



## PRATA OM SP€L OM PENGAR

*Så här diskuterar du spel om pengar, identifierar spelproblem och för korta motiverande samtal*

## INNEHÅLL

|  |    |
|--|----|
| Till läsaren.....  | 3  |
| <b>1</b> Hur du diskuterar spel om pengar och identifierar spelproblem ..... | 6  |
| <b>2</b> Granska spelvanorna och ställ upp mål tillsammans med klienten..... | 12 |
| <b>3</b> Hur du stöder klienten att stå fast vid målet.....                  | 15 |
| Formulär som stöder arbetet .....  | 21 |
| FORMULÄR 1. Två frågor för kartläggning av spelvanor.....                    | 22 |
| FORMULÄR 2. Tre frågor för identifiering av spelproblem (BBS) .....          | 23 |
| FORMULÄR 3. Kartläggning av spelrelaterade skador (PGSI).....                | 24 |
| FORMULÄR 4. Speldagbok .....   | 25 |
| FORMULÄR 5. Fastställ ditt mål.....  | 26 |
| Stödmaterial.....  | 27 |

Arbetsgruppen för den andra förnyade upplagan: Eija Pietilä, Heidi Ruohio, Riikka Salmelin;  
klinisk expertis Sari Castrén och Otso Saariluoma

Författare till den första upplagan: Corinne Björkenheim, Sari Castrén, Tapio Jaakkola,  
Minna Kesänen, Eija Pietilä, Riikka Ränninranta, Otso Saariluoma och Sanna Wuorio

Ett särskilt tack för samarbetet går till Spelklinikens personal, Västra psykiatri- och  
missbrukarcentralen i Helsingfors, Träskända stads expertgrupp för spelproblem och  
Päijänne-Tavastlands team för regional koordinering av det förebyggande arbetet  
(stödgruppen för den första upplagan).

Andra förnyade upplagan

Språkvård: Institutet för de inhemska språken

Översättning: Lingsoft

Ombrytning: Tiina Kuoppala, Graforma

Planering av pärmblad: Nuppu Vehmasaho

Produktnummer: MUU2022\_339

ISBN (tryckt) 978-952-343-880-4

ISBN (web) 978-952-343-372-4

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-372-4>

Tryckeri: PunaMusta Oy

Vanda 2022

# Till läsaren

I Finland är det vanligt att man spelar om pengar. Även om största delen av finländarna spelar med måtta orsakar spelandet allvarliga problem för vissa personer, särskilt i anslutning till ekonomin, relationerna och hälsan. Det är viktigt att identifiera både riskspelande och problemspelande i ett tidigt skede innan allvarliga problem hinner uppstå. Du som är proffs inom social- och hälsovården har en nyckelroll då det gäller att förebygga spelrelaterade skador, identifiera riskspelande och spelproblem samt att ge stöd och hjälp. Med hjälp av det här materialet kan du föra spelande om pengar på tal med klienten samt erbjuda stöd.

Stödmaterialen består av tre delar som kan diskuteras och behandlas till exempel under flera på varandra följande besök. I det första avsnittet får du anvisningar om hur du kan inleda en diskussion om spel om pengar, identifiera riskspelande och eventuella spelproblem samt utreda klientens spelvanor. I det andra avsnittet behandlas hur du diskuterar klientens spelvanor med hen och hur du tillsammans med klienten kan ställa upp mål för att förändra klientens spelvanor. Den tredje delen fokuserar på att följa upp att klienten står fast vid sitt mål, samt på hur du kan bedöma behovet av fortsatt stöd.

Stödmaterialen innehåller information om konkreta metoder, till exempel frågeformulär och blanketter som du kan använda i bedömningen och fungerar som stöd för klientarbetet. Materialet bygger på metoden motiverande intervju. Metoden hjälper dig att stärka klientens förändringsmotivation och självreflektion. Materialet hjälper också klienten att själv hitta lösningar på problematiska situationer. Ett beslut om att förändra sitt beteende är alltid en början på någonting nytt. I egenskap av yrkesutbildad person är du ett viktigt stöd för klienten under förändringen.

## Ordlista

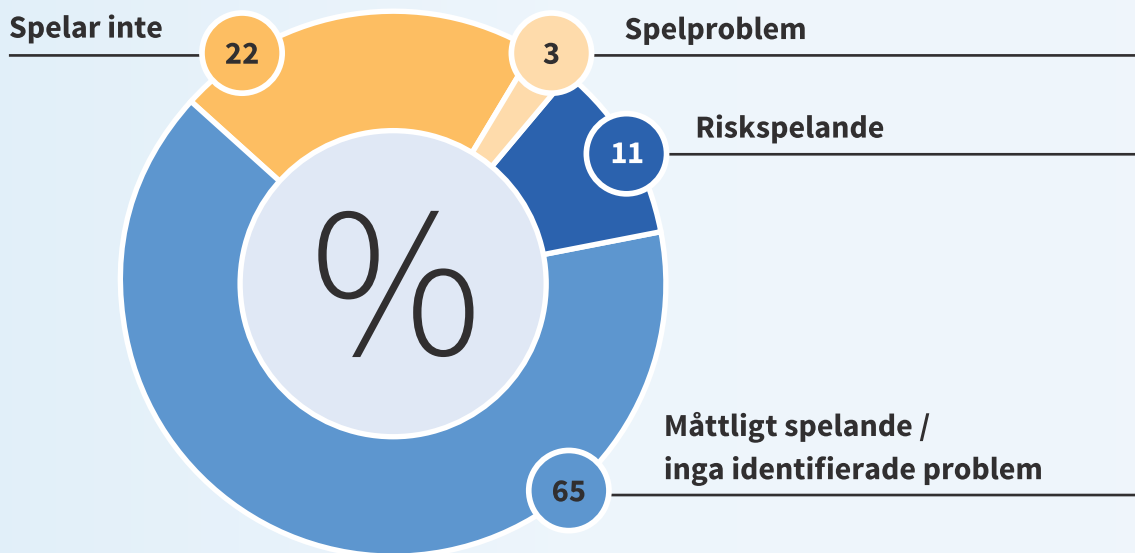
|                          |  |
|--------------------------|--|
| SPEL OM PENGAR           | ▶ Spel om pengar är till exempel lotto, spelautomater, skraplotter och vadslagningsspel.   |
| SPELANDE OM PENGAR       | ▶ Med spelande om pengar avses spelande där vinsten eller förlusten är pengar eller värt pengar.   |
| MÅTTLIGT SPELANDE        | ▶ Med måttligt spelande avses spelande om pengar som inte orsakar spelrelaterade skador.   |
| SPELRELATERADE SKADOR    | ▶ Med spelrelaterade skador avses olika negativa följder för individen, samfundet och samhället. Omfattningen av problemen kan variera från lindriga till mycket allvarliga skador.  |
| RISKSPELANDE             | ▶ Med riskspelande avses spelande som orsakar enstaka problem. Riskspelande är ofta ett förstadium till ett egentligt spelproblem. Av finländarna spelar 11 procent (397 000 personer) på risknivå.  |
| SPELPROBLEM              | ▶ Termen spelproblem används som ett överordnat begrepp när man talar om problemspelande och spelberoende. Tre procent av finländarna har spelproblem (112 000 personer) och nästan hälften av dem har ett sannolikt spelberoende (1,4 procent, dvs. 52 000 personer).   |
| PROBLEMSPELANDE          | ▶ Problemspelande beskriver ett tillstånd som är lindrigare än spelberoende, men som har många negativa konsekvenser, till exempel hälsoproblem och ekonomiska svårigheter.  |
| SPELBEROENDE             | ▶ Spelberoende är den allvarligaste formen av spelproblem och förknippas med ett tvingande behov av att spela om pengar. Spelandet tar över personens liv, vilket orsakar allvarliga sociala, ekonomiska och hälsomässiga problem.   |
| KORTA MOTIVERANDE SAMTAL | ▶ Korta motiverande samtal innebär en kartläggning av klientens spelvanor, en utredning av behovet att ändra klientens spelvanor och stöd inför en eventuell förändring.   |
| MOTIVERANDE INTERVJU     | ▶ Som arbetsätt bidrar en motiverande intervju till att få klienten själv att uttrycka en önskan om förändring. En motiverande intervju stöder också klienten att sätta ord på sina motiveringar till en förändring och de sätt på vilka en förändring kan fås till stånd. I en motiverande intervju är det centralt att respektera klientens rätt att själv styra förändringen. |



