dem?

Nu er det heller ikke af lyst, du skal i gang. Det er af nødvendighed. For hver time og hvert minut du ikke engagerer dig i nye givende aktiviteter, har uhensigtsmæssigt spil og ludomani mere råderum og bedre muligheder for at infiltrere dit liv og holde dig fanget. For hver time du omvendt engagerer dig i nye energigivende og tilfredsstillende aktiviteter, jo mindre rum giver du spillet – jo mere kvæler du det og tager dit eget liv tilbage.

Reetablering af aktiviteter

Et velkendt problem for ludomaner er, at de mister netværk, familie, venner og andre energi- og lystgivende aktiviteter. Det er en progressiv proces, der hurtigt kommer op i tempo:



Invitationer udebliver
↓
Eget initiativ udebliver
↓
Folk fjerner sig mere
↓
Personen spiller mere
↓
Etc.

Så længe tidligere aktiviteter sorteres fra, så længe vil spillet få lov at fylde.

Der er dybest set kun én måde at 'få sit liv tilbage på', og det er slavisk at genoptage gamle aktiviteter, opsøge gamle venner, bruge tid og kræfter på det, der virkede og gav energi før.

Du tager kontrol over din reetableringsproces ved at spørge dig selv:

- Hvad plejede jeg at bruge tid på?
- Hvem plejede at gøre mig glad?
- Hvem plejede jeg at være sammen med?
- Hvordan fik jeg energi?
- Hvordan slappede jeg af?

Du behøver ikke reetablere dit liv ved at reetablere alle dine aktiviteter. Du kan sagtens reetablere ved at begynde at gøre ting, som giver dig det samme, som dine tidligere aktiviteter gav dig dengang.

- Hvad vil jeg gerne have i mit liv fremover?
- Hvad har jeg altid drømt om at kunne?
- Hvad har jeg endnu ikke prøvet?
- Hvem har jeg altid misundet?
- Etc.

Inspiration til aktiviteter

Indrømmet. Det kan være uendeligt svært at 'huske på gamle' eller 'finde på nye' aktiviteter ud af det blå. Bagerst i denne bog finder du derfor

Skema 3, der oplister en lang række mulige aktiviteter. Der er aktiviteter, der kan bruges som distraktion, som stresshåndtering, som spænding og til reetablering af dit gamle liv. Kig den igennem. Lad dig inspirere. Brug det, der giver mening for dig og gør så det allervigtigste: Planlæg det og prøv det af.

Otte-minutters-reglen

Når du afprøver nye aktiviteter, så husk 'Otte-minutters-reglen'. 'Otte-minutters-reglen' er egentlig et princip fra depressionsbehandling, men essensen er helt det samme her: Du må give op over for alle aktiviteter, når du har prøvet i otte minutter.

Hvis du har prøvet aktiviteten ihærdigt og engageret i mindst otte minutter, og den endnu ikke har fanget dig, så er du velkommen til at give op. Men har du ikke givet aktiviteten otte minutters chance, så er en afvisning uberettiget, og du skal prøve igen.

Lyder princippet bekendt? Det er med garanti helt det samme, du benytter når dine børn siger "Jeg kan ikke li' bøtner!" Hvad svarer du så? Du siger højst sandsynligt noget i retning af: "Det kan du ikke sige, før du har smagt dem. Du skal lige spise to."

Overvejelse

Brug tre minutter på at overveje:

- Gjorde dette afsnit mig opmærksom på flere triggere i mit eget liv?
 - Hvilke sikkerhedsforanstaltninger gav umiddelbart mening i forhold til mit liv og mine triggere?
-
-
-

Sikkerhedskategori 4: Problemløsningsstrategier

Det er ovenfor nævnt at angst, depression og stress kan være triggere for spil. Et ikke ualmindeligt forhold hos ludomaner er, at negative følelser opleves i forbindelse med beslutnings- eller problemløsningsprocesser. Også på helt dagligdags-områder, som slet ikke er relateret til spil.

Kender du til, at et problem kan blive uoverskueligt, og den deraf udløste stress, bekymring eller nedtrykthed kan føre til lyst til flugt gennem spil, så kan det være en rigtig god ide at bruge tid på at træne dine problemløsningsfærdigheder.

God problemløsning er naturligvis en meget subjektiv størrelse, for hvem kan afgøre om en beslutning er god? Der findes dog forskellige anbefalelsesværdige problemløsningsstrategier, der sætter en ramme for, hvordan man kan hjælpe sig selv igennem processen med at træffe en beslutning eller et valg og derved hjælpe en på vej mod det bedst mulige udbytte. En ofte anvendt strategi er denne fem-trins-model:

1. Identificer problemet

Stop op og giv dig selv lidt tid til at fastslå, hvad det egentlig er, der generer dig:

- a. Hvad er det ved denne situation, jeg ikke kan lide?
- b. Hvad skal ændres?
- c. Hvad er mit mål?
- d. Hvilke udfordringer er der?

2. Oplis forskellige mulige løsningsforslag

- a. Hvad kan jeg gøre for at løse dette?
- b. Hvad kan jeg gøre anderledes?

- c. Er der en mere konstruktiv måde at se på situationen på?
3. **Undersøg og evaluer hver mulighed**
 - a. Hvad vil der ske, hvis jeg gør dette?
 - b. Hvad vil ændres ved dette?
 - c. Hvad er fordelene ved denne løsning?
 - d. Hvad er ulemperne ved denne løsning? Hvad kan gå galt?
 4. **Vælg en løsning**
 - a. Vælg den løsning der giver dig de fleste fordele og færreste ulemper
 5. **Afprøv den valgte løsning**
 - a. Afprøv din valgte løsning og evaluer resultatet
 - b. Hvis ikke det giver den ønskede virkning, så gå tilbage til punkt 3 og vælg en anden løsning, der kan undgå de gener, du netop oplevede og afprøv igen.
 - c. Gentag til du opnår det ønskede resultat.

Der er naturligvis ingen mirakelkur til altid at træffe rigtig beslutninger. Men har du et spilleproblem, og er du opmærksom på, at du nogle gange netop spiller for at slippe væk fra ubehagelige beslutninger eller problemer, så er det yderst tilrådeligt, at du bruger nogle kræfter på at træne dine problemløsningsfærdigheder:

- Giv modellen her nogle chancer.
- Brug evt. en god ven eller et familiemedlem til at hjælpe dig med modellen eller som sparringspartner i problemløsningsprocesser generelt.
- Hjælp dig selv ved at huske på, at det ikke altid er sådan, at man kan eliminere et problem fuldstændigt. Nogle gange kan man kun løse en del af det eller fjerne de værste følger.
- Husk dig selv på, at ting ikke altid kan løses nu og her. Nogle gange tager det tid. Træn dig i at acceptere at leve med et problem eller en beslutning hængende over hovedet.

Bliver du bedre til at løse problemer på tilfredsstillende vis, så øger du dine muligheder for at undgå nedtrykthed, bekymring og stress. Er du på denne måde mere ovenpå, så har du flere ressourcer, du kan bruge i kampen mod ludomani. Så det er en god investering, du kan gøre her.

Overvejelse

Brug lige tre minutter på at overveje:

- Gjorde dette afsnit mig opmærksom på flere triggere i mit eget liv?
- Hvilke sikkerhedsforanstaltninger gav umiddelbart mening i forhold til mit liv og mine triggere?

Sikkerhedskategori 5: Alkoholhåndtering

Den sidste kategori af sikkerhedsforanstaltninger, der skal omtales her, er relateret til alkohol. Budskabet kan siges meget enkelt: Alkohol (og stoffer) blandet med spil giver en meget dårlig cocktail.

Alkohol påvirker din dømmekraft, din rationelle tænkning og dine hæmninger. Det gør dit spil endnu mere ukontrolleret og risikabel.

Omvendt er det desværre ikke en sjælden cocktail. Alkohol er ofte tilgængeligt mange af de steder, hvor der udbydes spil, ligesom alkohol desværre ofte bliver en måde for mange ludomaner at flygte fra de problemer, der er relateret til spil.

Rådet omkring alkohol ved ønske om at behandle ludomani er meget simpelt: Undlad alkohol! Alkohol og ludomanibehandling er uforeneligt. Du kan opnå gode resultater med din personlige ændringsproces gennem denne bog eller et ludomaniprogram, men hvis du samtidig indtager større mængder alkohol, bliver du i de mest kritiske situationer ude af stand til at bruge, hvad du har lært.

Så hvis du både har et alkoholproblem og et problem med spil, så sørg for at få begge behandlet – og start gerne med alkoholen.

Overvejelse

Spiller alkohol en rolle i forhold til mit uhensigtsmæssige spil?

Skal jeg overveje, om der skal gøres en indsats her også?

TRIGGER-HANDLEPLAN

Ovenstående afsnit skulle gerne have givet dig et indblik i, hvilke triggere du møder og kan møde i din hverdag. Det har forhåbentlig også givet dig inspiration til, hvilke sikkerhedsforanstaltninger du kan tage, så du mindsker risikoen for alt for ofte at finde dig selv i fase 2 eller 3.

Det bedste, du kan gøre for dig selv lige nu, er at bruge god tid på at udfylde Skema 4 bagerst i bogen. Her har du mulighed for at opliste dine triggere og for hver af dem notere, hvilke sikkerhedsforanstaltninger du vil igangsætte allerede fra i dag.

KONTROL OVER FASE 2

Målet med indsatsen i fase 1 var helt at undgå at friste dig til spil. Helt at undgå at du skulle opleve trang. Hvis ikke indsatsen lykkes i fase 1, måske fordi dine strategier ikke har holdt, fordi du uagtsomt er blevet udsat for en uovervejede trigger, eller fordi du møder en trigger, du bare ikke har kunnet undgå, så er alt håb ikke ude. Du kan stadig gøre lavpraktiske fysiske indsatser i fase 2; der hvor trangen sætter ind.

Risikoen for uhensigtsmæssigt spil er altså lidt større nu. Du er lidt tættere på at falde i og spille, men der er stadig en vej væk. Vejen består af en direkte kamp, face-to-face mellem dig og din trang til at spille.

TRANG

Abstinenser, craving, urge, trang... Det kan siges på mange måder.

Der findes et utal af både psykologiske og fysiologiske modeller for og forklaringer på begrebet, og der kan føres lange akademiske diskussioner om, hvorvidt alle synonymer nu også betyder helt det samme og kan forstås på helt samme måde, eller om der er en lille forskel på dem.

Denne bog er ikke stedet for sådan en diskussion. Når vi her omtaler 'trang', skal du opfatte det som dét, det i praksis er: En indre fornemmelse, en uro, en anspændthed, der gør dig ufokuseret på omverdenen. En fornemmelse, der drager dig mod at spille. Som en sult efter at spille, som en tiltrukket af spil, som et behov for at spille. NU!

At opleve stærk trang er ganske almindeligt, og at den indledningsvis i et afvænningsforløb opleves værre og mere opmærksomhedskrævende er lige så almindeligt. Du kan derfor roligt regne med at opleve det, og du skal således også være forberedt på at håndtere det, når det opstår, for ellers vil dit uhensigtsmæssige spil fortsætte. Det er vigtigt, at du holder dig for øje, at din trang vil skubbe og lokke dig til at adlyde og følge efter – og altså spille. Du skal vide, at det vil føles rart og rigtigt at give efter for trangen, og at eftergivenhed vil føre til, at trangen aftager, og du oplever tilfredsstillelse og ro - men kun for en kort bemærkning til trangen vender endnu stærkere tilbage.

En ofte anvendt metafor er, at trang er som strejfende katte: Hvis du fodrer en strejfende kat, vil den komme tilbage oftere og oftere, federe og federe, efter mere mad. Men efterkommer du ikke dens ønske og fodrer den, så bliver den væk.

SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

Ligesom der findes mange definitioner på trang, findes der også mange bud på behandling. Nedenfor findes seks forskellige sikkerhedsforanstaltninger ud af hvilke, mindst en enkelt eller to gerne giver mening for de fleste spillere.

Foranstaltning 1: Huskekort

Huskekort er små sedler eller kort, f.eks. i visitkortstørrelse, som du kan placere i din pung eller have i lommen. Du kan også bruge påmindelser på din telefon, screen savere, sms'er til dig selv osv.

Essensen er blot, at du, når du oplever trang, skal kunne finde dine huskekort frem og læse motiverende statements til dig selv, der skal hjælpe dig til ikke at give efter:

- *Jeg har allerede sparet 10.000 kr. Det vil jeg ikke ødelægge nu.*
- *Det her er en kamp mellem mig og trangen. Jeg VIL være stærkest!*
- *Trangen forsvinder kun for alvor, hvis jeg ikke adlyder den.*
- *Jeg har det lige så godt – det skal ikke sættes over styr.*
- *Jeg kommer aldrig over mit problem, hvis jeg adlyder trangen.*
- *Min kone stoler på mig – jeg skal ikke svigte hende.*

Sætningerne får ikke trangen til at gå væk, men de kan hjælpe dig til at 'sidde den igennem'. Og det er det, du skal. Du skal dybest set vise trangen, at det er OK med dig, at den kommer, men du har ikke tænkt dig at lytte til den og lade den føre dig i forfald. I den proces er sætningerne så at sige 'dit heppekor'.

Foranstaltning 2: Udskyd din beslutning

Trang varer sjældent mere end en time. Selv om det kan føles som om den bare vil stige og stige, indtil du til sidst eksploderer, så vil den oftest flade

ud og aftage af sig selv, hvis ikke den stimuleres undervejs. Du kan 'snyde' dig selv ved at udskyde din beslutning om at spille i 60 minutter.

Sig til dig selv *"OK, jeg har trang til at spille. Jeg venter dog lige en time med at se på hvad, hvordan og hvornår"*. Sæt så en timer eller et ur, og når tiden er gået, tager du beslutningen om, du vil spille eller ej. Men indtil da distraherer du trangen, og holder dig væk fra spil.

Bemærk at den fulde time er *målet*, men enhver udskydelse er et fremskridt og et tegn på, at du langsomt tager mere kontrol. Så når du begynder at øve dig i at udskyde din beslutning, så start med at sætte uret på den tid, du er helt sikker på at, du vil kunne holde – bare to minutter for eksempel. Efter de to minutter kan du igen tage stilling til, om du mon ville kunne udskyde to, tre eller fem minutter mere – eller om du må give efter.

Efterhånden som du får erfaring med denne teknik, kan du sætte uret på længere og længere tid, og på et tidspunkt vil du opleve, at timeren giver signal, og du tænker *"Hov, hvad var det"* og pludselige registrerer, at din trang er forsvundet, uden du har bemærket det.

Foranstaltning 3: Akut distraktion

Når du oplever trang, vil det sætte tanker om spil i gang, og hele din opmærksomhed vil blive rettet mod dette. Du skal hjælpe din opmærksomhed hen på noget andet, så du ikke drives i retning af at spille. Du kan begynde at:

- Læse et blad eller en bog.
- Se TV.
- Skriv en mail til en ven.
- Ringe til en ven.
- Løb eller gå en tur.
- Begynde at lave mad.
- Tal med mennesker omkring dig.
- Sætte god musik på.
- Etc.

En reel kritik er naturligvis, at det ikke altid er muligt at begynde at lave mad, se TV eller løbe en tur. Hvad hvis du sidder til et middagsselskab og et par andre gæsters samtale om weekendens spændende kampe og gode odds giver dig akut trang til at spille? I disse situationer er det godt at kende nogle helt klassiske distraktionsteknikker, som ikke kræver noget som helst af dig eller andre, og som du i bogstaveligste forstand kan gøre når som helst og hvor som helst:

- Tæl noget: Vinduer, tagsten, bøger, knaster, træer...
- Træk tal fra kontinuerligt: 467 minus 7; minus 7; minus 7.
- Gennemgå alfabetet bagfra.
- Stav ord baglæns.
- Udpeg en ting du kan se, der starter med A, så med B, så med C...
- Find tyske/engelske/franske ord for ting, du kan se.
- Oplist danske ministre, amerikanske præsidenter, Bodil-vindere...

