

Arbeidsbok

# ERFARINGS- KONSULENT

Erasmus+



1. Hva er erfaringskompetanse og hva er en erfaringskonsulent? .....	3
2. Ulike systemer og lovgivning .....	4
3. Ulike typer spillere .....	20
4. Utvikling av spilleavhengighet .....	22
5. Pengespilletts illusjoner .....	29
6. Skadevirkninger av pengespill .....	31
7. Selvmord .....	39
8. Behandlinger for spilleavhengighet .....	41
9. Din egen rehabilitering .....	44
10. Egenomsorg .....	49
11. Din historie .....	65
12. Ulike måter å fortelle din historie på .....	70
13. Ulike måter å arbeide på som erfaringskonsulent .....	79
14. Arbeide med media .....	89
15. Retningslinjer: hvordan erfaringskonsulenten kommuniserer, og hva hovedbudskapet er .....	104
Sosped Foundation .....	107
Extern Problem Gambling Ireland .....	109
Spillavhengighet Norge .....	110



## 1. Hva er erfaringskompetanse og hva er en erfaringskonsulent?

En erfaringskonsulent er en person som har personlig erfaring (i dette tilfellet) med spilleavhengighet, enten som spiller eller pårørende. Konsulenten har erfaring med hvordan det føles å være avhengig / rammet av avhengighet, og med rehabilitering. Erfaringskonsulenten vet hva som var til hjelp for konsulenten selv og/eller konsulentens nærmeste, og vet hvilke faktorer som har bidratt til at de har overlevd og blitt rehabilitert. En erfaringskonsulent har et ønske om å utvikle tjenester eller hjelpe andre basert på egen opplevelse. Rollen som erfaringskonsulent krever også at man vært gjennom en tilstrekkelig avansert rehabiliteringsprosess. Erfaring alene er ikke nok til å gjøre en person til erfaringskonsulent. Derfor er opplæringen for å bli erfaringskonsulent viktig.

Formålet med dette kurset er å ta opplæringen av erfaringskonsulenter til neste nivå – en omfattende kompetanse, der erfaringskonsulenten får kunnskapene og ferdighetene som trengs for å fungere som konsulent i omsorgstjenester og samfunnsorganer. I tillegg gir kurset dypere forståelse av avhengighet gjennom å sette ord på ulike temaer og problemstillinger, som gjelder både det å være avhengig og det å rehabiliteres.

I løpet av kurset får erfaringskonsulenten ferdighetene som trengs for å arbeide med media og dermed bidra til å fjerne stigma ved temaet. I løpet av kurset vil du få mer kunnskap om pengespill generelt. Kunnskap om hvordan pengespill er lovregulert og organisert, er også en forutsetning for å fungere i en konsulentrolle.

Siden kurset er bygd opp som en samarbeidsmodell bestående av tre land, med tre organisasjoner som har hver sine aktiviteter, legger kurset også opp til gruppearbeid, og kurset inneholder også innføring i å instruere arbeid i nettverksgruppe.

En erfaringskonsulents oppgave kan være å styre gruppeaktiviteter i sosial- og helsetjenester (grupper, 1:1-møter), holde kurs for ansatte i sosial- og helsetjenester, gi medieintervjuer, delta i paneldebatter, opptre som tjenesteutvikler i arbeidsgrupper og påvirke samfunnet (for eksempel lovgivning).



# 2. Ulike systemer og lovgivninger

## Finland

Det finske enerettsmodellen (monopol) har som formål å begrense de sosiale og helsemessige skadevirkningene av pengespill, som problematisk spilling, kriminalitet og kampfiksing, og for å garantere integriteten i spillene og brukernes rettsvern. EU tillater restriksjoner på konkurranse under enkelte betingelser: Et monopol må være betinget på et genuint og konsekvent formål om å begrense skadevirkninger.

Siden starten av 2017 har de tre pengespillselskapene Raha-automaattiyhdistys (RAY), Veikkaus Oy og Fintoto Oy slått seg sammen til ett pengespillselskap. Det nye Veikkaus Oy startet driften 1. januar 2017.

Alle pengespill har vært forbudt for barn under 18 år siden en lovendring av 1. juli 2011.

Inntektene til pengespillselskaper i Finland vokste fra 2001 til 2016 og har deretter flatet ut. I 2018 var pengespillmarginen til et pengespillselskap i landet nesten 1,8 milliarder euro. Det utgjør omtrent 320 euro per person per år. Internasjonalt spiller finnene enestående mye pengespill, mer enn noen andre i Europa.



## Regulering, kontroll og distribusjon av pengespill i Finland

Reguleringen er desentralisert til flere ulike aktører. Elleve separate aktører har delvis overlappende ansvar for å regulere pengespill.

### Parlamentet

Den finske politikken for pengespill bestemmes av parlamentet og regjeringen. Pengespillpolitikken er også skissert i regjeringsprogrammet. Den viktigste loven med tanke på pengespill er lotteriloven, som ble vedtatt av parlamentet.

### Regjeringen

Regjeringen er ansvarlig for «hovedspørsmål i pengespillpolitikken», og beslutningene derfra regulerer implementeringen av pengespill, fastsettelsen av pengespillselskapers inntekter, utbetaling til spillere, avrunding av fortjeneste og plassering av spilleautomater, bingoautomater, kasinospill og andre spillelokaler.

## Innenriksdepartementet

Innenriksdepartementet har ansvar for å forberede retningslinjer for pengespillpolitikk og å koordinere politikken. Det forbereder regjeringens beslutninger om implementering av pengespill. Innenriksdepartementets beslutninger setter reglene for pengespill. De må inneholde bestemmelser om utdeling av gevinster og tilbakeføring av innsats, maksbeløp for innsats på spilleautomater og kasinospill og skattlegging av gevinster. Reglene for lotterier, tipping og totalisatorspill må også inneholde bestemmelser om lotterier. Lotteriloven gir det finske Innenriksdepartementet myndighet til å innføre mer detaljerte regler for pengespill for å forebygge negative konsekvenser av pengespill, inkludert detaljer i hver spilltype, som hastigheten til spillene.

### «Police Board»

«The Police Board» er et annet reguleringsorgan under Innenriksdepartementet. Polisstyrelsens lotteriforvaltning består av en generell forvaltningsgruppe, en kontrollgruppe

for pengespill, en aktivitetsgruppe for pengeinnsamling og varelotteri og en IT-kontrollgruppe for pengespill. I tillegg har Polistyrelsens lotteriforvaltning ansvar for tilsyn med og statistikk om markedsføring av pengespillaktiviteter.

#### Rådgivende nemnd om pengespill

Den rådgivende nemnda om pengespill er en annen tilsynsmyndighet under Innenriksdepartementet. Nemndas oppgaver og sammensetning bestemmes av regjeringen. Nemnda utvelges etter forslag fra Innenriksdepartementet for den parlamentariske perioden. Den viktigste oppgaven til den rådgivende nemnda for pengespill er å overvåke og evaluere i hvilken grad man når målene som er oppgitt i del 1 i lotteriloven, om å styrke og opprettholde pengespillsystemet som et monopol.

#### Sosial- og helsedepartementet

Sosial- og helsedepartementet er ansvarlig for å overvåke og forske på problemer med pengespill og utvikle forebygging og behandling i samarbeid med Instituttet for helse og velferd (THL) i Finland.

#### Arbeidsgruppe for risiko og skadevurdering ved pengespill

Gruppen er enda en tilsynsmyndighet under Sosial- og helsedepartementet. Arbeidet den gjør, er del av Sosial- og helsedepartementets overordnede oppgave med å overvåke og forebygge pengespillproblemer. Arbeidsgruppen består av forskere med spesialisering i pengespill og skadevirkninger av pengespill.

#### Ansvarlig for distribuering av overskudd

Den finske lotteriloven fastsetter at 43 prosent av Veikkaus Oys overskudd må brukes til å fremme helse og sosial velferd, 4 prosent til å fremme hestesport og 53 prosent til å fremme vitenskap, ungdomsarbeid, kunst, sport og kroppsøving. Ifølge lotteriloven bestemmer Undervisnings- og kulturdepartementet, Sosial- og helsedepartementet og Jord- og skogbruksdepartementet hvilke statlige bidrag og subsidier som skal komme fra Veikkaus Oys overskudd.



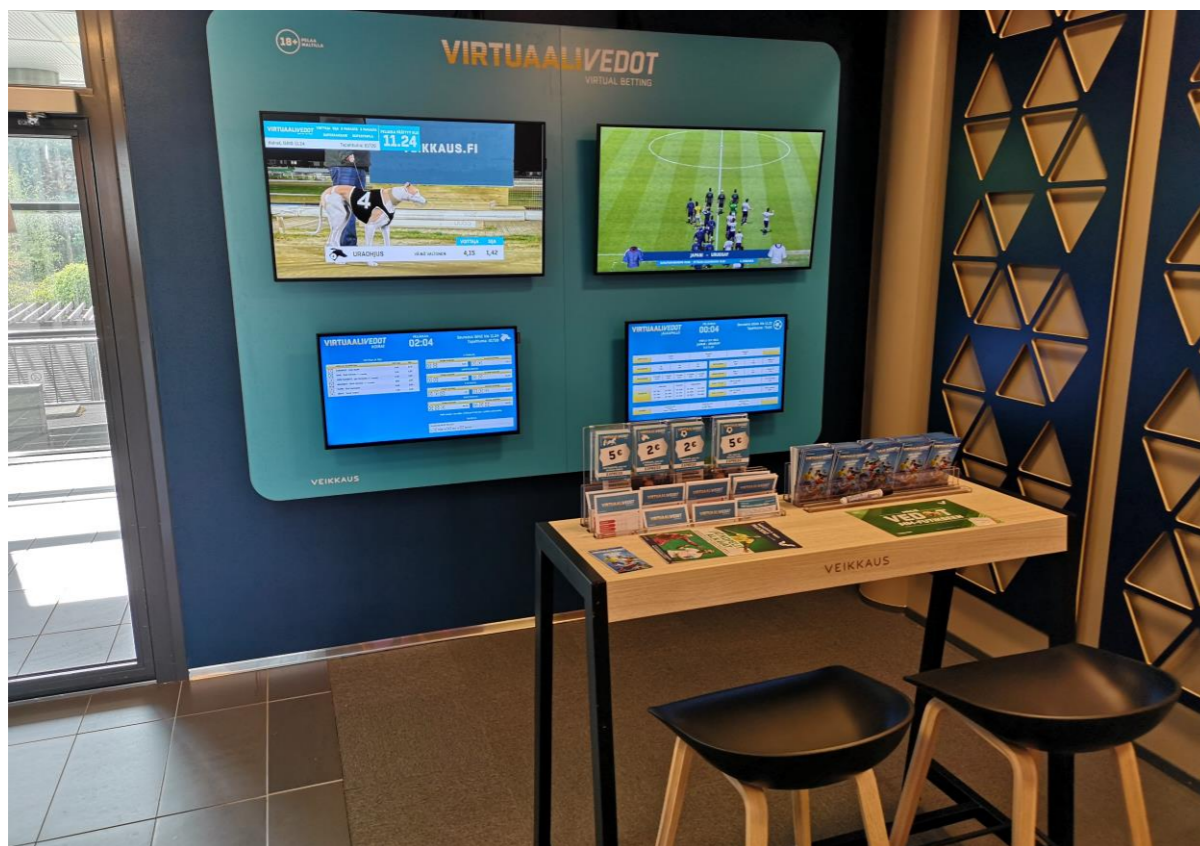


### Veikkaus Oys representantskap

Lotteriloven krever at Veikkaus Oy har et representantskap som fører tilsyn med at Veikkaus driver med pengespillaktiviteter på en måte som er hjemlet i lotteriloven, og som støtter samarbeid mellom

selskapet og dets interessenter. Representantskapet har opptil 28 medlemmer, og to av disse representerer Veikkaus.





## Veikkaus Oys etikkråd

Representantskapet, som ble etablert i august 2019, er et rådgivende ekspertorgan som blir utnevnt av styret i Veikkaus. Det har som formål å formidle et eksternt perspektiv på pengespilldriften til selskapets styre og driftsledelse. Etikkrådet følger særlig med på etiske hensyn ved pengespill samt markedsføring, skadevirkninger og sosial innvirkning av pengespill.



I skrivende stund pågår det en aktiv debatt i Finland om Veikkaus' inntektsførsel og om man skal bryte koblingen mellom pengespillselskapet og de som har pleid å motta overskuddet.



Norge

### Norsk Tippings rolle

Norsk Tipping er et statlig eid aksjeselskap som har enerett på en lang rekke pengespill som tilbys på det norske markedet.

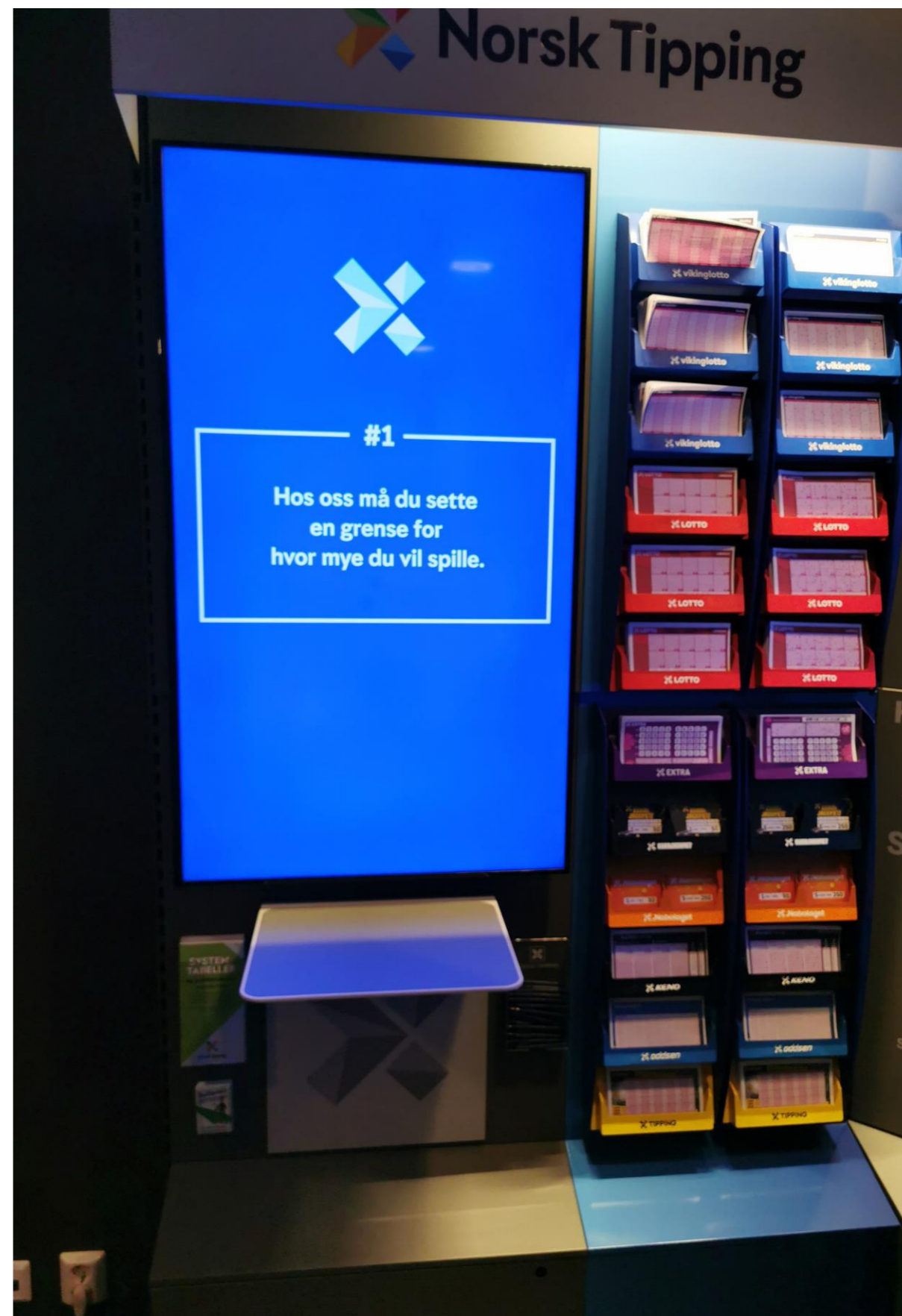
Norsk Tippings samfunnsoppdrag er å tilby spill som skaper spenning og underholdning innenfor ansvarlige rammer.