*Finländarna  
spelar om pengar  
tredje mest  
i världen.*



*I Finland finns  
det 112 000 personer  
som har spelproblem.*



**Figurens källa:** Material från befolkningsenkäten Finländarnas penningsspel 2019.



# Hur du diskuterar spel om pengar och identifierar spelproblem



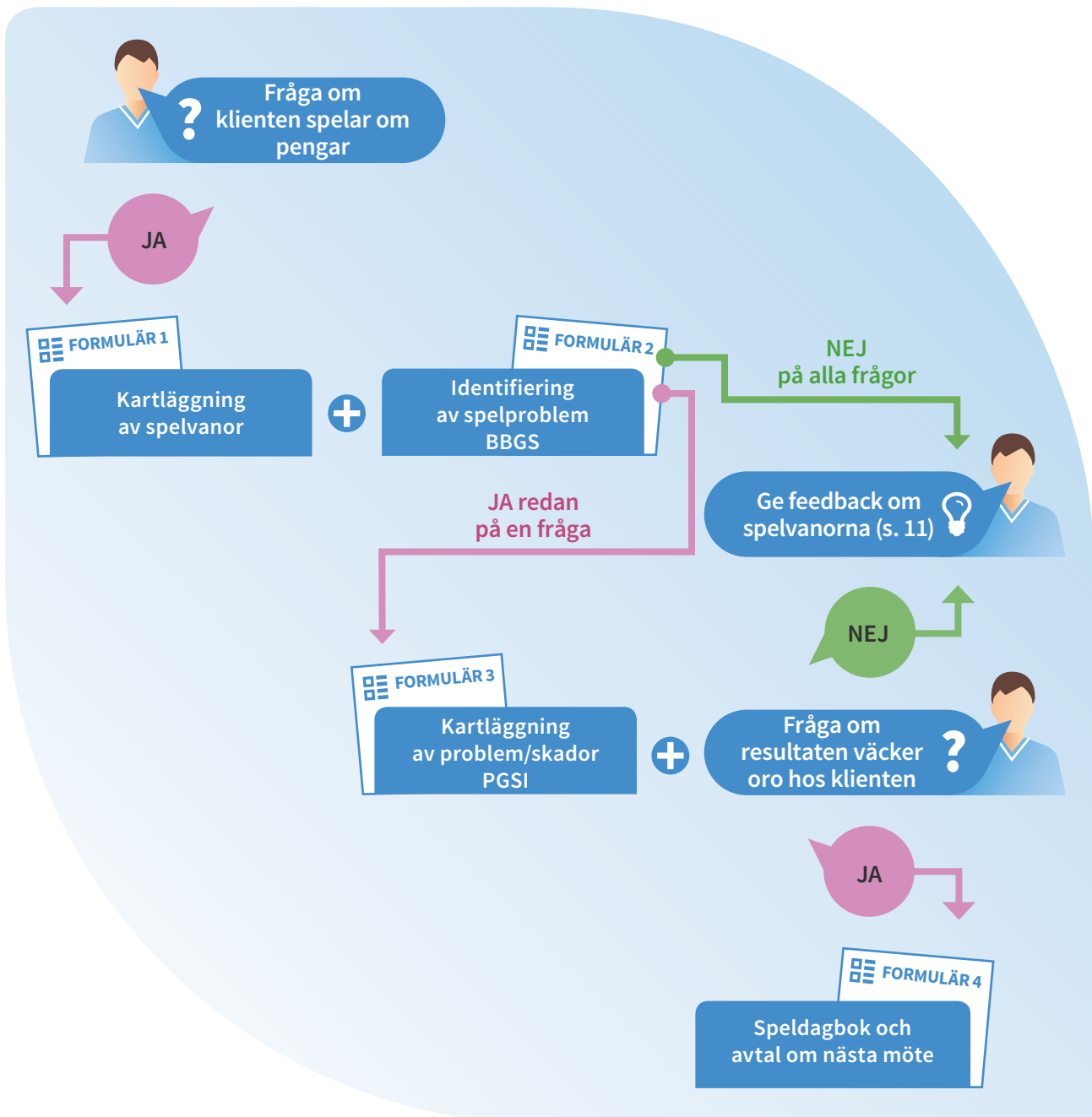
## MÅL:

**Att kartlägga problematiska spelvanor och göra klienten medveten om sina spelvanor**

- 1** Sträva efter att skapa en gynnsam och förtroendefull atmosfär under diskussionen.
- 2** Fråga om klienten spelar om pengar.
- 3** Om svaret är ja, kartlägg klientens spelvanor (formulär 1) och be klienten fylla i BBGS-formuläret för identifiering av spelproblem (formulär 2). Om klienten svarar ”nej” på alla frågor i screeningen, ge klienten feedback på hens spelvanor (s. 11).
- 4** Om personen svarar ”ja” på en eller flera frågor i frågeformuläret, gå till PGSI-mätaren för att se vilka problem spelandet leder till (formulär 3).
- 5** Om klienten är bekymrad över sitt spelande, kan du uppmuntra hen att föra en speldagbok (formulär 4) och avtala om ett nytt möte.

Om du kommer åt att diskutera spelvanor och lyckas identifiera spelproblem i ett tidigt skede kan det hjälpa en person som spelar för mycket att reflektera över sitt spelande och vid behov söka stöd eller vård. Ett effektivt sätt att förebygga

spelproblem är att identifiera riskspelande. Du kan ta upp spel om pengar när du kartlägger klientens livssituation eller i samband med att du ställer frågor om klientens rusmedelsanvändning och ekonomiska situation.



## Så här kartlägger du spelvanor och identifierar problem

Börja med att fråga om klienten spelar om pengar. Om klienten svarar ja, kartlägg spelvanorna noggrannare (formulär 1) och gör en BBGS-screening (formulär 2).

