

# Vinna eller försvinna

En kvalitativ studie om penningospelberoende

Jenny Enlund

Nina Söderman

Examensarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Sjukskötare (YH)

Vasa 2017



## EXAMENSARBETE

Författare: Jenny Enlund & Nina Söderman  
Utbildning och ort: Sjukskötare, Vasa  
Handledare: Marlene Gädda & Anita Wikberg

Titel: Vinna eller försvinna. En kvalitativ studie om penningspelberoende.

---

Datum 31.5.2017

Sidantal 40

Bilagor 2

---

### Abstrakt

Syftet med denna kvalitativa studie var att beskriva erfarenheter av penningspelberoende. Respondenterna vill skapa en förståelse för vad ett penningspelberoende innebär och hur det upplevs. Frågeställningarna är: Hurudan är vägen in och ut ur beroendet? Hur är det att vara penningspelberoende? Hur har beroendet påverkat familje- och sociala relationer?

Som datainsamlingsmetod har respondenterna valt att använda både frågeformulär och intervju. Informanterna var tre till antalet, samtliga män i ålder 20-35 år. Materialet har analyserats med hjälp av kvalitativ innehållsanalys. Som teoretisk referensram har Robert Custer's komponenter för spelberoende använts, vilka typer av spelare det finns samt dennes modell över patologiskt spelande.

Resultatet visar att samtliga informanters första kontakt med penningspel har varit via spelautomater och vid ung ålder. Starka känslor upplevs genom hela beroendet och livet beskrivs som ett ständigt sökande efter en kick, spänning och välbehag. Konsekvenserna av ett penningspelberoende blir att relationerna till familj och vänner domineras av lögner och följden av detta blir dåliga relationer och försämrad tillit.

Slutsatsen av studien var hur väldigt lätt det är att halka in i ett penningspelberoende. Det kan ge människan stor tillfredsställelse i livet men för var och en som drabbas är den största utmaningen att hitta vändpunkten att slippa ur beroendet.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: penningspelberoende, kick, spänning, lögner, ångest, spelautomater, känslor, dåliga relationer

---

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Jenny Enlund & Nina Söderman  
Koulutus ja paikkakunta: Sairaanhoitaja, Vaasa  
Ohjaajat: Marlene Gädda & Anita Wikberg

Nimike: Voita tai häviä. Laadullinen tutkimus rahapeliriippuvuudesta.

---

Päivämäärä 31.5.2017

Sivumäärä 40

Liitteet 2

---

### Tiivistelmä

Tämän laadullisen tutkimuksen tarkoitus oli kuvailla kokemuksia rahapeliriippuvuudesta. Vastaajat haluavat luoda ymmärrystä siihen että mitä rahapeliriippuvuus on ja miten se koetaan. Kysymyksen asettelu on: millainen on tie rahapeliriippuvuuteen ja siitä pois? Millaista on olla rahapeliriippuvainen? Miten riippuvuus on vaikuttanut perhe- ja muihin sosiaalisiin suhteisiin?

Tiedonkeräysmenetelmänä vastaajat ovat käyttäneet sekä kyselykaavakkeita että haastattelua. Informantteja oli kolme, kaikki miehiä iältään 20-35 vuotta. Materiaali on analysoitu laadullisella sisältöanalyysillä.

Robert Custerin komponentteja peliriippuvuudesta on käytetty teoreettisena viittauksena, minkä tyyppisiä pelaajia on sekä hänen mallinsa patologisesta pelaamisesta.

Tulokset osoittavat että kaikkien informanttien ensimmäinen kontakti rahapeleihin oli peliautomaatit nuorena iässä. Peliriippuvuus tuo esille vahvat tunteet ja elämää kuvaillaan jatkuvana jännityksen ja mielihyvän etsintänä. Rahapeliriippuvuuden seurauksena on että valheet hallitsevat perhe- ja ystävyys-suhteita mikä johtaa huonoihin suhteisiin ja epäluottoon.

Tutkimuksen johtopäätös on että rahapeliriippuvuuteen on helppo lipsahtaa. Se voi antaa ihmisen elämään tyytyväisyyden tunteen, mutta jokaisen siitä kärsivän suurin haaste on löytää käännekohta ja päästä irti riippuvuudesta.

---

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: rahapeliriippuvuus, jännitys, valheita, ahdistus, peliautomaatit, tunteita, huonot suhteet

---

## BACHELOR'S THESIS

Author: Jenny Enlund & Nina Söderman  
Degree Programme: Nurse, Vasa  
Supervisors: Marlene Gädda & Anita Wikberg

Title: "A make or brake situation" - A qualitative study about gambling addiction.