Det kan lyde kedeligt, og det kan også lyde lidt plat. Men hvad er værst: At kæmpe med at tælle naboens tagsten og finde røde ting i lokalet, eller at du ender med at give efter for trangen og har sat risikable væddemål for 5.000 kr. via din smartphone, inden desserten er serveret?

Foranstaltning 4: Førstehjælpkasse

Førstehjælpkassen er en operationalisering af den akutte distraktion. Du kan forberede din 'førstehjælpkasse' helt fysisk, så du har en æske eller en taske, hvori der ligger de ting, du skal bruge til en fem-seks af dine bedste distraktionsstrategier. Det kunne være:

- Modelfly, lim og maling
- Dine løbesko
- Tre opskrifter på dine yndlingsretter
- Et ufærdigt brev eller andet 'projekt'
- En sudoku
- En sodavand

På den måde opnår du både en reminder over ting, du kan gøre, når du akut oplever trang, og du har de påkrævede ting lige ved hånden. Det minimerer med andre ord din fejlrisiko.

Foranstaltning 5: Mentale billeder

Der vil typisk være to 'billeder', der fylder i hovedet, når du oplever trang; Ét af alle de positive ting, du opnår ved at spille og ét af alt det negative ved din livssituation (som den store gevinst ville ændre på).

Er du et af de mennesker, der tænker meget i billeder, så hjælp dig selv med at erstatte disse billeder med mere hensigtsmæssige alternativer:

- Fokuser på alle de negative sider, der er ved at spille for dig. Se din mands/hustrus vrede ansigt, når du kommer for sent hjem. Genkald dig følelsen af skuffelse eller se dig selv traske slukøret ud af automathallen, se billeder af dig selv, der må fortælle børnene, at der ikke er råd til sommerferie etc.
- Hvis ovenstående styrker selvkritikken og dermed håbløshedsfølelsen, så er du måske mere til at danne billederne af fordelene ved ikke at spille: Se dig selv betale de sidste 1.000 kr. af din gæld, mærk glæden ved at kunne hæve penge uden skyldfølelse, se dig selv komme glad og ubekymret hjem til familien uden at skulle skjule, hvor du har været etc.

Se om du kan udbygge billederne med tiden, så de også modsvarer de oplevelser, du får med at håndtere dit uhensigtsmæssige spil, og så de bliver ved med at være spændende og fængende for dig selv at 'kigge' på.

Foranstaltning 6: Fysiske billeder

Billederne, der skal holde dig fra at give efter for trangen og ende med at spille, kan også være helt fysiske. Det kan så at sige være visuelle huskekort:

- Et billede af folk, du holder af.
- Et billede af den bil, du drømmer om.
- Et billede af et rejsemål, du vil opleve.

- Et illustrativt billede af følgerne af pengetab.
- Et illustrativt billede af afhængighed.
- Et illustrativt billede af standhaftighed.
- Et illustrativt billede af frihed.
- ... eller hvilket som helst billede, der vil få dig til at stoppe op, tænke en ekstra gang og vælge IKKE at følge din trang!

Hav billederne i din pung, hav dem som en screensaver på din computer (hvis du tillader dig adgang til en sådan), som et slideshow på din mobil, eller hvor det giver mening for dig at have dem, så du nemt kan få adgang til dem, hvis du har brug for støtte i din kamp mod trangen.

Overvejelse

Brug lige 10 minutter på at overveje:

- Hvilke sikkerhedsforanstaltninger gav umiddelbart mening i forhold til mit liv og den måde, jeg oplever trang på?
- Hvilke vil jeg betragte som mit akut-beredskab og være klar til at bruge, når trangen kommer?
- Er der nogen forberedelser, jeg skal have gjort for at kunne bruge nogen af disse metoder?

KONTROL OVER FASE 3

Fejl

Du kan desværre ikke forvente, at du på trods af gode intentioner, ihærdig træning og en stålfast vilje vil kunne lægge spil på hylden fra den ene dag til den anden. Du vil med stor sandsynlighed opleve effekt, hvis du målrettet og engageret anvender nogle af de ovenfor beskrevne teknikker, men du vil med lige så stor sandsynlighed også opleve, at du ind i mellem 'fejler', 'falder i', 'ikke klarer den' og dermed, at du spiller igen.

SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

Som med alt andet her i livet gælder det ikke om at undgå nederlag; det handler om at håndtere dem hensigtsmæssigt, når de uundgåeligt kommer. Et hurtigt væddemål kan blive til to, der kan blive til ti – med en højere indsats, på flere kampe, over flere dage.... Og så har vi for alvor problemet.

Din sikkerhedsforanstaltning i forhold til tilbagefald skal derfor tage udgangspunkt i kunsten at kunne håndtere tilbagefaldet, når det indtræder. En gammel, men stadig ofte anvendt og god strategi til at gøre dette, er Meichenbaums START teknik.

START teknikken

Om end navnet er meget misvisende, idet teknikken jo netop handler om at *stoppe*, så er teknikken både rigtig og brugbar. START står for

- | | |
|-------|--|
| Stop | Stop hvad du gør øjeblikkeligt. Ikke om lidt. Ikke efter en gevinst. NU! |
| Think | Tænk på de mulige negative konsekvenser ved det, du er i gang med. Tænk på følgerne af en øget spilleproblematik her fra og frem i tiden, og tænk på de positive effekter, du allerede nu har oplevet ved at gøre en indsats for at begrænse dit spil. |

Action	Gør noget! Gør det, at du øjeblikkeligt fjerner dig fra situationen og stedet. Ikke om lidt. Ikke når du lige har set, om ikke du kan håndtere det. NU!
Ring	Ring til nogen med det samme. Nogen du kan tale med om det, du er i gang med, og hvor vigtigt det er, at du får det stoppet. Brug venner eller familiemedlemmer du har forberedt på dette eller brug en telefonrådgivningslinje.
Try	Prøv at bruge dine distraktionsteknikker, som du allerede har oplistet og afprøvet. Teknikkerne er ikke holdt op med at virke – du har bare glemt at bruge dem. Du er faldet af hesten, men hesten står der stadig, så op på den og rid videre!

Rigtig fulgt vil START bringe dig helskindet ud af situationen, inden du har lavet for stor skade. Herfra er det vigtigt, at du gør tre simple ting:

- Rejser dig, hvor du faldt og går uanfægtet videre.
Et evt. opstået tab på tilbagefaldet skal ikke indhentes, eventuelle indgåede aftaler under tilbagefaldet skal ikke indfries etc.
Tilbagefaldet skete, det er en lukket tidskapsel, det skal ikke påvirke den allerede lagte plan.
- Evaluerer din fremtidige trigger-håndtering
 - Hvor var det, jeg ikke var stærk nok denne gang?
 - Hvilke foranstaltninger glemte jeg at bruge?
 - Gjorde tilbagefaldet mig opmærksom på andre triggere eller risikosituationer end dem, jeg allerede kender?
 - Behøver jeg flere/nye sikkerhedsforanstaltninger?
- Belønner dig selv for veludført START håndtering.
At bremse et tilbagefald er ikke let – du gjorde det! Så hvilken belønning har du fortjent? En ny CD? En lækker skjorte? En tur i Zoo med børnene? Hvad er det, du kan gøre, så det ikke er

skammen over tilbagefaldet, der fylder, men glæden ved at have håndteret det?

Overvejelse

Brug nu 10 minutter på at opsummere dette afsnit for dig selv. Der er givet meget information, men hvad er det, du tager med dig?

- Hvad er det vigtigste, jeg har lært i dette kapitel?
- Hvad vil jeg allerede i dag gøre anderledes?
- Hvilke metoder vil jeg vende tilbage til i min kamp for at tage kontrol over min spilleproblematik?

KAPITEL 4: TÆNK OM

VIND VED TANKENS KRAFT

Forrige kapitel gav inspiration og råd til den indledende del af kampen mod uhensigtsmæssigt spil og ludomani. Denne indledende kamp blev beskrevet som den fysiske, den mest drastiske og den direkte styrkeprøve mellem dig og afhængigheden. Det blev nævnt, at den tidlige og midlertidige indsats var nødvendig for en senere mere nuanceret, velovervejet og diplomatisk argumenterende del af frihedskampen.

Her er vi nået til nu. For naturligvis er metoderne beskrevet i forrige kapitel ikke nok til at gøre dig helt fri for ludomani. Metoderne er gode, og de kan hjælpe dig. Men de er ikke fyldestgørende. Som det også blev nævnt i forrige kapitel, så er flere af sikkerhedsforanstaltningerne midlertidige. De vil enten ikke kunne fungere i praksis over længere tid, eller de vil aftage i effekt og blive virkningsløse. Endelig er målet jo heller ikke, at du skal ende op med et liv styret af sikkerhedsforanstaltninger. Du skal ende op med et liv, hvor din bevægelsesfrihed, både praktisk og økonomisk, er helt lige som andre menneskers. Ellers er frihedskampen ikke vundet.

Dér, hvor du for alvor eliminerer triggere, trang og tilbagefald, er, når du kan færdes i verden og opleve alt det, der plejer at sende dig ud i spil – men at du ikke længere giver efter og spiller. For at kunne dette, kræver det så at sige, at du bliver i stand til at se på verden, se på spillehaller, casioner og Lottokuponer på en anden måde. Se dem som mindre lokkende og mindre dragende. Vejen til dette går igennem at tænke anderledes om det, du oplever.

Vejen er at vinde kontrol over din tænkning og vinde over ludomani med tankens kraft.

DU HANDLER, SOM DU TÆNKER

Som beskrevet har du dine triggere, og du er således specielt sårbar i specifikke situationer med specifikke mennesker, eller når du er i et givent humør.

Skal vi nuancere billedet lidt, så er det dog ikke triggeren eller situationen i sig selv, der får dig til at spille. Det er dét, der går gennem hovedet på dig, *dine tanker*, i den givne situation. Sådan fungerer mennesket nemlig. Dét der går gennem hovedet på os, *den måde vi opfatter, fortolker eller tænker om en situation*, vil til enhver tid være bestemmende for, hvordan vi har det, og hvordan vi handler.

Lad os tage et eksempel vi nok alle kender:

Situation:

Du har en aftale med en god ven kl. 18.
Klokken er nu 18:15, og du står og venter på det gadehjørne, som I skulle mødes på.

Tanke / Fortolkning 1:

- *Han kan da heller aldrig overholde en aftale!*
- *Tænker han slet ikke på, at jeg har skyndt mig for at nå det og nu bare står her.*

Afledt reaktion / Handling 1:

- Bliver vred og irriteret.
- Sender en vred sms "*Hvor fanden bliver du af – jeg er smuttet hvis du ikke er her om 5 minutter*".

Tanke / Fortolkning 2:

- *Bare der nu ikke er sket noget?*
- *Han plejer altid at være her til tiden.*
- *Mon han er kørt galt?*

Afledt reaktion / Handling 2

- Bliver bekymret/angst – ser ulykken for sig.
- Ringer med bankende hjerte op til vennen.

Tanke / Fortolkning 3:

- *Åhh – det var rart. Det har været sådan en travl dag, jeg kunne godt lige bruge en pause og lidt tid for mig selv.*

Afledt reaktion / Handling 3:

- Vender sig så man får blæsten i ansigtet, sænker skuldrene og nyder, at blive frisket op.

Situationen er helt den samme, men reaktion på den og den måde, man handler på, er vidt forskellig. Den er nemlig helt afhængig af, hvad der går igennem hovedet på den ventende person.

Vi ved det også, hvis vi ser på forskellige mennesker:

Tre mennesker, der oplever præcis det samme, kan reagere vidt forskelligt. Vi siger populært, at *”de bare er forskellige”*, men det, der reelt sker, er, at de hver især opfatter situationen på hver deres måde, de tillægger den hver sin betydning, og de tænker derfor noget forskellig – og derved handler de også forskelligt.

Det samme gælder omkring spil. Nogle mennesker kan sagtens satse 100 kr., uden at det bliver til 1.000 eller 10.000 kr., inden der er gået en time. Andre kan ikke. Nogen mennesker kan få en gevinst, stikke den i lommen og gå hjem. Andre kan satse noget af det i håbet om at vinde mere, men stoppe mens de stadig har flere penge, end da de kom, og nogen har formøblet gevinsten og mere til, inden de har set sig om.

Det er altså ikke dét at satse et beløb, være på et casino eller få en gevinst, der medfører uhensigtsmæssigt spil og ludomani. Dét, der afgør, om man spiller fornuftigt, spiller uhensigtsmæssigt eller ender i dyb ludomani, er

dét, man tænker, når man går ind på casinoet, satser et beløb eller får en gevinst.

TÆNKNING KAN ÆNDRES

Det gode ved dette forhold er, at det at styre eller ændre sin tænkning er en færdighed, der kan trænes. Alle kan lære at tænke som en ikke-spiller. Som en normal spiller. Som et menneske uden spilleproblem.

Kognitiv terapi, hvis principper denne bog bygger på, har i mere end 40 år og i mere en 400 kliniske studier vist sig særdeles effektiv i netop denne proces med at ændre folks tænkning og derigennem afhjælpe negative følelser og uhensigtsmæssig adfærd.

Processen er ganske enkel:

- Først lærer du at registrere dine egne tanker i problematiske situationer.
- Så lærer du at udpege de uhensigtsmæssige og ofte ukorrekte, tanker, der bidrager til problemet.
- Endelig lærer du at undersøge, evaluere og nuancere disse tanker og formulere mere hensigtsmæssige og virkelighedstro antagelser, som vil hjælpe dig ud af dit problem.

AT REGISTRERE TANKER

For overhovedet at kunne komme i gang med at tage kontrol over de tanker, der får dig til at spille, så kræver det, at du bliver i stand til at registrere, hvad der går igennem hovedet på dig. At du øver dig i at registrere dine egne tanker.

At registrere tanker er ikke en naturlig færdighed, vi bare er født med, og hvis du f.eks. prøver lige nu at sige *"Hvad går der egentlig igennem mit hoved"*, så vil du nok opleve, at det kan være svært at få et konkret bud på indholdet af dine tanker. Besværet skyldes naturligvis, at vores tænkning

foregår helt automatisk, uden at du er bevidst om det, og du plejer ikke at beskæftige dig med din egen tænkning. Heldigvis kan du forholdsvis let lære dig at registrere din tænkning, og processen er ganske simpel.

TRÆNING I REGISTRERING

Du øver dig i at registrere tanker ved ganske enkelt at være opmærksom på, hvad der går gennem hovedet på dig. Når du mærker et skift i humør, en ændret følelse i kroppen, eller når en situation, du befinder dig i, pludselig ændrer sig, vil det være en god ide, at du spørger dig selv:

- Hvad gik der gennem hovedet på mig lige der?
- Hvad tænkte jeg?
- Hvilken tanke var det, der ramte mig?
- Hvilke ord havde jeg i hovedet lige der?
- Hvad var det for billeder, jeg dannede?

For mange mennesker giver det en god effekt at notere tankerne i en lille lommebog. Det behøver ikke at være et større analyseskema, men blot en lille tretrinsraket med én sætning til hvert spørgsmål:

- Hvad skete der?
- Hvad tænkte jeg?
- Hvad gjorde jeg?

Alle situationer og alle tanker dur. Så længe du træner i at registrere tanker, så gælder det som med al anden træning, at jo mere og jo oftere du træner, jo bedre bliver du. Her har du oven i købet den fordel, at du ikke behøver at gå hen i fitnesscenteret for at træne. Livet er ét stort mentalt fitnesscenter. Hvor end du går og står, byder der sig muligheder for at registrere din egen eller andres tænkning.

Registrering af spilletanker

Når du begynder at have held med at kunne finde noget tankedata, så anbefales det, at du gør udfordringen større for dig selv ved at begynde at registrere tanker før, under og efter dine spillesituationer.