”Vilka spel spelar du?” och ”Hur ofta spelar du om pengar?” är frågor som du kan använda för att kartlägga klientens spelvanor och ett eventuellt riskspelande. En bra metod för att identifiera spelproblem är en BBGS-screening (*Brief Biosocial Gambling Screen*).

Med hjälp av screeningverktyget kan du snabbt reda ut om klientens spelvanor antyder spelproblem.

**Om klienten svarar ”ja” på en eller flera frågor i BBGS-screeningen, är det skäl att kartlägga de spelrelaterade problemen noggrannare med PGSI-mätaren (formulär 3). Om klienten svarar ”nej” på alla frågor i BBGS-screeningen, gå till sidan 11.**

**FORMULÄR 1**

TVÅ FRÅGOR FÖR KARTLÄGGNING AV SPELVANOR

**1. Vilka spel om pengar har du spelat under de senaste 12 månaderna?**

- Jag har inte spelat om pengar
- Lottospel** (Lotto och/eller Joker, Viking Lotto, Eurojackpot)
- Skraplotter** (t.ex. Casino, Ässä, Luonto)
- Veikkaus stryktips**
- Veikkaus dagliga lotterier** (t.ex. Keno, Kaikki tai ei mitään, Synttärät)
- Poker som bordspel** (i casino eller spellokal)
- Hästspel, travtipping och totospel** (t.ex. Kaksari, Toto86)
- Sportvadslagning** (t.ex. Längen, Resultatvad)
- Skraplotter online** (t.ex. Ässä, Casino, Onnensanat)
- Snabba dagliga lotterispel** (t.ex. eBingo)
- Spelautomater** (på servicestationer, i affärer, i kiosker, i spellokaler)
- Andra casinospel** (t.ex. rulett, Blackjack, spelautomater i casinon, ej pokerspel)
- Online casinospel** (t.ex. rulett, Blackjack, även spelautomater, ej pokerspel)
- Online pokerspel**
- Övrig spel** (t.ex. privat vadslagning och/eller kortspel om pengar)

Hur många av de ovannämnda speltyperna markerade du? \_\_\_\_\_

**2. Hur ofta spelar du om pengar?**

- Spelar inte om pengar
- Mera sällan än månatligen
- 1-3 gånger i månaden
- En gång i veckan
- Dagligen eller flera gånger per vecka

Källa: Koksi kysymystä rahapelaamisesta -malli. EHYT rf. Översättning: Institutet för hälsa och välfärd (THL), 2022

Formulär 1 finns på sidan 22.

**FORMULÄR 2**

TRE FRÅGOR FÖR IDENTIFIERING AV SPELPROBLEM (BBGS)

**1. Har du under de senaste 12 månaderna blivit orolig, irriterad eller rastlös när du försökt sluta eller minska spelandet?**

Ja  
 Nej

**2. Har du under de senaste 12 månaderna försökt hemlighålla hur mycket du spelat för din familj eller dina vänner?**

Ja  
 Nej

**3. Har ditt spelande under de senaste 12 månaderna orsakat sådana ekonomiska problem att du varit tvungen att skaffa hjälp av din familj, dina vänner eller socialtjänsten för dina levnadskostnader?**

Ja  
 Nej

**Jakande svar** på en eller flera frågor indikerar att vidare bedömning av eventuella spelproblem bör göras. Ett eller flera jakande svar skall i alla händelser utredas noggrannare, till exempel med PGSI-testet.

Källa: Gebauer L., LaBrie R., Shaffer H.J. Optimizing DSM-IV-TR Classification Accuracy: A Brief Biosocial Screen for Detecting

Formulär 2 finns på sidan 23.



*Hur du diskuterar spel om pengar och förhindrar att spelproblem uppstår.*



## Kartlägg spelrelaterade skador

PGSI-mätaren (*Problem Severity Gambling Index*) preciserar vilka skador spelandet kan orsaka och hur allvarliga skadorna kan vara (formulär 3). Be klienten fylla i blanketten och räkna ihop poängen.

**FORMULÄR 3**

**KARTLÄGGNING AV SPELRELATERADE SKADOR (PGSI)**

1. Om du tänker på de senaste 12 månaderna, har du spelat för mer än du verkligen haft råd att förlora?  Aldrig  Ofta  
 Ibland  Läses aina
2. Om du tänker på de senaste 12 månaderna, har du behövt spela med större summor för att få samma känsla av spänning?  Aldrig  Ofta  
 Ibland  Nästan alltid
3. De senaste 12 månaderna, har det hänt att du återvänt någon annan dag för att vinna tillbaka det du förlorat?  Aldrig  Ofta  
 Ibland  Nästan alltid
4. De senaste 12 månaderna, har du lånat pengar eller sålt något för att ha pengar att spela för?  Aldrig  Ofta  
 Ibland  Nästan alltid
5. De senaste 12 månaderna, har du känt att du kanske har problem med ditt spelande?  Aldrig  Ofta  
 Ibland  Nästan alltid
6. De senaste 12 månaderna, har spelandet orsakat dig några problem med din hälsa, inräknat stress eller ångest?  Aldrig  Ofta  
 Ibland  Nästan alltid
7. De senaste 12 månaderna, har någon kritiserat ditt spelande eller sagt att du har problem med spelandet, oavsett om du tyckt det varit sant eller inte?  Aldrig  Ofta  
 Ibland  Nästan alltid
8. De senaste 12 månaderna, har ditt spelande orsakat några ekonomiska problem för dig eller ditt hushåll?  Aldrig  Ofta  
 Ibland  Nästan alltid
9. De senaste 12 månaderna, har du känt skuld över hur du spelar, eller vad som händer när du spelar?  Aldrig  Ofta  
 Ibland  Nästan alltid

Källa: Currie, S. R., Casey, D. M. & Hodgins, D. C. (2010). Improving the psychometric properties of the Problem Gambling Severity Index. Ottawa, Canada: Canadian Consortium for Gambling Research. Översättning: Folkhälsomyndigheten.

**Räkna ihop dina poäng:** \_\_\_\_\_ poäng

|                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| 0 poäng           | Inga spelproblem         |
| 1-4 poäng         | Låg risk för spelproblem |
| 5-7 poäng         | Måttlig risk             |
| 8 poäng eller mer | Spelproblem              |

Källa: Currie m.fl. 2010. Översättning: Institutet för hälsa och välfärd (THL) 2021.

Formulär 3 finns på sidan 24.

Fråga klienten om hen upplever att enkätresultaten känns oroväckande. Även själva utredningen av spelvanorna kan väcka tankar hos klienten (s. 11).

