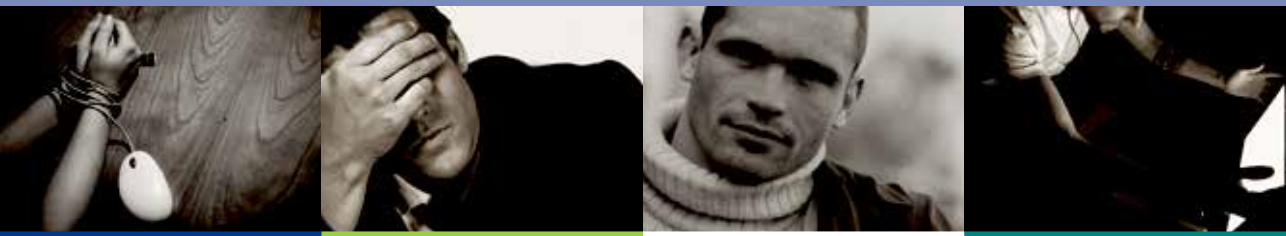


Randi Skjerve | Marianne Hansen

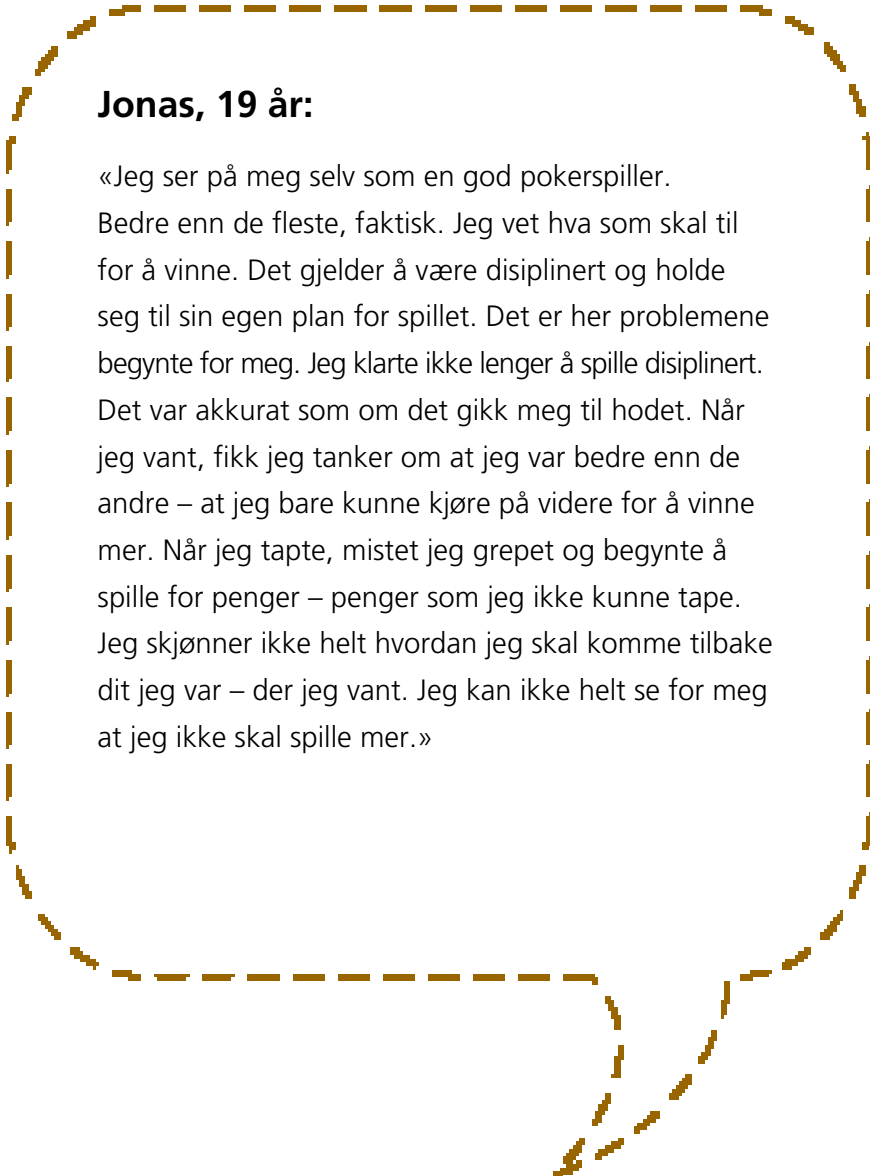
Pengespill på Internett

– har du kontroll?