Overskuddet som skapes, fordeles til samfunnsnyttige formål.

Selskapets overskudd fordeles til formålene som er vedtatt i pengespilloven.

### Styre

Norsk Tipping er heleid av den norske stat. Kultur- og likestillingsministeren forvalter statens eierskap i selskapet og utgjør også generalforsamlingen. Selskapet har over 400 ansatte som sammen sikrer at de hver uke kan utbetale millioner i pengepriser, og samtidig skape overskudd på 15 millioner kroner hver dag til samfunnsnyttige formål.



Norsk Tipping er et særlovselskap med et sektorpolitisk formål. Selskapets oppgave er å avholde og formidle pengespill i trygge former under offentlig kontroll, med sikte på å forebygge negative konsekvenser av pengespillene, samtidig som det gjennom rasjonell drift av selskapet skal legges til rette for at mest mulig av overskuddet fra spillene kan gå til lovfestede ideelle formål. Pengespilloven, generalforsamlingen og selskapets vedtekter regulerer selskapets virksomhet.

### Grasrotandelen

Grasrotandelen ble innført i 2009. I henhold til pengespilloven ble det fastsatt en bestemmelse som gir alle som spiller Norsk Tipping-spill, mulighet til å velge en lokal organisasjon og donere en prosentandel av beløpet de spiller for, til organisasjonen. I dag er andelen på 7 prosent. For spill på Multix-terminalen og nettkasinoer er andelen 14 prosent av spillinnsatsen etter fratrukk for gevinsten.

### Spillene til Norsk Tipping

I 2021 tilbød Norsk Tipping de følgende spillene:

Tipping, Oddsen, Lotto, VikingLotto, Joker, Flax, Keno, Extra, Nabolaget, Eurojackpot, Multix og Belago.

I januar 2014 lanserte Norsk Tipping også Instaspill, som er et utvalg nettbaserte spill innenfor kasino, bingo og skrapelodd.

De ni førstnevnte spillene selges av om lag 3500 detaljhandelpartnere, gjennom internett, på mobiltelefoner og i kassen i dagligvarekjeder. Multix og Belago er spill på IVT-er (interaktive videoterminaler) som finnes i kiosker og bensinstasjoner.

Instaspill finnes kun på nettet, enten via pc/Mac, nettbrett eller smarttelefoner.

### Ny pengespillov i 2023

Stortinget har vedtatt en ny pengespillov, av 1. januar 2023. Den nye loven samler de tre tidligere lovene på pengespillfeltet og inneholder også nye bestemmelser. Hovedformålet med loven er å forebygge pengespillproblemer og andre skadevirkninger av pengespill. Overskuddet fra pengespill skal fortsatt tilfalle samfunnsnyttige formål, og enerettsmodellen videreføres.

Med de tre tidligere lovene var pengespillpolitikken spredt utover flere ulike departementer. Den nye loven samler denne politikken under Kultur- og likestillingsdepartementet og styrker Lotteritilsynet som tilsynsmyndighet.

### Monopol mot EU

Selv om Norge ikke er del av EU, har landet inngått flere handelsavtaler som skal sikre flyt av varer og tjenester over grensene.

EØS-avtalen har ikke harmoniserte reguleringer som gjelder pengespill. Det betyr at det ikke finnes paneuropeiske direktiver eller reguleringer som styrer pengespill i EØS. Likevel er pengespill

underlagt de grunnleggende reglene i EØS-avtalene om etableringsretten og fri bevegelighet for tjenester.

EU- og EFTA-domstolene har bestemt at EU/EØS-medlemsstater kan lage nasjonale regler som begrenser fri bevegelighet av pengespill over landegrenser. Dette tillates fordi pengespill er en sektor preget av moralske, kulturelle og religiøse hensyn, og fordi pengespill kan utgjøre en risiko for pengespillproblemer og kriminalitet. Hvert land står derfor fritt til å sette nasjonale mål for pengespillsektoren og velge i hvilken grad det vil beskytte og regulere sektoren innenfor rammeverket i EØS-avtalen. Medlemsstater kan velge streng regulering og fullstendig eller delvis forby pengespill. Reguleringen i andre EØS-land spiller ingen rolle. Hvert medlemsland velger selv hvordan pengespillsektoren skal organiseres innenfor egne grenser.

Begrensningene som gjelder muligheten til å tilby pengespill på tvers av landegrenser, må være begrunnet med såkalte legitime hensyn. Den europeiske unions domstol har akseptert flere legitime hensyn, deriblant å bekjempe pengespillproblemer, begrense kriminalitet og uorden og begrense bedriftsøkonomisk lønnsomhet. I tillegg har flere



generelle hensyn til forbrukervern blitt akseptert, og beskyttelse av samfunnsorden har også blitt akseptert som et legitimt hensyn.

Økonomiske hensyn, som å øke statens inntekter eller ikke-statlige organisasjoners inntekter, har ikke blitt akseptert som legitime hensyn. Det betyr at en stat som har innført begrensninger på muligheten til å tilby pengespill, ikke kan begrunne begrensningene med økonomiske hensyn. Samtidig har det blitt akseptert at finansiering av samfunnsnyttige formål kan være en gunstig konsekvens av å innføre en restriktiv politikk.



## Irland

Irland har ikke et statlig monopol på pengespill. Landet har et fullstendig åpent marked – med unntak av det nasjonale lotteriet, som fungerer som et monopol.



Historisk sett var heste- og hundevaddeløp de vanligste pengespillene i Irland. Folk kunne vedde i «betting shops», eller veddebyråer, som man fortsatt kan finne i mange småbyer og landsbyer rundt om i landet. I dag er det veldig få uavhengige bookmakere igjen på det irske markedet. De aller fleste betting shops tilhører store selskaper, som Paddy Power, BoyleSports og Ladbrokes. På 1980-tallet begynte bookmakere, anført av Paddy Power, å åpne for å vedde på andre sporter (som fotball, rugby, boksing og gæliske sporter) og for veddemål innen helt nye markeder. Et eksempel er veddemålene om hvem som skjøt J.R. Ewing i TV-serien Dallas. De begynte også å ta imot veddemål om utfallet av politiske valg og lottotrekninger. Disse nye veddemarkedene utvidet den tradisjonelle kundebasen og gjorde tipping på sport mer kjent for allmennheten.

Totalisatorspill er en annen tradisjonell type pengespill i Irland. Dette er vedding som skjer ved veddeløpsbanen under heste- eller hundevaddeløp. Faktisk fantes det ingen

aldersgrense for totalisatorspill i Irland før november 2020, da det ble innført en aldersgrense på 18 år.

aldersgrense for totalisatorspill i Irland før november 2020, da det ble innført en aldersgrense på 18 år.



## Regulering

Per januar 2022 finnes det praktisk talt ingen regulering av pengespill i Irland. Unntaket er det nasjonale lotteriet, som har sitt eget tilsynsorgan. Lovforslaget *Gambling Control Bill* (2013) har fortsatt ikke blitt vedtatt. Lovforslaget innebar å opprette en tilsynsmyndighet for pengespill, som ville ført tilsyn med både landbaserte og nettbaserte pengespill i Irland, bortsett fra lotteriet. Personer med spilleavhengighet eller personer som ønsker å klage på aktivitetene til en pengespilloperatør, har derfor ikke et forvaltningsorgan å henvende seg til. Den sittende regjeringen har lovet å få på plass en tilsynsmyndighet for pengespill innen 2023. I den forbindelse framla de et nytt lovforslag (*The Gambling Regulation Bill*) i oktober 2021.

Når det gjelder å forebygge skadevirkninger av pengespill, inneholder lovforslaget det følgende (vår oversettelse):

Del 5 – Forbrukervern, markedsføring, sponsoravtaler og fond for samfunnspåvirkning

- Myndigheten skal kunne håndtere markedsføring av pengespill i alle typer medier, og den skal kunne håndtere pengespillselskapers sponsoravtaler.
- Det er viktig at tilnærmingen her gjenspeiler at myndigheten ikke kan håndtere disse sakene isolert eller ensidig, og tilnærmingen erkjenner viktigheten av at alle organene med ansvar for markedsføring samarbeider, og viktigheten av å konsultere berørte interessenter.
- Myndigheten vil ha makt til å utstede regler, i forbindelse med håndhevbare sanksjoner for brudd på vilkår og betingelser til en lisens, til å håndtere markedsføring og til å regulere lisensinnehaveres kampanjer og sponsoravtaler. Denne tilnærmingen vil gi myndigheten mer fleksibilitet til å håndtere dagens bekymringer og framtidige utviklinger. Noen av tiltakene som skal inkluderes i reglene, er

- regulering av på hvilke tidspunkter og hvor hyppig markedsføring for et pengespillselskap kan vises på tv, radio og andre medieplattformer daglig

- forbud mot å bruke barn eller elementer som kan appellere til barn, i markedsføring

Like viktig er det at Del 5 også inneholder beskyttelsesmekanismer og tiltak som tar tak i problematisk pengespilling, beskyttelse av barn, allmennhetens sikkerhet og forbrukervern, deriblant det følgende:

- forbud mot tilbud med lokkemidler som gratis bets, VIP-behandling eller foretrukken behandling og lignende
- forbud mot å tilby kreditt eller finansiering til spillere
- beløpsgrense der det er gjennomførbart
- begrense betalingsmetoder (som kredittkort)
- krav til advarsler og kommunikasjon
- forbud mot at barn spiller pengespill, og mot å benytte barn i forbindelse med pengespilltjenester

I tillegg vil denne delen opprette et fond for samfunnspåvirkning for å finansiere forskning og informasjon, utdanning og bevisstgjøringsarbeid og

gi riktig helsefaglig støtte til personer som sliter med problematisk pengespilling

### Lisensiering

I dag er det Revenue Commissioners (de irske skattemyndighetene) som har ansvar for å gi lisenser til spilleautomater og bookmakere – både fysiske og på nett.

### Ulovlig pengespill

Det er ulovlig å tilby pengespilltjenester på steder som har bevilling til å selge rusdrikk (alkohol) i Irland. Mange puber rundt om i landet ser bort fra denne loven og tar imot veddemål om sport over bardisken (og videreformidler til en lokal bookmaker via telefon) og/eller opererer spilleautomater. Skattemyndighetene kan straffeforfølge virksomheter som driver denne aktiviteten, men det skjer sjelden.

### Selvekskludering

Hos de fleste lovlige landbaserte og nettbaserte pengespilltjenestene som er tilgjengelig i Irland, kan spilleren utestenge seg selv. I motsetning til i Storbritannia er det i dag ingen ordning for å samtidig utestenge seg selv fra flere operatører, verken for landbaserte eller

nettbaserte tjenester. For mange personer med spilleproblemer gjør dette det vanskeligere å utestenge seg selv. I stedet er det svært mange muligheter til å åpne nye kontoer eller gå til nye spillesteder. Lovforslaget *Gambling Control Bill* fra 2013 inneholdt en ordning for at spillere kunne utestenge seg selv på tvers av operatører.

#### Økonomisk kompensasjon

I øyeblikket kan ikke spillegjeld inndrives under irsk lov. Det betyr at en person ikke har rett til økonomisk kompensasjon hvis et pengespillselskap nekter å utbetale en gevinst.

Med nye reguleringer av pengespill kan dette endres i framtiden.



Oppgave:

1. Basert på artiklene i kapitlet: Hva mener du vil være det beste mulige pengespillsystemet?
2. Hvilke faktorer bør man ta hensyn til når man utarbeider lover?
3. I hvert av de tre landene bidrar overskuddet fra pengespillselskapene til å finansiere mange samfunnsnyttige og positive aktiviteter. Hva synes du: Veier godene opp for problemene med pengespill?
4. Hvilke samfunnsproblemer kan oppstå som følge av å framheve at overskuddet går til veldedige formål?

Skriv svarene dine på de neste sidene.



## 3. Ulike typer spillere

- Spillere kan grovt deles inn i fire hovedkategorier: underholdningsspillere, risikospillere, problemspillere og spilleavhengige.

**Underholdningsspiller:** spiller iblant og bruker penger på pengespill avpasset etter inntekten sin. Spillingen kommer ikke i veien for forhold, helsen eller jobb. For spilleren er spillet bare underholdning. Spillerens liv forandrer seg ikke hvis han ikke lenger får lov til å spille. Spillet gir litt spenning, og han kan drømme om å vinne lotteriet, men det fratår ham ikke noe.

**Risikospiller:** spiller mye og er på nivået mellom underholdningsspilleren og problemspilleren. Allerede når spinningen har små negative effekter på livet (for eksempel i form av tidsbruk), er det en betydelig risiko for å utvikle problemspilling.

**Problemspiller:** spiller altfor mye, enten man måler i tid eller penger. Problemspilling har klare negative effekter på en spillers liv, men også på hans nærmeste. Problemspillingen kommer klarest til syne på spillerens økonomi, men det går også utover tidsbruk, arbeidsliv eller spillerens helse.

**Spilleavhengig:** er avhengig av pengespill. For noen spillere utvikler problemet seg raskt, mens for andre tar det lengre tid. Spilleren spiller hele tiden mer og mer og klarer ikke å kontrollere det, til tross for de alvorlige konsekvensene. Pengespill blir en avhengighet, og spilleren har ikke lenger makt over egen spilling. En spilleavhengig person legger ofte ikke merke til konsekvensene av spinningen og vet ikke hvordan man oppsøker behandling.

Oppgave: Tenk tilbake på dine egne erfaringer: I hvilken fase av livet var du en underholdningsspiller, risikospiller eller problemspiller? Og når ble du spilleavhengig? Tegn en tidslinje på denne siden der du plasserer alderen din, noen viktige hendelser i livet og de ulike fasene for de ulike spillertypene.



## 4. Utvikling av spilleavhengighet

Spilleavhengighet er kjennetegnet av at man mister kontroll over spillingen, av illusjoner om hvor mye man spiller, av problemer i familieliv eller på jobb, av behovet for å vinne tilbake det man har tapt, og av at man senker egen terskel for lovlig/moralsk atferd og til og med begår lovbrudd.

Kjennetegnene og kriteriene som brukes til å fastslå spilleavhengighet, er beskrevet i klassifiseringen av lidelser som American Psychiatric Association publiserer.

### Diagnostiske kriterier for spilleavhengighet (i DSM-5)

A. Vedvarende eller tilbakevendende spilleatferd som skaper klinisk betydelig skade eller lidelse. Diagnosen krever at minst fire av de følgende kriteriene oppfylles innenfor et år.

1. har behov for å spille med stadig større innsatser for å oppnå det ønskede spenningsnivået
2. blir rastløs eller irritabel ved forsøk på å redusere eller stoppe pengespill
3. har gjort gjentatte mislykkede forsøk på å kontrollere, redusere eller stoppe pengespill
4. tankene handler om pengespill (dvs. konstant behov for å gjenleve tidligere spill, tanker om «handicapping», planlegge spill eller skaffe penger til å spille for)

5. spiller for å unnsnippe problemer eller for å lindre dårlig humør (f.eks. skamfølelse, angst, depresjon eller følelse av hjelpeløshet)
  6. etter å ha tapt penger kommer personen tilbake en annen dag for å vinne tilbake det tapte
  7. lyver om hvor omfattende spilleatferden er
  8. har satt i fare eller mistet viktige relasjoner, jobb eller utdanning på grunn av spilling
  9. er avhengig av andre for å skaffe penger til å løse en desperat finansiell situasjon på grunn av spilling
- B. Merknad: Spilleatferden forklares ikke bedre av en manisk episode.

#### ICD-10s definisjon på pengespill (WHO)

Definisjonen på pengespill omfatter patologisk spillelidenskap, men ikke hasardspill og ikke-avhengighetsskapende vedding.

Lidelsen består av hyppige, gjentatte spilleepisoder som dominerer pasientens liv. Tankene til dem med lidelsen domineres av opplevelser som har å gjøre med spillehendelsen og spilleforholdene. De skader personens sosiale, yrkesmessige, materielle og familiære verdier og forpliktelser. Et sentralt aspekt ved lidelsen er gjentatt

pengespilling som fortsetter og ofte øker til tross for negative konsekvenser, som dårlig økonomi, dårligere familieforhold og store personlige problemer.

De diagnostiske kriteriene for spilleavhengighet er som følger:

- A. Det er minst to spilleperioder per år.
- B. Pengespillingen fortsetter selv om det medfører personlig lidelse eller påvirker personens daglige funksjon. Disse episodene er ikke lønnsomme.
- C. Det er vanskelig å kontrollere det intense behovet for pengespill slik at pasienten selv kan stoppe spillingen.
- D. Individuer med denne lidelsen beskriver opptatthet av forestillinger og bilder om spillingen og omstendighetene rundt denne.