**Om klienten är orolig över sitt spelande och vill fortsätta diskussionen kan du uppmantra hen att föra speldagbok (formulär 4) till exempel i ett par veckor.**



*Om klienten är orolig över sitt spelande hjälper speldagboken klienten att få en närmare bild av spelvanorna.*

**FORMULÄR 4**

**SPELDAGBOK**

Speldagboken kan hjälpa dig att få en realistisk syn på hur ditt spelande om pengar påverkar dig. Fyll i för varje dag:

A) hur mycket tid du lagt ner på att spela om pengar och  
 B) hur mycket pengar du använde till att spela när du räknat bort vinsterna från det totala beloppet

| Vecka 1                             | A) Tiden du lagt ner på att spela om pengar | B) Summan du använt till att spela € (vinster borträknade) |
|-------------------------------------|---|--|
| <b>Måndag</b><br>_____/____/20____  | _____ t _____ min.                          | _____ €  |
| <b>Tisdag</b><br>_____/____/20____  | _____ t _____ min.                          | _____ €  |
| <b>Onsdag</b><br>_____/____/20____  | _____ t _____ min.                          | _____ €  |
| <b>Torsdag</b><br>_____/____/20____ | _____ t _____ min.                          | _____ €  |
| <b>Fredag</b><br>_____/____/20____  | _____ t _____ min.                          | _____ €  |
| <b>Lördag</b><br>_____/____/20____  | _____ t _____ min.                          | _____ €  |
| <b>Söndag</b><br>_____/____/20____  | _____ t _____ min.                          | _____ €  |

**Granska speldagboken som en helhet från hela den tid du fyllt i den:**

- ▶ Hur mycket pengar använde du per vecka på att spela om pengar? Tid: \_\_\_\_\_ Pengar: \_\_\_\_\_
- ▶ Hur mycket tid och pengar använde du totalt på att spela om pengar? Tid: \_\_\_\_\_ Pengar: \_\_\_\_\_

Återspeglar dina anteckningar i speldagboken dina spelvanor överlag?  
 Under den tidsperiod du fyllt i speldagboken, har du spelat mera eller mindre än normalt?

**Uppskatta hur mycket spelandet kostar dig på årsnivå.**

Om du multiplicerar med 52 den summa du använder på att spela per vecka får du en bild av hur mycket spelande skulle kosta dig på årsnivå.

Formulär 4 finns på sidan 25.

## Speldagboken lyfter fram spelvanorna

Med hjälp av speldagboken kan klienten granska sina beteendemönster och handlingar eftersom dagboken lyfter fram vardagliga beteendemönster på ett konstruktivt sätt. Den hjälper klienten att överväga om det finns anledning till oro eller till förändring. Med hjälp av speldagboken kan klienten skapa sig en realistisk bild av den tid och de summor som hen använder till att spela. Speldagboken finns på webben, på adressen **rahapelipäiväkirja.fi**.

Avtala med klienten om återbesök för att gå igenom speldagboken.

Om klienten inte är orolig över sitt spelande och inte uttrycker en önskan om fortsatt diskussion eller om att föra speldagbok, kan du tipsa om var klienten kan få hjälp och stöd ifall att hen senare önskar det (s. 19). Till exempel Peluuris telefonjour betjänar i hela landet.



**Peluuris riksomfattande avgiftsfria  
telefonjour nås på numret**

**0800 100 101**

**vardagar kl. 12–18.**

**Behöver du som proffs stöd och information om att möta personer som spelar om pengar eller deras närstående, om att diskutera spelande eller mer information om spelproblem?**

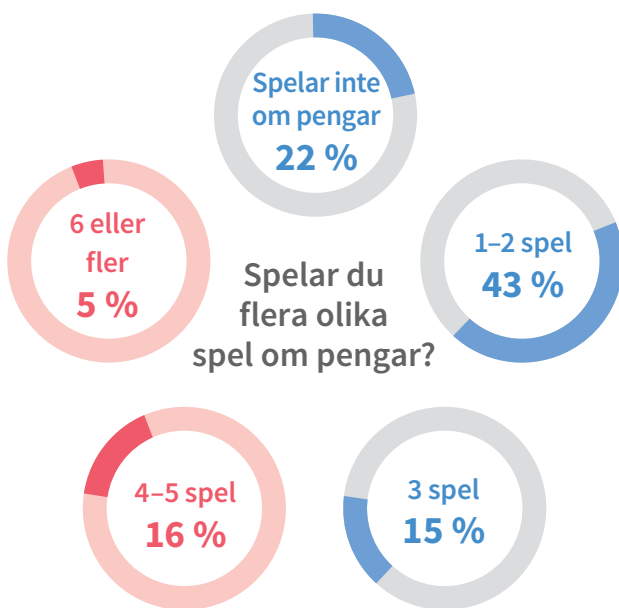
**Peluuris experter hjälper också personer som utför klientarbete.**

[www.peluuri.fi/sv](http://www.peluuri.fi/sv)

## Feedback på spelvanorna

Om klienten svarar ”nej” på alla frågor i BBGS-screeningen, har hen sannolikt inget spelproblem. Om klienten ändå berättar att hen spelar ofta och spelar flera olika spel, kan det vara fråga om riskspelande. Därför är det bra att ge klienten feedback på hans spelvanor genom att reflektera över dem i förhållande till finländares spelvanor överlag.

Fick du reda på att klienten spelar flera olika spel? Ju fler spel klienten spelar, desto sannolikare är det att spelandet leder till problem. Majoriteten av finländarna har spelat högst två olika spel om pengar under det senaste året.



Framgick det att klienten spelar spel där risken för spelproblem är hög?

Ett snabbt speltempo och förhållandet mellan den maximala insatsen och huvudvinsten är exempel på faktorer som påverkar hur skadligt ett spel kan vara.

### Spel med hög risk är

- ▶ sportvadslagning
- ▶ nätlotter
- ▶ snabba dagliga lottdragningsspel
- ▶ spelautomater
- ▶ kasinospel som roulett och blackjack
- ▶ kasinospel på nätet
- ▶ nätpoker.

Hur ofta spelar klienten om pengar? Ju oftare klienten spelar, desto troligare är det att spelandet orsakar problem. Största delen av finländarna spelar mer sällan än en gång i månaden.

|                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| Spelar inte om pengar                | 22 % |
| Mer sällan än en gång i månaden      | 31 % |
| 1-3 gånger i månaden                 | 18 % |
| En gång i veckan                     | 22 % |
| Dagligen eller flera gånger i veckan | 7 %  |

Även om klienten verkar spela måttligt och det inte verkar finnas något behov att behandla ärendet närmare, är det ändå viktigt att du tillsammans med klienten ser över spelvanorna. Poängtera att klienten kan ta kontakt på nytt om hen i ett senare skede blir bekymrad över sitt spelande.

**Figurernas källa:** Salonen, A., Lind, K., Hagfors, H. Castrén, S., Kontto, J. (2020). *Rahapelaaminen, peliongelmat ja rahapelaamiseen liittyvät asenteet ja mielipiteet vuosina 2007–2019. Suomalaisten rahapelaaminen 2019. THL:s raportti 18/2020.* (Sammanfattning på svenska.)



## Granska spelvanorna och ställ upp mål tillsammans med klienten



### MÅL:

Att stärka klientens förändringsmotivation och att få klienten att förbinda sig till målet

- 1 Gå igenom speldagboken tillsammans med klienten.
- 2 Lyft fram de dagar som klienten själv är nöjd med.
- 3 Uppmuntra klienten att berätta vad som gjorde att klienten lyckades.
- 4 Be klienten berätta vilka för- och nackdelar hen ser med spelandet och gör en sammanfattning av dem (å ena sidan – å andra sidan).
- 5 Upprepa med andra ord det som klienten berättat och lägg till preciserande observationer.
- 6 Uppmuntra klienten att reflektera kring vad en ändring i spelvanorna skulle innebära i vardagen.
- 7 Be klienten konkretisera vilket förändringsmål hen är beredd att förbinda sig till (formulär 5).