1. UTGAVE



KoRus-Øst
Kompetansesenter rus – region øst



Jonas, 19 år:

«Jeg ser på meg selv som en god pokerspiller. Bedre enn de fleste, faktisk. Jeg vet hva som skal til for å vinne. Det gjelder å være disiplinert og holde seg til sin egen plan for spillet. Det er her problemene begynte for meg. Jeg klarte ikke lenger å spille disiplinert. Det var akkurat som om det gikk meg til hodet. Når jeg vant, fikk jeg tanker om at jeg var bedre enn de andre – at jeg bare kunne kjøre på videre for å vinne mer. Når jeg tapte, mistet jeg grepet og begynte å spille for penger – penger som jeg ikke kunne tape. Jeg skjønner ikke helt hvordan jeg skal komme tilbake dit jeg var – der jeg vant. Jeg kan ikke helt se for meg at jeg ikke skal spille mer.»

Bruker du tid og penger på nettspill?

Har du kontroll over spillingen?

Pengespill på Internett har blitt mer vanlig. Mange spiller nettpoker, men også andre pengespill som odds- og kasinospill er populært. Pengespill på Internett er mer avhengighetsskapende enn andre pengespill. For noen blir spillingen vanskelig å kontrollere.

Spilleproblemer kommer gradvis. Det kan være vanskelig å vite om man har et problem eller om man bare har uflaks.

Hvordan er det for deg? Er det du som har kontrollen over spillingen din – eller har spillet kontrollen over deg?

Tar du grep raskt, er det lettere å ta tilbake styringen når spillingen har tatt overhånd.

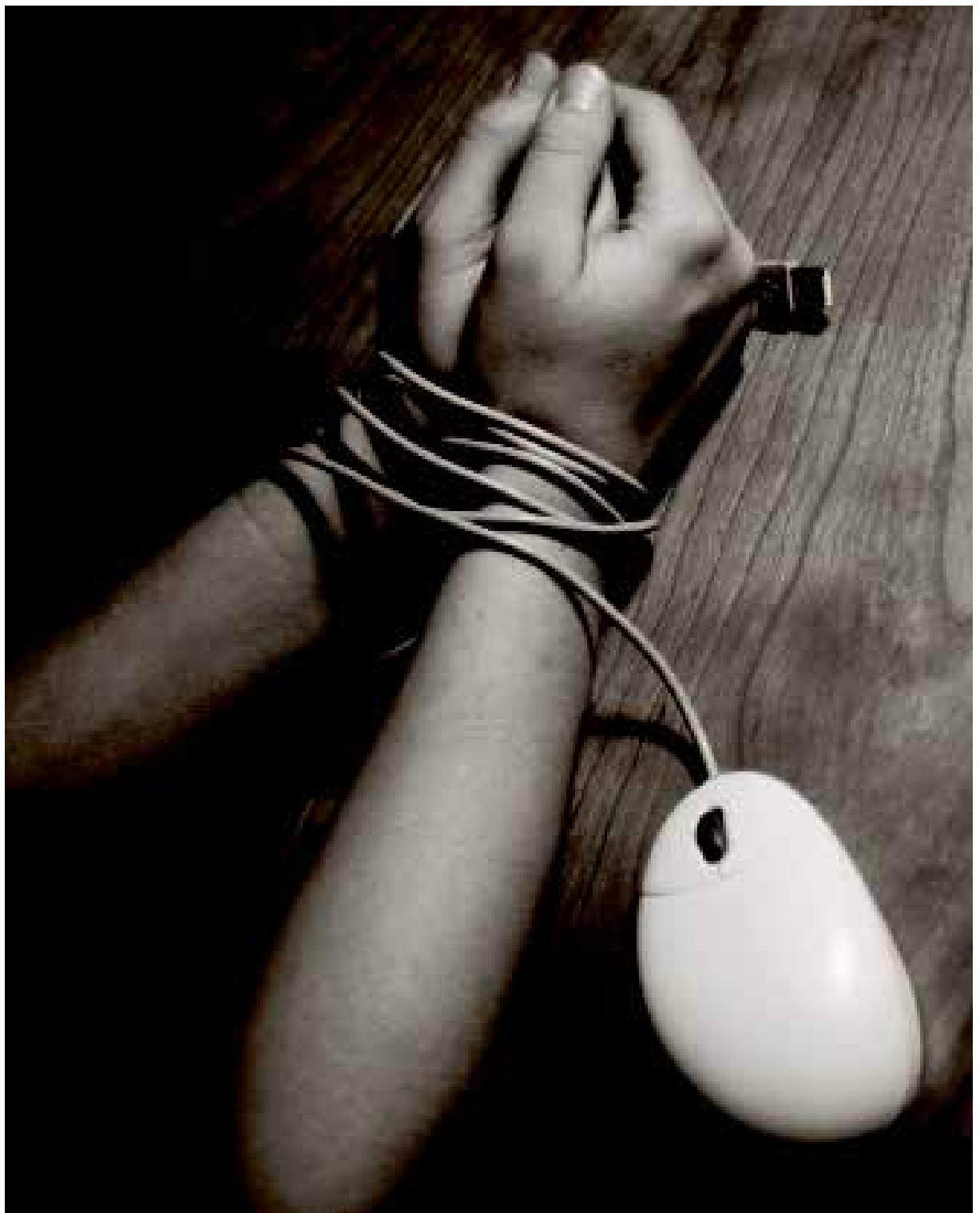
Hvorfor blir man lettere hekta på internettspill?