Det kan være svært at huske at gøre det 'undervejs', men så lov dig selv at du bag efter, *uanset udfald*, vil sætte dig og se på:

- Hvad tænkte jeg, før jeg begyndte at spille?
- Hvad var det for tanker, der vækkede min lyst og min trang til at spille?
- Hvad gik der gennem hovedet på mig imens?
- Hvad fik mig til at blive ved?
- Hvad tænkte jeg om spillet og mine chancer?
- Hvad tænkte jeg bagefter?
- Hvad sagde jeg til mig selv om situationen, spillet og udfaldet?

Du behøver ikke kun at registrere situationer, hvor du reelt spiller. Det kan også blot være 'risiko-situationer' som f.eks., når du møder udfordringer eller triggere, der kunne sende dig ud i uhensigtsmæssigt spil.

Registreringsskema

Det kan være en god ide at bruge et skema som nedenstående at registrere i, når du skal indsamle dine tanker omkring spillesituationer.

SITUATION: En trigger jeg mødte; Eller bare "det der skete"

Jeg får en check fra DONG med 550 kr. retur for varme.

TANKE: Det der gik igennem mit hoved

Det er jo næsten en gevinst. Der er held ved den check. Jeg kan satse pengene og vinde endnu mere.

ADFÆRD: Det jeg gjorde

Jeg logger på og køber for 600 kr. credits.

KONSEKVENNS: De følger det fik

Jeg taber de første 600 kr. ret hurtigt og ender med at have tabt 1.000 kr. ved at forsøge at vinde det tabte ind. Jeg føler skyld.

Du finder skemaet i fuld størrelse som Skema 5 bagerst i bogen.

LUDOMANENS TÆNKNING

Når du begynder at registrere dine tanker omkring spil, så vil du nok opleve, at det ofte er de samme tanker, eller tanker inden for de samme kategorier, der går igen hhv. før, under og efter spillet.

Noget af det, som forskere inden for det kognitive felt har været gode til gennem tiden, har været at indsamle viden om, hvordan folk med forskellige problemstillinger tænker, når deres problem udspiller sig. Ludomaners tænkning er også blevet kortlagt, og noget af det, der viser sig at være gennemgående og ens for alle ludomaner, er en overrepræsentation af en bestemt kategori af tanker. Disse tanker har alle det til fælles, at når de aktiveres, så øges lysten og trangen til at spille. De gør også sikkerhedsforanstaltninger svære at overholde, og så har de et tredje fællestræk, som er det mest interessante: De passer ikke! Tankerne stemmer ikke overens med virkelighedens verden.

TANKEFEJL

Dét, der gør, at ludomanen Lars satser 1.000 kr. når han lige har tabt 500 kr., mens Flemming i samme situation skynder sig hjem, inden han sætter mere over styr, er, at Lars i situationen får aktiveret en række ganske bestemte *tankefejl*. Tankerne 'bruger argumenter', der er hentet helt ude at trit med virkeligheden, og de får Lars til at satse 1.000 kr. mere. At Flemming går hjem skyldes, at han kan analysere situationen uden indblanding af disse tankefejl og rationelt overveje, hvorvidt han har råd til at spille mere eller ej. Den mulighed har Lars ikke. Tankefejlene tager over, og får ham til at spille.

I forskellig litteratur findes der mange forskellige bud på de hyppigste og mest almindelige tankefejl hos ludomaner. Disse tankefejl inddeles i mange forskellige kategorier og begreber. Med en opsummering af alle disse og et

kig på erfaringer fra praksis, så giver det mening at opliste 11 typiske ludomantankefejl:

1. **Ritualtænkning**

Du har en ide om, at du kan kontrollere spillet ved ritualer eller amuletter:

- *Jeg har min lykkeskjorte på.*
- *24 er min fødselsdato. Det giver held.*
- *Jeg skal huske at trykke med højre tommeltot.*

2. **Ønsketænkning**

Du lader fantasien tage over, og du gør den til sandhedsvidne om dine muligheder:

- *Jeg føler mig heldig.*
- *Nu er det min tur til at vinde.*
- *Jeg fortjener lidt held i dag.*

3. **Overvurdering**

Du overvurderer ukritisk dine chancer for at vinde og /eller dine færdigheder i det givne spil:

- *Nu har jeg luret den maskine her.*
- *Med den research på holdene kan jeg kun vinde.*
- *Det kan ikke gå galt.*

4. **Spådomme/forudsigelser**

Du tillægger dig selv nærmest magiske evner til at kunne forudsige dit held eller dit udbytte:

- *Stemningen er god i dag – det lugter af succes.*
- *Jeg kan mærke på vejret, at mit hold vinder.*
- *Jeg ved bare, at det bliver rødt. Jeg kan mærke det.*

5. **Historisk tænkning**

Du bruger tidligere erfaringer som indikator på nyt udbytte:

- *Denne her maskine har jeg vundet på før.*
- *Jeg plejer at vinde, når jeg har sovet godt.*

- *Jeg plejer at vinde mere, når jeg spiser imens.*

6. **(Pseudo)Videnskabelig tænkning**

Du holder fast i regler, der lyder videnskabelige og rigtige, men som ingen sandhed har i spil:

- *12, 22 og 34 er de hyppigste vindernumre i Lotto – spiller jeg på dem, så er min chance større.*
- *Brøndby taber ofte tredje udekamp efter sommerferien.*
- *Denne maskine har ikke udbetalt i en time - nu er det snart tid.*

7. **Vedholdenhed**

Du betragter vedholdenhed som en styrke, og du går ud fra, at en ihærdig vedholdenhed vil medføre gevinst:

- *Hvis jeg fastholder samme sats på samme udfald igen og igen, så vil gevinsten komme.*
- *Jo flere gange jeg spiller, jo større er muligheden for succes.*
- *Man skal aldrig stoppe på et tab.*

8. **Undervurdering af tab - og tabs betydning**

Du tillægger dig selektiv hukommelse og bruger ikke energi og tankevirksomhed på dine tidligere nederlag og tab – og konsekvenserne af disse:

- *Jeg plejer aldrig at tabe større beløb.*
- *10.000 kr. betyder jo ikke noget i det store regnestykke.*
- *Min kone opdager ikke gælden på MasterCard'et.*

9. **Positive følger**

Du handler med udgangspunkt i en overbevisning om, hvad spil kan gøre for dig:

- *Jeg får det jo bedre af at spille.*
- *Spil får mig til at slappe af.*
- *Kun når jeg har noget på spil, føler jeg rigtig, at jeg lever.*

10. Overmagt

Du overvurderer din egen viljestyrke og selvkontrol:

- *Jeg kan sagtens stoppe, når jeg vil.*
- *Jeg kan indhente alt det tabte i morgen.*
- *Jeg kommer altid igen efter en dårlig periode.*

11. Magtesløshed

Du gør dig selv til offer for spillet og frikender dig selv fra ansvar:

- *Spillet har taget magten fra mig.*
- *Jeg vil slet ikke – det sker bare.*
- *Jeg er nødt til det for at kunne betale min gæld.*

Overvej: Hvad er dine egne tankefejl

Brug lige fem minutter på at læse listen langsomt igennem igen, og svar så på nedenstående spørgsmål:

- Hvilke kategorier kender du?
- Er der allerede nu nogen tanker, du kan genkende eller huske hos dig selv under nogen af kategorierne?
- Hvilke tanker kender du fra dig selv, som hører hjemme i disse kategorier?

REGISTRERING AF TANKEFEJL

For at tage næste skridt i retning af at få kontrol over din spilfremmende tænkning, så skal du nu udbygge din tankeregistreringsøvelse yderligere.

Du skal fortsætte som hidtil med at registrere tanker omkring dit spil. Helt som du har gjort i Skema 5. Nu skal du dog bruge lidt ekstra kræfter i hver registrering på at overveje, hvilke dele af din tænkning det er, der kan betragtes som en tankefejl.

Skema til tankefejl

Til dit fortsatte arbejde kan du anvende Skema 6 bagerst i bogen.

SITUATION: En trigger jeg mødte; Eller bare "det der skete"

Jeg får en check fra DONG med 550 kr. retur for varme.

TANKE: Det der gik igennem mit hoved

Det er jo næsten en gevinst. Der er held ved den check. Jeg kan satse pengene og vinde endnu mere.

ADFÆRD: Det jeg gjorde

Jeg logger på og køber for 600 kr. credits.

KONSEKVENNS: De følger det fik

Jeg taber de første 600 kr. ret hurtigt og ender med at have tabt 1.000 kr. ved at forsøge at vinde det tabte ind. Jeg føler skyld.

TANKEFEJL: Hvad er det i min tænkning, der er fejlagtigt?

Ønsketænkning at der er held ved checken, og spådom at jeg vil vinde endnu mere. Overmagt at jeg køber for endnu mere end checken, og at jeg tror, at jeg kan vinde det tabte tilbage.

EVALUERING AF TANKEFEJL

Du er nu nået til det måske allervigtigste skridt på din vej til at blive fri for ludomani: Evaluering, med henblik på eliminering af de tankefejl, der gør almindelige situationer til triggere, der giver dig uudholdelig trang, og som igen og igen har sendt dig ud i hasarderet spil.

At være i stand til at evaluere dine tankefejl bringer dig i førersædet. Det gør, at dit spil ikke er en automatisk proces, der starter uden din indblanding. Det gør, at spil eller afholdenhed bliver dit valg.

Målet med at evaluere dine tankefejl er helt simpelt, at du skal kunne erstatte den fejlagtige og uhensigtsmæssige tænkning med nye mere hensigtsmæssige tanker. Tanker, som du vel at mærke har dokumentation for, stemmer overens med virkeligheden, og som du har en reel overbevisning om, er sande. At evaluere tankefejl handler derfor i høj grad om at 'afprøve dem'. Teste deres sandhedsværdi og se, om de 'holder vand'. I praksis gøres det dette ved, at du *enten* holder dine egne udsagn op i mod indiskutable fakta, *eller* ved at forsøger at stille kritiske spørgsmål til dine tanker og så undersøger, om de bliver ved at være berettiget.

Nedenfor præsenteres du for inspiration til begge tilgange. Lad os starte med at se på lidt fakta, som du med stor sandsynlighed vil kunne få gavn af i evalueringen af dine tankefejl.

FORVEKSLING AF HELD OG FÆRDIGHEDER

Hvis du nærlæser listen over tankefejl én gang til, så vil du se, at der på tværs af alle kategorier og tankeeksempler, er noget, de næsten alle har til fælles: Næsten alle tankefejl forveksler 'held' med 'færdighed', og de indikerer, at held er noget, der kan optimeres på samme måde som færdigheder.

Langt de fleste tankefejl bygger på ideen om, at "hvis bare jeg gør sådan og sådan, så øges mine chancer for at vinde", eller "når jeg ved det og det og

har set det og det, så har jeg større chancer” og det fører så til ideerne om, at man kan påvirke spillet ved grundig forberedelse, udvælgelse af bestemte maskiner, observation af mønstre og udbetalingsrater, følge bestemte måder at satse på, fast satse bestemte beløb etc.

Den opfattelse er dog værd at se nærmere på.

Chancespil og færdighedsspil

Der findes to typer spil: Spil baseret på færdigheder og spil baseret på held.

Spil baseret på færdigheder er spil, hvor resultatet i høj grad afhænger af din adfærd og dine tekniske, taktiske, fysiske og mentale ressourcer som spiller eller udøver. I færdighedsspil kan du forbedre dine færdigheder, og dermed muligheder for at vinde, gennem struktureret og målrettet træning. Ofte vil det være sådan, at den der træner meget, bruger meget energi, tid og ihærdighed omkring spillet, vil blive bedre end den, der ikke træner så meget. Færdighedsspil kunne være badminton, fodbold, golf, billard eller dart.

I spil baseret på held, chancespil, er det umuligt at udtænke eller konstruere en sikker strategi for at vinde. Der er ingen færdigheder involveret. Du kan ikke optimere dine færdigheder eller gøre dig bedre end andre. Udfald og resultat er udelukkende et spørgsmål om ydre faktorer og tilfældigheder – om held.

Og lad os så slå fast: Langt de fleste spil, som spiludbydere tilbyder, er spil baseret udelukkende på held: Spillemaskiner, Blackjack, Lotto, Lotterier, Roulette, etc. Du KAN ikke påvirke udfaldet. I langt de fleste tilfælde er det en maskine eller en computer, der efter et avanceret randomiseret system afgør udfald, gevinster og tab. Dine ideer, tanker og forestillinger om at kunne påvirke en computer, en kugle eller et kort er netop blot ideer, tanker og forestillinger. Det er ikke fakta. Det er tankefejl.

Oplagte spørgsmål lige nu ville være:

- *Hvad så med spil på heste og fodbold?*

- *Hvis jeg ved noget om dagsform, baner, løbs- og kampstatistikker etc., har jeg da bedre chancer?*

Måske. Men der er stadig så mange parametre, du ikke kan kontrollere og ikke kan researche på:

- Hvem kommer på banen?
- Hvem bliver skadet undervejs?
- Hvem har sovet dårligt og godt?
- Hvem fik madforgiftning lige inden start?
- Hvem er uvenner med konen?
- Hvem har lige haft verdens bedste weekend?
- Hvordan bliver vejret?

Så viser den faktiske videnskab også, at det ikke passer.

En undersøgelse blandt folk, der spillede på heste, viste, at erfarne og rutinerede spillere havde samme udbetalingsrate som nybegynderen. Manden, der har gået 30 år på travbanen og kender alle heste, jockeyer og hvert et baneforhold har altså i praksis lige så stor eller lille chance for at vinde, som den 17 årige pige, der for første gang sætter 50 kr. på en hest med et sødt navn. Det dokumenterer videnskaben.

Så jo, at tippe på fodbold, heste eller andre sports- eller samfundsbegivenheder er rene chancespil. Naturligvis hjælper det at vide noget om FCK's objektive styrke mod Silkeborg, men ingen sæson går, uden at storhold taber, eller bundhold overrasker. Ingen tennisspillere undgår skader, og ingen politisk valgkamp forløber uden en skør udtalelse, en offentliggørelse eller en afsløring, der vender billedet fra den ene dag til den anden.

Ingen væddemål afgøres på rene færdigheder!

Uafhængige begivenheder

Et parameter, der virkelig bidrager til illusionen om at kunne påvirke udfaldet af et sats, er, ideen om at tid og gentagne spil påvirker chancen for succes: "Jo flere gange, jeg spiller, jo større er chancen for at vinde".

Her er det vigtigt at forholde sig til det statistiske begreb 'uafhængige begivenheder'.

Alle spil baseret på held opererer netop efter princippet om 'uafhængige begivenheder'. Det betyder i al sin enkelthed, at et hvert spil er sin helt egen enkeltstående begivenhed, der er helt uafhængige af de forrige og de næste spil. Når du vælger et tal på en almindelig europæisk roulette, så har du $1/37$ ($1/38$ hvis du spiller amerikansk roulette) chance for at vinde, når du satser på et givent nummer. Misser du og vælger igen, så starter der et helt nyt spil. Kuglen ved ikke, at den lige var i nr. 23, og den vælger det derfor ikke fra næste gang. Den bliver heller ikke særligt glad for nr. 23, fordi der var rart at ligge og vælger det derfor til igen med det samme.

En sandsynlighed på $1/37$ betyder ikke, at du vinder 1 ud af 37 gange. Det betyder, at du hver gang, du spiller, har én mulighed for succes, og 36 muligheder for fiasko! Derfor vil 37 spil i træk heller ikke betyde, at dit nummer vil komme ud allersenest på 37. spil. At det forholder sig således skyldes, at alle chancen spil er 'replacement draws'. Alt, hvad der er udtrukket, kommer tilbage i puljen efter det er trukket ud. Alt er nulstillet til det nye spil.