**D**å du tillsammans med klienten granskar spelandet och spelvanorna närmare kan det hjälpa klienten att uppmärksamma de problem som spelandet orsakar. Under granskningen kan du ställa öppna frågor till klienten och ni kan tillsammans behandla speldagboken som klienten fyllt i.

Använd metoden för motiverande intervjuer när du granskar klienten spelande. Du kan till exempel lyfta fram klientens upplevelse av konflikt, det vill säga både viljan att spela, men också viljan att ändra spelvanorna. Det är viktigt att hjälpa klienten att själv upptäcka de problem som spelandet orsakar.

## Analys

Granska speldagboken tillsammans med klienten. Diskutera spelandet under de föregående veckorna även om klienten inte fyllt i dagboken.

## Fördelar och nackdelar

Gå igenom för- och nackdelarna med spelandet tillsammans med klienten. Gör klienten särskilt uppmärksam på nackdelarna med spelandet och fördelarna med att begränsa spelandet eller att sluta spela. Fråga klienten om hen är villig att ändra sina spelvanor.

## Ställ upp mål för förändring

Diskutera tillsammans med klienten vilket mål hen är beredd att ställa upp åt sig själv. Målet ska vara tydligt och möjligt att nå.

Målet kan till exempel vara att sluta spela helt, att sluta spela de spel som orsakar mest problem eller att begränsa spelandet till vissa tider och summor. Du kan använda blankett 5 för att ställa upp ett mål.

Det viktigaste är att klienten får stöd med att nå det mål som hen själv vill ställa upp åt sig. Det är lättare för klienten att hålla sig till ett beslut som hen själv fattat.

Det finns inte bara ett rätt sätt eller bara en rätt metod att begränsa spelandet. För många känns det mer lockande att minska spelandet än att sluta helt och hållet. Å andra sidan kan det vara enklare att sluta helt om klienten trots försök inte lyckas hålla de gränser hen själv lagt upp för sitt spelande. Om klienten spelat länge kan det vara svårt att ändra spelvanorna med en gång; för vissa personer kan delmål fungera bättre än att tvärt sluta spela.



*Vad berättar speldagboken om ditt spelande?*



*Känner du att du vill göra något åt ditt spelande?*



*Skulle konflikterna hemma minska om du begränsade ditt spelande?*

### FORMULÄR 5

#### FASTSTÄLL DITT MÅL

Välj **ETT** mål som du åtar dig att uppnå. Ingå ett avtal med dig själv om att uppnå målet och fyll i din underskrift vid det mål du valt.

#### Jag slutar helt och hållet att spela om pengar.

Från och med: datum \_\_\_\_\_ månad \_\_\_\_\_ år \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Underskrift

#### Jag slutar spela vissa spel om pengar.

Tillåtna spel: \_\_\_\_\_

Förbjudna spel: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Underskrift

#### Jag minskar mitt spelande om pengar.

Fyll i dessa uppgifter när du har låtit bli att spela två eller tre veckor.

Jag får spela \_\_\_\_\_ dagar per vecka. Jag får spela högst \_\_\_\_\_ €.

Jag får spela högst \_\_\_\_\_ € på en gång. Jag får spela högst \_\_\_\_\_ minuter.

\_\_\_\_\_  
Underskrift

Källa: Avaimia rahapeliongelman hallintaan - oma-apuopas (2021).

Formulär 5 finns på sidan 26.

## Självhjälpsguiden stöder en förändring

Du kan också tipsa om självhjälpsguiden ”Avaimia rahapeliongelman hallintaan” (*Nycklar för att hantera spelrelaterade problem*), som stöder klientens självständiga förändringsprocess. Guiden finns endast på finska. Guiden innehåller bland annat närmare information om att fatta beslutet att ändra spelvanorna, om fördelarna med att inte spela samt stöd för att sluta spela. Berätta om guiden för klienten även om hen inte just nu är beredd att göra en förändring.

Klienten kan studera självhjälpsguiden självständigt, men ni kan också gå igenom den tillsammans.

Uppmuntra klienten att syna sitt spelande med hjälp av guiden. Genom att analysera spelandets följder och de faktorer som påverkar spelandet kan klienten ofta skönja konsekvenskedjor som hen tidigare inte själv har märkt. Då klienten aktivt följer upp hur stora summor hen använder på att spela kan det leda hen att upptäcka realiteterna kring spelkonsumtionen och ifrågasätta om spelandet är skadligt.

Då klienten aktivt reflekterar kring för- och nackdelar med spelandet kan det hjälpa hen att inse varför hen spelar och även vilka negativa konsekvenser spelandet har. Spel om pengar förknippas med föreställningar som driver på spelandet. När klienten reflekterar kring sina spelvanor kan det vara nyttigt att också uppmärksamma de föreställningar som hen har om spelandet och om hur slumpen påverkar spelet. Då klienten får reflektera över dessa kan det leda till att hen blir medvetande om sina egna föreställningar som bidrar till ogynnsamma spelvanor.

Guiden innehåller praktiska anvisningar för hur man minskar både själva spelandet samt de summor som går åt till att spela, men även hur man hanterar skulder. Det är också viktigt att förutse olika risksituationer för att på så sätt förebygga mindre eller större återfall. Guiden innehåller uppgifter som hjälper klienten att identifiera situationer som är riskfyllda och skapa nya handlingsätt som hjälper hen att bemöta dem.



Du kan gratis ladda ner självhjälpsguiden på adressen [thl.fi/tukiaineistot](https://thl.fi/tukiaineistot)



Den digitala versionen av självhjälpsguiden finns i OmaPeluri på [peluuri.fi](https://peluuri.fi)



## Hur du stöder klienten att stå fast vid målet



### MÅL:

#### Att stödja en förändring och planera ett lämpligt fortsatt stöd

- 1 Fortsätt att granska speldagboken tillsammans med klienten.
- 2 Identifiera faktorer som stöder en förändring och faktorer som bromsar den.
- 3 Presentera praktiska metoder som kan hjälpa klienten att hantera sitt spelande.
- 4 Kom överens med klienten om fortsatta åtgärder.
- 5 Berätta för klienten var hen kan få ytterligare stöd och hjälp.

Det kan tidvis vara svårt för klienten att ändra sina spelvanor och att hålla sig till målen. Diskutera till exempel med hjälp av speldagboken hur spelandet ser ut nu och om det har skett en förändring i hur mycket pengar eller tid som använts och om erfarenheter av att lyckas och att uppnå mål.

Ni kan diskutera vad som eventuellt har hjälpt klienten att komma närmare målet. Om klienten upplever att hen själv inte har tillräckliga metoder för att uppnå målet, kan ni fundera på vilka konkreta åtgärder som skulle kunna bidra till att hen kan nå sitt mål.