Oppgave: I samtaler om spilleavhengighet møter man ofte argumentet at spilleavhengighet ikke er en sykdom. Hva synes du selv? Mener du avhengighet er en sykdom? Begrunn svaret ditt.

Skriv svaret ditt på denne siden.

Spilleavhengighet er et fenomen med mange aspekter, og man har ikke klart å vise en klar underliggende mekanisme eller årsak. Men det er minst to sentrale nevrologiske prosesser: belønning av pengespill og beslutningstaking. Noen studier har funnet svakheter i hjerneområdene som er forbundet med disse prosessene, blant personer med spilleproblemer, men det er ikke mulig å si om svakhetene er en årsak eller konsekvens.

Ventral striatum er hjernens belønningssenter og spiller en viktig rolle for at man opplever glede ved pengespill. Alle aktiviteter som gir overlevelse, aktiverer belønningssenteret ved å skille ut dopamin, som gir en rusende opplevelse.

Å vinne i pengespill har samme behagelige effekt som for eksempel rusmidler. I pengespill blir systemet aktivert bare av forventningen om å spille eller vinne. På den annen side har noen studier på personer med avhengighet funnet mindre aktivering i belønningssystemet enn vanlig. Det har blitt forklart med at disse personene kan ha et sterkere enn vanlig behov for å stimulere belønningssystemet med, for eksempel, rusmidler eller pengespill.

Når pengespill utarter og «ingenting er nok», er det basert på positive tilbakemeldinger. Å vinne sender en positiv tilbakemelding til hjernen. Når vi gjør en aktivitet og mottar en belønning, altså positiv tilbakemelding, fortsetter vi naturligvis å gjøre aktiviteten igjen og igjen.

Området i hjernen som er viktig for beslutningstaking, er frontallappen. Denne delen av hjernen styrer beslutningstaking og kontrollerer handlingene våre. Men studier på spilleavhengige har vist at de er uvanlig impulsive i sin beslutningstaking. Det gjenspeiler seg i blant annet høy risikotaking og urealistiske estimater av egne vannersjanser.

Spilleavhengige mennesker velger ofte rask belønning til tross for konsekvensene. Derfor kan de ta opp et lån for å finansiere spillingen sin uten å ense det. De prioriterer rask belønning over de langsiktige utsiktene – altså tanken på at gjelden må tilbakebetales senere.

Figuren nedenfor viser hvor kompleks mekanismen bak spilleavhengighet er.

Som alle typer avhengighet utvikler spilleavhengighet seg ut fra både biologiske og miljømessige faktorer.



### 1. Vanespillere

Vanespillere har rett og slett spilt og sett så mye pengespill at det blir en vane (pengespillkulturen i samfunnet spiller en viktig rolle). De har ikke underliggende traumer eller følelsesforstyrrelser i forbindelse med pengespill. Blant vanespillere er psykiske lidelser som depresjon og alkoholmisbruk en følge av overdreven spilling, ikke årsaken til spillingen.

### 2. Emosjonelle spillere

Emosjonelle spillere bruker pengespill som virkelighetsflukt for å unngå problemene sine. De trenger en spillverden for å styre følelsene sine. Emosjonelle spillere har ofte underliggende traumer og andre følelsesmessige faktorer som gjør dem predisponert for pengespill.

### 3. Biologiske spillere

Spillere som er biologisk sårbare, er personer med nevrologiske, nevropsykiatriske eller nevrokjemiske lidelser. Dette omfatter personlighetsforstyrrelser og ADHD. Biologisk sårbare spillere omfatter også spillere som på grunn av lidelsen sin må bruke legemidler som har vist seg å være forbundet med utvikling av spilleavhengighet. Et eksempel på dette er medisiner for å behandle Parkinsons sykdom (dopaminagonister).



Oppgave:

1. Se video 1, 2 og 3. I hvilken av spillertypene mener du at Tonys opplevelser passer inn?
2. I hvilken spillertype kjenner du igjen dine egne opplevelser? Tenk gjennom din egen historie/opplevelse ut fra *pathway*-modellen.
3. I alle aktivitetene spiller samfunnet en rolle ved siden av individets egne valg. Beskriv hvordan samfunnet har bidratt til utviklingen av din egen spilleavhengighet.

Skriv svarene dine på de neste sidene.



## 5. Pengespilletts illusjoner

Selv om hver spilleavhengige person opplever spilleproblemene eller spilleavhengigheten på hver sin måte, har alle spillere en slags illusjon om spillingen sin. Uten disse illusjonene ville det ikke vært en spilleavhengighet.

Ofte er pengespill også kjennetegnet av ulike grader av overtro. Den spilleavhengige ser årsakssammenhenger der de ikke finnes. Dette kan man blant annet kjenne igjen ved at spillere tror at man kan forutsi tallene eller fargene på ruletthjulet ut fra de forrige gangene det ble snurret. En av de andre grunnleggende overbevisningene hos den spilleavhengige er at sjansen for å vinne på en spilleautomat eller et nettspill øker når det har vært lite gevinster i de foregående rundene. Når en spilleavhengig kaster mynt og krone, tror han de forrige kastene vil påvirke neste kast. Noen trykker på tastene på spilleautomaten i en bestemt rekkefølge, men andre snakker til spilleautomaten for å be om å vinne.

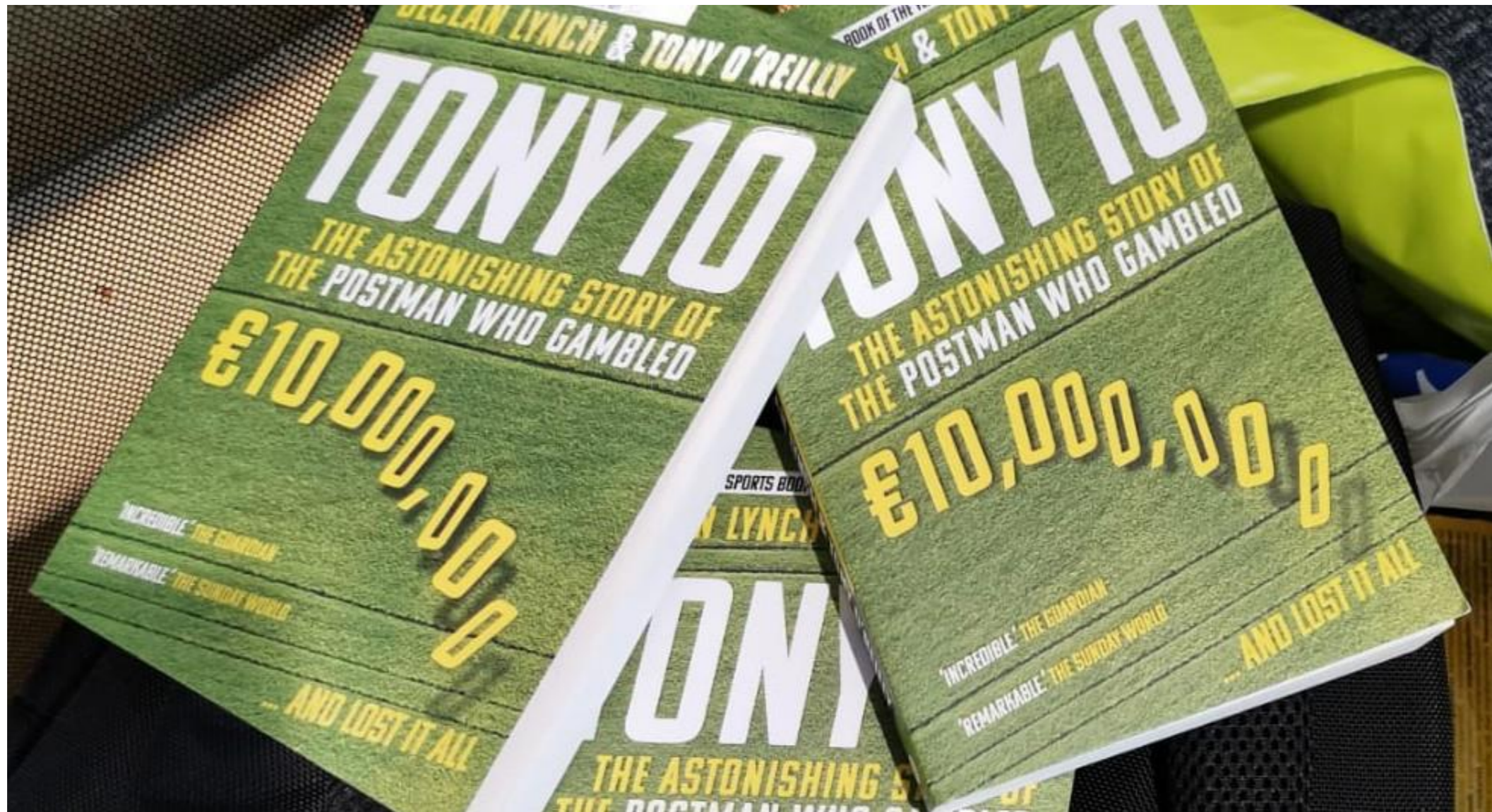
Troen på egne evner og ferdigheter i rene hasardspill er en svært vanlig illusjon. Denne troen fører også til at spilleren tror at å tape er et resultat av uflaks, mens å vinne kommer av egne ferdigheter.

Oppgave:

1. Hvilke illusjoner har du hatt om din egen spilling?
2. Hva føler du nå om tankene du nevnte ovenfor?
3. Se video 4. Hvilke illusjoner hadde Jenna om spillingen sin?

Skriv svarene dine på de neste sidene.





## 6. Skadevirkninger av pengespill

Pengespill går utover økonomi, helse og sosiale forhold. De kan gå utover mer enn spilleren selv, som spillerens nære krets og samfunnet som helhet.





## Økonomiske skadevirkninger

En spilleavhengig prøver å vinne tilbake de tapte pengene. Overdreven spilling kan nesten alltid føre til at spilleren låner penger fra sine nærmeste og tar opp lån og kredittgjeld.

## Gjeld

«Folk kommer ofte til gruppen med gjeld som hovedproblem. De er svært bekymret for sin økonomiske situasjon, og det veier tyngre enn alle de andre problemene. Iblant synes jeg det er vanskelig å forstå. Men så husker jeg at jeg gjorde akkurat det samme. Jeg innrømte ikke spilleavhengigheten min før økonomien var helt desperat. Ganske lenge trodde jeg at den store gjelden, den lave kredittverdigheten og inkassosøksmålene var det verste ved spilleavhengigheten. Det virker ganske dumt nå at jeg tenkte at selv om gjelden var på størrelse med et bra hus, var livet godt og velbalansert, og at jeg en dag ville bli kvitt den gjelden. Det tok lang tid å forstå at jeg ikke kan ta tak i gjelden før jeg tar tak i meg selv.»

En viktig del av rehabiliteringen ved spilleavhengighet handler om å lære seg å styre egen økonomi. Pengespill endrer spillerens forhold til penger og forståelse av verdien av penger. Det er viktig at når personen slutter å spille, lærer han også en ny tilnærming til penger og økonomi. Mange spillere sier for eksempel at det gir en dårlig følelse å betale regninger – som om pengene blir kastet bort fordi de ikke lenger kan brukes på pengespill. Dette henger sammen med spillerens tankefeil som sier at penger som går til pengespill, er en slags investering, mens å kjøpe andre varer er å sløse. Erfaring viser at for å lære økonomisk styring er det viktig å se pengene i konkret form, som kontanter.

«Da jeg sluttet å spille og lærte å leve livet igjen, brukte jeg en metode som går igjen i mange andre historier om rehabilitering. En dag i måneden gjorde jeg alle faste betalinger for den neste måneden, inkludert de med en senere forfallsdato. Deretter tok jeg ut resten av pengene som kontanter og delte dem opp slik at det var nok penger til hver dag. Jeg hadde sju plastkopper, én for hver ukedag. Der la jeg inn det daglige beløpet jeg hadde tilgjengelig. Jeg hadde ikke lov til å låne fra den neste dagen, men hvis jeg klarte å holde meg innenfor det daglige budsjettet mitt, kunne jeg

overføre resten til den dagen jeg ville. På den måten lærte jeg, i en alder av 30 år, å styre min egen økonomi.»

Å lære seg å budsjettere, få oversikt over situasjonen og stoppe gjeldsveksten er alle grep du kan ta for å sikre at du ikke ender opp med diger gjeld igjen. Ingen gjeldsordning kan endre situasjonen hvis ikke debitoren selv forstår atferdsmønstrene sine og prøver å endre dem.

«Selv om jeg har mistet kredittverdigheten og har gjeld som har gått til inkasso, føler jeg meg nå like verdifull som alle andre. Jeg har aktivt lagd mitt eget positive kredittregister, der alle handlinger her og nå har betydning. Jeg kan ikke endre min egen kredittverdighet, men jeg kan påvirke ting gjennom handlingene mine. For eksempel har jeg en attest fra min forrige utleier som sier at jeg betalte husleien på tida gjennom hele leieavtalen. Dermed blir det mye enklere å leie en leilighet uten kredittverdighet. Jeg har noe konkret som viser at jeg styrer pengene mine annerledes nå.»



### Konsekvenser for tidsstyring

Pengespill, planlegging av pengespill og økonomisk planlegging tar mye tid. Noen ganger kan pengespill påvirke døgnrytmen og spillerens evne til å håndtere pliktene og arbeidsdagen.

### Sosiale skadevirkninger

Spilleren kan miste interessen for andre fritidsaktiviteter, andre mennesker og deres behov. Når spill tar opp all tiden, går det nesten alltid utover sosiale forhold. I tillegg går hemmelighet og løgner på grunn av pengespill utover forholdet til andre mennesker. Pengespill kan også gi mindre tid til familien og sosialt samvær. Spilleavhengighet er ikke bare et problem for individet, men går også utover de nærmeste.

## Familie og pårørende:

Det er viktig å tenke på den spilleavhengiges pårørende. Ofte er det de pårørende som oppdager problemet og tar grep. Det kan være en vanskelig situasjon å være i for en pårørende. Den pårørende legger merke til at noe endrer seg, men forstår ikke alltid at det er et spilleproblem før de økonomiske problemene har blitt akutte. Mange opplever en indre strid fordi de først tenker at situasjonen er alvorlig, og deretter får dårlig samvittighet. Når sannheten kommer for en dag, endrer familierollene seg dramatisk. Personen med problemet opplever ofte lettelse, mens de pårørende får sin verden snudd på hodet. Mange blir dypt deprimert.

De opplever kaos og følelser som sinne, frustrasjon, fortvilelse og hjelpeløshet. Det er store bekymringer, og det er vanskelig å vite hvordan det skal håndteres. Ofte kan en innrømmelse bidra til at familien kan få hjelp raskt. Men dessverre er det også vanlig at bare personen med problemet mottar hjelp, og ikke de pårørende.

Her er det et mønster. I begynnelsen er man opptatt av det økonomiske aspektet og å oppsøke hjelp, og hele familien bidrar. For de pårørende starter arbeidet med å bearbeide tillitsbruddet og kjempe mot følelsen av at man er en «kontrollfrik», umiddelbart. Derfor er det viktig at du som erfaringskonsulent også er opptatt av de pårørende og veileder dem i hvordan de kan bidra. Det kan være både profesjonell hjelp og ulike typer selvhjelpstjenester.

En pårørende som ikke mottar hjelp, kan få alvorlige problemer, både fysisk og psykisk. De konstante negative følelsene kan gi rot til depresjon, søvnproblemer, lite matlyst og sykemelding over tid.

En pårørende som mottar hjelp, og som også får mer kunnskap om spilleavhengighet, vil bli styrket i sin rolle som pårørende og som en sterk støttespiller til den som er rammet av spilleavhengighet.



## Problemer med straffeloven

Spilleavhengighet er ofte forbundet med lovbrudd. Tyveri, svindel, underslag og falskmyntneri – økonomisk kriminalitet er vanlig.