Derfor er et ofte udtrukket tal heller ikke hverken mere eller mindre sandsynligt næste gang. At et tal er kommet meget ud betyder ikke, at det så 'holder pause' nu og ikke kommer den næste tid. Det betyder heller ikke, at det er et 'specielt villigt tal i dag', og derfor nok kommer igen. Der er (på rouletten) lige præcis $1/37$ sandsynlighed for, at det kommer igen og $36/37$ sandsynlighed for, at det ikke gør. Hver gang!

Du står præcis, hvor du gjorde i starten, når du står ved spil nr. 5, 10 og 50. Udfaldet er kun baseret på held, og din vedholdenhed kan ikke ændre på dette. Derfor er dine tanker om det modsatte *tankefejl*, og derfor er de uhensigtsmæssige for dig. Derfor skal de evalueres.

Brug din viden rationelt og konstruktivt

Ovenstående eksempler er med vilje skrevet en anelse provokerende. Naturligvis ved du godt, at en kugle ikke kan synes bedre om visse huller

end andre. Naturligvis ved du også godt, at 37 spil på rouletten ikke sikrer dig gevinst.

Det ved du i alt fald lige nu, når du sidder forholdsvis afslappet og læser. Problemet for mange spillere er, at når de først bliver trigget og oplever trang til at spille, så glemmer de denne rationelle viden. Så begynder de at tro på, at kuglen kan have præferencer, at det ene tal kan være bedre end det andet, eller at de nu ved alt, hvad der behøves at vide for at forudsige resultatet af fodboldkampen; at de har styr på alle detaljer. FCK kan bare ikke tabe til Silkeborg i dag!

Når trangen kommer, så forsvinder rationaliteten. Når vi er 'oprørte', begynder vi at tænke irrationelt. Hvem har ikke siddet og holdt sig under en landskamp foran fjernsynet, fordi man var sikker på, at et toiletbesøg ville være ensbetydende med en scoring til tyskerne? Det er samme irrationalitet, der træder i kraft, når du oplever spilletrang. Blot med langt større konsekvenser.

Derfor skal irrationaliteten bekæmpes med den rationalitet, du heldigvis også har. Hvis du registrerer godt, så kender du dine tankefejl, og så kan du forberede gode rationelle modsvar, som du kan hive frem fra huskekort eller bare fra hukommelsen, når irrationaliteten træder til.

En række argumenter, du vil kunne udlede af ovenstående og bruge som modsvar til nogle af dine tankfejl, kunne være:

- Man kan ikke påvirke udfaldet af spil baseret på held.
- Held kan ikke mærkes, øges eller fremprovokeres.
- Rutine i spil er ikke lig større gevinstchance.
- Vedholdenhed medfører ikke gevinst.
- Ethvert spil starter fra 0 hver gang. Mine chancer for gevinst stiger ikke uanset tidligere udfald.

Hvis vi bruger ovenstående og tænker lidt videre, så vil vi også kunne udtænke facts og rationelle svar som:

- De spil, der udbydes, har forskellig vægtning af held og færdigheder. Men ingen spil, der udbydes, har udelukkende fokus på færdigheder.
- En spillemaskine eller en spiludbyder vil altid udbetale mindre, end de får ind. At spille er at købe – ikke at investere.
- Spil og maskiner er ofte sat op, så det virker som om, at jeg har indflydelse og kan bruge færdigheder, men i sidste ende er alt ren tilfældighed.

Som du ser her, kan du altså inddrage fakta og direkte anvende dette i din argumentation mod dine tankefejl.

Hvis vi tager to af de tidligere nævnte:

- *24 er min fødselsdato. Det giver held.*
- *Hvis jeg vedholder samme sats på samme udfald igen og igen, så vil gevinsten komme.*

Så vil du kunne bruge ovenstående fakta til at svare disse igen med:

24 er min fødselsdato. Det giver held.

- *Det er meget muligt, det er min fødselsdag, men det ved maskinen/rouletten intet om.*
- *Alle kugler har præcis lige stor chance for at blive udtrukket – hverken jeg eller min fødselsdato kan påvirke det.*

Hvis jeg vedholder samme sats på samme udfald igen og igen, så vil gevinsten komme.

- *Hvert spil er en ny start. Jeg har samme chance, uanset om jeg spiller 1 eller 10 gange.*
- *Jeg har 36 ud af 37 sandsynlighed for fiasko.*
- *Jo mere spil, jeg spiller, jo mere har jeg købt. Jeg bruger penge hver gang.*

Dit mål er at afvise spilletanken. At 'fortælle den, at den ikke holder' og derved holde dig fra at gøre det, som den opfordrer og lokker dig til: spille.

Her har du igen en succesrate, der er færdighedsbaseret. Jo mere reel viden om spils natur og sandsynligheden for gevinst du har, jo mere energi du bruger på at notere dig det, huske det og bruge det, og jo bedre du bliver til at fremføre det som argumenter mod dine tankefejl, jo større er sandsynligheden for, at du 'vinder'.

Hvis du kan holde tungen lige i munden og læse statistik på engelsk, så er to gode steder at læse mere om spil og sandsynligheder følgende:

- www.math.uah.edu/stat/games/index.html
- <http://www.problemgambling.ca/EN/ResourcesForProfessionals/Pages/GamblingSystems.aspx>

Overvejelse

Brug lige 10 minutter på at overveje, hvilke af ovenstående eksempler på rationelle svar på tankefejl du selv ville kunne have gavn af at huske.

Overvej også om du ud fra det læste selv har registreret pointer eller fakta, som du skal huske dig selv på, næste gang du oplever, at ludomanens tænkning tager over:

KRITISKE SPØRGSMÅL

Målet er at kunne 'svare tankefejlene igen'. Målet er at træne dine egne argumenter mod de forvrængende tanker, og du har netop set, hvordan det at samle faktuel information kan hjælpe dit argumentationsarsenal. En anden måde at angribe tankefejlene på er at udsætte dem for en nærmest videnskabelig evaluering med udgangspunkt i kritiske spørgsmål. Betragt din tanke som en hypotese, der skal undersøges og kritisk vurderes, før den kan af- eller bekræftes.

Der findes utallige kognitive evaluerings- og nuanceringsmetoder. Mange af dem er beskrevet og eksemplificeret nøje i to af denne bogs forfatters tidligere udgivelser: *"Kognitiv Terapi – metoder i hverdagen 1"* og *"Kognitiv Terapi – metoder i hverdagen 2"*.

Du skal her spares for de lange forklaringer og eksempler, men udelukkende udrustes med en direkte tilgængelig liste, en drejebog eller et personlige manuskript, til udfordring af dine spilletankefejl.

13 rigtige spørgsmål

En liste, som mange spillere har haft god gavn af at bruge, er nedenstående. Listen består af seks generelle spørgsmål og syv specifikke spørgsmål. Bruger du denne liste, når du skal udfordre dine tankefejl, så har du altså dit livs bedste chance for at få både syv og 13 rigtige på samme tid.

1. Hvad er det for en tankefejl, jeg laver nu?
2. Hvad taler rent faktisk for, at tanken er sand?
3. Hvad taler for, at den ikke er sand?
4. Kunne der ske noget andet, end jeg umiddelbart tror?
5. Hvad er konsekvensen, hvis jeg følger denne tanke?
6. Ville jeg kunne få bedre følger af at tænke noget andet?

7. Tillægger jeg lige nu held og tilfældigheder for lille en betydning?
8. Kommer jeg til at tro på skæbne, fornemmelser eller mirakler?
9. Kommer jeg til at overvurdere mine chancer eller færdigheder?
10. Kommer jeg til at undervurdere konsekvenser af spil og tab?

11. Husker jeg nu på de nederlag og tab, jeg har haft?
12. Husker jeg nu på, hvor mange gange mine forudsigelser ikke holdt?
13. Husker jeg, at spil er et valg – at jeg kan nå at vælge det fra?

Så hvad er det, jeg skal sige til mig selv i stedet for?

Det er slet ikke sikkert, at du altid behøver at stille alle spørgsmål til en aktuel spilletanke. Ofte vil måske bare et par stykker af dem være nok – især som du med tiden bliver bedre og får flere og flere rationelle svar 'klar på rygraden'.

For eksemplets skyld skal du dog lige se en enkelt gennemgang af, hvad svarene kunne være, hvis vi stillede de 13 spørgsmål til en typisk spilletanke:

Jeg kunne da lige logge på og spille for 100 kr. – bare tage et par minutter.

1. Hvad er det for en tankefejl, jeg laver nu?

Der er både lidt ønsketænkning og overvurdering. Det er rent ønske, at jeg kan holde det på et par minutter, og jeg overvurderer min evne til at stoppe igen efter 100 kr.

2. Hvad taler rent faktisk for, at tanken er sand?

Jamen ikke det store. Altså; jeg har da gjort det før, men jeg har desværre også gjort det modsatte så mange gange.

3. Hvad taler for, at den ikke er sand?

Jeg plejer altid at satse min første gevinst. Så hvis jeg virkelig vandt, ville jeg ikke logge af med det samme. Og hvis jeg tabte, ville jeg altid forsøge at vinde det ind igen. Jeg opgiver ikke bare et hurtigt tab.

4. Kunne der ske noget andet, end jeg umiddelbart tror?

Det kunne der – at jeg ender med at spille længere og for flere penge.

5. Hvad er konsekvensen, hvis jeg følger denne tanke?

At jeg netop spiller for flere penge og bruger mere tid.

6. Ville jeg kunne få bedre følger af at tænke noget andet?

Ja, ved at holde mig til fakta kunne jeg undgå at brænde flere hundrede kroner af på ingen tid.

7. Tillægger jeg lige nu held og tilfældigheder for lille en betydning?

Ikke i det jeg tænker nu, men det vil jeg meget vel kunne komme til, når jeg først har sat mig ved computeren.

8. Kommer jeg til at tro på skæbne, fornemmelser eller mirakler?

Heller ikke nu – men jeg vil få fornemmelser for de rette tal, hvis jeg begyndte at spille. Og så kan jeg ikke stoppe.

9. Kommer jeg til at overvurdere mine chancer eller færdigheder?

Igen; det vil jeg gøre, når jeg først er i gang.

10. Kommer jeg til at undervurdere konsekvenser af spil og tab?

Ja, jeg fokuserer på de 100 kr. Dem vil jeg godt kunne tabe, og de er ubetydelige. Men det vil ikke stoppe ved 100 kr. Det vil blive mere, og det kan blive et beløb, jeg ikke bare kan undvære.

11. Husker jeg nu på de nederlag og tab, jeg har haft?

Nej, ikke hvis jeg bilder mig ind, at jeg bare kan spille for 100 kr. Jeg stopper aldrig med et tab på det. Så vil jeg vinde det ind, fordi det må være nemt, og så ender jeg med at tabe mere.

12. Husker jeg nu på, hvor mange gange mine forudsigelser ikke holdt?

Det prøver jeg lige nu, men i min oprindelige tanke gør jeg det ikke. Jeg har aldrig overholdt et par minutter.

13. Husker jeg, at spil er et valg – at jeg kan nå at vælge det fra?

NU gør jeg. Jeg har et valg, og med disse data vil jeg ikke spille. Jeg vælger det fra.

Så hvad skal jeg sige til mig selv i stedet for?

Jeg skal sige, at det ikke holder. At 100 kr. bliver til 1.000 kr. – og dem vil jeg hellere bruge på noget sundt og godt for mig selv og min kæreste. Nu vil jeg løbe en tur i stedet for at spille.

Eksemplet er måske simpelt, og spilleren er dygtig til at svare. Men ikke desto mindre er det dette, der er processen. Det vil være svært for dig i starten, men erfaringen viser, at så snart du nogle få gange har forsøgt at 'svare en spilletanke eller tankefejl igen', så begynder du at huske dine svar, og du begynder at kunne afvise den oprindelige tanke lettere. Når det sker, så begynder din indre dialog at ligne ovenstående, og du har taget kontrollen over dine tanker, og dermed over din spilleproblematik.

Skema til udfordring af tanker

Det er en god hjælp i denne proces at bruge endnu en udbygning af tankeregistreringsskemaet. Nu ser det ud som nedenfor og indeholder netop også pladsen til at evaluere og udfordre din tankefejl. Du finder det fulde skema til udfyldelse som Skema 7 bagerst i bogen.

SITUATION: En trigger jeg mødte; Eller bare "det der skete"

Jeg får en check fra DONG med 550 kr. retur for varme.

TANKE: Det der gik igennem mit hoved

Det er jo næsten en gevinst. Der er held ved den check. Jeg kan satse pengene og vinde endnu mere.

NY TANKE: De tanker, der fik mig til at kontrollere mit spil

Der kan ikke være held ved en check. Og det er ikke en gevinst – det er ikke ekstra penge. Det er vores egne, som vi har betalt for meget. Det er tilbagebetaling af et lån.

Og lad mig være ærlig: jeg har ingen garanti for at vinde endnu flere ved at satse dem – tværtimod ved jeg, at jeg ikke kan stoppe, når jeg kommer i gang, og jeg risikerer at tabe endnu mere, end der er her, og så har jeg skabt endnu større gæld.

ADFÆRD: Hvad jeg så gjorde i stedet for at spille

Jeg afleverede straks checken til min kæreste, der tog den med i banken samme eftermiddag.

EFFEKT: Hvad blev følgerne af mit valg

Jeg føler stolthed. Både over ikke at have spillet for pengene, men også over at have vist min kæreste så direkte, at jeg holder vores aftale.

Trangen var kommet, men jeg håndterede den ved at høre høj Jazz og snitte grøntsager til aftensmaden. Efter 45 minutter var episoden helt ude af mit hoved.

EVALUERING AF IKKE SPILRELATEREDE TANKER

Du har netop set adskillige eksempler på, hvordan du aktivt kan gå ind i kampen mod de spilrelaterede tanker, der trigger dig, giver dig trang og bringer dig ud i uhensigtsmæssigt spil og måske ludomani.

Det er dog en god ide også at være opmærksom på, at det ikke kun er de direkte spilrelaterede tanker, der kan give dig spilleproblemer. Det er flere gange nævnt, at stress, nedtrykthed, opgiveness og andre negative følelser kan være indirekte årsager til at spille.

Tænder du:

- *Min gæld er uoverkommelig*
- *Jeg har mistet alle mine venner*
- *Der er ikke længere noget, der interesserer mig*
- *Min kones tålmodighed slipper nok snart op*

Følger du princippet om, at det, du tænker, vil afgøre, hvordan du har det, så vil du med stor sandsynlighed blive trist, opgivende og nervøs.

Det er i sig selv problematisk. Det er tillige helt unødvendigt, hvis tankerne ikke stemmer fuldstændig overens med virkelighedens verden, hvilket tanker sjældent gør, når man er nedtrykt. Derfor kan der allerede på dette niveau være rigtig god grund til at evaluere og nuancere på tanker som disse efter samme princip, som du netop har set med de spilrelaterede tankefejl.

Endnu mere problematisk er det, hvis ikke disse tanker evalueres, så kan nedtryktheden i sig selv meget let blive anledning til tanker som:

- Mere spil er den eneste vej ud af min problematik.
- Hvis min kone alligevel går fra mig, så har jeg intet at kæmpe for. Så kan jeg lige så godt spille løs, til den store gevinst kommer og løser det hele.

- Hele mit liv er noget rod. Det eneste sted, jeg finder fred, er, når jeg sidder i automathallen. Det helle må jeg da have.
- Etc.

Igen vil princippet om tankernes indflydelse på dit humør og din adfærd betyde, at du bestemt ikke vil få det bedre af disse tanker, og din adfærd vil meget hurtigt blive ensartet: spil som svar på alle livets problemer.