## Konkreta åtgärder för att få spelandet under kontroll

De begränsningar eller metoder för att kontrollera spelandet som klienten själv tar i bruk höjer tröskeln för att spela och förebygger vanemässigt och spontant spelande. Då klienten själv tar initiativ till begränsningarna ger det hen tid att fundera och

hjälpes hen även att bygga upp sin förmåga att kontrollera sitt spelande. Nedan presenteras de vanligaste metoderna som hjälper att hålla spelandet under kontroll.

---

### I spelhallar och i vardagsmiljöer där man kan spela om pengar

---

#### Bankkort kan förses med en betalningsgräns som gäller för spelautomater

- När man för in kortet i spelautomatens läsare kan man själv höja eller sänka spelgränsen. Om man helt vill förhindra spel kan man sätta en spelgräns på noll euro.

#### Klienten kan ställ upp personliga spelbegränsningar och spelspärar

- Veikkaus spel kräver att den som spelar identifierar sig då hen spelar på spelautomater. Identifieringen gör det möjligt för klienten att ställa upp spelbegränsningar eller spelspärar åt sig själv.

#### Inträdesförbud till Veikkaus kasinon

- Det är möjligt att be kasinopersonalen om ett inträdesförbud. Genom identifiering är det möjligt att helt blockera spel på spelhallarnas automater.

---

### Onlinespel

---

#### Det är möjligt att stänga spelkonton och spelsajter eller begränsa spelandet

- Begränsningarna gäller alltid en enskild webbplats, vilket innebär att begränsningarna behöver sättas in på varje enskilt spelkonto eller spelsida.
- På Veikkaus spelsidor kan man förhindra allt onlinespelande fram till slutet av följande dygn genom att klicka på snabbstoppfunktionen Spärra spelandet. En spelspär som gäller tills vidare förhindrar spelandet under minst 12 månaders tid.
- På spelarrangörernas webbplatser finns också verktyg som kan hjälpa klienten att hålla spelandet under kontroll genom att begränsa till exempel den tid och de summor som hen kan använda för att spela.

#### Datorer och mobilutrustning kan förses med spärprogram som stoppar besök på spelsajter

- Det finns spärprogram för olika apparater och programmet måste installeras separat på varje enskild apparat. En del spärprogram är avgiftsbelagda.
- Också spelreklam kan spärras. Det är möjligt att be betalningsförmedlaren spärra transaktioner på spelsajter.





*Det går att förhindra spelande genom att själv sätta gränser.*

### Tips för att få kontroll över ekonomin

- Det kan vara möjligt att komma överens med den som betalar ut klientens lön eller förmån att hela beloppet inte betalas ut på en gång, utan fördelas på flera gånger.
- Det går att öppna ett nytt bankkonto som inte tillåter betalningsöverföringar på nätet.
- Det är möjligt att köpa presentkort som ett sätt att på förhand styra hur pengarna används.
- Klienten kan be sina närstående och bekanta att inte låna hen pengar.
- Klienten kan be ett företag som förvaltar kreditupplysningar att införa en anteckning om ett kreditförbud på eget initiativ. En sådan anteckning kan förhindra klienten från att spontant ta ett lån. De här typen av tjänster är avgiftsbelagda och tidsbundna.
- Klienten kan be en närstående om att hen följer upp klientens kontouppgifter och transaktioner.
- Ansvaret för transaktioner kan överlåtas till en pålitlig närstående, förutsatt att både klienten och den närstående samtycker till arrangemanget. Arrangemanget ska helst vara tidsbundet och det är viktigt att överväga risken för ekonomiskt missbruk.
- I vissa kommuner kan socialvården betala specifika utgifter via ett förmedlingskonto innan inkomsterna överförs till klientens konto. Klienten och socialvården ingår en överenskommelse om vilka utgifter arrangemanget gäller.
- Om klienten inte har kontroll över sitt spelande kan det vara utmanande för hen att hantera ekonomin. I sådant fall kan klienten ansöka om intressebevakning hos Myndigheten för digitalisering och befolkningsdata. Detta förutsätter ett läkarutlåtande om behovet av intressebevakning.

Läs mera om olika verktyg för att hålla spelandet under kontroll på sidorna [peluuri.fi](https://peluuri.fi) och [paihdelinkki.fi](https://paihdelinkki.fi)

## Kom överens med klienten om nästa steg

Bedöm klientens situation tillsammans efter att ni träffats. Diskutera vilka behov och önskemål klienten har och vilket arbetssätt som skulle fungera bäst.

### ▶ Klienten fortsätter självständigt

Om klienten väljer att bearbeta spelproblemen självständigt kan hen göra det med hjälp av exempelvis självhjälpstjänsten, samt följa upp sitt spelande med hjälp av speldagboken. Självhjälpsguidens innehåll är uppbyggt så att det stöder ett självständigt arbete. Dessutom kan du berätta för klienten om olika stödformer och kamratstöd.

### ▶ Ett fortsatt gemensamt arbete

Om ni fortsätter att reflektera kring klientens spelande tillsammans kan ni använda självhjälpsguiden som ett underlag för diskussionerna. I en mera omfattande hantering av spelproblemen kan ni ha stöd av handboken *Rahapeliriippuvuus hallintaan – Terapeutin käsikirja och Asiakkaan työkirja (Kontroll av spelberoendet – Terapeutens handbok, samt Klientens arbetsbok)*<sup>1</sup>. *Rahapeliriippuvuus hallintaan* är en evidensbaserad metod för behandling av spelberoende. Klientens arbetsbok används i samarbete med terapeuten som en del av behandlingsprogrammet.

### ▶ Klienten har nytta av andra slags tjänster

Om korta motiverande samtal inte räcker till eller klientens situation kräver det (samtidiga missbruksproblem, depression eller självmordsrisk), ska klienten hänvisas till vård eller andra nödvändiga tjänster. Du får närmare uppgifter om öppenvårdstjänster via Peluuri eller kommunens missbrukar- och mentalvårdstjänster. I de större städerna finns även privata tjänster för behandling av spelproblem.

---

1 *Ladouceur R. & Lachance S. (2020). Rahapeliriippuvuus hallintaan – Terapeutin käsikirja. Ladouceur R. & Lachance S. (2020). Rahapeliriippuvuus hallintaan – Asiakkaan työkirja.*

## Aktörer som erbjuder stöd och hjälp

### Stöd på nätet och per telefon

#### **Peluuri**

Peluuris servicehelhet ger stöd, handledning och råd om spelrelaterade skador och problem. Tjänsterna är avsedda för dem som spelar, närstående och personer som möter spelproblem i sitt arbete. Verksamheten erbjuder verktyg för självhjälp samt professionellt stöd och kamratstöd per telefon, på webben och i chatten. Peluuris riksomfattande avgiftsfria telefonjour 0800 100 101 (vardagar kl. 12–18)

[peluuri.fi/sv](http://peluuri.fi/sv)

#### **Programmet Peli poikki**

Peli poikki är ett åtta veckor långt program där den som spelar får stöd av en terapeut. Programmet består av självstudier, uppgifter och telefonsamtal med terapeuten.

[pelipoikki.fi](http://pelipoikki.fi)

#### **Droglänken**

På webbplatsen Droglänken.fi finns information om rusmedel och beroende. Droglänken innehåller förutom en omfattande databank även tester, självhjälpsinnehåll, kamratstöd och en rådgivningstjänst. Webbsidan är avsedd för personer med missbruksproblem, personer med spelproblem, närstående, yrkesutbildade och andra intresserade.