## Helsemessige (mentale) skadevirkninger

Spilleavhengighet er forbundet med mange negative følelser, som skyld, angst og skam. Personen erkjenner ikke spillingen eller handlingene sine. Skammen svekker selvtilliten og fører til mer hemmelighold. Særlig i spilleavhengighet er skam rettet mot ukontrollert spilling og økonomisk uføre eller tap av sosial status. Spilleavhengighet kan også henge sammen med depresjon eller stoffmisbruk slik at depresjonen har forårsaket spilleavhengighet, eller at avhengigheten har ført til problemer som har bidratt til at depresjonen har utviklet seg. Spilleavhengige er også i gjennomsnitt i større grad rammet av personlighetsforstyrrelser, konsentrasjonsvansker og hyperaktivitet, samt selvmordstendenser.

## Helsemessige (fysiske) skadevirkninger

Som med alle psykiske lidelser kan spilleavhengighet være forbundet med somatiske symptomer. Til tross for mye forskning finnes det iblant ingen forklaring på de fysiske symptomene som er forbundet med somatiske lidelser eller skader. Da kan det være psykiske faktorer bak symptomene. Vi sier at slike symptomer er psykosomatiske. Stressende livssituasjoner kan forårsake symptomer som virker fysiske, som smerte og kvalme, i stedet for psykiske symptomer.

De vanligste problemene for spilleavhengige er spill som går raskt, som spill på nett, spilleautomater, tipping på sport og kasinospill. Når spillene går raskt, trekkes spilleren inn i større grad. Ofte blir spilleren hektet på jakten etter å vinne heller enn følelsen av å oppleve spillet. Jo oftere og jo flere typer pengespill du spiller, desto mer sannsynlig er det at du vil bli spilleavhengig.

Oppgave:

1. Tenk på de ulike skadevirkningene som spilleavhengighet har hatt i livet ditt eller dine nærmestes liv. Tenk også ut fra et økonomi- eller folkehelseperspektiv: Har spilleavhengigheten din hatt samfunnskostnader?
2. Kan spilleavhengighet defineres utelukkende ut fra økonomiske skadevirkninger? Er gjeldsproblemer en nødvendig del av spilleavhengighet?
3. Etter din erfaring, hvor raskt kan du bli kvitt skadevirkningene av pengespill når du slutter å spille?
4. Hva er forskjellene på skadevirkningene som rammer spilleren, og dem som rammer pårørende? Hva er likhetene?

Skriv svarene dine på de neste sidene.



# 7. SELVMORD

Spilleavhengighet påfører personer økonomiske vanskeligheter, som gjeldsproblemer og en gjeldsspiral, problemer i sosiale forhold og humør, ulike helseproblemer og en forhøyet risiko for selvmord.

Dette skal du gjøre hvis noen forteller deg om selvmordstanker eller -planer:

- Hvis personen ikke snakker direkte om selvmordstanker, spør du: Har du selvmordstanker? Hvordan er de? Det er påvist at å snakke om selvmord er trygt og ikke øker risikoen for selvmord.
- Ta tankene om selvskading på alvor, og unngå å avvise eller bestride tankene eller følelsene. Ikke spøk om eller endre temaet. Personen har trolig fortalt deg om tankene sine fordi de stoler på deg.
- Hold deg rolig. Å være rolig kan også hjelpe den andre til å roe seg ned. Slik kan du også lettere tenke og handle bedre.



- Sikre deg et stille og skjermet sted for samtalen, og sørg for å ha god tid.
- Tenk på å lytte aktivt og gi personen tid til å snakke.
- Gi håp. Fortell personen at selvmordstanker kan håndteres, og at det finnes effektiv hjelp basert på forskning.

Slik gjør du i en nødssituasjon:

- Hvis en suicidal person truer med å begå selvmord, forteller du dem at voksne personer alltid er ansvarlig for handlingene sine. Understrek at det finnes hjelp til å overleve, og ingen trenger å overleve alene.
- Ikke la en suicidal person bli igjen alene i en nødssituasjon.
- Ta personen med til nærmeste nødsentral, eller ring nødnummeret 112 for å få hjelp. Du kan ringe nødnummeret selv om du ikke er sammen med personen.

Nødetaten vurderer situasjonen og tar ansvar for situasjonen.

- Ta vare på deg selv. Det er vanlig at en samtale med en person som tenker på selvmord, fører til mange vanskelige tanker og følelser. Du kan føle deg opprørt, irritert, skyldig og hjelpeløs. Derfor er det viktig å huske at ingen trenger å være alene om å løse problemene til en suicidal person. Ofte hjelper det å snakke.



## 8. Behandlinger for spilleavhengighet

Spilleavhengighet kan for eksempel behandles på denne måten:

- kortvarige behandlinger (se mot framtiden, bruke positive ressurser, se problemer som mål)
- kognitiv terapi (lære nye tankebaner som gjør det lettere å si nei til spill)
- atferdsterapi (lære nye måter å møte problemsituasjoner på)
- avslappings- og bildeterapi (håndtere angst og stressituasjoner)
- nettverksbygging (få tett støtte)
- selvhjelpsressurser
- gruppearbeid (nettverksgrupper)
- Intensiv behandling på institusjon

Oppgave:

1. Hvilke behandlingsløp/behandlingssteder finnes i byen eller landet du bor i? Du kan tegne et kart der du plasserer alle tjenestene.

2. Hvilke tjenester har du selv brukt i din egen rehabilitering?

3. Synes du at det er forskjeller i hvilke behandlinger som finnes til ulike typer avhengighet?

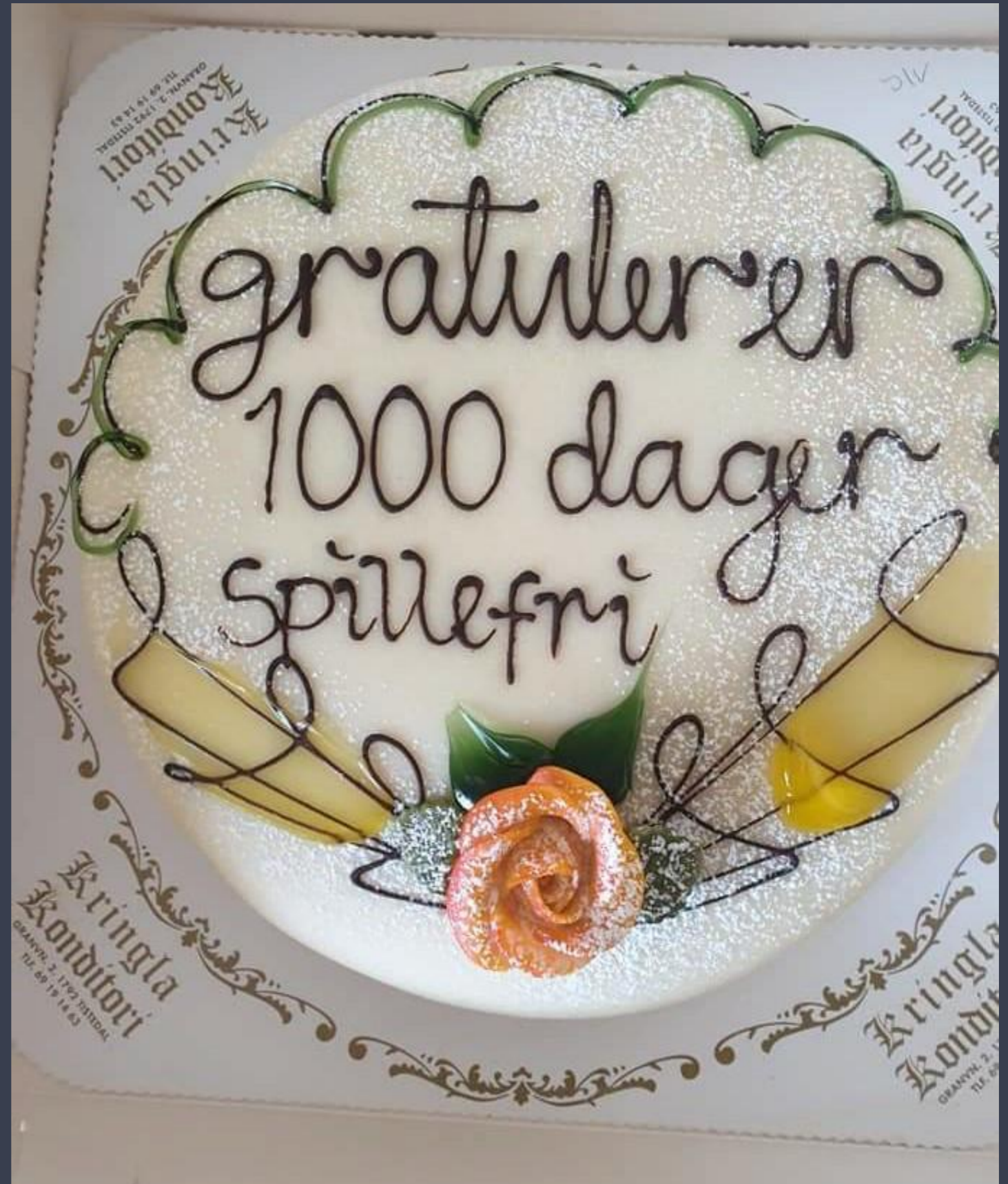
4. Er det mulig å bli rehabilitert fra spilleavhengigheten uten hjelp utenfra (profesjonell hjelp, støtte fra nettverket sitt og lignende)?

5. Hva mener du er de viktigste aspektene å ta tak i for å bli rehabilitert fra spilleavhengighet?

Skriv svarene dine på de neste sidene.



## 9. DIN EGEN REHABILITERING





Når utfordringene i livet gjør at vi har nok med å takle dag for dag, går vi inn i en slags overlevelsesmodus. All tid og energi går med til å prøve å overleve – bare til å håndtere hverdagen. En spilleavhengig kan ha vært i overlevelsesmodus i flere år og forsømt sin egen intellektuelle kapital, sitt velvære og sitt følelsesliv.

Rehabiliteringen er i kjernen av erfaringskompetanse. For å kunne være objektiv i konsulentrollen og -arbeidet må man ha en viss ro og forståelse av sin egen erfaring. Det handler ikke om å redigere sin egen historie. Det handler om å finne flere lag. For å jobbe med sin egen erfaring og med historien ovenfor må en erfaringskonsulent gå gjennom alle de utmattende følelsene: bitterhet, anger, skam og sorg.

Det har vist seg at å evaluere sitt eget liv og tenke gjennom hvordan ting henger sammen, er et element i rehabiliteringen som man ikke kan se bort fra. Vanligvis bidrar denne evalueringen blant annet til å styrke helsen og velværet ditt.





Oppgave:

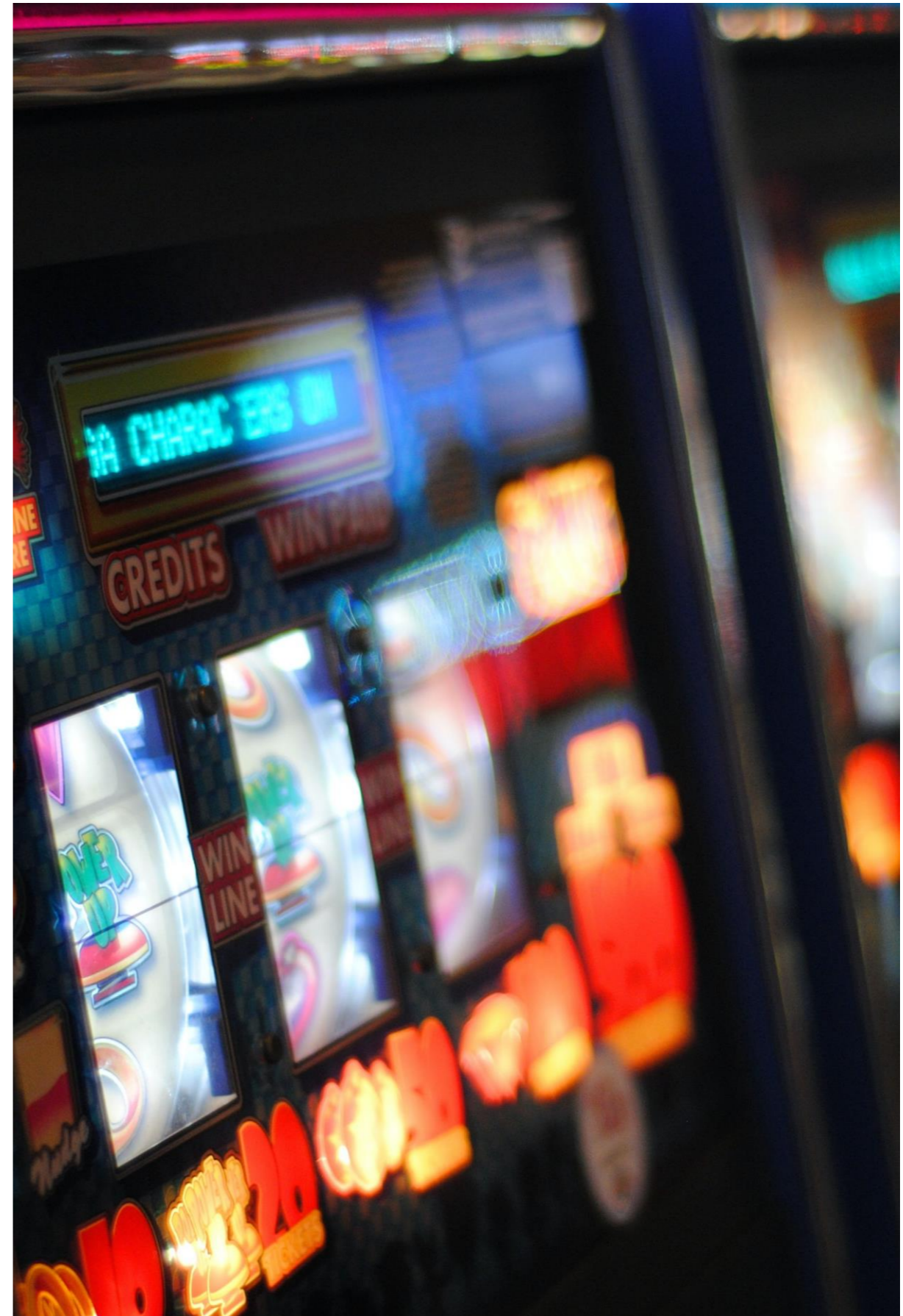
Hva betyr rehabilitering for deg, og hvilke andre endringer enn å slutte å spille har du gjort i livet ditt, som representerer rehabiliteringen din? Skriv svaret ditt på denne siden.





De som har overlevd vanskelige ting i livet, gjør ofte hjelpearbeid senere i livet, enten frivillig eller som betalt arbeid. En erfaringskonsulent jobber med sin egen erfaring som tidligere har vært svært vond. Når du gjør en vond erfaring om til en historie som ikke er for økonomisk vinning, indikerer det at du mener at å dele en erfaring er relevant for den du deler den med.

Oppgave: Hva betyr erfaringskompetanse for deg? Hvilket behov oppfyller det hos deg når du forteller historien din og dermed hjelper andre? Skriv svaret ditt på denne siden.



En spilleavhengig kan flere ganger ha handlet i strid med sine egne verdier. Å leve og handle i strid med sine egne verdier skaper stor indre konflikt og mental belastning.

Oppgave: Hvilke verdier mener du er viktige, og hvilke verdier har du handlet i strid med? Skriv svaret ditt på denne siden.



# 10. Egenomsorg

Psykisk helse er en ressurs, en del av personens helse, og er viktig for individets velvære og evne til å fungere. Ved å fremme psykisk helse støtter man styrkende og beskyttende faktorer som gir god psykisk helse. Å fremme psykisk helse kan også virke forebyggende mot psykiske lidelser ved å styrke samfunnets positive psykiske helse.

Når konsulentarbeidet er basert på din egen, ofte traumatiske erfaring, er det viktig å sørge for din egen helse og velvære.

Når man tenker på psykisk helse som en ressurs og livskompetanse, betyr det også at psykisk helse kan styrkes og støttes, og at tilhørende ferdigheter kan læres og øves opp. Viktige ferdigheter innen psykisk helse er emosjonelle ferdigheter, sosiale ferdigheter og problemløsningsferdigheter.

Andre ferdigheter er å tenke positivt, å ønske å lære nye ting, å ville delta i fellesskapet rundt, å kunne være bestemt når det passer, og å kunne ta parti.

Vi bygger psykisk helse hver dag. Med valgene vi tar, kan vi påvirke velværet vårt. Hverdagens rytme og rutiner, jevnlig måltider og sunn mat, passende bevegelse og trening samt nok hvile og søvn – dette er hovedingrediensene for å ha det godt psykisk. Sosiale forhold og

hyggelige stunder bidrar til velværet.