- Spillene er lett tilgjengelige
- Spillene er raske – du får rask tilbakemelding på tap og gevinst
- Du kan spille 7 dager i uken
– 24 timer i døgnet
- Du kan spille hjemme hos deg selv
- Ingen andre ser at du spiller

- Det er lett å betale og pengene kjennes ikke ekte
- Det er lett å «miste seg selv» – glemme tid og sted
- Du kan delta i flere spill samtidig
- Det er lettere å spille bort gevinsten enn å ta den ut

Hva er de første tegnene på at du mister kontrollen?

- Du bruker mer tid på spill enn før
- Du spiller med høyere innsats enn før
- Du prøver å vinne tilbake tap
- Du endrer innsats underveis i spillet
- Du spiller flere typer spill
- Du etterfyller spillekontoen mens du spiller
- Du tar ut frustrasjon i chatterom





Henrik, 24 år:

«Jeg vet ikke helt når pokeren ble et problem, vet bare at nå sliter jeg. Det gikk greit i begynnelsen. Bestemte meg for å bli skikkelig god. Jeg kjenner folk som lever av poker. Bra livsstil. Helt fri, styrer alt selv. Jeg brukte mer og mer av tiden min til å spille, fikk gode tilbakemeldinger fra andre spillere. Droppet kjæresten og så kompisene mine sjeldnere. Var skikkelig inne i det. Tapte innimellom, men tenkte at jeg ville vinne det tilbake senere. Men så begynte jeg å tape stort. Måtte spille hardere. Jeg tok visakortet til mora mi. Skulle betale tilbake, men tapte det også. Lånte mer, tapte. Det ble helt jævlig og selvfølgelig oppdaget hun det. Jeg lovet at jeg skulle slutte å spille. Jeg sluttet faktisk en stund, trodde på det selv, men så begynte jeg litt igjen. Nå kjenner jeg at jeg vil spille hardt. Det er ikke nok for meg å spille forsiktig lenger.»

Kan man bestemme seg for å få kontroll over spillingen igjen?

JA – men det er ikke alltid nok å bestemme seg. Det er lettere å lykkes dersom du vet mer om hvordan du «virker» i stressituasjoner.

Hvor mye selvkontroll du har, avhenger om du er i «*hot state*» eller «*cool state*».

Hot state

I stressituasjoner bruker du en mer følelsesmessig del av hjernen. Det betyr for eksempel at når du har spilt og tapt mye, kan det være vanskeligere å ta gode beslutninger fordi oppmerksomheten din er innsnevret til å vinne tilbake det tapte. Da er du i *hot state*.

I hot state er det lettere å bli påvirket. Du handler på impuls og faller for fristelser. Autopiloten slår inn og du tenker ikke over hva du gjør. I hot state er det «bare kjør på!»:

«Nå er jeg i en god fase, nå gjelder det å utnytte muligheten.»

«Jeg må vinne tilbake det jeg har tapt, nå satser jeg alt.»

«Nå bare kjører jeg på – det får briste eller bære.»

«Nå har jeg tapt så mye at det ikke kan bli verre.»

Cool state

I *cool state* derimot, er du bedre i stand til å ta gode valg. *Cool state* er preget av at du baserer deg på det du kan og vet fra før. Dette er nøkkelen til selvkontroll.