[paihdelinkki.fi/sv](http://paihdelinkki.fi/sv)

#### **Speldagboken Raipe**

Speldagboken Raipe (på finska) är ett webbverktyg som hjälper den som spelar att sätta gränser för sitt spelande eller att sluta spela helt och hållet. Användaren ställer själv upp sina mål. Raipe gör den som spelar medveten om hens spelvanor och framgångar och uppmuntrar att handla så att målen nås.

[rahapelipaivakirja.fi](http://rahapelipaivakirja.fi)

### Kamratstöd

#### **Tiltti**

Tilttiverksamheten, som drivs av Sininauhaliitto, ger information och stöd som hjälper dem som har spelproblem att hålla spelandet under kontroll. Både de som spelar och deras närstående är välkomna till Tiltti. I Tiltti kan man tala med personalen och med besökare.

[tiltti.fi](http://tiltti.fi)

#### **Pelirajaton**

Pelirajatonverksamheten, som drivs av stiftelsen Sosped, erbjuder mångsidigt kamratstöd både för personer som spelar om pengar och för deras närstående samt utbildar kamrathandledare och erfarenhetsexperter.

[pelirajaton.fi](http://pelirajaton.fi)

#### **Nimettömät pelurit – Gamblers Anonymous**

Sajten för anonyma spelare Nimettömät pelurit – Gamblers Anonymous erbjuder kamratstöd för dem som har spelproblem och deras närstående. Kamratstödsverksamheten har också en telefonjour.

[nimettomatpelurit.fi](http://nimettomatpelurit.fi)

### Hjälp med ekonomihantering

#### **Ekonomisk rådgivning och skuldrådgivning**

Statens rättshjälpsbyråer ger ekonomisk rådgivning och skuldrådgivning. På byråerna kan man utträta ärenden elektroniskt, per telefon, i en chatt eller ansikte mot ansikte. Rådgivningen är avgiftsfri.

[oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/sv](http://oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/sv)

#### **Garantistiftelsen**

Garantistiftelsen är en riksomfattande organisation inom det sociala området som hjälper dem som har problem med att hantera sin dagliga ekonomi. Tjänsterna är avgiftsfria.

[takuusaatio.fi](http://takuusaatio.fi)

#### **Andra aktörer**

I skuldfrågor kan också socialbyråerna, kommunernas sociala kreditgivning och församlingarna hjälpa till.





## Formulär som stöder arbetet

**FORMULÄR 1 ▶** Två frågor för kartläggning av spelvanor

**FORMULÄR 2 ▶** Tre frågor för identifiering av spelproblem (BBGS)

**FORMULÄR 3 ▶** Kartläggning av spelrelaterade skador (PGSI)

**FORMULÄR 4 ▶** Speldagbok

**FORMULÄR 5 ▶** Fastställ ditt mål

## TVÅ FRÅGOR FÖR KARTLÄGGNING AV SPELVANOR

**1. Vilka spel om pengar har du spelat under de senaste 12 månaderna?**

- Jag har inte spelat om pengar**
- Lottospel** (Lotto och/eller Joker, Viking Lotto, Eurojackpot)
- Skraplotter** (t.ex. Casino, Ässä, Luonto)
- Veikkaus stryktips**
- Veikkaus dagliga lotterier** (t.ex. Keno, Kaikki tai ei mitään, Synttärit)
- Poker som bordsspel** (i casino eller spelokal)
- Hästspel, travtippning och totospel** (t.ex. Kaksari, Toto86)
- Sportvadslagning** (t.ex. Lången, Resultatvad)
- Skraplotter online** (t.ex. Ässä, Casino, Onnensanat)
- Snabba dagliga lotterispel** (t.ex. eBingo)
- Spelautomater** (på servicestationer, i affärer, i kiosker, i spellokaler)
- Andra casinospel** (t.ex. rulett, Blackjack, spelautomater i casinon, ej pokerspel)
- Online casinospel** (t.ex. rulett, Blackjack, även spelautomater, ej pokerspel)
- Online pokerspel**
- Övrig spel** (t.ex. privat vadslagning och/eller kortspel om pengar)

Hur många av de ovannämnda speltyperna markerade du? \_\_\_\_\_

**2. Hur ofta spelar du om pengar?**

- Spelar inte om pengar**
- Mera sällan än månatligen**
- 1-3 gånger i månaden**
- En gång i veckan**
- Dagligen eller flera gånger per vecka**

**Källa:** Kaksi kysymystä rahapelaamisesta -malli. EHYT rf. Översättning: Institutet för hälsa och välfärd (THL), 2022

## TRE FRÅGOR FÖR IDENTIFIERING AV SPELPROBLEM (BBGS)

1. Har du under de senaste 12 månaderna blivit orolig, irriterad eller rastlös när du försökt sluta eller minska spelandet?

Ja

Nej

2. Har du under de senaste 12 månaderna försökt hemlighålla hur mycket du spelat för din familj eller dina vänner?

Ja

Nej

3. Har ditt spelande under de senaste 12 månaderna orsakat sådana ekonomiska problem att du varit tvungen att skaffa hjälp av din familj, dina vänner eller socialtjänsten för dina levnadskostnader?

Ja

Nej

**Jakande svar** på en eller flera frågor indikerar att vidare bedömning av eventuella spelproblem bör göras. Ett eller flera jakande svar skall i alla händelser utredas noggrannare, till exempel med PGSI-testet.

---

**Källa:** Gebauer L., LaBrie R., Shaffer H.J. Optimizing DSM-IV-TR Classification Accuracy: A Brief Biosocial Screen for Detecting Current Gambling Disorders Among Gamblers in the General Household Population. *The Canadian Journal of Psychiatry* 2010; 55(2): 82–90. Översättning: Institutet för hälsa och välfärd (THL) 2021.

## KARTLÄGGNING AV SPELRELATERADE SKADOR (PGSI)

- |  |                      |                           |
|--|----------------------|---------------------------|
| 1. Om du tänker på de senaste 12 månaderna, har du spelat för mer än du verkligen haft råd att förlora?  | 0 Aldrig<br>1 Ibland | 2 Ofta<br>3 Nästan alltid |
| 2. Om du tänker på de senaste 12 månaderna, har du behövt spela med större summor för att få samma känsla av spänning?                                     | 0 Aldrig<br>1 Ibland | 2 Ofta<br>3 Nästan alltid |
| 3. De senaste 12 månaderna, har det hänt att du återvänt någon annan dag för att vinna tillbaka det du förlorat?   | 0 Aldrig<br>1 Ibland | 2 Ofta<br>3 Nästan alltid |
| 4. De senaste 12 månaderna, har du lånat pengar eller sålt något för att ha pengar att spela för?  | 0 Aldrig<br>1 Ibland | 2 Ofta<br>3 Nästan alltid |
| 5. De senaste 12 månaderna, har du känt att du kanske har problem med ditt spelande?   | 0 Aldrig<br>1 Ibland | 2 Ofta<br>3 Nästan alltid |
| 6. De senaste 12 månaderna, har spelandet orsakat dig några problem med din hälsa, inräknat stress eller ångest?   | 0 Aldrig<br>1 Ibland | 2 Ofta<br>3 Nästan alltid |
| 7. De senaste 12 månaderna, har någon kritiserat ditt spelande eller sagt att du har problem med spelandet, oavsett om du tyckt det varit sant eller inte? | 0 Aldrig<br>1 Ibland | 2 Ofta<br>3 Nästan alltid |
| 8. De senaste 12 månaderna, har ditt spelande orsakat några ekonomiska problem för dig eller ditt hushåll?   | 0 Aldrig<br>1 Ibland | 2 Ofta<br>3 Nästan alltid |
| 9. De senaste 12 månaderna, har du känt skuld över hur du spelar, eller vad som händer när du spelar?  | 0 Aldrig<br>1 Ibland | 2 Ofta<br>3 Nästan alltid |