EVALUER MED UDGANGSPUNKT I DEN VIRKELIGE VERDEN

Det er afgørende vigtigt at gøre opmærksom på, at der er stor forskel på naturen af de tanker, der oplistes her, og de tidligere beskrevne spilrelaterede tankefejl. Tankefejlene var netop fejl. Det var på forhånd givet, at de ikke stemte overens med virkelighedens verden og skulle ændres. I disse eksempler vides det rent faktisk ikke. Det kan da være, at konen er ved at overveje skilsmisse. Det kan da være, at venneskaren er blevet drastisk reduceret, og det kan da være, at automathallen er det eneste helle, du har lige nu. Det *kan* være – men det er ikke noget, der er vished for. Det, der vides, er, at så længe tankerne står uevaluerede hen, så vil de holde dig fast i spil – og nedtrykthed. Et faktum er også, at hvis du efter evaluering af tankerne må konstatere, at de er sande, så er det ikke løsningen blot at acceptere sandheden og lade stå til. Så må der problemløses og/eller ændres på tingenes tilstand. Og det må ske hurtigst muligt, inden skaden bliver større.

Du kan læse meget mere om generel evaluering og nuancering af tanker i de tidligere nævnte bøger: *”Kognitiv Terapi – metoder i hverdagen 1”* og *”Kognitiv Terapi – metoder i hverdagen 2”*.

Du skal dog ikke snydes for en kort præsentation af en god spørgeguide til evaluering af ikke-spilrelaterede tanker.

Generel spørgeguide til tankeevaluering

Til generel evaluering af tanker i hverdagen kan der oplistes seks kategorier at evaluere inden for:

- Bevisførelse
- Alternativer
- Perspektivering
- Brugbarhed
- Dekatastrofering
- Handling

Nedenfor præsenteres du helt kort for tre gode spørgsmål, du skal huske at stille dig selv inden for hver kategori, når du oplever trished, opgiveness og/eller bekymring.

Bevisførelse

- Hvad taler egentlig for, at tanken stemmer overens med virkeligheden?
- Hvad taler for, at den ikke stemmer helt overens med virkeligheden?
- Hvem har sagt eller gjort noget, som bekræfter antagelsen? Eller som ikke bekræfter antagelsen?

Alternativer

- Kunne der være en anden forklaring end den, jeg umiddelbart forestiller mig?
- Kunne der ske noget andet – noget mere hensigtsmæssigt?
- Er der en mere nuanceret forklaring på dette?

Perspektivering

- Hvad er det værste, der kan ske?
- Hvad er det bedste, der kan ske?
- Hvad er måske det mest realistiske?

Brugbarhed

- Hvad betyder det at fokusere på denne tanke?
- Hvad 'koster det' at vælge denne tanke?

- Hvad kunne det give at ændre den tænkning?

Dekatastrofering

- Hvad vil der reelt komme til at ske?
- Vil jeg kunne overleve det?
- Hvor meget vil det fylde/betyde om en måned – seks måneder – et år?

Handling

- Hvad er ikke taget fra mig?
- Hvad er jeg stadig i stand til at gøre?
- Hvad kan jeg begynde at gøre lige nu?

Skema til generel tankeevaluering

På samme måde som til dine evalueringer af spilrelaterede tanker, så kan det give god mening at bruge et fast skema, når du evaluerer dine mere generelle tanker. Et godt bud på et sådant skema finder du som Skema 8 bagerst i bogen.

Søg evt. psykolog

Bemærk at dette ikke er en selvhjælpsbog til håndtering af depression, angst, håbløshed, parforholdsproblemer eller andet. Bogen fokuserer på uhensigtsmæssigt spil og ludomani.

Oplever du mange tanker lig de ovenfor nævnte, så vil det være en god ide, at du parallelt med dit arbejde med din spilleproblematik opsøger en god kognitiv psykolog, der både kan hjælpe dig med at måle dit generelle trivselsniveau og hjælpe dig med håndteringsstrategier på både adfærds- og tankeniveau, hvis det er nødvendigt.

KAPITEL 5: HOLD FAST

KAMPEN ER VUNDET – MEN...

Du har i en tid kæmpet en aktiv kamp mod din spilleproblematik. Du har oplevet, hvordan du gennem tilegnelse af nye færdigheder og ihærdige indsatser både praktisk og mentalt har opnået kontrol over dit spil og har kunnet gøre dig fri for ludomani. Kampen er vundet. Du har lagt uhensigtsmæssigt spil på hylden, og du kan nu leve et friere liv enten med et begrænset og normalt spillemønster eller helt uden spil som en del af dit liv. Du kan med rette være glad for og stolt over din proces!

MEN - for sådan ét er der desværre. Ludomani er, på samme måde som afhængighed af alkohol eller stoffer, en *chronic relapsing disorder*. Det betyder i praksis, at du, selv om du er ude af egentlig problematisk spil, skal være grundigt opmærksom på, at du ikke pludselig har sovet på laurbærrerene, har ladet stå til og langsomt, men sikkert har flyttet dig fra lidt spil i ny og næ, til risikofyldt spil, til problematisk spil, til dagligt spil, til større beløb, til større chancer – til dit gamle spillemønster. Som afvænnet ludoman er du nødt til at gøre en aktiv indsats for at undgå tilbagefald.

TILBAGEFALD

Tilbagefald kan defineres som en tilbagevenden til gamle spillemønstre eller som tab af kontrol i en specifik spillesituation. I praksis vil det altså sige, at dit tilbagefald kan være det langsomt opbyggede, måske over uger eller måneder, merforbrug af tid og penge, der sniger sig ind på dig, uden at hverken du eller dine nærmeste rigtigt opdager det. Det kan også blot være en enkelt situation, hvor du møder en trigger, du ikke kan håndtere, 'falder i' og spiller.

Det har i tidligere kapitler været beskrevet, hvordan 'tilbagefald' i den aktive håndteringsfase er ganske normale og forventelige. På samme måde må vi sige, at selv efter dit spil helt er ophørt eller har fundet et

kontrolleret stadie, vil det være forventeligt, at en tidligere ludoman oplever tilbagefald i større eller mindre grad.

Det betyder to ting:

- For det første er et *forventeligt* tilbagefald ikke en katastrofe. Vi ved, at der er stor risiko for det, og vi må betragte det som en naturlig del af processen. I virkeligheden kan det vise sig at være en rigtig sund og lærerig del af processen, hvis tilbagefaldet vel at mærke anvendes og tolkes rigtigt.
- For det andet giver det håb, at vi taler om *forventelige* tilbagefald. Udfordringer eller problemer, der er forventelige, kan man forberede sig på. Og jo bedre forberedt man er, jo mindre bliver problemet eller udfordringen som regel. Så tilbagefald *kan* ske, men de *behøver* ikke at ske!

Når dette er sagt, så skal det tilføjes, at ovenstående ikke skal opfattes som en fribillet til utallige tilbagefald og en ligegyldighed overfor vedholdenhed i de tillærte strategier. Budskabet er, at de små uheld, kiksere og smuttere må betragtes som en del af processen, men at de hver især skal bruges til at blive endnu bedre, endnu klogere og dermed opnå endnu større vished for på den lange bane at blive fri for ludomani.

Dette kapitel vil derfor præsentere dig for helt konkrete metoder og tilgange til at:

- Minimere risikoen for (voldsomme) tilbagefald.
- Håndtere de tilbagefald som måtte komme på hensigtsmæssig vis.
- Bruge eventuelle tilbagefald i en konstruktiv fremadrettet proces.

MINIMER SANDSYNLIGHEDEN FOR TILBAGEFALD

Der findes heldigvis flere tiltag, du kan igangsætte for at minimere sandsynligheden for tilbagefald.

I praksis handler det om tre forebyggelsesområder:

- Forebyggelsesområde 1: Fortsætte strategierne fra ændringsfasen.
- Forebyggelsesområde 2: Specifikke tiltag mod tilbagefald.
- Forebyggelsesområde 3: Opbygge et balanceret liv.

Lad os se nærmere på hver af disse.

FOREBYGGELSESMRÅDE 1: FORTSÆTTE STRATEGIERNE FRA ÆNDRINGSFASEN

Vi ved, at en af de hyppigste årsager til tilbagefald er, at folk holder op med at være opmærksomme, og holder op med at gøre det, der virker. Du kender det fra slankekur. Folk på slankekur går meget op i, hvad de spiser, hvornår de gør det og i hvilke mængder. De oplever effekten, og når deres drømmevægt inden for en given periode. Men hvad sker der så for langt de fleste? De vender hurtigt tilbage til de gamle vaner. De begynder igen at spise flere og flere af de produkter, som de undlod under kuren. De motionerer ikke helt så meget, som mens kuren var i gang, og de siger oftere og oftere ”ja tak” til en ekstra portion eller en dessert. For ”Nu er kuren jo overstået; Nu er målet jo nået; Jeg klarede det.” Men du kender også resultatet: De har ’pludselig’ taget fem kilo på igen, og en ny kur må påbegyndes inden for en overskuelig fremtid.

Samme ”Nu er kuren jo afsluttet”-tænkning gør sig desværre gældende for mange afvænnede ludomaner. Det er måske forståeligt nok, for nogle af de strategier, der er introduceret i de forrige kapitler, er ret drastiske, og de omtales også som midlertidige. Det er dog vigtigt at huske, at ikke alle er midlertidige, og rigtig mange gode vaner fra ændringsfasen kan uden

problemer videreføres i livet fremover. Vi ved endda, at hvis du gør dét, så har du langt større chance for at undgå tilbagefald.

Her er tre tiltag, som du på det kraftigste tilrådes at fastholde:

Socialt engagement og givende aktiviteter

Et vigtigt aspekt i ændringsfasen var at (gen)opbygge gode sociale relationer og (gen)optage energigivende aktiviteter, der ikke var relateret til spil. Formålet med begge dele var tosidet: For det første er al tid brugt på andre aktiviteter end spil en direkte formindskelse af problemet. For det andet giver al tid brugt på gode mennesker og aktiviteter energi og overskud til at håndtere problemer (som f.eks. spil).

Hvorfor stoppe med det?

Uanset om du er ludoman eller ej, så er du menneske, og mennesket er et socialt væsen, der trives bedst med og omkring andre mennesker.

Ligeledes gælder det for alle mennesker, at man for at *få* energi må *bruge* energi. Så engagement i fysisk aktivitet er i virkeligheden en *forudsætning* for at have energi til fornødenheder som arbejde og husholdning.

Fortsat engagement i og udbygning af vennekreds, bekendtskabskreds og aktivitetsfelt er den bedste livsforsikring, du kan give dig selv mod tilbagefald i ludomani.

Fyldt kalender

Næste strategi, der skal fastholdes, ligger i lige forlængelse af ovenstående. Det er den planlagte og fyldte kalender.

Selv om du er ude af ludomanien, så ligger den derude og lurer. Jo flere åbne tider, der er i din kalender, jo bedre forhold giver du spillet for at kunne tiltvinge sig plads i dit liv igen. Hvis en del af din ændringsproces var at 'vinde det tabte land tilbage ved at presse spillet ud af din kalender' med andre aktiviteter, så hold fast i dette:

- Bliv ved at føre kalender, så du ikke 'pludselig' står med for meget åben tid.

- Planlæg aktiviteter, hvor andre er afhængige af dig, så du ikke 'pludselig' står med en halv dag helt for dig selv, hvor ingen behøver at vide, hvor du er, og hvad du laver.

Evaluer og nuancer tænkning

Endelig kan det ikke understreges nok, hvor vigtigt det er, at du fortsætter med at evaluere og registrere din tænkning. Ikke fordi du har haft et spilleproblem, men fordi du er menneske. Alle mennesker bør i langt højere grad end det er tilfældet være opmærksomme på, hvad der går igennem hovedet på dem, og i hvor høj grad det stemmer overens med virkelighedens verden.

Unuancerede tanker skaber alt for ofte alt for mange unødvendige negative følelsesmæssige reaktioner eller uhensigtsmæssig adfærd. Du er ekstra sårbar overfor negative følelser som nedtrykthed, angst og stress, da disse vil kunne føre til genoptag af uhensigtsmæssigt spil, og vi ved også, at du i alt fald tidligere har haft en række spilrelaterede tankefejl, der har været bestemmende for din adfærd.

Så bliv ved med at registrere din tænkning, når du føler ændringer i humør eller føler bare en flig af lyst til at spille. For hver tanke du registrerer, evaluerer og nuancerer, har du forhindret et potentielt tilbagefald. Så der er ingen grund til at lade være.

Små skridt

Ovenstående ændringsstrategier er således dem, du anbefales at fastholde – også når du ikke spiller uhensigtsmæssigt længere. Det er dog værd at påpege, at det ikke er det samme, som at du skal smide alle de øvrige væk fra den ene dag til den anden. Du har en bedre chance for at forblive fri for ludomani, hvis du gør det i små skridt eller faser.

Hvis du fra den ene dag til den anden får dit Dankort igen, opretter et MasterCard, lægger 1.500 kr. i pungen og cykler forbi Casino Copenhagen på vej til og fra arbejde, så har du alt andet lige meget større risiko for at 'falde i', end hvis du får Dankortet igen, lægger 100 kr. i pungen og stadig følger den alternative rute til arbejde. Det er jo sund logik.

Du skal regne med, at enhver ophævelse af en midlertidig sikkerhedsforanstaltning er en tilføjelse af stress eller risiko til din nye skrøbelige frihed for ludomani. Der er en grænse for, hvor stor en risiko du skal løbe på en gang. Så gør som fornuftige investorer: Spred dine risici og påtag dig ikke nye, før du har set, hvordan de hidtidige klarer sig.

FOREBYGGELSESMOMRÅDE 2: SPECIFIKKE TILTAG MOD TILBAGEFALD

Trapper du langsomt ud af dine ændringsstrategier og fastholder de mest centrale, så har du lagt en god bund for forebyggelse af tilbagefald. Det er derfor slet ikke sikkert, at du behøver at følge alle de strategier, der nævnes nedenfor. For mange tidligere ludomaner har det givet god mening at prøve kræfter med en enkelt eller to ad gangen, se hvilken effekt det gav dem, og så holde fast i dem, der virker.

Fælles for alle nedenstående strategier er, at det er nye metoder, du aktivt kan inddrage i din hverdag, som specifikt tjener det formål at styrke dig mod eventuelle tilbagefald. De forholder sig alle til, at 'faren lurer derude' og til, at du skal være bedst rustet til mødet med den.

Her et par konkrete anvisninger til hver af dem.

Kend dine faresignaler

Et tilbagefald kommer ikke bare ud af det blå. Der er altid gået noget forud, og der har været nogle ændringer hos dig, i dine omgivelser eller i din hverdag, som har sat processen i gang. Der har været *faresignaler*. Ideen bag denne strategi er meget simpel: Jo bedre du kender dine faresignaler, desto hurtigere kan du registrere dem, håndtere dem og derved undgå tilbagefaldet.

Faresignaler er helt individuelle, men dybest set handler de alle om dit generelle stressniveau. Jo mere stresset du er, desto større er sandsynligheden for, at du 'ryger på autopilot' og *din* autopilot er desværre nok stadig ret tæt på at være ludoman. En top 10 over typiske ludomanifaresignaler kunne være noget som:

1. Oplevelse af bekymringer og stress.
2. Oplevelse af andre mennesker som irriterende.
3. Afvisning af hjælp og imødekommenhed fra andre.
4. Manglende interesse i sædvanlige aktiviteter.
5. Du oplever, at du brokker dig mere, end du plejer.
6. Du bebrejder andre for dine problemer.
7. Du føler dig nedtryk og/eller ensom.
8. Højere forbrug af medicin, alkohol eller andre stimulanser.
9. Overvejelser om spil som problemløser.
10. Opsøge og samvær med spillere.

Overvejelse

Brug lige 10 minutter på at overveje:

- Er der nogen af ovenstående faresignaler, jeg umiddelbart ville tro, ville gælde for mig?
- Er der andre faresignaler, evt. afledt af mine tidligere triggere, som jeg skal være opmærksom på?
- Er der generelle stress-faresignaler, jeg kender for mig selv, som jeg også bør tænke som 'spillefaresignaler' fremadrettet?