I *cool state* vil du med andre ord klare å holde deg til planen din, være målrettet og tenke langsiktig.

Er du vanligvis i hot state eller cool state når du spiller?

I hot state styres du av:

- Impulser
- Følelser

I cool state tar du i bruk:

- Kunnskap
- Erfaring
- Strategi

For å ha kontroll, trenger du å kunne koble inn cool state-systemet når du spiller.

Spilleres tanker om spilling

«Jeg kan ikke spille forsiktig – det er ingen vits. Det er uinteressant for meg.»

«Det er mangel på selvdisciplin som gjør at det går galt – for å vinne i poker må man være kjempestrukturert.»

«Man trenger ingen superbrain – må bare være kjempestrukturert.»

«Det er noe godt med å "go bust". Godt å tape – nå er jeg ute. Når jeg kommer til tilt-nivå er det nesten så jeg spiller dårlig med vilje.»

«Poker er en utdanning man må investere litt penger i – det er greit å tape i begynnelsen.»

«Mange spillere er kjempegode, men kronisk blakke.»

«Alle vet at det er 98-2-regelen som gjelder; to prosent av spillerne tjener pengene til 98 prosent av de andre spillerne.»

«Å bli god i poker krever at man bruker mye tid på spilling. Det går på bekostning av jobb og venner.»

Trenger du å ta kontroll over spillingen din?

Grep for å styrke selvkontrollen:

Tenk enkelt og start med å finne ut hvor mye tid og penger du vil bruke:

- Hvor mye penger har du råd til å bruke (og tape) i løpet av dagen eller uka?
- Hvor mange timer vil du bruke på spilling i løpet av en dag?

Noen sjekkpunkter:

- Klarer du å gå fra spillet selv om du har tapt?
- Klarer du å stoppe spillingen selv om du har vunnet?
- Kunne du latt være å spille en uke?

Er dette vanskelig å få til? Det kan være et tegn på at du ikke har full kontroll med spillingen.

Vurderer du å slutte med spill?

- Vil du slutte?
- Er det nødvendig?
- Er det riktig tidspunkt?
- Er du redd for at du ikke vil klare det?

Å slutte å spille handler om å bestemme seg, selv om man ikke er helt sikker.

Tips fra andre som har sluttet

«Jeg sa opp spillkontoene og byttet e-postadresse.»

«Det hjalp å fortelle folk rundt meg om problemene – det ga meg støtte å vite at noen visste.»

«Jeg hadde brukt så mye tid på poker – da jeg sluttet ble det mye dødtid. Jeg begynte å trene med kompisene mine igjen. Det hjalp å ha noe annet å tenke på.»

«Det var en lettelse å få oversikt over gjelden – jeg grudde meg noe jævlig til å få sannheten i trynet.»

«Jeg fikk hjelp til å lage en nedbetalingsplan. Nå tenker jeg bare på det jeg skal betale hver måned, og det vet jeg at jeg klarer.»

«Jeg fikk et annet forhold til penger da jeg begynte å jobbe.»

«Det gikk opp for meg at det ikke var verdt det. Jeg ville ikke bruke livet aleine foran tre–fire skjermer og knapt ha tid til å gå på do.»

Fristelser og selvsabotasje

De fleste kjenner sterk spillelyst i lang tid etter at de har begynt å ta grep om spillingen. Det er lett å lure seg selv med tanker som:

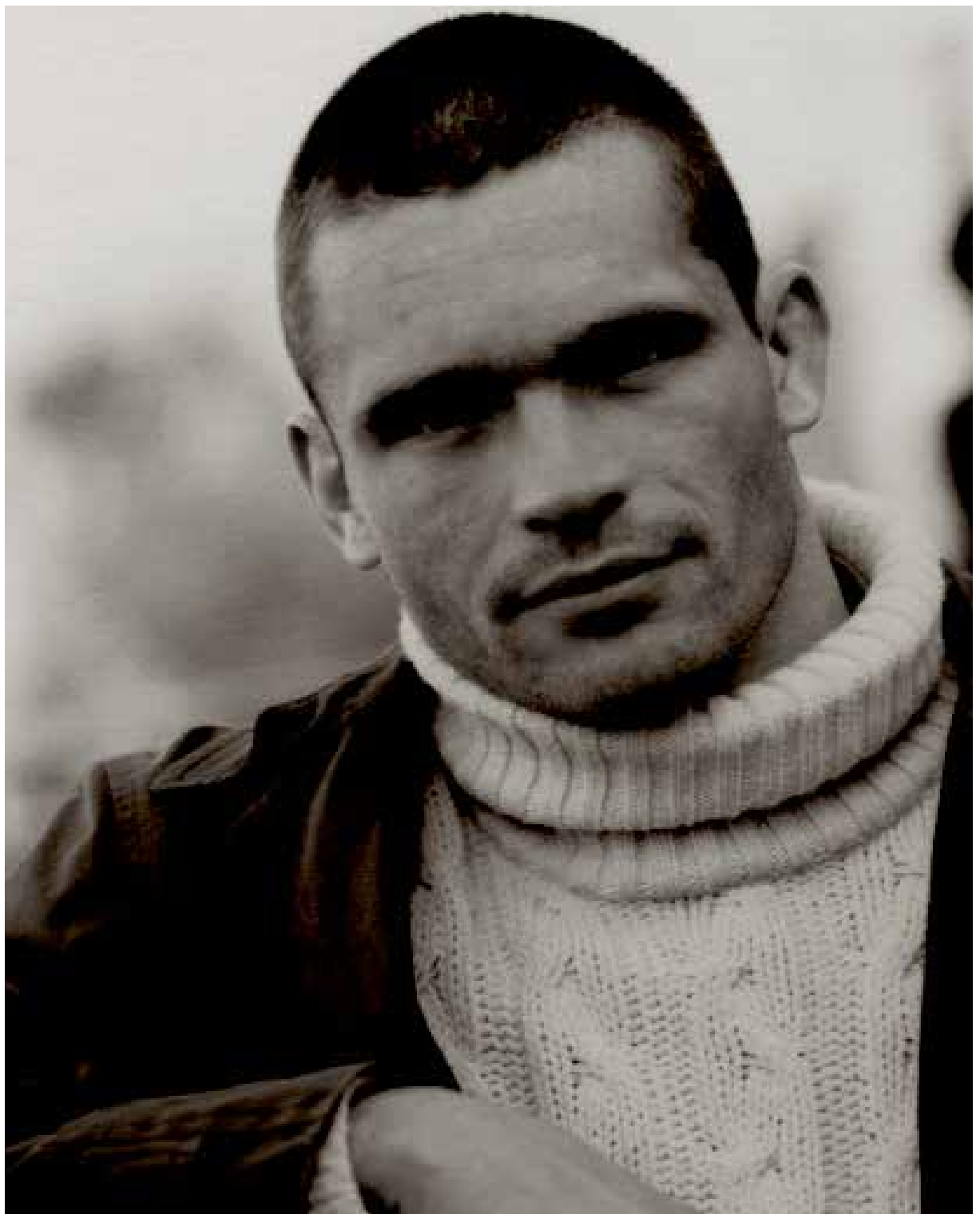
«Jeg har vært så flink at jeg kan unne meg å spille litt.»