**Källa:** Currie, S. R., Casey, D. M. & Hodgins, D. C. (2010). *Improving the psychometric properties of the Problem Gambling Severity Index*. Ottawa, Canada: Canadian Consortium for Gambling Research. Översättning: Folkhälsomyndigheten.

**Räkna ihop dina poäng:** \_\_\_\_\_ poäng

- 0 poäng** Inga spelproblem
- 1–4 poäng** Låg risk för spelproblem
- 5–7 poäng** Måttlig risk
- 8 poäng eller mer** Spelproblem

**Källa:** Currie m.fl. 2010. Översättning: Institutet för hälsa och välfärd (THL) 2021.



## SPELDAGBOK

Speldagboken kan hjälpa dig att få en realistisk syn på hur ditt spelande om pengar påverkar dig.  
Fyll i för varje dag:

A) hur mycket tid du lagt ner på att spela om pengar och

B) hur mycket pengar du använde till att spela när du räknat bort vinsterna från det totala beloppet

| Vecka 1                             | A) Tiden du lagt ner på att spela om pengar | B) Summan du använt till att spela € (vinster borträknade) |
|-------------------------------------|---|--|
| <b>Måndag</b><br>_____/____ 20____  | _____ t _____ min.                          | _____ €  |
| <b>Tisdag</b><br>_____/____ 20____  | _____ t _____ min.                          | _____ €  |
| <b>Onsdag</b><br>_____/____ 20____  | _____ t _____ min.                          | _____ €  |
| <b>Torsdag</b><br>_____/____ 20____ | _____ t _____ min.                          | _____ €  |
| <b>Fredag</b><br>_____/____ 20____  | _____ t _____ min.                          | _____ €  |
| <b>Lördag</b><br>_____/____ 20____  | _____ t _____ min.                          | _____ €  |
| <b>Söndag</b><br>_____/____ 20____  | _____ t _____ min.                          | _____ €  |

### Granska speldagboken som en helhet från hela den tid du fyllt i den:

► Hur mycket pengar använde du per vecka på att spela om pengar? Tid: \_\_\_\_\_ Pengar: \_\_\_\_\_.

► Hur mycket tid och pengar använde du totalt på att spela om pengar? Tid: \_\_\_\_\_ Pengar: \_\_\_\_\_.

Återspeglar dina anteckningar i speldagboken dina spelvanor överlag?

Under den tidsperiod du fyllt i speldagboken, har du spelat mera eller mindre än normalt?

### Uppskatta hur mycket spelandet kostar dig på årsnivå.

Om du multiplicerar med 52 den summa du använder på att spela per vecka får du en bild av hur mycket spelande skulle kosta dig på årsnivå.

## FASTSTÄLL DITT MÅL

Välj **ETT** mål som du åtar dig att uppnå.

Ingå ett avtal med dig själv om att uppnå målet och fyll i din underskrift vid det mål du valt.

**Jag slutar helt och hållet att spela om pengar.**

Från och med: datum \_\_\_\_\_ månad \_\_\_\_\_ år \_\_\_\_\_

Underskrift

**Jag slutar spela vissa spel om pengar.**

Tillåtna spel: \_\_\_\_\_

Förbjudna spel: \_\_\_\_\_

Underskrift

**Jag minskar mitt spelande om pengar.**

Fyll i dessa uppgifter när du har låtit bli att spela två eller tre veckor.

Jag får spela \_\_\_\_\_ dagar per vecka. Jag får spela högst \_\_\_\_\_ €.

Jag får spela högst \_\_\_\_\_ € på en gång. Jag får spela högst \_\_\_\_\_ minuter.

Underskrift

---

**Källa:** Avaimia rahapeliongelman hallintaan – oma-apuopas (2021).

# Stödmaterial

## **Arbetslivet på spel: Spel om pengar på arbetsplatsen – information om att förebygga och identifiera spelrelaterade problem.**

Andra förnyade upplagan, 2021.

## **Rahapeliongelman kohtaaminen sosiaalityössä.**

2021.

## **Självhjälpsguiden Avaimia rahapeliongelman hallintaan.**

Andra reviderade upplagan, 2021.

## **Spelets märken – Information om problem som förorsakas av penningspel för personer som möter spelproblem i sitt arbete.**

Sjätte förnyade upplagan, 2018.

## **Ungdomarna på spel – Information till fostrare om digitala spel och spel om pengar bland ungdomar.**

Femte förnyade upplagan, 2017.

## **Mycket på spel: Information om penningspel och spelproblemet.**

Sjätte förnyade upplagan, 2016.

## **Läheiset ja rahapeliongelma – Tietoa ja välineitä läheisten kanssa työskentelyyn.**

2015.

## **Relationer på spel – Stöd och information om penningspel för oroliga anhöriga.**

Tredje reviderade upplagan, 2014.

## **Stödmaterialen finns att få avgiftsfritt i form av webbpublikationer**

[thl.fi/tukiaineistot](http://thl.fi/tukiaineistot)

## **En del av stödmaterialen finns också på svenska**

[thl.fi/spelompengar/publikationer](http://thl.fi/spelompengar/publikationer)

## PRATA OM SP€L OM PENGAR

*Så här diskuterar du spel om pengar,  
identifierar spelproblem och för korta  
motiverande samtal*

Att spela om pengar är vanligt i Finland och för en del kan det vålla problem med ekonomin, relationerna och hälsan. För att identifiera riskspelande och spelproblem i ett tidigt skede är det viktigt att diskutera spel om pengar under möten med klienter inom social- och hälsovården. Om spelproblemen upptäcks i ett tidigt skede kan de negativa följderna minimeras eftersom klienten kan få hjälp med att hantera problemet.

I detta stödmaterial presenteras en verksamhetsmodell för dig som är yrkesperson inom social- och hälsovården om hur du tar upp spel om pengar till diskussion, hur du identifierar spelproblem och hur du för korta motiverande samtal för att hjälpa klienten kontrollera sitt spelande.

### **Produktnummer**

MUU2022\_339

### **Tillgänglig som webbpublikation**

[thl.fi/tukiaineistot](http://thl.fi/tukiaineistot)

[thl.fi/spelompengar/publikationer](http://thl.fi/spelompengar/publikationer)

ISBN (tryckt) 978-952-343-880-4

ISBN (web) 978-952-343-372-4

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-372-4>