Håndtering

For hver af dine registrerede faresignaler udtænker du nu en håndteringsstrategi/sikkerhedsforanstaltning. Det kan være stresshåndteringsstrategier, du allerede kender, som du skal huske at bruge. Det kan være nogle af metoderne fra ændringsfasen, du bruger som sikkerhedsforanstaltning her også, eller det kan være helt nye strategier, du udtænker.

Du kan bruge Skema 9 i denne proces:

FARESIGNAL	HÅNDBLING
<i>Andre mennesker irriterer mig.</i>	<i>Jeg er for anspændt og stresset. Jeg må stresse af. MEN IKKE MED SPIL!</i> <i>Jeg skal løbe 20 minutter hver anden dag, og jeg skal holde ind 10 minutter på vej hjem fra arbejde og lige trække vejret dybt og falde helt ned, inden jeg kommer hjem.</i>
<i>Jeg bruger tid på at læse sportsresultater og tjekker tekst TV.</i>	<i>Det går bare ikke! Det ender med, at jeg tror, jeg har 'et sikkert væddemål'.</i> <i>Jeg må på biblioteket eller til boghandelen og have skaffet mig en rigtig god bog, jeg kan læse i stedet – og jeg må have laptoppen ud af stuen for en periode igen.</i>

Alternative antistress strategier

I lige forlængelse af ovenstående ligger, at du kan hjælpe dig selv betydeligt mod tilbagefald ved generelt at tillære dig antistress strategier. Især hvis spil tidligere har været en sådan for dig.

Der findes masser af litteratur om stress-håndtering og bare en Googling af 'antistress strategier' vil give dig over 100.000 hits at lede i.

Her skal blot nævnes to:

- **Motion**

Det er efterhånden bevist igen og igen, at regelmæssig motion med moderat belastning er det bedste forsvar mod stress. Løb nogle ture, køb dig en kondicykel, gå raske traveture, meld dig ind i det lokale fitnesscenter, spil badminton med vennerne - hvad der end virker for dig. Men motion er en *sikker* pille mod stress og mod sårbarhed for tilbagefald.

- **Meditation og/eller afspænding**

NEJ. Du behøver hverken sidde i lotusstilling, iklæde dig løse orange klæder eller barbære issen. Meditation og afspænding i dag er meget mere og andet end det.

Igen kan du Google 'afspændingsøvelser' eller 'guidet afspænding/meditation'. Du vil kunne finde hundredvis af instruktioner, små film eller lydclip på nettet, hvor du guides til afslapning og afspænding i 5-10-15 minutter eller udspændingsøvelser, du kan lave på ganske lidt plads. Det behøver ikke være mere fancy end det.

Aller nemmest og ganske effektivt kan du én til tre gange om dagen vende dig til at sætte dig godt til rette, lukke øjnene, sænke skuldrene og tage fem dybe indåndinger. Det er det hele. Bare det. Det er effektivt, beroligende og stressreducerende.

Jo flere gode antistress-strategier du tilegner dig, desto bedre rustet er du mod tilbagefald – og jo stærkere står du generelt til at leve et behageligt liv.

Tal med andre

En sikker vej til at lade faresignaler ryge ud af kontrol er at tumle med dem alene. En lige så sikker vej til hjælp med at håndtere faresignaler er at tale med andre.

En rigtig god foranstaltning mod tilbagefald er, at du laver dig en liste over ressourcepersoner omkring dig. Kig på dine faresignaler, kig på de udfordringer, som du generelt møder i din hverdag og udpeg så en

ressourceperson i dit netværk, eller find en professionel, som vil kunne støtte dig i forhold til problemer på det givne punkt. Du kan bruge Skema 10 (som er Skema 9 med en tilføjet kolonne).

FARESIGNAL	HÅNDBETING	HJÆLPER
<p><i>Andre mennesker irriterer mig.</i></p>	<p><i>Jeg er for anspændt og stresset. Jeg må stresses af. MEN IKKE MED SPIL!</i></p> <p><i>Jeg skal løbe 20 minutter hver anden dag, og jeg skal holde ind 10 minutter på vej hjem fra arbejde og lige trække vejret dybt og falde helt ned, inden jeg kommer hjem.</i></p>	<p><i>Jeg allierer mig med John og aftaler fælles løbeture.</i></p>
<p><i>Jeg bruger tid på at læse sportsresultater og tjekker tekst TV.</i></p>	<p><i>Det går bare ikke! Det ender med, at jeg tror, jeg har 'et sikkert væddemål'.</i></p> <p><i>Jeg må på biblioteket eller til boghandelen og have skaffet mig en rigtig god bog, jeg kan læse i stedet – og jeg må have laptoppen ud af stuen for en periode igen.</i></p>	<p><i>Tina læser meget og har mange bøger liggende – måske jeg kunne låne en bunke af hende en gang i mellem.</i></p> <p><i>Claus har haft problemer med at tjekke mails for ofte. Han har god erfaring med at begrænse computer adgang. Jeg må tale med ham.</i></p>

Brug generelt andre

Det er en rigtig god ide at lave sådan en opstilling af ressourcepersoner og måske endda forberede dem på, at du ser dem som en god støtte for dig, og at du regner med dem, hvis det skulle brænde på.

Du behøver dog ikke at gøre det så specifikt og struktureret. Bare det, at du bliver god til at fortælle andre, at du fokuserer på ikke at ryge tilbage til dine gamle spillevaner, at du gør en aktiv indsats, at du glæder dig over at være fri af ludomani, vil være en stor hjælp for dig. Fortæl også familie og

venner, hvordan du har det, hvordan det går for tiden med at bekæmpe trangen og om de goder, du oplever ved at være fri af dit spilleproblem.

Jo mere du fortæller, desto mere har folk det med at ville støtte og hjælpe dig, når det er nødvendigt. Jo mere sikre føler de sig på dig og din mission – og jo mere vil de bakke dig op i den.

Spillet forsøger at stjæle dig fra dine nære. Det vil have dig for sig selv. Jo mere du knytter dig til andre, desto sværere har spillet ved at kunne få fodfæste hos dig igen.

Assertion

Der er dog også andre mennesker, som du ikke skal tale så meget med: spillere. Mange tidligere ludomaner oplever at folk fra 'det gamle miljø' hiver i dem, lokker dem, måske endda presser dem til at spille igen. En vigtig strategi til at undgå tilbagefald er at øve sig i *assertiv* dvs. *selvtillidsbetonet* og klar kommunikation. Nogen kalder det *girafsprag*, andre kalder det at *håndhæve sine personlige rettigheder*, og det omtales også som at *forlade flinkeskolen*. Essensen er dog det samme: Øv dig i at give et afslag, sige nej og afvise andre uden at skulle undskylde, uddybe og forklare. Hold fast i, at du har ret til at vælge dit nye liv, og at du ikke ønsker at vende tilbage – uanset hvad gamle venner og tidligere medsammensvorne måtte mene om dig af den grund.

Der findes bunker af litteratur og tips på nettet om dette. Hvis du googler nogle af ordene i kursiv fra dette afsnit, så vil du finde masser af inspiration.

Progressionsliste

At værne sig mod tilbagefald handler i høj grad om at have et højt selvtillidsniveau. Jo mere sikker du føler dig på dig selv og dine kompetencer, jo større tiltro har du også til, at du vil kunne håndtere de udfordringer, der måtte komme. Derved vil du med ret stor sandsynlighed også håndtere udfordringerne bedre, og så får du ikke samme mængde tilbagefald.

En god måde at fodre din anti-spille-selvtilid på er at føre progressions liste. Det er en simpel liste over dine sejre, succeser og fordele ved at være spillefri.

Når du er færdig med dagens gøremål, så sæt dig med et stykke papir og stil dig selv spørgsmål som:

- Hvad gik godt i dag?
- Hvad gik bedre i dag, end det måske plejer at gøre?
- Hvad har jeg gjort i dag, som var godt for mig?

Du kan også stille direkte spilrelaterede spørgsmål til dig selv:

- Hvad gjorde jeg i dag, som var uafhængigt og spillefrit?
- Hvordan viste jeg min styrke mod spil i dag?
- Hvilke fordele havde jeg i dag af at være spillefri?

Skriv så mange ting, som du kan komme i tanke om. Det er lige meget, hvor store eller hvor små, de er. Alt tæller, og alt kan bruges!

Gem dine daglige lister. Skriv gerne videre i samme dokument eller på samme ark papir, så du med tiden får en længere og længere liste over dine sejre og succeser.

Læs dine lister med jævne mellemrum og sol dig i dine kompetencer eller tag dem frem, når du behøver styrke og støtte, hvis du skulle få den tanke, at du ikke håndterede udfordringer så hensigtsmæssigt eller føler stor trang til at spille.

Brev til dig selv

En anden rigtig god måde at bruge sine positive oplevelser og sejre på er at skrive et brev til sig selv. Skriv et brev fra "Mig, der er helt fri af spil" til "Mig, der tvivler eller føler trang til at spille".

Du sætter dig på en god dag ned og skriver et varmt, kærligt, opmuntrende og rådgivende brev. Skriv det som om det var til din allerbedste ven. Vis forståelse og medfølelse og oplist alle de ting, som du nu - hvor du er oven

på - ved, at du kan have brug for, når du tvivler på dine håndteringsevner eller føler trang til at spille. Oplist f.eks. konkrete råd til, hvad du kan gøre, tanker du skal huske, oplevelser du kan tænke på eller kognitive metoder, du kan bruge. Mind frem for alt dig selv om, at du har gjort en kæmpe indsats og har fået lønnen i form af, at du har perioder, hvor spil intet fylder i dit. Et brev kunne f.eks. se således ud:

Kære Lars

Jeg ved, at du har det svært i dag. Jeg ved, at trangen bider i dig, og du føler, at spil kan være den eneste vej til ro. Men Lars, jeg ved også, at du har vist, at du kan overvinde den trang på andre måder end ved at give efter. Jeg ved, at du har gjort det så mange gange på det sidste. Jeg ved, hvor stolt du har været, hvor glad Lise bliver, når du ikke spiller, og hvor meget godt det har givet dig, jer og ungerne, når du har vundet over trangen.

Har du husket at løbe din tur i dag? Ja, jeg ved godt, at det nok er det, som du har allermindst lyst til lige nu, men husk at det her ikke handler om lyst. Det handler om, at ludomanien ikke må vinde over dig.

Tag noget musik med – det hjælper til at få tankerne på langfart. Eller hvad med at spille WOW? Det giver også et rush. Det giver også spænding. Og har du løbet en tur, kan du endda tillade dig at drikke cola imens 😊

Hvad med Nikolaj eller Marie – har du prøvet at ringe til dem? Husk at de har sagt, at du altid kan ringe, hvis du har brug for at snakke... Osv.

Du kan således opliste dine tre eller fem bedste råd til dig selv, inden du afslutter på kærligste og mest opmuntrende vis som f.eks.:

Jeg håber, at du kunne bruge mine råd, Lars. Hvis ikke du tror på dem lige nu, så husk, at det jo bare er mig – altså dig – der sidder og skriver dem nu. Du kan altså tænke og tro på dem. Lige NU føles de rigtige, mens jeg skriver – og det kan nogle dage fra eller til jo ikke ændre på. Så den er god nok 😊

Rigtig meget held og lykke med dagen. Jeg venter på dig – mig – herude på en af de gode dage.

De kærligste hilsner

Lars

Eksponering for trang

I starten af din ændringsproces var spilletrangen din største og mest direkte fjende. Du har med stor sandsynlighed brugt en masse energi på at håndtere og bekæmpe den, når den dukkede op. Er du nået ud af din spilleproblematik, så har du tillige bevist, at du er stærkere end din trang. Den kan bare komme an; du er klar til at håndtere den.

En god måde at sikre dig mod tilbagefald er at sætte en tyk streg under denne pointe ved igen at bevise, at du er stærkere end trangen. Tidligere har du været i den defensive rolle: Trangen opstod; du registrerede 'angrebet' og forsvarede dig. Nu er det tid til at bytte om, så du går i offensiven og angriber trangen på dens hjemmebane.

I praksis betyder dette, at du bevidst og planlagt fremkalder trang. Opsøger trang og håndterer den.

Du kan gøre det gradvist ved f.eks. at:

- Starte med at tænke på spillesituationer og se om trangen kommer af det.
- Så måske gå tæt på steder, du har spillet.
- Gå derind.
- Gå hen til en automat eller hen til rouletten.
- Hænge lidt ud og tale med folk.
- Etc.

Disse skridt er naturligvis ikke noget, du gør i løbet af samme eftermiddag, men efter måske tre eller fem vellykkede håndteringer af tankefremkaldt trang kan du gå forbi et tidligere spillested og opleve, om trangen kommer

– og når du så har gjort det med held en seks-syv gange, så kan du fortsætte. Og så fremdeles.

Husk at øvelsen ikke blot er at fremkalde trangen. Øvelsen er at *håndtere* den, når du har fremkaldt den. Medbring dine huskekort med gode rationelle sætninger om glæderne ved ikke at spille og om, hvorfor det er, du vil være fri for uhensigtsmæssigt spil etc. Brug dine distraktionsstrategier, udskydelsesstrategier og alt, hvad du gennem tiden har haft succes med for at håndtere trangen.

Vær opmærksom på hvad det er for en risiko, du udsætter dig for ved aktivt at fremkalde trangen, og giv dig derfor ikke større udfordringer, end du er sikker på, at du kan håndtere; eller i alt fald 90 % sikker på at du kan håndtere.

Omvendt så er eksponeringen virkelig et skridt ud i friheden. Kan du selv fremkalde og håndtere trang, så er der ingen tvivl om, hvem der er stærkest, og der er efter gentagen træning på denne måde ingen steder, du ikke vil kunne færdes i fremtiden af frygt for en pludselig opstået trang.

FOREBYGGELSESMRÅDE 3: OPBYGGE ET BALANCERET LIV

Hvis du forholder dig til og følger flere af rådene ovenfor, så er du allerede godt på vej til det velafbalancerede og modstandsdygtige liv.

Vi ved fra psykoterapiforskningen, at mennesker med en velafbalanceret livsstil er mindre psykisk sårbare – altså mere robuste mod alle former for psykologiske problemer. Naturligvis også ludomani. Den amerikanske psykolog Judith Beck opstiller otte parametre for en velafbalanceret livsstil. Princippet er, at hvis du er velfungerende og tilfreds på disse otte områder, så har du et liv med modstandskraft og styrke.

En god ide som led i din forsikring mod tilbagefald kan således være, at du forholder dig til:

1. Personlige venskaber og støtte:

- Har jeg gode og givende personlige relationer?
- Kan jeg få den støtte, jeg behøver?
- Mødes jeg jævnligt med familie og venner?

2. Mentalt og følelsesmæssigt velbefindende:

- Er jeg i stand til at sige min mening og give udtryk for følelser?
- Kan jeg give udtryk for mine bekymringer?
- Kan jeg håndtere negative følelser og stress?

3. Intellektuel trivsel:

- Gør jeg nok for at holde min hjerne stimuleret og udfordret?
- Gør jeg noget for at lære nyt?
- Har jeg et bredt interessefelt?

4. Finansiell ro:

- Er jeg afklaret med min økonomiske situation?
- Følger jeg et budget?
- Får alle mine kreditorer, hvad der tilkommer dem?

5. Energigivende aktiviteter:

- Laver jeg noget 'bare for sjov'?
- Har jeg hobbyer?
- Bruger jeg tid på aktiviteter, der lader mig op?

6. Værdimæssigt velbefindende:

- Finder jeg ro i mine overbevisninger og værdier?
- Giver mit liv mening?
- Har jeg det godt med mig selv?

7. Fysisk velbefindende:

- Får jeg mindst tre sunde måltider hver dag?
- Begrænser jeg indtag af kaffe, alkohol og andre stimulanser?
- Får jeg søvn nok?