Du kan styrke og øve på din egen psykiske helse og livskompetanse.

God psykisk helse handler om det følgende:

- god selvtillit
- følelse av kontroll over livet
- optimisme
- meningsfulle aktiviteter
- evnen til å inngå i givende sosiale forhold
- evnen til å håndtere motgang

Faktorer som bidrar til psykisk helse, skal styrkes

- gjøre individet eller fellesskapet mer resilient og fleksibelt
- utvikle mestringsstrategier
- forbedre livskvalitet og tilfredsheten

- fremme god selvtillit og følelse av velvære
- ha en sunn livsstil
- bygge opp sosial støtte
- styrke balansen mellom fysisk, sosial, emosjonell og psykisk helse
- styrke den økonomiske sikkerheten
- skape trygge boforhold

Egenomsorg spiller en viktig rolle i livet vårt, uansett hvem vi er. For spilleavhengige personer i rehabilitering er det desto viktigere. Og for personer som gir støtte til andre i rehabilitering, er det faktisk enda viktigere igjen.

Personer som gir andre støtte, kan ofte glemme å tenke på seg selv. De risikerer utmattelse. Dette er en tap-tap-situasjon for alle involverte. Du kan ikke hjelpe andre hvis du selv er utbrent – og det er verken bra for deg, for rehabiliteringen din eller for dine nærmeste.

#### Danne vaner

Alle mennesker danner seg vaner. Ved å legge bort gjentakende oppgaver i den ubevisste autopilot-delen av hjernen, kan vi spare tid og krefter. Det kan være nyttig når man danner seg sunne vaner, og det kan være svært skadelig når vanene er usunne. Det kan alle som har opplevd noen form for avhengighet, skrive under på. Om strategier for egen omsorg skal sette seg, må vi danne vaner rundt dem og lagre dem i autopilot-modus. Da blir de del av rutinen vår og vil føles (relativt) enkle.



## Pavlovs hunder

Klassisk betinging er en type assosiasjonslæring. Ivan Pavlov var den første som viste hvordan den fungerer. Dette gjorde han i 1927 i et eksperiment med hunder. Det finnes én stimulus som kalles nøytralt og en annen som har betydning. Hvis de to stimuliene ofte presenteres sammen, lærer organismen seg at de hører sammen. Derfor er det nok å vise den nøytrale stimulusen for å oppnå det innlærte forholdet som Pavlov kalte en betinget refleks, det som i dag kalles en betinget respons.

Pavlov utførte eksperimentet med hunder. Hver gang før han matet hundene, ringte han i en bjelle. Slik lærte hundene at når bjellen ringte, fikk de mat. Derfor begynte de å sikle når de hørte bjellen ringe, selv før de så eller luktet maten.

Vi vet at mennesker oppfører seg på samme måte. Med avhengighet blir bestemte synsinntrykk, lyder, lukter, mennesker, steder, ting og tidspunkter (blant annet) forbundet med at det er på tide å spille. Dette skjer gjennom gjentatt eksperimentering og vanedanning med pengespill helt til vi når et punkt hvor det er vanskelig å skille de utløsende situasjonene og følelsene fra spillingen.

Og uten å tenke på det begynner vi å spille (eller får et intenst behov for å spille) når vi møter disse utløsende faktorene.

En av de beste måtene å ta vare på deg selv som erfaringskonsulent og komme inn i en rutine for egenomsorg på er å bruke den samme vanedanningen på en konstruktiv måte og bruke signaler for egenomsorg.

Det betyr at du lager et sett med regler for deg selv som fremmer sunne vaner. Du kan tenke på det som at du lager «når–da»-forhold mellom signaler og sunne vaner.

Hvis du for eksempel vil sove bedre (kanskje den viktigste kilden til egenomsorg vi alle hadde hatt godt av), kan du sette en alarm som sier at det er på tide å legge seg for at du skal rekke mellom sju og ni timers søvn. Da får du et signal som sier at det er på tide å legge seg, i stedet for at leggetiden er tilfeldig. I begynnelsen vil det kreve innsats og vilje å holde seg til den nye regelen. Men over tid vil dette bli en ny vane.

## Skinner's rotter

En annen type betinging (vanedanning) kalles operant betinging. Den ble oppdaget av atferdsforskeren B.F. Skinner i eksperimenter på rotter. Han oppdaget at rotter og andre dyr gjentok atferd flere ganger hvis de ble gitt en belønning. Belønningen forsterket atferden og bidro til å danne en vane. Vi vet at mennesker reagerer på samme måte. Sosiale medier og pengespill utnytter dette og gjør at vi raskt utvikler vaner eller avhengighet.

Akkurat som i rehabilitering der vi ønsker å gjøre det vanskelig å danne seg usunne vaner, ønsker vi også å gjøre det enkelt å danne sunne vaner for egenomsorg. Disse må også føles tilfredsstillende og som en belønning, ellers vil det være vanskelig å gjøre det til en vane.

Signalet til den nye, sunne vanen må også være tydelig. Hvis du for eksempel vil begynne å jogge hver dag, kan du la løpeskoene stå på et synlig sted (som nær ytterdøren), slik at de er en påminnelse (et signal) om at du vil jogge.

Det betyr ikke at du må hoppe ut av sofaen og begynne å løpe maraton! Vi må krype før vi kan gå og gi oss selv utfordringer på riktig nivå.

Mål om sunn atferd bør være noe å strekke seg mot, men ikke utenfor synsvidde.



### Ansvar for egenomsorg

Hvis du vil ha en ny sunn vane å holde deg til, kan det hjelpe å ha en «ansvarspartner». Det betyr å alliere deg med en venn eller et familiemedlem – eller bare å fortelle dem om det sunne målet ditt. Slik gjør du det vanskeligere for deg selv å gi opp den nye rutinen, og det blir enklere å holde på den.

### Terapeutisk livsstilsendring

Denne modellen ble utviklet av Stephen Ilardi ved University of Kansas. Forskningen hans har vist at de følgende livsstilsendringene var minst like effektive som antidepressive midler for å forbedre dårlig humør.

Strategier mot grubling: Forfedrene våre hadde mindre tid til å sitte alene og tenke negative tanker. Ofte var det aktiviteter å gjøre eller andre distraksjoner i form av menneskene rundt. I dag er det ikke slik lenger. I moderne tid har mange mye tid for seg selv til å gruble.

Grubling er en vane som mange deprimerte har. Da dveler de ved negative tanker og følelser. I stedet for å finne løsninger på et problem og gjøre noe med det, lar de de negative tankene

vokse og ta overhånd. Det er viktig å erkjenne grublingen og stoppe den umiddelbart. Grublingen gjør ikke noe annet enn å trekke ned humøret. Når du merker at du begynner å gruble, kan du ringe en venn, skrive ned de negative tankene i en dagbok eller finne en annen behagelig aktivitet (som strikking, lesing eller en annen hobby).

Trening: Trening er et av de mest givende, men også vanskeligste elementene i modellen. Et viktig symptom på depresjon er lite energi. Det gjør det vanskelig å trene. I begynnelsen krever det mye energi å trene. Men når du først kommer i gang, vil du oppdage at du har mer energi og dermed bedre humør! Flere studier har faktisk vist at trening er omtrent like effektivt, om ikke mer effektivt, enn de fleste antidepressive midler. De fant at den mest effektive treningsplanen for å få antidepressiv effekt er 35–40 minutter med moderat fysisk aerob aktivitet minst tre ganger i uken. Aerobisk trening er aktiviteter som løping, gange, sykling eller basketball – aktiviteter som får pulsen din opp i omtrent 120–160 slag i minuttet. Anaerobisk trening (som yoga eller vektløfting) er bedre enn ingenting, men man har funnet de sterkeste antidepressive effektene av aerobisk trening. Mange har rapportert at

å finne en fast treningspartner og rutine holder dem motivert.

Lyseksponering: Dette elementet i terapeutisk livsstilsendring er det nyttigste for folk som har merket at depresjonen varierer med årstidene. Vi anbefaler å få minst 30 minutter med sterk lyseksponering hver dag. Du kan faktisk gå ut i sola (ta av solbriller, men husk solkrem!) eller få lyseksponering fra en spesiell lysboks som avgir samme mengde lys (10 000 lux). Du bør prøve å få lyseksponering på samme tidspunkt hver dag. Noen liker å sitte ved lyset mens de spiser frokost og leser nyhetene. Andre liker å sitte ved lyset når de leser om kvelden. Prøv deg fram for å se hva som fungerer best for deg. Og ikke gå glipp av en dag med lyseksponering hvis du kan unngå det. Dette vil bare fungere for deg hvis du er konsekvent.

Sosial støtte: Forfedrene våre bodde i små samfunn med tette bånd. Det var sjelden de gjorde ting alene. Fellesskapet var avhengig av hverandre for underholdning, komfort, trygghet og støtte. Du har kanskje lagt merke til at når du eller noen du er glad i, blir mer deprimert, er det mindre motivasjon til å oppsøke andre og være sosial. Fra evolusjonens side kan hjernen tolke depresjon som en sykdom. Akkurat som når vi holder oss borte fra andre når vi har influensa (noe som gir oss tid til å bli frisk og hindrer at andre blir syke), har vi en naturlig tendens til å trekke oss tilbake fra våre sosiale nettverk når vi blir deprimert. Dessverre gjør dette depresjonen verre. Derfor er det viktig å kunne lene seg på venner og familie, ikke bare for å få den sosiale støtten man trenger, men også fordi det å være rundt andre er en god måte å unngå grubling på. Prøv å ta kontakt med tidlige nære som du har mistet kontakten med. Fortell venner og familie om at du sliter med depresjon. Det kan hjelpe dem til å forstå hvordan du sliter. Med familie og venner som ikke bor i nærheten, bør du prøve å ha telefonsamtaler, videosamtaler eller sende e-post.

Søvnhygiene: I dag ser mange på søvn som noe som kan unnværes. Når det er ekstraarbeid på kontoret, eksamenstid eller bare en tv-serie sent på kveld mens du slapper av, er det fort gjort å ofre verdifull tid du kunne brukt til å sove. Forfedrene våre hadde ikke så mange distraksjoner. Når solen gikk ned, var det kanskje ikke så mye annet å gjøre enn å sove. Det varierer hvor mye søvn hver person trenger, men gjennomsnittet er omtrent åtte timer søvn per natt. En av de største risikofaktorene for depresjon er søvnmangel. Derfor er det viktig å holde seg til en fast døgnrytme og holde av tiden til søvn selv når livet blir

hektisk. En måte å få til en sunn døgnrytme, er å prøve å legge seg og stå opp til samme tid hver dag. Gjør deg klar for å sove ved å ha et fast ritual. Demp lyset, slå av tv-en og datamaskinen, ta på pyjamas og gjør en stille aktivitet, som å lese. Unngå koffein og alkohol i timene før du har tenkt å legge deg.



## Sette grenser

Det er ekstremt viktig for personer som har en hjelperolle, å sette grenser. Psykologer og terapeuter har strenge regler for å opprettholde grenser til dem de behandler. Det betyr at terapeuter ikke kan ha forhold/vennskap med noen de behandler, eller være tilgjengelig til å snakke med dem utenfor angitte tidspunkter. Disse reglene er satt for å beskytte brukeren som behandles, terapeuten og behandlingsforholdet.

Profesjonelle i hjelperoller risikerer å bli utbrent hvis de alltid er tilgjengelige for å hjelpe andre på bekostning av egenomsorg og, potensielt, av andre forpliktelser (arbeid, familie og lignende). Det er ekstremt viktig at du setter tydelige grenser med alle du jobber med i en hjelperolle.

Det er også vært viktig at du klarer å la vanskelige situasjoner bli igjen i rommet og ikke ta dem med deg hjem. Denne grensen kan være vanskelig. Mange som oppsøker hjelperoller, er empatiske, medlidende, omsorgsfulle mennesker. Å bekymre seg eller gruble over andres vanskelige situasjon gjør bare ditt eget stressnivå høyere og humøret dårligere. Da kan du ikke hjelpe den andre personen. Å lære seg å koble av krever

trening. Det kan være en av de viktigste ferdighetene til personer i hjelperoller, for at de skal kunne utvikle seg.



### Presset ved å være konsulent

Konsulenttittelen innebærer en forventning til kompetanse som i seg selv kan føre med seg press. Å bli sett på som en person som sitter på alle svarene, kan iblant føles overveldende. Det er viktig å huske at ingen har alle svarene. Hver eneste person har en unik situasjon – selv om det er ting som ligner på det du selv har opplevd. Noen ganger kan personer i hjelperoller føle et press om å vise seg fra sin beste side hele tiden. Men det er ikke en realistisk måte å leve livet på. Alle har svakheter, og alle har dårlige dager. Det er greit å ikke ha det greit. Da er det ekstremt viktig å kunne si «nei» eller «ikke i dag» til dem som vil ha hjelp eller råd fra deg. Det er særlig viktig å kunne si «nei» til å stille opp i media hvis du ikke føler deg i stand til det.

Oppgave:

1. På hvilke måter er egenomsorg viktig for deg?
2. Hvordan kan det å være en erfaren konsulent utgjøre en risiko for velværet ditt? Hvordan kan du unngå denne risikoen?
3. Se video 5, 6 og 7. Ta notater om temaet i artikkelen.

Skriv svarene dine på de neste sidene.

### Utbrenthet

For stor stressbelastning over lengre tid kan gjøre deg utbrent. Utbrenthet er en tilstand der du er utslitt følelsesmessig, kroppslig og psykisk. Når du er stresset og emosjonelt trøtt og ikke klarer å oppfylle de konstante behovene, kalles det å være utbrent. Med dine erfaringer med skadevirkningene av pengespill er det viktig at du har personlige og profesjonelle grenser når du skal hjelpe og støtte andre eller være synlig i media. Iblant kan det å arbeide med temaet som før var så vanskelig for deg, være overveldende. Da er egenomsorg helt avgjørende. En erfaringskonsulent må kjenne sine egne begrensninger.



Her er noen tegn på at du kan være på vei mot utbrenthet:

- Hver dag er en dårlig dag.
- Å bry seg om jobben eller livet hjemme virker bortkastet.
- Du er utslitt hele tiden.
- Du bruker mesteparten av dagen på oppgaver du synes er ubegripelig kjedelige eller overveldende.
- Du føler at ingenting du gjør, spiller en rolle eller verdsettes.

## Tegn og symptomer på utbrenthet

De fleste av oss har dager da vi føler oss ubrukelige, overarbeidet eller lite verdsatt, og da det krever enorm innsats og styrke for å komme seg ut av senga. Men hvis du føler det slik hele tiden, kan du være utbrent.

Utbrenthet bygger seg opp over tid. Det er ikke noe som skjer over natten. Den kan komme luskende. I begynnelsen er tegnene og symptomene milde, men over tid blir de verre. Tenk på de tidligere tegnene som advarsler om at noe er i gjære og må tas tak i. Du kan unngå en alvorlig kollaps hvis du er oppmerksom og aktivt reduserer stressbelastningen. Hvis du ignorerer problemet, vil du til slutt bli utbrent.

## Fysiske tegn og symptomer på utbrenthet

- Du føler deg konstant tom og utslitt.
- Immunsystemet er svekket, og du blir oftere syk.
- Du har muskelsmerter eller hodepine jevnlig.
- Du opplever endring i matlyst eller døgnrytme.

## Emosjonelle tegn og symptomer på utbrenthet

- Du tviler mye på deg selv og føler deg mislykket.

- Du føler deg hjelpeløs, fanget og oppgitt.
- Du er isolert og føler deg alene i verden.
- Du mangler motivasjon.
- Du blir mer og mer pessimistisk.
- Du mangler selvtillit og føler ikke mestring.

## Atferdsmessige tegn og symptomer på utbrenthet

- Du unngår pliktene dine.
- Du isolerer deg fra resten av verden.
- Du prokrastinerer og trenger mer tid på å gjøre ferdig oppgaver.
- Du selvmedisinerer med mat, rusmidler eller alkohol.
- Du tar irritasjonen din ut på andre.
- Du går ikke på jobb, eller du kommer sent / drar hjem tidlig.

Iblant kan rollen som erfaringskonsulent være utfordrende, og det vil være avgjørende å praktisere egenomsorg. Vær klar over tegnene, symptomene og begrensningene dine. Rehabilitering skal alltid være i kjernen av en sunn arbeid–fritid-balanse.