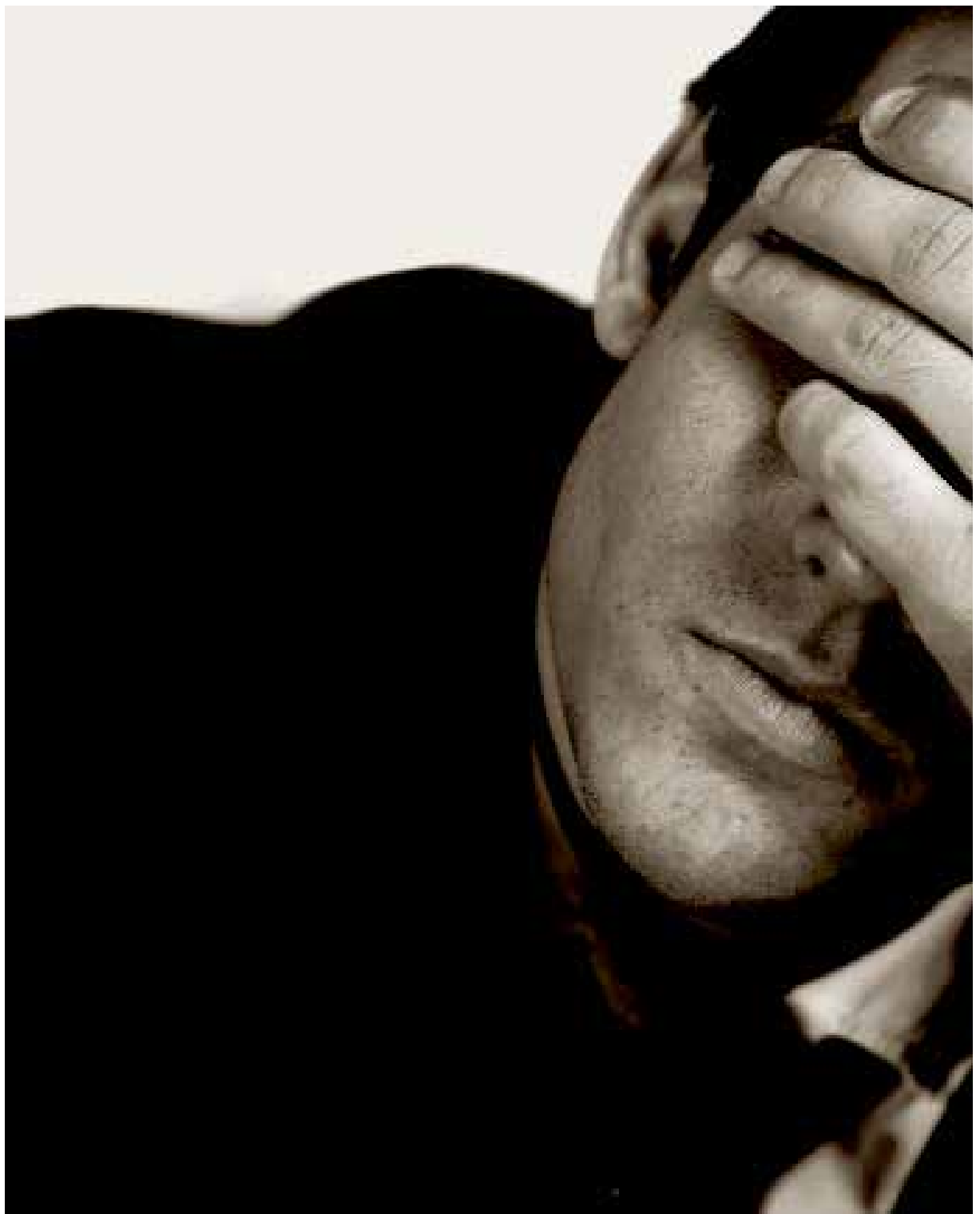
«Dette gikk greit, jeg kan sikkert spille litt uten å miste kontrollen.»

«Livet er like trist som før jeg sluttet, jeg kan like gjerne spille.»

«Dette er en spesiell dag, jeg kan spille akkurat nå.»

Dette er tanker som kan sabotere forsøket ditt på å slutte.





Tidligere spillere forteller:

«Jeg slutta en stund. Det var lett. Fant ut at jeg kunne teste litt igjen siden det virket som jeg hadde kontrollen. Jeg sklei fort inn i samme sporet som før. Nå kommer jeg ikke til å "teste kontrollen" mer, jeg kjenner meg selv for godt til det.»

«Det var en så utrolig skuffelse da jeg spilte igjen. Jeg kunne ikke tro jeg hadde lurt meg selv til å tro det gikk an for meg å "spille litt". Jeg var så forbanna at jeg bare spilte vekk alt. Nå kunne jeg ønske jeg hadde gitt meg etter første glippen. Det hadde vært mye lettere å leve med.»

- Trenger du noen å snakke med?
- Vil du teste om du har et spilleproblem?
- Vil du ha råd om hvordan du kan slutte å spille?
- Vil du ha informasjon om behandlingstilbud for spilleavhengighet?

Gå inn på hjelpelinjen.no

- Hvis du er usikker på om du har kontroll?

Gå inn på spillkontroll.no

- Vil du prøve nettbasert behandling?

Gå inn på spillbehandling.no

- Vil du lese mer om spilleavhengighet?

Gå inn på rus-ost.no

Ansvarlig utgiver:

Sykehuset Innlandet HF, Divisjon Psykisk Helsevern,
Kompetansesenter rus – region øst,
Postboks 104, 2381 Brumunddal
Internett: www.rus-ost.no

ISBN 978-82-93076-12-4 (pdf) ISBN 978-82-93076-11-7 (trykt)
Ny utg. 2016. Opplag 2000

KoRus-Øst jobber på oppdrag fra Helsedirektoratet