8. Professionel tilfredshed:

- Er jeg tilfreds med mit arbejde/uddannelse?
- Er arbejdsmængden passende?
- Er jeg udfordret på et passende niveau?

Det er nok de færreste af os, der til enhver tid ubetinget kan svare rungende "Ja!" til alle 24 spørgsmål. Det er heller ikke meningen.

Meningen er at bruge disse 24 spørgsmål som pejlemærke i dit liv. Lav evalueringen med dig selv med jævne mellemrum og brug så de områder, hvor du ikke kan svare ubetinget "Ja" som udgangspunkt for at sætte et mål og lave en handleplan frem mod din næste evaluering.

Det gør ikke noget, at der er "Nej'er" i din besvarelse – heller ikke på samme område flere gange i træk. Det vigtige er, at du fra gang til gang bevidst, planlagt og struktureret har gjort noget for at komme i retning af et "Ja".

Det kan være en god ide ikke kun at svare med "Ja" eller "Nej", men i højere grad svare på en skala fra 0 - 10. 0 betyder 'Slet ikke'. 10 betyder 'I allerhøjeste grad – hver eneste dag'. Du kunne så f.eks. vedtage, at alt over scoren 7 er yderst acceptabelt. At du mellem 7 og 4 kan overveje at gøre noget på et tidspunkt, men at du, hvis du scorer under 4 på et område, straks skal igangsætte initiativer for, at du ikke på sigt skaber større problemer på andre områder også f.eks. i forhold til spil.

De her beskrevne otte faktorer til et modstandsdygtigt liv er et godt redskab til at sikre dig mod tilbagefald. Giv det en chance og prøv kræfter med det.

HVIS TILBAGEFALDET ALLIGEVEL SKER

Følger du rådene fra de foregående sider, så minimerer du på bedste vis din risiko for alt for mange og alt for voldsomme tilbagefald. Der er dog ingen garanti for, hvor ihærdig du end er, at du ikke får et tilbagefald på det ene eller det andet tidspunkt.

Det er derfor også vigtigt, at du er forberedt på dette og er klar til at sætte ind, hvis 'skaden skulle ske' – den kan nemlig *altid* begrænses!

Håndtering af faktisk tilbagefald kan med fordel gøres med fem konkrete skridt:

- **START teknikken.**
Brug strategien beskrevet på side 60 til tilbagefald i ændringsfasen. Det er din førstehjælp. STOP skaden og kom væk derfra.
- Næste tiltag er en mental bearbejdning. Her handler det rigtig meget om retorik. Du har to valg: Du kan vælge selvbebrejdelser, selvanklager, destruktivitet og opgivenesshed, hvilket med stor sandsynlighed blot vil føre til endnu mere spil. Du kan også vælge at holde fast i det, som dette kapitel har nævnt igen og igen: Tilbagefald er naturlige og forventelige. Der er ingen katastrofe sket. Du har haft 'en smutter', og det er dét. Så tag det roligt. Øverste etage væltede, men resten af korthuset står der endnu.
- **Begynd nu at se fremad ved at fokusere på dine hidtidige succeser.**
Læs din progressionsliste, tal med venner om dine succeser, oplist dine succeser og dan billeder af dem i dine tanker. Fokuser på alt det, der ikke er taget fra dig på grund af denne smutter.
- **Puds din forandringsvilje af ved at kigge tilbage på dine 'fordele og ulemper ved at spille'–overvejelser fra Kapitel 2. Husk dig selv på, hvorfor det var, du ville ændre din situation. Hold fast i ulemperne**

ved at spille, og hvorfor det er, de ikke skal have lov at få fodfæste i dit liv igen.

- Find dine tankeregistreringsark frem og vær de næste dage ekstrem opmærksom på din tænkning:
 - Kommer der spilrelaterede tankefejl igen?
 - Prøver tankerne at lokke dig tilbage til spil, nu du lige fik en smagsprøve?
 - Er der selvbebrejdelser? Pisker du dig selv for din handling?
 - Er der opgivenhed? "Så kan det også være lige meget"-tanker?

Hvis der er det mindste af noget af ovenstående, så skal det registreres, skrives ned, evalueres og nuanceres efter dine kendte skabeloner. Tanker af denne karakter er netop dem, der kan få den lille skade til at blive endnu større. Er du ikke i stand til selv at evaluere og nuancere effektivt, så søg øjeblikkelig hjælp; hos en ven/bekendt/pårørende, via en telefonisk hjælpelinje eller ved at opsøge en professionel behandler.

BRUG TILBAGEFALDET KONSTRUKTIVT

Det allerbedste, du kan gøre, efter et tilbagefald er at bruge det konstruktivt og fremadrettet: Se det som en evaluering af dit beredskab:

- Hvad virkede?
- Hvad virkede ikke?
- Hvad skal ændres?
- Hvad skal tilføjes?
- Hvad skal fjernes?

Bruger du tilbagefaldet til denne form for dataindsamling og tilpasning af planer, så ender du rent faktisk med at komme ud med et langt stærkere

beredskab netop som resultat af din 'smutter'. Så har det ikke været et tab. Så har det været en investering.

Til din evalueringsproces kan du med fordel bruge Skema 11 bagerst i bogen.

KAPITEL 6: PÅRØRENDE

ER DIN KÆRE LUDOMAN?

Ludomani er ikke kun et problem for ludomaner. Som indledningsvist nævnt, så viser flere undersøgelser, at der ofte er fem til 10 personer omkring ludomanen, som er berørt af de problemer, som ludomanien medfører. Som pårørende til en ludoman starter du ofte med at gå i en periode og opleve, at 'der er noget galt' – uden at du dog helt kan sætte fingeren på, hvad det er. Du oplever måske, at du oftere bliver råbt af, at løfter ikke bliver holdt, eller at du føler dig udnyttet eller svigtet.

Der er ingen skudsikre tegn på, om din pårørende har et spilleproblem, og der er derfor heller ingen præcis liste over, hvordan du 'spotter en ludoman', men der er fire områder, du kan begynde at lægge mærke til:

Følelser

- Han trækker sig socialt.
- Han bliver mere aggressiv end normalt.
- Han er nedtrykt og eller stresset.
- Han har store udsving i humør.
- Han virker pludselig meget opstemt og energisk.

Adfærd

- Han stopper med at gøre eller interessere sig for ting, han normalt har brugt meget tid på.
- Han begynder at komme med mange undskyldninger og bryde aftaler.
- Han har mange udskiftninger i vennekredsen.
- Han har konflikter og/eller skænderier med andre om penge.
- Han virker stresset.
- Han udebliver fra familiesammenkomster.
- Han drikker mere alkohol end normalt.

Penge

- Der forsvinder penge fra jeres bankkonto eller kontantbeholdning.
- Han optager flere lån eller får nye kreditkort.
- Han gemmer kontoudtog.
- I får flere rykkere end normalt.
- Han går mere eller mindre op i jeres privatøkonomi end normalt.
- Han bliver irriteret, aggressiv eller afvisende, når du tager pengespørgsmål op til debat.
- Værdigenstande forsvinder fra hjemmet.

Tid

- Han ændrer aftaler og løfter i sidste øjeblik.
- Han kommer for sent til aftaler.
- Han 'forsvinder' og er ikke til at få kontakt med.
- Han fortæller om 'mærkelige ting' (f.eks. ulykker, akutte problemer, besværlige mennesker), der fik dagens program til at ændre sig.

Flere ægtefæller til ludomaner har beskrevet, at de først har troet, at deres mand eller kone havde fundet en anden. Alle de ændringer og uregelmæssigheder, som de oplevede, pegede i lang tid i retning af en elsker eller elskerinde, indtil den ruinerede økonomi så blev synlig for dem.

Billedet med elskerinden er godt. For det er i virkeligheden lidt det samme, der sker for ludomanen. Han bliver forelsket, ukritisk optaget af og fysisk tiltrukket af at spille. Men samtidig ved han godt, det er en forbudt og en problematisk forelskelse, han har engageret sig i. Og det giver ham rigtig meget at jonglere med inde i hovedet.

På den ene side bruger han en masse energi på selve spillet. På tankerne og fantasierne om gevinster, på oddsudregninger, tjek af holdopstillinger eller på 'magisk tænkning' om, hvad der skal til for at lure systemet eller lære maskinen at kende. På den anden side er han tynget af bekymringer om følgerne af spilleproblemet. *Hvordan skal han nogensinde komme ud af*

afhængigheden og redde sin (måske jeres!) økonomi? Hvordan skal han forklare sin familie, hvordan gælden er opstået? Hvad hvis dén eller dén opdager ham i spillehallen? Hvordan skal han kunne passe sit arbejde, når han bruger mere end halvdelen af tiden på job på at spille onlinecasino? etc.

Det er vigtigt at pointere, at når din pårørende trækker sig, lyver og skælder ud, så gør han det ikke, fordi han har udviklet sig til et dårligt menneske og ikke fordi, han er træt af dig og jeres familie. Han gør det, fordi han tror, at der ikke findes nogen anden udvej. Fordi ludomanien har taget magten.

Ludomanens opmærksomhed er forstyrret, og kone, børn, venner og andre bliver sekundære til det at spille og håndtering af spilafledte problemer. Ikke fordi disse mennesker ikke længere er elskede og afholdte. Men fordi den forstyrrede opmærksomhed fejlagtigt får noget andet til at fylde.

HJÆLP TIL DIN KÆRE

Det er ikke nemt at være pårørende til en ludoman. Ofte rammes du af skyld, skam og hjælpeløshed. Disse følelser kombineres gerne med frustration og vrede pga. de udfordringer, du selv oplever i dit liv som følge af ludomanien.

Som det er tilfældet ved alle afhængigheds- og misbrugsproblematikker, er det vigtigste af alt, at du, som pårørende til en ludoman, tager vare på dig selv og passer på dig selv. Du vil sikkert gerne hjælpe, og det skal du selvfølgelig også. Men her gælder samme regel som i flyvemaskinen: *Tag selv iltmaske på, før du hjælper andre!*

Din 'ludomani-iltmaske' består af tre parametre: Din tid, din energi og dine penge.

Tag tid til dig selv

- Du skal blive ved at passe dit arbejde og dine forpligtelser. Både for ikke at føje yderligere problematikker til, men også for at give

dig selv et daglig frirum, hvor kendte regler og rutiner stadig gælder, og hvor du kan have tingene under kontrol.

- Gå i seng og stå op på faste tidspunkter.
 - Spis på faste tider; sunde måltider.
 - Hold dine faste og normale arbejdstider.
- Du skal blive ved at dyrke dine interesser og se dine venner – måske endda opprioritere det.
- Jo mere du skærer dette fra, selv om det er for at hjælpe din nære, jo mere vil det vil kun øge din frustration og vrede, og mindske din evne til at hjælpe.
- Tillad dig at tage pauser fra bekymringen.
 - Oplistering du kan lide at gøre. Gør mindst én af dem en gang om ugen.
 - Oplistering mennesker du får energi af, og som du kan lide at gøre noget for. Brug tid sammen med nogen af disse hver eneste uge.
 - Gør ting 'bare for sjov'.
 - Del dine bekymringer med dine fortrolige. Bed om støtte – ikke råd.

Styrk din energi

- I stressede og pressede situationer er det ofte motionen, der skæres væk først. Men det er nu, den er allermest nødvendig. Du får energi af at bruge energi, og al den ekstra energi, du skal bruge på hjælp, skal du hente et sted. Gør det med løbeskoene på.
 - Motioner regelmæssigt.
 - Få et sundhedstjek hos lægen.
 - Anvend antistress strategier, f.eks. afspænding og/eller meditation.
 - Undgå alkohol og for mange stimulanser som kaffe, cola og rygning. Det er en kortsigtet løsning, der kun gør din energi mindre og problemerne større.

- Få din nattesøvn. Det er oplagt at snakke, diskussionerne og problemløsningen kommer til at foregå om natten. Det er også oplagt, at bekymringerne får frit løb her. Vær opmærksom på dine sovevaner. Jo større indsats, du kan gøre her, og jo bedre du sover – jo bedre kan du støtte og hjælpe. Så prioritéér din søvn.
 - Oparbejd faste sovemønstre.
 - Hav en god aften/putterutine for dig selv.
 - Brug evt. læsning eller lyd-bøger på din iPod som distraktion til at falde i søvn.

Pas på dine penge

Tal med din bank, dit realkredit institut mv., så du er sikker på, at du har kontrol over dine finanser, og at du har adgang til disse og kan følge udviklingen. Du *behøver* ikke fortælle disse instanser, at ludomani er et problem i familien (selv om det vil være tilrådeligt og et godt skridt til at tage hul på problematikken for ludomanen), men du skal sikre dig, at du har overblikket, og at *du* ikke ender i økonomisk ufare.

- Forsøg at mindske ludomanens adgang til kreditkort og kontanter.
- Sørg for at du tømmer postkassen og ser alt post, der kommer til hjemmearchiv.
- Få opsparinger på lukkede konti eller i værdipapirer, som ludomanen ikke kan få adgang til uden din viden og underskrift.
- Sørg for at sikre dig værdier fra hjemmet, som ludomanen kunne finde på at sælge.
- Påtag dig eller del ikke ludomanens gæld. Tal i stedet, evt. sammen med ludomanen, med økonomiske rådgivere om, hvordan gælden kan håndteres.
- Skriv aldrig under på noget, du ikke ved, hvad er.

Brug andre

Husk at det ikke er nogen skam at tale med andre om problemerne. Hvis du skal være noget som helst bevendt for din kære i dennes ændringsproces, så gælder det om, at du også har et sted at læse af, og at du også har støtter og hjælpere – lige som *du* ønsker at være det for din kære. Oplever du, at du har brug for at dele dine bekymringer med andre

mennesker, så gør det. Oplever du ikke, at du har behovet, så prøv alligevel og se om det giver dig lidt luft. Du kan bruge venner og bekendte, og du kan som pårørende til en ludoman også have brug for at få professionel hjælp.

SKRIDT I DEN RIGTIGE RETNING

Når du selv har fået iltmasken på, så kan du begynde at tage skridt i retning af en direkte indsats mod ludomanien.

Lad det være sagt helt tydeligt: Du hverken kan eller skal få din kære ud af ludomani. Det er *kun* ham selv, der kan gøre det. Som god og støttende pårørende er der dog en række råd, som du kan følge for at hjælpe ludomanen med selv at tage skridtene i den rigtige retning.

Undgå at være pusher

Der er med garanti intet, du ønsker mindre end at være pusher for din kære. Du ønsker ikke på nogen måde at bidrage til vedligeholdelse af spil og ludomani. Ikke desto mindre sker det ikke sjældent, at nære pårørende kommer til at virke fremmende for ludomanien gennem de ting, de gør eller ikke får gjort.

Der er tre parametre, som du helt fundamentalt skal holde dig fra, hvis dine nære pårørende er ludoman:

- Lån ikke ludomanen penge.
Hverken til spil eller til betaling af gæld.
Hvis du hjælper ludomanen økonomisk, så risikerer du at give ham en uhensigtsmæssig antagelse om, at der altid er en løsning, at der altid er penge at finde, at der er et økonomisk sikkerhedsnet uden konsekvenser. Det vil givetvis alt sammen bidrage til øget spil.