## Årsaker til utbrenthet

Utbrenthet skyldes ofte jobben man har. Alle som føler seg overarbeidet og lite verdsatt, er utsatt for å bli utbrent. Utbrenthet skyldes ikke alltid krevende arbeidsdager eller for mange oppgaver. Det kan påvirkes av mange ulike forhold, inkludert livsstilen og personligheten din. Faktisk kan fritiden din og hvordan du ser verden, bidra like mye til at du overveldes av stress, som jobben eller pliktene hjemme.

### Arbeidsrelaterte årsaker til utbrenthet

- Det føles som du har lite eller ingen innflytelse over arbeidet ditt.
- Det mangler anerkjennelse eller belønning for god innsats.
- Arbeidskravene er uklare eller altfor krevende.
- Arbeidsoppgavene er kjedelige eller uinteressante.
- Arbeidshverdagen innebærer høyt press eller en kaotisk situasjon.

### Livsstilsårsaker til utbrenthet

- Du jobber for mye eller gir ikke deg selv nok tid til egenomsorg og hvile.
- Du mangler nære, støttende fellesskap.

- Du tar på deg for mange forpliktelser uten å få nok hjelp fra andre.

- Du sover for lite.

Kanskje du ser og forstår varselsymptomene på at du nærmer deg å bli utbrent, eller kanskje du allerede har passert bristepunktet. Uansett kan de emosjonelle og fysiske skadevirkningene bli enda større hvis du prøver å jobbe deg gjennom trøttheten og fortsette som før. I stedet bør du trekke pusten og gjøre endringer. Lær deg å ta tak i utbrentheten og finn tilbake til god helse og positivitet.

### Vær oppmerksom på disse tre punktene:

Oppdagelse. Vær oppmerksom på tegn på utbrenthet.

Reversering. Oppsøk hjelp og håndter stresset for å reparere skaden.

Motstandsdyktig. Ta vare på ditt fysiske og emosjonelle velvære for å bli mer motstandsdyktig mot stress.

Oppgave:

1. Se video 8. Ta notater: Hvilke tankemønstre og funksjoner har bidratt til å gjøre erfaringskonsulenten i videoen utslitt?
2. Hvilke grenser har du personlig tenkt på å sette for å gjøre det enklere å skille arbeid og fritid, slik at arbeidet som erfaringskonsulent ikke pågår døgnet rundt?
3. Med sosiale medier er folk mer tilgjengelige i dag. Hvordan vil du begrense dine kontoer på sosiale medier?
4. Tenk deg noen vanskelige situasjoner der du kanskje må tenke på dine egne grenser. Hvilke situasjoner kan det være?

Skriv svarene dine på de neste sidene.



# 11. DIN EGEN HISTORIE



Konsulentens egen erfaring utgjør kjernen av erfaringskompetanse. Historien. I dette avsnittet skal vi dykke ned i vår egen historie og tenke på ulike måter å få historien til å komme til live på.

«Husk at historien din tilhører deg personlig. Du bestemmer selv hva du forteller; det viktigste er hva du ikke sier.»

Kanskje har du allerede fortalt historien din mange ganger. Jo mer tid det har gått, desto mer kan historien din ha endret seg. Rehabilitering gir også en ny forståelse av det som har skjedd. Derfor kan historien din også endre seg. Den får ulike nyanser. Gjennom årenes løp lærer du kanskje å analysere din egen atferd, hendelser i livet og hendelser som har påvirket aktivitetene dine på ulike måter.

Å endre historien er en god ting. For deg personlig betyr det at du har vokst, og at du har fortsatt rehabiliteringen og framgangen. Dessuten vil det være til nytte for deg i framtiden som erfaringskonsulent å endre historien – eller å være i stand til å endre den. Siden din egen fortid er et viktig verktøy, er det viktig at historien kan tilpasses til arbeidsoppgavene. Slik blir du mer utholdende på jobb.





Oppgave: Skriv ned din egen historie.

Skriv historien slik den skjedde. Begynn med det du mener er et avgjørende startsted, og gå fram til der du er i dag. Du kan tenke på oppgaven som at du blir intervjuet om spilleavhengighet og den påfølgende rehabiliteringen.

Ikke tenk for mye på historiens form og struktur eller andres forventninger. Beskriv hendelsene slik du har opplevd dem, og med det du synes er avgjørende å si.

Her er noen spørsmål som kan hjelpe deg å forstå

historien:

Hvordan begynte pengespillingen?

Hvor gammel var jeg?

Hvilke spill spilte jeg? Hvordan eller hvorfor endte jeg opp med å spille pengespill?

Hvordan følte det å spille, hvordan påvirket det meg, og hvilke følelser hadde jeg?

Hvordan fortsatte pengespillingen?

Når begynte jeg å spille mer?

Hvilke faktorer bidro til at jeg fortsatte å spille?

Hva slags minner har jeg fra min egen historie? (Gode og dårlige)?

På hvilket tidspunkt fant jeg ut at jeg spilte for mye? Hva skjedde så?  
Hva var det avgjørende øyeblikket?

Hva var fasen der ting endret seg?

Hvordan er livet mitt nå? Hva har jeg oppnådd nå?

Hvilke håp har jeg for livet, og hva jobber jeg for?

Hvorfor forteller jeg historien min?

***Du kan skrive historien på pc og skrive den ut.***

***Etter at du har skrevet historien, tar du den opp på video. Lag en video av at du forteller historien din, maksimalt 10 minutter. Hvis historien du har skrevet, er veldig lang, må du nå oppsummere og trekke ut de viktigste punktene fra historien. Ikke les opp historien fra et ark, i alle fall ikke slik at det er tydelig på videoen.***

Lytt tilbake til din egen historie fra videoen. Bruk inntrykkene fra det du hørte, til å skrive høydepunkter fra historien din.

- Hva var hovedelementene som gjorde at spilleavhengigheten oppsto?
- Hvorfor fortsatte spilleavhengigheten?
- Hvilket behov ville du oppfylle med spillingen?
- Hva var viktig for at du sluttet å spille?
- Hvilke følelser forbinder du med tiden da du spilte, og hvilke følelser forbinder du med rehabiliteringen og livet ditt i dag?

Se videoen med erfaringshistorien til opplæringsdeltakeren.

Svar på spørsmålene ut fra videoen:

- Hva var hovedelementene som gjorde at spilleavhengigheten oppsto?
- Hvorfor fortsatte personens spilleavhengighet?
- Hvilket behov ville han/hun oppfylle med spillingen?
- Hva var viktig for at personen sluttet å spille?
- Hvilke følelser forbinder personen med tiden med pengespill, og hvilke følelser forbinder personen med rehabiliteringen

og livet sitt i dag?

Skriv svarene dine på de neste sidene.



# 12. ULIKE MÅTER Å FORTELLE DIN EGEN HISTORIE PÅ





### Historiens struktur

En fungerende historie har en klar begynnelse, hoveddel og avslutning. Når historien har disse elementene, får den en klar rytme og er enkel både å presentere og lytte til.

### Historiens formål

Når formålet er tydelig, blir det lettere å lage en rød tråd i historien. Formålet varierer etter publikummet. Derfor er det viktig å tenke på hvem du forteller historien til.



# Monomyten

Monomyten:

Monomyten (kalles også «heltens reise») er en historiestruktur som man finner igjen i mange folkeeventyr, myter og religiøse skrifter fra hele verden.

I en monomyte får helten et kall om å forlate hjemmet sitt og legger ut på en vanskelig reise. Helten beveger seg fra et kjent sted til et truende, ukjent sted.

Etter å ha blitt satt på en stor prøve kommer helten hjem igjen med en belønning eller ny kunnskap, noe som hjelper heltens fellesskap på hjemstedet.

Å utforme presentasjonen i tråd med monomyten kan bidra til å forklare hva som har gitt deg kunnskapen du ønsker å dele. Det kan gjøre at budskapet ditt kommer til live for publikummet.

<https://www.youtube.com/watch?v=uKm5ZuBwpJI>

# Fjellet

Fjellstrukturen er en måte å sette opp spenningen og dramatikken i en historie på. I likhet med monomyten hjelper den oss med å plassere hendelsene i en historie.

Men forskjellen er at den ikke nødvendigvis har en lykkelig slutt. Første del av historien skal introdusere bakgrunnen. Deretter følger en serie med mindre utfordringer og stigende spenningskurve før historien ender med et klimaks.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZDxxkCNFO0s>

# Tråder i en løkke

En annen fortellerteknikk går ut på å knytte tre eller flere tråder i lag under hverandre.

Den viktigste historien – kjernebudskapet ditt – plasserer du i midten. Bruk de andre historiene rundt til å utdype og forklare den sentrale tanken. Den første historien du begynner å fortelle, er den siste historien du avslutter, mens den andre historien du begynner på, er den nest siste du avslutter – og så videre.

**Du kan bruke denne teknikken til å beskrive livet til en spilleavhengig og den såkalte vanlige hverdagen. Slik kan du holde tak i to liv og virkeligheter samtidig. Du kan også ta med en nærliggende livshistorie og virkelighet og dermed lage en historie hvor flere ulike virkeligheter eksisterer side om side.**

# In media res

In media res betyr å starte historien midt i handlingen. Deretter kan du gå tilbake til starten for å forklare hvordan du endte opp der.

Når du kaster publikum midt inn i den mest spennende delen av historien, fanger du oppmerksomheten deres umiddelbart, og de vil ønske å finne ut hva som foregår.

Men vær forsiktig så du ikke avslører for mye med en gang. Forsøk å gi frampek til noe underlig eller uventet – noe som trenger mer forklaring.

<https://www.youtube.com/watch?v=7AN3VLLkdl>

# Tjuvstart

En tjuvstart er å starte på en tilsynelatende forutsigbar historie, før du plutselig avbryter den og begynner på nytt. Du beroliger publikum med en kjent start, men overrasker dem ved å snu historien på hodet.

Dette formatet fungerer bra når du skal snakke om at du mislyktes med noe og måtte gå tilbake til start og prøve på nytt. Det er perfekt for å fortelle om hva du lærte av opplevelsen, eller om den kreative måten du løste problemet på.

**«Jeg var i mitt ess. Jeg hadde endelig betalt ned all gjelden min med jackpoten jeg vant. Forloveden min og jeg planla ferietur med resten av pengene. Det følte for godt til være sant.**

**Og det var det. I virkeligheten var jeg hjemløs. Forloveden hadde forlatt meg og tatt med seg barna våre, og jeg hadde overført de siste hundre kronene mine til et nettkasino.»**



# Kronblad- strukturen

Kronbladstrukturen er en metode for å samle flere talere eller historier rundt ett sentralt konsept. Denne strukturen kommer til sin rett hvis du har flere separate historier du vil fortelle, eller ting du vil avsløre, som alle kan trekkes inn i samme hovedbudskap.

Du forteller historiene en etter en før du snakker deg tilbake til hovedpoenget. På den måten maler du et fyldig bilde som understøtter den sentrale teorien din.

**Det kan være lurt å bruke teknologi til å formidle poenget ditt. Hvis du har tilgang til historiene til andre erfaringskonsulenter, kan du bruke disse anonymt (og med tillatelse) og fylle ut din egen historie med andre aspekter.**

Oppgave:

1. Hvilken av fortellerteknikkene synes du

- er mest interessant?

- er mest typisk for deg?

- er mest ubehagelig eller fjern for deg?

2. I hvilken kategori vil du plassere historien din så langt?

Hva slags fortelling har du lyst til å prøve deg på?

Her er noen fortelleroppgaver og øvelser i å fortelle dem ansikt til ansikt.

# 13. ULIKE MÅTER Å ARBEIDE PÅ SOM ERFARINGSKONSULENT



# Instruktør for nettverksgruppe

## Slik er rollen som instruktør for nettverksgrupper:

- Vis at du er likeverdig med gruppen, og hjelp deltakerne med å støtte hverandre gjennom opplevelsene sine.
- Pass på at gruppen og gruppeaktiviteten er strukturerte og rettet mot rehabilitering.
- Sikre at gruppen er preget av atferd, handlinger og holdninger som er respektfulle og likeverdige.
- Veiled og hjelp til å gi de relevante temaene form.
- Bruk opplæringen din til å gi gruppemedlemmene informasjon og kunnskap.
- Gi oppmuntring og støtte, og følg dem på reisen deres.
- Sett av nok tid til gruppemøtene.
- Håndterer praktiske spørsmål ved møtene.

## Dette er ikke oppgaven til instruktøren for

### nettverksgruppen:

- gi ferdigformulerte svar
- gjøre gruppemedlemmene friske eller stoppe dem fra å spille
- gjøre endringsarbeidet for noen andre
- fungere som psykolog eller lege
- oppfylle alle behovene til et gruppemedlem

Oppgave:

1. Tenk gjennom hvilke positive effekter du kan oppleve av å lede en gruppe. (Hvis du allerede har erfaring med å lede en gruppe, kan du svare ut fra denne erfaringen.)

Skriv svarene dine på de neste sidene.

2. Tenk gjennom hvilke negative effekter du kan oppleve av å lede en gruppe, og hvordan du kan unngå disse effektene. (Hvis du allerede har erfaring med å lede en gruppe, kan du svare ut fra denne erfaringen.)

3. Nettverksgrupper passer ikke for alle uansett livssituasjon. Tenk på situasjoner der en nettverksgruppe ikke er tilstrekkelig for et individ.

4. Si din mening: Hva er de viktigste egenskapene til gruppelederen for en nettverksgruppe, og hva er de viktigste elementene for at en nettverksgruppe skal ha høy kvalitet?





# Arbeid med brukere

Erfaringskonsulentens egen bakgrunn og erfaring med å overleve og rehabiliteres utgjør fundamentet for å arbeide med brukere. Erfaringer med rehabilitering er ikke veldig fjernt, men er en viktig del av rollen og praksisen til en erfaringskonsulent. Erfaringene fra rehabilitering binder erfaringskonsulentens opplevelser til brukerens opplevelser. Erfaringskonsulentens evne til å overleve kan også skape håp for andre.

Erfaringskonsulenter som har et gjensidig samarbeid med behandleren, har beskrevet rollen sin som et slags mellomledd eller som en brobygger. Her fungerer erfaringskonsulenten som en tolk mellom brukeren på den ene siden og den ansatte behandleren og tjenestesystemet på den andre siden.

En erfaringskonsulent kan arbeide med pasienter/pårørende eller mer generelt med å utvikle tjenester. Erfaringskonsulenten og den ansatte behandleren har hver sine perspektiver på arbeidet. Derfor er ikke målet å omgå behandleren, men å tilføre et erfaringsbasert perspektiv i prosessen. For at samarbeidet skal fungere, er det viktig at det er tillit mellom erfaringskonsulenten og behandleren.

Ved siden av arbeidet med pasienter/pårørende kan erfaringskonsulenten ha en større innvirkning. For eksempel kan erfaringskonsulenten analysere tjenestenes kvalitet og hvordan de er implementert, sammen med behandleren. Slik går det an å utvikle tjenestene.

I arbeid med brukere kan erfaringskonsulenten dele erfaringene sine med tjenestene, gi håp om rehabilitering og at det finnes en vei videre, støtte dem mentalt, gi dem praktisk hjelp, hjelpe dem forstå tjenesteprosessen og gi dem motivasjon til behandling eller hjelp.

En erfaringskonsulent kan også bygge opp tillit når brukeren er klar for det. Det kan føles mer naturlig å ta kontakt med noen som har vært gjennom noe lignende.



## Familie og pårørende:

Det er viktig å tenke på den spilleavhengiges pårørende. Ofte er det de pårørende som oppdager problemet og tar grep. Det kan være en vanskelig situasjon å være i for en pårørende. Den pårørende kan ha lagt merke til at noe endret seg, men ikke forstått at det er et spilleproblem før de økonomiske problemene har blitt akutte. Mange opplever en indre strid fordi de først tenker at situasjonen er alvorlig, og deretter får dårlig samvittighet. Når sannheten kommer for en dag, endrer familierollene seg dramatisk. Personen med problemet opplever ofte lettelse, mens de pårørende får sin verden snudd på hodet. Mange blir dypt deprimert.

De opplever kaos og følelser som sinne, frustrasjon, fortvilelse og hjelpeløshet. Det er store bekymringer, og det er vanskelig å vite hvordan det skal håndteres. Ofte kan en innrømmelse bidra til at familien kan få hjelp raskt. Men dessverre er det også vanlig at bare personen med problemet mottar hjelp, og ikke de pårørende.

