

# Stödlinjen

För spelare och anhöriga

Lisa Runfors,  
Rådgivare, handledare



# Första hjälpen vid spelproblem



## Gör vårt speltest

Svara på några frågor och få reda på om du har spelproblem eller ligger i riskzonen.



## Kom igång med vår självhjälp

Få kontroll över ditt spelande med vårt självhjälpprogram.



## Kontakta oss

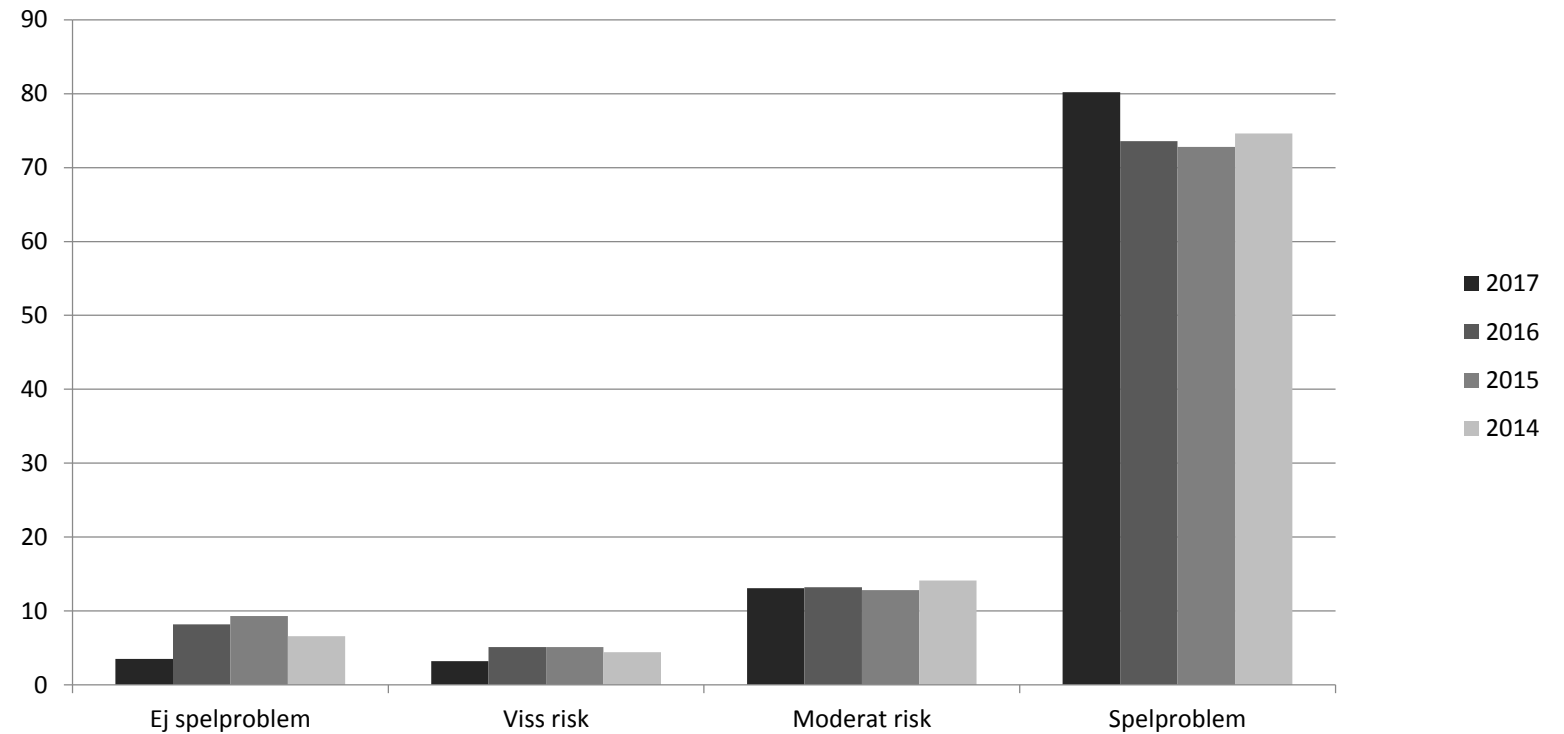
Ring, mejla eller chatta med någon av våra rådgivare om ditt eget eller en anhörigs spelande. Vi har öppet vardagar 9-21.

Om Spelberoende

# Självtest

## PGSI

Nio olika påståenden som besvaras med aldrig (0 poäng), ibland (1 poäng), ofta (2 poäng) eller nästan alltid (3 poäng).



## Gör vårt speltest

Svara på några frågor och få reda på om du har spelproblem eller ligger i riskzonen.

# Självhjälpsprogram

- Motivationsverktyg
- Spellogg
- Alternativa aktiviteter
- Påminnelser
- Återfallsprevention
- Nyhetsbrev



**Kom igång med  
vår självhjälp**

Få kontroll över ditt spelande med  
vårt självhjälpsprogram.