Hvis ludomanen står med meget dyr og ødelæggende gæld, og dit hjerte på ingen måde kan bære ikke at hjælpe – men din økonomi godt kan – så er der her tre regler at følge:

- Den gæld, du indfrier, skal kanaliseres over i lovlige og regulære instanser.
 - Gælden skal betales tilbage efter nøje foreskrevne retningslinjer.
 - Din indfrielse af gælden skal have en umiddelbar og dyr konsekvens for ludomanen: F.eks. inddragelse af Dankort, bil, livret, etc.
- Deltag ikke i spil og tal ikke med vedkommende om spil. Du skal tydeligt indikere, at du ikke vil have noget med spil at gøre. Du kan ikke have en fælles Lottokupon med familiens fødselsdatoer sammen med ludomanen, du kan ikke tale om kæmpepuljen, der ikke er udtrukket eller det flotte casino i Atlantic City, du så i fjernsynet. Dit engagement og interesse i spil kan fra ludomanens side opfattes som en blåstempling af hans adfærd "Alle gør det jo, alle synes, det er fedt – jeg gør det så bare lidt mere", og det vil med garanti medføre mere spil.
 - Dæk ikke over vedkommende ved at fortælle løgne om, hvorfor regninger ikke bliver betalt, eller hvorfor vedkommende ikke er til stede. Igen fjerner du konsekvenser, og som du vil se nedenfor, er indførelsen af konsekvenser for ludomanen netop et vigtigt skridt i den rigtige retning.

Kommunikér klart

En central del af det at omgås en ludoman og hjælpe denne i gang med eller igennem en ændringsproces er at kommunikere klart og tydeligt til vedkommende. Man nævner typisk seks konkrete kommunikationsråd til pårørende til afhængige:

- Gør opmærksom på afhængighedens indvirkning på familien. Giv udtryk for de følelser du oplever, for den effekt ludomanens adfærd har på dig og andre omkring ham, og fortæl hvad dette gør ved de folk, der bekymrer sig om ham:

- *Jeg bliver ked af det, når du ikke overholder vores aftale.*
 - *Jeg bliver vred, når vi ikke kan betale regninger, fordi du har spillet.*
 - *Jeg bliver flov, når jeg må aflyse aftaler med vores fælles venner, fordi du ikke er dukket op.*
- Giv konkrete eksempler på adfærd.
 Forhold ludomanen til kolde facts der er helt indiskutable, og som skyldes personens spil. Vis i tal og eksempler hvor meget spillet fylder i jeres hverdag:
 - *Det er tredje gang vores Dankort bliver spærret.*
 - *Der er 54 posteringer relateret til spil på det seneste kontoudtog.*
 - *Det er ottende gang på 10 dage, at du kommer mere end en time senere, end du sagde, du ville.*
 - Undgå at moralisere og bebrejde.
 Hvor meget du end kan have lyst til det, så løser moraliseringen, 'skæld ud' og bebrejdelser sjældent noget for dig og din kære. I bedste fald er det virkningsløst. Ludomanens opmærksomhed er forstyrret, og der er derfor for mange forvrængninger at overvinde. I værste fald kan det være direkte skadeligt og spilfremmende. Ludomanen kan spille i trods for "Det skal hun fandeme ikke bestemme", han kan give op "Så kan det også være lige meget – det hele er fucked up, så kan jeg bare spille løs" eller han kan få selvmedlidenhed og trøstespil "Der er ingen, der forstår mig, men jeg kan finde ro, når jeg spiller".
 - Ikke true - med mindre du vil følge op!
 I visse tilfælde kan det blive nødvendigt at sætte tingene på spidsen og give ludomanen et ultimatum: "Nu skal du i behandling ellers... "Hvis ikke du reducerer dit spil nu, så..."
 Når du stiller krav eller i sidste ende et ultimatum, så husk dog aldrig at true med konsekvenser, du ikke er 100 % sikker på, at du er klar til at føre ud i livet. En tom trussel, der ikke følges op, er på

samme måde som en gæld, der betales, en forsikring for ludomanen om, at "så slemme er konsekvenserne heller ikke" - og det er det sidste, du ønsker. Vælg dine trusler med omhu, og vær klar til at følge helt op!

- Giv information.

Du kan være en rigtig god støtte ved at opsøge og videregive information om ludomani og ludomanibehandling til din pårørende. Opsøg og videregiv også gerne materiale der dokumenterer behandlingens effekt og tilbyd selv at deltage i behandlingen. Mange behandlingssteder har grupper for ludomaner og pårørende.

- Vær tålmodig og forstående.

Ting tager tid, og ændringsprocesser har det med at tage lang tid. Du kan ikke forvente, at din kære straks erkender sit problem og fluks er klar til at handle på det eller opsøge hjælp. Forvent heller ikke, at vedkommende kan se og forstå de facts og konsekvenser for familie og venner, som du præsenterer ham for. Forvent at han forsøger at negligere eller nægte det – i alt fald i starten. Giv ham tid til at se facts igen og igen, og giv ham tid til at indse, at ændring og hjælp er påkrævet.

Forsøg at være forstående. Der er intet at sige til, at du bliver vred, frustreret og føler dig snydt og svigtet af ludomanen; men bebrejdelserne fører ingen vegne. Lad personen vide, at du er der, at du er klar til at tale, og at du er klar til at hjælpe med det, du kan. Men lad samtidig personen vide, at du holder på dine rettigheder, og at hans fortsatte uhensigtsmæssige adfærd vil have konsekvenser.

Lad ludomanen selv tage konsekvenser

Pointen ligger implicit i ovenstående, men lad det være helt klart: En af de vigtigste veje for ludomanen til at blive klar til forandring er, at han oplever uhensigtsmæssige konsekvenser ved sin adfærd. 'Skåner' du ham for disse

konsekvenser, bliver han aldrig forandringsparat. Som pårørende skal du derfor sørge for, at ludomanen:

- Selv taler med chefen, kollegaen eller medarbejderne, der undrer sig, brokker sig eller oplever mærkelige ting i deres hverdag.
- Selv forklarer sine udeblivelser og ubetalte regninger.
- Selv betaler sin gæld.

Du kan aktivt hjælpe til, at ludomanen deltager i processer som:

- Tale med banken om gæld og budget.
- Tale med venner og bekendte om problemet.
- Informere alle kreditorer om ikke at låne yderligere penge.
- Fortælle venner og bekendte at de ikke skal låne vedkommende penge.

Og du kan aktivt sørge for, at *du* ikke:

- Lyver for at beskytte personen.
- Undskylder for personen.
- Beroliger eller trøster ved tab.
- Låner personen penge.
- Spiller med personen eller transporterer personen til/fra spillesteder.

Det er kun skridt!

Så ja, der er noget, du kan gøre. Men det *er* kun noget, du kan gøre for at sende ludomanen *i den rigtige retning*. Du kan ikke få vedkommende i behandling, du kan ikke gøre vedkommende fri for ludomani, du kan ikke ændre personen. Det er kun ludomanen selv, der kan det!

Du har taget et vigtigt skridt ved at søge viden blandt andet i denne bog. Du kan gøre endnu mere ved at præsentere bogen for ludomanen selv – gerne sammen med telefonnummeret på LudomaniLinjen og et behandlingssted. Her fra er det ludomanen selv, der må tage ansvaret og gøre den indsats, der skal til.

SKEMA 1

DAGLIG REGISTRERING

I HVOR HØJ GRAD OPLEVER JEG, AT MIT SPIL ER UNDER KONTROL?:? [0 - 100%]						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
HVOR STOR ER MIN TRANG TIL AT SPILLE I DAG? [0-100 %]						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
HVOR LANG TID BRUGTE JEG PÅ AT SPILLE I DAG? [Minutter]						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
HVOR LANG TID BRUGTE JEG PÅ FORBEREDELSE AF SPIL? [Minutter]						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
HVOR MANGE PENGE HAR JEG I ALT BRUGT PÅ SPIL I DAG? [Kr.]						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
HAR JEG LØJET ELLER IKKE OVERHOLDT AFTALER I DAG? [Ja/Nej]						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
PÅ EN SKALA FRA 0 – 10 HVORDAN HAR JEG SÅ HAFT DET I DAG?						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag

SKEMA 2

FORDELE/ULEMPER - NY/GAMMEL STRATEGI

FORDELE VED SPIL	FORDELE UDEN SPIL
ULEMPER VED SPIL	ULEMPER UDEN SPIL

SKEMA 3

AKTIVITET	AFPRØVET
TRÆNING	
1. Løb	
2. Svømning	
3. Styrketræning	
4. Cykling i naturen	
5. Kondicykel	
6. Crosstrainer	
7. Romaskine	
8. Sport i klub: badminton, tennis, fodbold, volley...	
9. Fitnesscenter	
10. Power Walking / Nordic Walking	
AFSPÆNDING	
1. Yoga	
2. Pilates	
3. Meditation	
4. Guidet meditation (CD eller online)	
5. Tai-Chi	
6. Åndedrætsøvelser	
7. Udspændingsøvelser	
8. Powernap	
9. Egentlig søvn	
10. Rolig udendørs gåtur	
HUSLIGT	
1. Havearbejde	
2. Oprydning i skuret / på loftet	
3. Rengøring	
4. Rydde op i dokumenter / papirer	
5. Få en huslig pligt af vejen	
6. Flytte om i et rum	
7. Omorganisere en reol / skuffedarium	
8. Lave madplan for den kommende uge	

9. Få overstået indkøb af basisvarer	
10. Bage kager eller boller	
HYGGE	
1. Leje en film	
2. Lyt til musik	
3. Sudoku / Krydsord	
4. Puslespil	
5. Tegne / male	
6. Skrive en historie	
7. Fotografere	
8. Tage på fisketur	
9. Lave en god kop the / kaffe	
10. Kør en hyggelig tur alene	
KOM UD	
1. Gå på museum	
2. Gå på galleri	
3. Gå på biblioteket	
4. Gå på cafe / restaurant	
5. Gå i biografen	
6. Tag på shopping	
7. Gå i Zoo	
8. Tag på besøg	
9. Tag en tog tur og glo på mennesker	
10. Tag i parken	
SOCIALT	
1. Skriv eller ring til en ven	
2. Arranger en fest / sammenkomst	
3. Engager dig i socialt arbejde	
4. Engager dig i frivilligt arbejde	
5. Meld dig i en klub	
6. Begynd til dans	
7. Tag et aftenskolekursus	
8. Brug tid med dine børn – eller venners børn	
9. Inviter nogen hjem	
10. Arranger en social aktivitet for din arbejdsplads / boligforening	

WELLNES	
1. Tag til frisøren – få ny frisure eller hårfarve	
2. Få massage	
3. Få et boblebad	
4. Læg en ansigtsmaske	
5. Tag et langt varmt bad	
6. Får ordnet negle	
7. Lave en god smoothie	
8. Solbadning (om sommeren)	
9. Find en interessant vitamin- eller udrensningskur	
10. Planlæg et wellnes-ophold	
HÅNDARBEJDE	
1. Strikke	
2. Hækle	
3. Papirklip	
4. Støbe lys	
5. Arbejde i ler	
6. Arbejde i træ	
7. Pynt til forestående højtid	
8. Arranger blomster	
9. Sy	
10. Modelbygning	

SKEMA 4

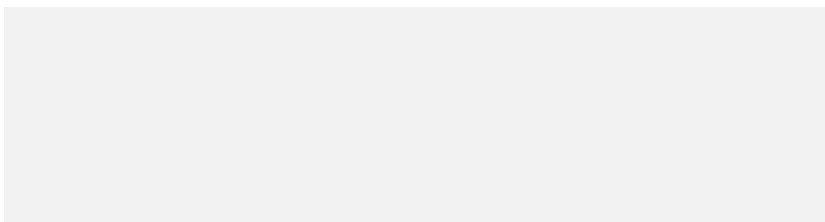
TRIGGER HANDLEPLAN

TRIGGER	SIKKERHEDSFORANSTALTNING

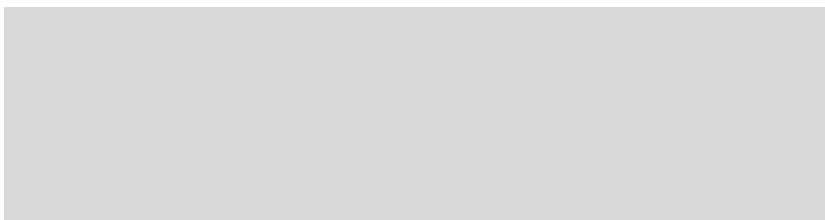
SKEMA 5

REGISTRERING AF SPILLETANKER

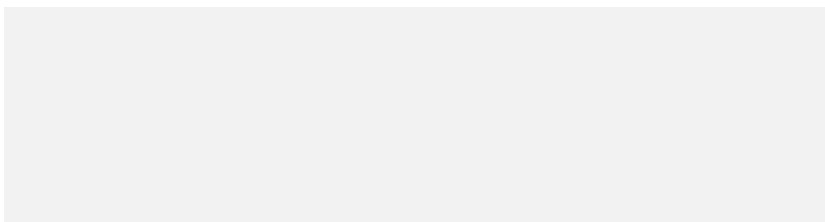
SITUATION: En trigger jeg mødte; Eller bare "det der skete".



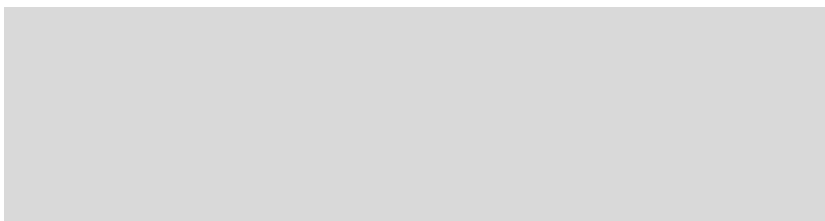
TANKE: Det der gik igennem mit hoved



ADFÆRD: Det jeg gjorde



KONSEKVENNS: De følger det fik



SKEMA 6

SPILLETANKER OG TANKEFEJL

SITUATION: En trigger jeg mødte; Eller bare "det der skete"

TANKE: Det der gik igennem mit hoved

ADFÆRD: Det jeg gjorde

KONSEKVENNS: De følger det fik

TANKEFEJL: Hvad er det i min tænkning, der er fejlagtigt?

SKEMA 7

EVALUERING AF TANKEFEJL

SITUATION: En trigger jeg mødte; Eller bare "det der skete"

TANKE: Det der gik igennem mit hoved

NY TANKE: De tanker, der fik mig til at kontrollere mit spil

ADFÆRD: Hvad jeg så gjorde i stedet for at spille

EFFEKT: Hvad blev følgerne af mit valg

SKEMA 8

GENEREL EVALUERING AF TANKER

SITUATION Hvad skete der?	
HUMØR Hvordan havde jeg det?	
TANKE Hvad gik gennem hovedet på mig?	
DATA ...der støtter min tanke	
DATA ...der ikke støtter min tanke.	
NY TANKE ...der stemmer bedre overens med virkeligheden.	
HUMØR NU Hvordan har jeg det nu?	

SKEMA 9

MINE FARESIGNALER

FARESIGNAL	HÅNDBEREGNING

SKEMA 10

MINE FARESIGNALER - MED HJÆLP

FARESIGNAL	HÅNDBTERING	HJÆLPER

SKEMA 11

EVALUERING AF TILBAGEFALD

SELVE TILBAGEFALDET

Hvor var jeg?

Hvad skete der?

Hvem var jeg sammen med?

Hvordan havde jeg det?

Hvad satte min trang i gang?

Hvilke tanker havde jeg?

Hvilke advarselssignaler havde der været?

STRATEGIER

Hvilke strategier forsøgte jeg at anvende?

Hvilke virkede – og hvilke virkede ikke?

Hvorfor virkede de ikke?

Overså jeg advarselssignaler? Hvorfor?

Var der nye triggere involveret? Hvilke?

Var jeg umotiveret for at gøre noget? Hvorfor?

ÆNDRINGER?

Hvad kan jeg gøre næste gang i en lignende situation for ikke at spille?

Hvad har jeg generelt lært, jeg skal være bedre til?

Hvilke nye tanker eller oplysninger skal jeg huske på?

Giver det anledning til nye sikkerhedsstrategier?

Nye triggere eller faresignaler jeg skal være opmærksom på?

Er der ting, jeg har troet, var gode sikkerhedsforanstaltninger, som ikke virkede, og som skal fjernes fra mit repertoire?

Spiller du for meget?

**Kontakt
LudomaniLinjen
70 222 825**

www.ludomanilinjen.dk



Danske Spil