Her er det et mønster. I begynnelsen er man opptatt av det økonomiske aspektet og å oppsøke hjelp, og hele familien bidrar. For de pårørende starter arbeidet med å bearbeide tillitsbruddet og kjempe mot følelsen av at man er en «kontrollfrik», umiddelbart. Derfor er det viktig at du som erfaringskonsulent også er opptatt av de pårørende og veileder dem i hvordan de kan bidra. Det kan være både profesjonell hjelp og ulike typer selvhjelpstjenester.

En pårørende som ikke mottar hjelp, kan få alvorlige problemer, både fysisk og psykisk. De konstante negative følelsene kan gi rot til depresjon, søvnproblemer, lite matlyst og sykemelding over tid.

En pårørende som mottar hjelp, og som også får mer kunnskap om spilleavhengighet, vil bli styrket i sin rolle som pårørende og som en sterk støttespiller til den som er rammet av spilleavhengighet.



Oppgave:

1. Har du fått støtte fra en erfaringskonsulent i løpet av rehabiliteringen din? Hvis ja: Hvordan opplevde du det?
  
2. Hvis du ikke har fått støtte fra en erfaringskonsulent under rehabiliteringen din: I hvilke situasjoner kunne du hatt behov for å få støtte fra en erfaringskonsulent?

Skriv svarene dine på de neste sidene.



# Seminarer og kurs

En del av jobben din som konsulent er å fortelle din egen historie. Dette kan for eksempel være i et kurs eller seminar.

Når du begynner å planlegge presentasjonen din, kan du starte ved å oppsummere det du vil si, i én setning. Spør deg selv: Hvorfor gir jeg en presentasjon om dette temaet? Hva er målet mitt? Når du vet hva hovedbudskapet ditt er, vil det være enklere å lage et helhetlig innhold.

I forberedelsene bør du vite hvem som er publikum, og hvem som har bedt deg om å fortelle. Det gjør det enklere å bestemme deg for et hovedbudskap som passer til anledningen. Skal du fortelle for en nettverksgruppe med spillere eller for politikere? Skal presentasjonen gi tilhørerne håp, eller skal den tilføre kunnskap i en beslutningsprosess?

For å planlegge en god presentasjon kan du forsterke budskapet med andre formidlingsverktøy. Skal du presentere med eller uten bilder og illustrasjoner?

Alle er spent på å presentere. Men husk: Nesten alle tilhørere er på din side. Du har kunnskap som tilhørerne vil ha. Alt du forteller dem, vil være nytt og inspirerende, selv om du allerede kjenner historien din godt.

Når du presenterer, må du huske at kroppsspråk er del av presentasjon. Vær oppmerksom på ansiktsuttrykk, gestikulering og hvordan du beveger deg. Øv deg på å holde presentasjonen, gjerne i speilet. Hvor skal du ha hendene? Hva føles naturlig?

Selv når du presenterer noe du har planlagt i detalj, er det viktig at du også lytter til tilhørerne mens du snakker. En god presentasjon avhenger av kommunikasjonen mellom tilhørerne og den som presenterer. Bruk øyekontakt, og vær til stede. Husk at stillhet er et betydelig verktøy. En god kunstpause kan få tilhørerne til å holde pusten.

Når du presenterer, er scenen din. Utnytt scenegulvet og beveg deg rundt. Du kan dempe spenningen ved å bevege deg rundt på scenen – men ikke trekk deg nervøst bakover.

For at budskapet ditt skal nå ut, må du snakke tydelig. Ha tydelig uttale, bruk innlevelse og reguler hastigheten. Alt dette kan du øve på. Når man er spent eller nervøs, snakker man gjerne fortere. Det kan du justere i øyeblikket hvis du er bevisst på problemet.

Erfaringskonsulenten forteller om sin egen historie og opplevelser. Derfor er det lurt at presentasjonen ikke leses opp fra et ark, men at konsulenten kan den utenat. Dette er en krevende måte å presentere på, særlig hvis du er spent. Derfor er det viktig at du øver i forkant.

# 14. Arbeide med media

Historien er din. Tenk nøye gjennom hvor detaljert du vil den skal være. Tenk gjennom hva som er nødvendig, og hva du synes er for privat. Det er viktig at du ber alle som du nevner i særlig grad i historien din, om tillatelse til å snakke om ting som gjelder dem.

Generelt har media respekt for erfaringskonsulenter og historiene deres og forstår at det handler om en ekte tragedie. Men det kan likevel oppstå uheldige situasjoner. Det skal du ikke nødvendigvis akseptere. Du trenger ikke snakke om noe du synes er privat. Når du blir intervjuet av et magasin, får du vanligvis se gjennom sitatene dine før saken publiseres. Hvis journalisten eller redaktøren ikke nevner sitatsjekk, bør du spørre om det. Når du får teksten til gjennomlesning, bør du se nøye etter åpenbare faktafeil og eventuelt si ifra om disse umiddelbart.

Som regel er intervjuer avtalt i forkant, så du vet når det skal være ferdig. Det er lite tid til å tenke seg om, så det er viktig å være godt forberedt. Det gjelder særlig i direktesendte intervjuer. Når du skal være med i en nyhetssak eller et annet intervju som skal publiseres senere, er det lurt å ha klart noen ideer i forkant. Hvorfor blir du intervjuet? Hva vil du formidle? Hva er din rolle i intervjuet? Disse spørsmålene kan hjelpe deg med å samle tankene før intervjuet.

Påvirke samfunnet

Tradisjonelle medier

De tradisjonelle mediene tv, radio, papiraviser og nettaviser kan ha en enorm evne til å spre budskapet og agendaen sin til folk. Et eksempel er saken med Lill-Tove Bergmo og Spillavhengighet Norge, der tradisjonelle medier fikk en ekstremt viktig rolle i å legge press på politikerne.

Det startet da Lill-Tove og hennes ektemann gikk ut i media i år 2000 og fortalte sin historie og om selvhjelpsgruppen hun hadde startet. På den tiden var spilleavhengighet ganske nytt i Norge, og det var lite hjelpetilbud. Historien deres ble lest av andre som var i samme situasjon, og Lill-Tove ble kontaktet av flere som følte at noen endelig satte ord på situasjonen deres da hun sto fram i media. Og ikke minst ønsket de også å hjelpe andre. Raskt kom flere selvhjelpsgrupper på plass i de største byene i Norge. I 2002 grunnla de organisasjonen som noen år senere fikk navnet Spillavhengighet Norge. Gjennom gruppens tilbud ga organisasjonen en stemme til spilleavhengige og deres familier.

Organisasjonen

og hjelpetiltakene fikk en god start da Lill-Tove og andre turte å fortelle historien sin i media. Folk fikk endelig se hvor hardt spilleavhengighet kunne ramme en hel familie.

I dokumentaren kan vi følge Lill-Tove i arbeidet for å gjøre spilleautomater forbudt. Media spilte også en svært viktig rolle i denne perioden, og VG trykket saker og intervjuer daglig om spilleavhengighet. Til slutt ble presset på politikerne så stort fordi man hadde skapt en slags folkebevegelse. Plutselig hastet det for politikerne å ta grep og finne løsninger. I denne perioden var mange som arbeidet med spilleavhengighet, med på å bidra til media for å framskynde en politisk beslutning.

Det hele ble til et slags kappløp. Det handlet om å være den første butikken, den første kommunen og det første fylket som var fri for spilleautomater. Snøballen fortsatte å rulle, og i 2006 presenterte regjeringen en lovendring som gjorde spilleautomater forbudt.

Slik opptrer du i media

Media vil gjerne at du viser følelser, men ikke

la følelsene komme i veien for saken du kjemper for. Det er viktig å ha et tydelig budskap og vite at du kan formidle det. Personen som intervjues, skal ha fått noe medietrening, og det anbefales å ta kurs i mediehåndtering om mulig.

Samtidig skal man ikke være redd for å ta kontakt med media og høre om saken din er aktuell. Over tid kan du bli kjent med journalister og vil raskt skjønne om denne journalisten kan få budskapet ut på en god måte. Det betyr ikke at du skal avvise journalister umiddelbart, men at noen journalister trenger at vi er grundigere når vi forklarer saken og hvorfor den er viktig.

Når skal du be om å få lese gjennom?

Mange journalister har stramme tidsfrister. Da kan det være enklere å få en sak i media når journalisten opplever at du er samarbeidsvillig. I telefonintervjuer som ikke tas opp, tar journalisten notater samtidig som du snakker. Derfor må du være tydelig, rolig og ikke snakke deg bort fra temaet. Gi journalisten plass til å stille spørsmålene. Da vil du raskt se om

journalisten forstår forklaringen din og hva saken handler om.

Mange blir nervøse for å bli feilsitert og ber om gjennomlesning hver gang. Det skaper mer arbeid for journalisten og kan føre til færre intervjuer i framtiden. Hvis feil i noen del av dette intervjuet kan være belastende for andre eller for saken, bør du forklare dette til journalisten.

Hvis du har anledning til å gjennomgå saken før den publiseres, bør du gjøre det så raskt som mulig og med færrest mulig rettelser, så lenge de ikke er særlig viktige for saken. Når du har vært gjennom noen intervjuer, vil du trolig kjenne deg tryggere i rollen og oppleve mindre behov for å kontrollere saken.

Det er likevel viktig å vite at i noen medier kan det være nødvendig å korrekturlese før publisering. Noen medier kan være svært tabloide og pynte på historien eller ta seg friheter for å skape mer drama. Du bør undersøke på forhånd hvilke medier du absolutt ikke vil intervjues av, eller som du må vurdere grundig før du takker ja til.



## En ny tid – nye medier

Det har skjedd mye i medielandskapet siden folkebevegelsen som fikk fjernet spilleautomatene på 2000-tallet. I dag må de tradisjonelle mediene eksistere ved siden av utallige sosiale medier. Den nye bredden i mediene som finnes, byr på nye muligheter og utfordringer, uten at man skal gi opp de tradisjonelle mediene.

Sosiale medier, podkaster og lignende medier er i stadig endring og varierer fra land til land. Vi anbefaler at erfaringskonsulenter deltar i kurs og seminarer om å bruke dagens nye medier. Ved å bruke disse riktig kan man nå svært bredt ut og etablere helt unike kommunikasjonskanaler til sentrale personer, organisasjoner og medier. Men vær oppmerksom på at stor rekkevidde også krever et stort ansvar. Meningene til personer og organisasjoner kan faktasjekkes av hvem som helst, så du må være tydelig i budskapet og være nøye med hvilke kilder du støtter deg på.

På sosiale medier kan følgerne dine følge med på sakene og nyhetene du opptrer i, men plattformen krever også at du oppdaterer profilen din jevnlig. I tillegg

kan noen plattformer kreve betaling for at du skal nå ut til så mange mennesker som mulig.

Podkaster er en plattform der svært mange kan ha sin egen kanal og dykke ned i spesielle temaer. Dette kan være en god mulighet for en erfaringskonsulent. De som lager podkaster, vet som regel mye om publikummet sitt og hva de ønsker. Ofte har podkaster mer tid til å gå dypere inn i problemet eller budskapet enn nyhetsartikler på nett. Hvis en podkast eller et innlegg på sosiale medier er særlig aktuelt, kan saken plukkes opp av en større medieorganisasjon og bli til en sak der.

## Mål og strategier

Det kan være lurt å sette både kortsiktige og langsiktige mål når du skal arbeide med medier. Hvilke typer saker bør du gå i bresjen for, og har du én eller flere kampsaker samtidig? Hvis flere arbeider sammen om et felles mål, bør dere møtes og legge en felles strategi. Bli enig om hvilke styrker de ulike har, og hvem som skal snakke om hvilke saker.

Når dere framstår som samkjørte og koordinerte, blir saken automatisk sterkere. Det betyr også at alle får konsentrere seg om

**Brutal påminnelse**  
 ▶ Öppnar för lagändring efter Aftonbladets artiklar



**Spelade på kredit – har miljonskuld**  
 PLUS Åsa spelade bort sitt livs besparingar

**Erbjuder spelare beta på kredit**  
 PLUS Mindre än 1 minut

**DRABBAD AV SPELDJÄVULEN**  
 Tipsa reportern: [tipsa@aftonbladet.se](mailto:tipsa@aftonbladet.se)

ANNONS



Peliriippuvuus aiheutti Jenna Mäkelälle 160 000 euron velat, eikä hän ole ainut velkaantunut. Jenna perää pikavippifirmojen ja nettikasinoja pyörittävän Veikkauksen vastuuta.

IHMISUUTEET

## Peliriippuvuudesta toipunut Jenna Mäkelä: ”Joka ilta annan itselleni anteeksi”

Jenna Mäkelä, 34, rahoitti pelaamistaan pikavipeillä, joita hän otti myös läheistensä nimiin. Massiiviset velat ja itseinho ajoivat hänet epätoivoiseen ratkaisuun. Nyt hän on toipunut riippuvuudestaan ja opettelee rakastamaan itseään.

budskapet og ikke unødige bruke tid på å slukke branner fordi det framstår som meningene er ulike blant dere som intervjues.

Strategien bør også romme hvilke grep dere skal ta i tillegg til intervjuer og andre mediesaker. Det kan for eksempel være å publisere egne tekster eller holde møter med politikere før eller etter en mediesak. Strategien kan også peke ut sentrale personer og organisasjoner som det er viktig å alliere seg med.

### Nettverksbygging

Det kan være vanskelig å arbeide alene med et så stigmatisert tema som spilleavhengighet. Stigmaet har avtatt i de senere år, men det er fortsatt langt igjen før vi er på linje med mer godtatte sykdommer, som stoffmisbruk og psykiske lidelser. Du kan ha viljen og engasjementet alene, men ikke makt til å få sakene dine ut. I tillegg er det viktig å være ydmyk i møte med kompetansen som du kan finne i både små og store nettverk. Et lite nettverk kan finnes innad i en organisasjon, eller det kan være noen få organisasjoner som samarbeider om det samme temaet. Et stort nettverk kan bestå av et bredt utvalg organisasjoner og sentrale personer som jobber innenfor samme felt. Nettverket kan ha kanaler som når ut til



politikere og andre.

I intervjuet med Lill-Tove Bergmo så vi at hun ønsker en politisk endring for å gjøre spilleautomater forbudt. Hun visste at hun manglet kunnskap om de politiske prosessene, og meldte seg inn i et lokalt politisk parti for å lære mer om politikk og bygge et politisk nettverk. Samtidig vokste Spillavhengighet Norge seg så stort, med selvhjelpsgrupper i flere av de største byene, at andre organisasjoner henvendte seg for å starte samarbeid. Slik utvidet hun organisasjonens nettverk på flere måter.

Gjennom å samarbeide med andre organisasjoner kan du gi saken din mye større sjanse for å bli synlig i media.



## Samfunnspåvirkningen til erfaringskonsulenter i Finland

I 2019 startet finske erfaringskonsulenter innen spilleavhengighet et prosjekt for samfunnsarbeid. På tidspunktet da vi skriver denne arbeidsboken (sent i 2021), har vi ikke sett de fullstendige effektene av dette arbeidet. Konsulentene lanserte et borgerinitiativ og ba om at spilleautomater fjernes fra steder som butikker, bensinstasjoner og restauranter. Den norske organisasjonen og Lill-Tove var et foregangseksempel for initiativet. For at et borgerinitiativ skal kunne behandles i det finske parlamentet, trenger det 50 000 underskrifter. Initiativet fikk 34 000 underskrifter og gikk derfor ikke til parlamentet. Samme år ble initiativet fornyet, da antallet underskrifter var litt over 20 000. Selv om det ikke fikk nok underskrifter, hadde initiativet to viktige konsekvenser: Samfunnsdebatten endret seg, og flere fikk mer kunnskap om spilleavhengighet og de negative konsekvensene av pengespill, slik at flere ble oppmerksomme og gjorde at Veikkaus' tiltak kom i offentlighetens søkelys. Initiativet framskyndet planene om å kreve legitimasjon for å spille og reduserte antallet spilleautomater betydelig. I Finland snakker man ikke lenger om pengespill uten å nevne de negative konsekvensene. Det er en stor endring i et samfunn som i mange tiår kun snakket om overskuddet. I dag forhandler politikere om å fjerne spilleautomater fra mange vanlige steder, noe som var erfaringskonsulentenes opprinnelige mål. Det er mulig at det i nær framtid vil vedtas en endring i lotteriloven om hvor spilleautomater kan plasseres. Da erfaringskonsulentenes personlige erfaringer ble tatt opp i offentligheten, skapte det ringvirkninger i pengespillsystemets struktur og finnenes holdning til det.