# Premisser för vår rådgivning

- Enskilda samtal
- Vi gör ingen dokumentation (utöver statistik på gruppnivå)
- Alla som hör av sig är anonyma



## Kontakta oss

Ring, mejla eller chatta med någon av våra rådgivare om ditt eget eller en anhörigs spelande. Vi har öppet vardagar 9-21.

# MOTIVERANDE SAMTAL

- Stödja och stärka klienter till förändring- utifrån det de själva vill ha hjälp med
- Bekräfta
- Reflektera
- Summera
- Informera med tillåtelse
  
- Rådgivning- begränsa tillgång till spel, hantera ekonomi, relationer
  - effektiva kommunikationsstrategier, ta hand om sig själv
  - hänvisning
- Stöd

Exempel på samtal och mejl

# Vem kontaktar Stödlinjen?

79 % av spelarkontakter är män

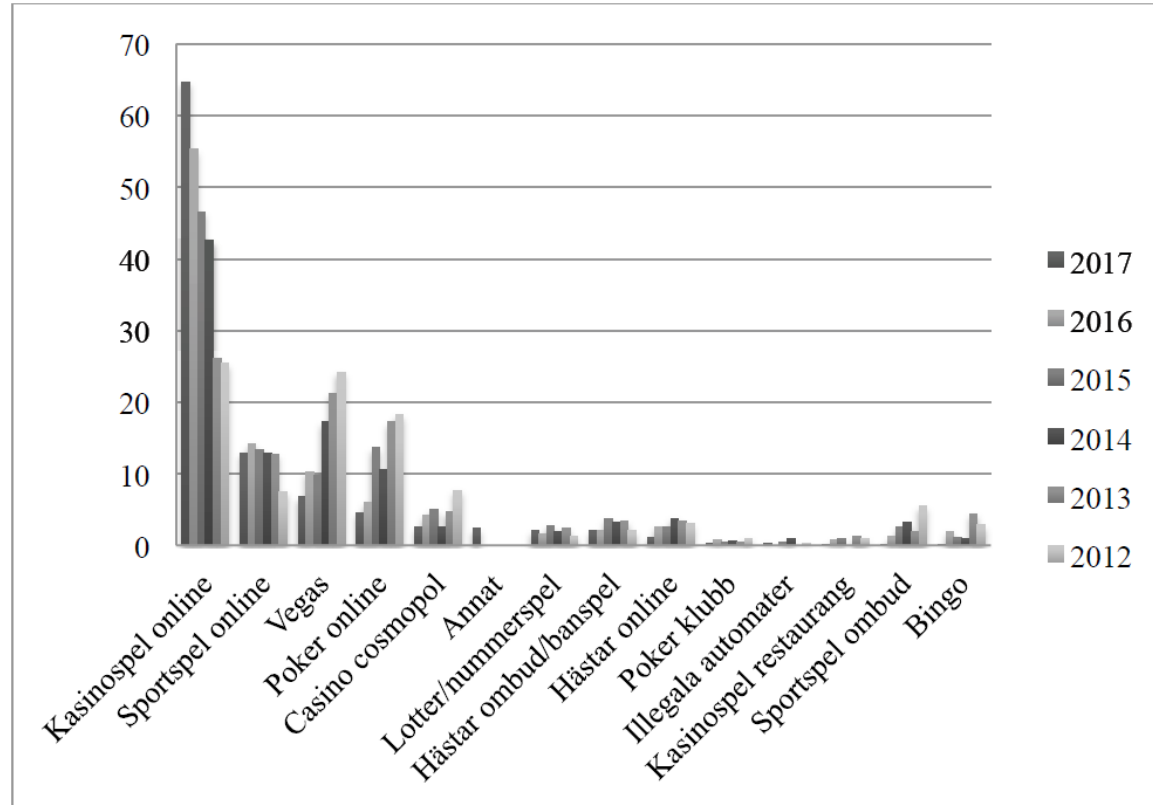
När det gäller *andelen* kvinnor och män över tid, ökar andelen kvinnor som ringer in, till exempel från 17 % 2014 till 21 % under 2016 och 2017

69 % av anhöriga är kvinnor. Nästan alla anhöriga uppgav könet på spelaren som de ringde om, där 85 % var män, 15 % var kvinnor.

De flesta anhöriga är föräldrar (36%) eller partners (31%)



# SPELFORMER



Figur 10. Huvudsakliga spelformerna som uppges orsaka problem bland inringande spelare 2012-2017 (andelar i %), n=637 för 2017

# Pågående projekt

## Utökat stöd till anhöriga

- Fler samtal utifrån CRAFT

## Studie: utvärdering av Stödlinjen

- Utvärdera vilken eventuell extra effekt ett kort självhjälsprogram baserat på kognitiv beteendeterapi (KBT) via internet har utöver Stödlinjens ordinarie rådgivning.

# Tack för uppmärksamheten!

- [www.stodlinjen.se](http://www.stodlinjen.se)
- Tel: 020- 81 91 00
- Mejl: [info@stodlinjen.se](mailto:info@stodlinjen.se)
  
- Gratis webbutbildning: <https://bit.ly/spelproblem>