## Informasjonsmateriell og tilstedeværelse i offentligheten

Å holde stand eller delta på et arrangement med et synlig budskap er en god måte å vise seg fram på i lokalsamfunnet eller ved spesielle anledninger. Slik kan du komme i kontakt med deltakere og andre innbyggere. Du kan oppleve at allmennheten skygger unna når du tar opp spilleavhengighet. Det viser at skam og stigma fremdeles står sterkt.

Fordelen med å ha stand er at du kan gi et sterkt inntrykk som folk snakker om etter arrangementet. Ved politiske arrangementer kan politikere oppsøke standen og stille spørsmål. Hvis du har en politisk stand på et politisk arrangement, er det særlig viktig at standen er bemannet, og at flere er ute og tar kontakt med de besøkende for å spre budskapet og motivere dem til å oppsøke standen. Det er en fordel om alle som deltar, er trygge på budskapet og er utadvendte nok til å ta kontakt med fremmede på eget initiativ. Husk at om du blir avvist, betyr det at du har gjort et inntrykk på noen.

Du bør ha både fysisk og digitalt informasjonsmateriell for organisasjonen, saken,

budskapet, kampanjen eller lignende. Det er særlig viktig å ha dette tilgjengelig på standen. Informasjonsmateriell og teknologiske dingser lokker folk til standen. Et mål bør være at alle som kommer til standen, har fått med seg noe informasjon om budskapet når de går.

Informasjonsmateriell er også svært nyttig i andre sammenhenger. Det er lett å dele ut til hjelpeorganisasjoner, helsesentre, behandlere og andre møtepunkter der spilleavhengige og pårørende kan motta informasjon.

## Underskriftskampanje

En god kampanje kan kombineres med en underskriftskampanje for å vise politikere og andre at mange støtter saken. I noen tilfeller kan et visst antall underskrifter være nok til at saken settes på den politiske dagsordenen.

## Debatt

En debatt kan være en god anledning til å fremme synspunktene, men kan også være en krevende øvelse for den uforberedte. Her kan det være nyttig å ta et debattkurs. Særlig i politiske debatter om lovgivning møter man rutinerte debattanter som kjenner budskapet sitt ut og inn.

Men det kan gi viktig oppmuntring hvis et seriøst debattprogram inviterer deg til å debattere for saken din. Debatter går gjerne i beste sendetid og ofte med politikere som deltakere. Videre kan de diskuteres i flere dager etterpå på sosiale medier. I noen tilfeller kan en god debatt føre til flere mediesaker og kanskje flere debatter.





## Negative aspekter ved å være i offentligheten

Å stå fram og tale på vegne av deg selv eller en organisasjon kan være svært givende, men også krevende. Du er bundet til saken så lenge den varer, og så lenge du har utbytte av den. Det kan være en mental påkjenning å møte motbør over lang tid, og det kan gå utover mer enn motivasjonen og troen på saken. I tillegg vil meningsmotstandere alltid lete etter feil eller unøyaktigheter, og du kan føle deg både feilsitert og misforstått. Det er rett og slett mye som kan gå galt, og iblant kan jobben føles som en uendelig motbakke.

Det er heller ikke til å unngå at venner og familie ufrivillig blir dratt inn i saken eller føler på presset. Hvis du reiser mye, kan det hende du har noen hjemme som trenger deg der. Hvis du er engasjert som frivillig, kan det kreve så mye at det går utover andre ting i livet ditt.

Da er det viktig å huske at du ikke kan gjøre en god jobb hvis du blir utbrent. Noen får mye energi av å møte motbør og representere saken, men mange vil kjenne på at det er krevende. Derfor er det viktig at du har lagt ned et arbeid i forkant, med mål og strategier,

kapasitetsavklaringer og personlige grenser for hva og hvor mye du kan gi av deg selv. Kanskje du eller organisasjonen har noen i nettverket som kan avlaste deg eller overta noen oppgaver.

Til slutt må du vite at offentlige uttalelser forblir offentlige, også i framtiden. Derfor kan uttalelsene dine plukkes opp på et senere tidspunkt selv om du ikke lenger er aktiv i saken.

## Politisk kunnskap

Du trenger ikke ha kunnskap om politikk eller om det politiske systemet hvis du skal bruke din egen erfaring i media til å belyse problemet med spilleavhengighet. Men det er en stor fordel om du skal fronte et politisk budskap. Det vil også gjøre deg tryggere hvis du blir spurt om en bestemt lov eller politisk avgjørelse. I tillegg vil du ha mye bedre forståelse av hvem eller hva du skal rette kritikk mot i politiske saker.

Når du viser at du er kjent med politiske prosesser, i uttalelsene og arbeidsmetodene dine, blir du også en mer troverdig samfunnspåvirker, og du vil oftere bli invitert til intervjuer, debatter og lignende. Det er svært nyttig å ha kjennskap til politiske prosesser hvis du skal drive lobbyvirksomhet.

## Lobbyvirksomhet

Lobbyvirksomhet betyr å påvirke politikere og andre beslutningstakere. Lobbyvirksomhet handler om å ha direkte dialog med dem du skal påvirke, men du kan bruke mediasaker til å finne hvem du skal rette deg mot.

I saker der du ikke har et klart flertall av beslutningstakere på din side, kan lobbyvirksomheten din være tungen på vektskålen. I politiske saker om lovendringer som kan begrense pengespillselskapers aktiviteter i landet, er det naturlig å tenke at selskapene driver konstant lobbyvirksomhet.



## Lovendringer

Det er mulig å implementere endringer og forbedringer uten å måtte endre loven. Mye avhenger av hvordan det politiske systemet henger sammen. Her er noen eksempler på hva du kan peke deg ut og påvirke hvis en faktisk lovendring ikke er aktuelt i nær framtid:

Regjeringens handlingsplaner, strategier og politiske løfter.

Hvilke styreorganer som håndhever loven mellom lovendringene.

Hvilket departement eller hvilken minister som må være involvert for å innføre endringer.

Hvilke politikere eller deler av det politiske systemet som styrer saken din.

Å få vedtatt en lovendring kan være en lang og vanskelig kamp. Hvis du eller organisasjonen din skal lede an, gjelder det å ha en plan og en solid strategi. Et viktig argument for å endre loven er å kunne tilby beslutningstakerne en mulig løsning og en grunn til at den løsningen er bedre enn dagens løsning.

Oppgave:

selv. Skriv svarene dine på de neste sidene.

1. Hva vil du ikke snakke om offentlig? Ta deg tid til å tenke gjennom spørsmålet. Husk at historien du forteller offentlig, også vil være offentlig om ti år.
2. Tenk gjennom historien din, og reflekter over hvordan personer rundt deg vil påvirkes av at historien din kommer ut. Snakk om det med dine nærmeste.
3. Har du stått fram i media om spilleavhengighet før? Hvis ja – hvordan har det vært? Hva slags situasjon eller sak handlet det om?
4. Hvilke risikoer kan det å framstå i media innebære? Hvordan kan du verne deg mot dem så godt som mulig?
5. I saker med mye stigma er ikke tilbakemeldingene alltid positive. Folk har ulike holdninger og tanker om spilleavhengighet. Hva slags tilbakemeldinger eller kommentarer er du redd for? Hvordan kan du beskytte deg?
6. Se video 8 og 9. Der snakker erfaringskonsulenter om erfaringene sine med å stå fram offentlig. Ta notater om hvordan de har vernet om seg



Her er et sammendrag av tipsene:

- Husk at du er eksperten på ditt eget liv og historie.
- Du trenger ikke være ekspert på alle ting/temaer.
- Det er helt greit å være ærlig og si at du ikke vet.
- Alle blir nervøse for å tale offentlig. Husk å prioritere egenomsorg før du arbeider med media.



# Nettverks- bygging

«Helt siden jeg sto fram med erfaringene mine i media, har nettverksbygging vært ekstremt viktig for meg som en erfaren ekspert på spilleavhengighet. Å bygge nettverk har handlet om mer enn at bare 'ting blir lettere når du kjenner de rette personene'. Hovedpoenget med nettverksbygging for meg var å bli kvitt stigmaet. Kanskje det høres rart ut, men jeg skal forklare:

Stigma handler om negative stereotyper om en spesifikk gruppe personer. Her i Finland har holdningene mot spilleavhengighet dreid seg betydelig mer i retning av å være forståelsesfulle, men stereotypen om at spilleavhengige på en eller annen måte er uintelligente, henger igjen.

Stigmaet har gjort at selv om skadevirkningene av pengespill har blitt mer alvorlige i Finland de siste årene, er personene som tar beslutninger og vedtar lover, og ekspertene de rådfører seg med, fortsatt i stor grad personer uten erfaring med spilleavhengighet. Ettersom skadeforebygging ofte har vært for overfladisk og ikke lyttet til spilleksperter, altså erfaringskonsulenter, begynte jeg arbeidet med å skape en arena for oss som er faktiske eksperter på pengespill. Derfor er nettverksbygging, også internasjonalt, viktig for en erfaringskonsulent. Gjennom nettverksbygging får vi dele erfaringene og synspunktene våre der de kan komme til nytte i framtiden.

Derfor anbefaler jeg å tenke ambisiøst og innovativt der skadevirkningene av pengespill er synlige i samfunnet, og der beslutninger om pengespill blir tatt. Presenter gjerne din egen kompetanse, og tilby å hjelpe eller gi dine synspunkter.»

Jenna Mäkelä, erfaringskonsulent i Finland

# HOVEDBUD- SKAPET TIL ERFARINGS- KONSULENTER



Hovedbudskapet til en erfaringskonsulent er alltid håp. Håp om rehabilitering. Uten dette hovedbudskapet er det ingen kompetanse. Kompetansen er alltid basert på framtidsutsikter. Det handler om hvordan ting kan bli bedre, og hvordan den spilleavhengige kan bli bedre. Enten det gjelder en person eller samfunnet som helhet, ligger det alltid håp i budskapet til en erfaringskonsulent.

Selv om hovedbudskapet er positivt, betyr ikke det at erfaringskonsulenten ikke kan være kritisk.

Men kritikken skal alltid ha sitt utspring i et ønske om å gjøre ting bedre, ikke i at man er bitter eller sint for det som har skjedd.

Erfaringskonsulentens rolle i samfunnsdebatten er å gi en stemme til dem som av ulike grunner ikke blir hørt i debatten.

Erfaringskonsulentens stemme er ærlig, fordi den er basert på ekte opplevelser – noe som faktisk har skjedd. Konsulentens identitet og ærlighet gjør ofte at folk lytter. En erfaringskonsulent framstår som en ekspert som likevel er som en vanlig person. Forskning viser at folk lytter til og stoler på erfaringskonsulenter, og det gir makt. Makt påvirker livet til enkeltpersoner (rehabilitering) og samfunnet (struktur og lovgivning). Men med makten følger det alltid et ansvar. Og på grunn av dette ansvaret må du alltid huske hovedbudskapet: håp.



Oppgave:

1. Si din mening: I hvilken situasjon kan man ikke handle som erfaringskonsulent?
2. Har du opplevd erfaringskompetanse som ikke stemmer overens med dine egne verdier?
3. Hvilke verdier tror du er styrende for arbeidet til en erfaringskonsulent?
4. Hva slags arbeid vil du ikke gå med på å gjøre som erfaringskonsulent?

Skriv svarene dine på de neste sidene.



# Sosped Foundation

Sosped Foundation (Sosped) er en ikke-statlig velferdsorganisasjon i sosial- og helsesektoren. Målet til Sosped er å støtte og styrke velvære og rehabilitering gjennom sosiale møter og støtte i nettverksgrupper.

Rammeverket til alle Sospeds aktiviteter bygger på sosialpedagogikk; en holistisk og relasjonscentrert tilnærming til støtte og velvære. Et av hovedelementene til Sosped er å tilrettelegge for sosial inkludering ved å forsterke stemmen til erfaringskonsulentene. Vi har som mål å inkludere erfaringsbasert kunnskap i alt vi gjør.

Nettverksgrupper har utgjort grunnlaget for Sospeds aktiviteter siden 1984. Organisasjonen har kraftig utvidet omfanget av tjenestene og aktivitetene og hvilke metoder den bruker, de siste fem årene.

Prosjektene som organisasjonen forvalter, er rettet mot personer som har ekstra barrierer for å delta i samfunnet. Blant disse er personer med psykiske lidelser, funksjonshemninger og atferdsmessige avhengigheter (som avhengighet av spill, pengespill eller sosiale medier). Prosjektene har som mål å forbedre livskvaliteten til deltakerne og deres nærmeste og å spre kunnskap, gi oppmerksomhet og skape samfunnsdebatt om de ovennevnte barrierene. Programmene er organisert under to enheter: en for atferdsmessige avhengigheter og sosial integrering og en for psykisk helse. Til sammen når enhetene ut til mer enn 2000 faste deltakere hvert år.



Sosped Foundation har 40 ansatte behandlere og 200 frivillige og tilbyr tjenester i mer enn 20 byer i Finland. Sosped Foundation er også en aktiv partner i mange internasjonale prosjekter (Erasmus).

Du kan lese mer om organisasjonen på nettsiden: [www.sosped.fi](http://www.sosped.fi)

Arbeidsgruppen fra Sosped: Jenna Mäkelä, planlegger av TeX-prosjektet, erfaringskonsulent (spilleavhengighet)

# Extern Problem Gambling

## Extern Problem Gambling

Prosjektet ble opprettet i 2016 av avhengighetsrådgiveren Barry Grant. Det opprinnelige prosjektet het Problem Gambling Ireland og ble opprettet for å gi uavhengig informasjon og rådgivning til personer som lider av problemspilling i Irland. I 2019 ble prosjektet slått sammen med en større veldedig organisasjon: Extern. Extern har eksistert i mer enn 40 år og har flere enn 100 prosjekter rundt omkring i Irland.

I skrivende stund har prosjektet to fulltidsansatte: Barry Grant og Tony O'Reilly. Prosjektet driver en gratis hjelpetelefon og rådgivningstjenester til personer som sliter med problemspilling i Irland. Det holder også seminarer ved videregående skoler om å forebygge skader av pengespill.

Prosjektet er videre involvert i lobbyvirksomhet og kampen for å regulere pengespill i Irland og Nord-Irland og for å sikre bedre behandlings- og forebyggingstjenester for pengespill.

Du kan lese mer om organisasjonen på nettsiden:  
[www.problemgambling.ie/](http://www.problemgambling.ie/)

Arbeidsgruppen til Extern Problem Gambling:  
avhengighetsrådgiverne Barry Grant og Tony O'Reilly

# Spillavhengighet Norge

Spillavhengighet Norge er en frittstående interesseorganisasjon for spilleavhengige og deres pårørende. Organisasjonen ble etablert i 2002 og var utelukkende drevet på frivillig basis helt til organisasjonens grunnlegger Lill-Tove Bergmo ble tilsatt i en 30 prosent stilling i 2013. Hovedkontoret ligger i Lyngen kommune, men organisasjonen dekker hele landet. I 2017 mottok organisasjonen nok støttemidler til å tilsette en administrasjon på heltid, med en daglig leder, markedsfører og en politisk rådgiver. I 2022 har administrasjonen blitt ytterligere utvidet med erfaringskonsulenter og en kontormedarbeider og har totalt 7 ansatte og 50 frivillige spredt over hele landet.

Organisasjonens hovedoppgave er å betjene hjelpetelefonen, svare på e-post og drifte nettverksgrupper i hele landet. Det finnes 13 aktive nettverksgrupper som møtes fysisk. Siden 2020 har organisasjonen også opprettet digitale nettverksgrupper.

Det er brukerne som bestemmer organisasjonens strategier og handlingsplaner ved et årlig landsmøte. Dermed er det alltid de berørtes behov som driver organisasjonen framover.

Du kan lese mer om organisasjonen på nettsiden:  
[www.spillavhengighet.no](http://www.spillavhengighet.no).

Arbeidsgruppen fra Spillavhengighet Norge:

Lill-Tove Bergmo – daglig leder og grunnlegger av organisasjonen med 22 års erfaring som pårørende.

Kristian Vike – erfaringskonsulent for spilleavhengighet og ansatt som prosjektleder.

Magnus Pedersen – politisk rådgiver og pårørende.

Spesiell takk til:

Tidligere ordfører i Lyngen Werner Kiil for tillatelse til å vise rollen hans i filmen om empowerment.

Familien til Hallgeir Brumoen for tillatelse til å vise rollen hans i filmen om empowerment.