---

Date 14.5.2017                      Number of pages 40                      Appendices 2

---

### Abstract

The purpose of this qualitative study was to describe experiences of gambling addiction. Respondents want to create an understanding of what a gambling addiction means and how it is experienced. The questions are: What is the way in and out of dependence? How is it to be money-dependent? How has dependency affected family and social relationships?

As a data collection method, respondents have chosen to use both questionnaires and interviews. The informants were three in number, all men aged 20-35 years. The material has been analyzed using qualitative content analysis. As a theoretical reference frame, Robert Custer's components for gambling addiction have been used, what types of players there are as well as his model of pathological gambling.

The result shows that all informants' first contact with gambling has been through slot machines at a young age. Strong feelings are experienced throughout the dependence and life is described as a constant search for a kick, excitement and well-being. The consequences of a gambling addiction are that relationships with family and friends are dominated by lies and the result of this becomes bad relationships and impaired trust.

The conclusion of the study was how easy it is to slip into a gambling addiction. It can give man a great deal of satisfaction in life, but for everybody who suffers, the biggest challenge is to find the turning point to get out of it.

---

Language: Swedish                      Key words: gambling addiction, kick, excitement, lies, anxiety, slot machines, feelings, bad relationships

---

## Innehållsförteckning

1 Inledning .....	1
2 Syfte och frågeställning .....	2
3 Bakgrund.....	2
3.1 Bruk, missbruk eller beroende .....	3
3.2 Olika nivåer av penningsspelande .....	4
3.3 Missbrukarpersonlighet .....	4
3.4 Belöningsystemet .....	5
3.5 Definition på spelmani eller spelberoende .....	6
3.6 Spel och anhöriga .....	7
3.7 Medberoende.....	9
4 Teoretisk referensram .....	10
4.1 Komponenter för spelberoende .....	11
4.2 Typer av spelare .....	11
4.3 Modell för patologiskt spelande .....	13
5 Undersökningens genomförande .....	15
5.1 Val av informanter.....	16
5.2 Datainsamling.....	16
5.3 Dataanalys .....	18
5.4 Etiska överväganden .....	19
6 Resultat.....	20
7 Spegling.....	27
8 Metoddiskussion.....	32
9 Resultatdiskussion .....	35
10 Slutledning.....	36
Källförteckning.....	38

## Figurförteckning

Figur 1. Huvud- och underkategorier.....	20
------------------------------------------	----

## Bilagor

Bilaga 1 Följebrev

Bilaga 2 Frågeformulär

## 1 Inledning

Ett beroende kan på ett enkelt sätt beskrivas är när en individ upplever det svårt att leva utan något. Ett beroende kan utvecklas för många olika saker som till exempel spel-, alkohol-, drog-, sex-, mat- och läkemedelsberoende (Psykologiguiden, 2017).

I detta examensarbete beskriver respondenterna erfarenheter av penningspelberoende för att skapa en förståelse för vad det innebär och hur det upplevs, vägen in och ut beroendet, hur det är att vara penningspelberoende och hur beroendet har påverkat familje- och sociala relationer.

Det är en betydande skillnad mellan missbruk och beroende. Missbruket påverkar individen eller dess omgivning på ett negativt sätt. Vid missbruk är användandet inte kontinuerligt och individen har någorlunda kontroll över det och kan periodvis ha uppehåll. När en individ utvecklat ett beroende innebär det att personen inte längre har kontroll över användandet och drogen har börjat påverka hjärnan så pass mycket att den påtagligt börjar förändras. Att bryta ett beroende anses svårare än att bryta ett missbruk. Dock resulterar ofta ett långvarigt missbruk i ett beroende (Drogupplysningen, 2012).

För de flesta människor är spel något som förknippas med social samvaro och trivsamt nöje, men för en del kan spelande bli till ett stort problem. Ett spelberoende utvecklas inte över en natt utan det sägs vara slutstadiet i en lång process. Det börjar som ett nöje och så småningom blir det till ett problem för att slutligen leda till ett beroendetillstånd. Hos personer med spelproblem ses ofta psykisk ohälsa, ekonomiska bekymmer samt olika slag av problem i familjeförhållanden och andra sociala relationer (Ortiz, 2006, s. 15).

Institutet för hälsa och välfärd [THL], (2017) har påbörjat en undersökning "Enkäten om penningspel 2016." I undersökningen kartläggs finländarnas penningspelande samt deras åsikter om marknadsföringen av penningspel. I januari 2017 förnyades penningspelsystemet i Finland genom att tre penningspelssammanslutningar sammanslogs till ett bolag, Veikkaus Ab. Finländarna är aktiva spelare. Undersökningen "Finländarnas penningspelande" från år 2015 visade att 80 procent av alla finländare

hade spelat något slags penningspel under det föregående året. Problem med spel om pengar hade 3,3 procent av finländarna och 18,3 procent spelade minst på risknivå.

De populäraste spelformerna i Finland är spelautomater, skraplotter och lotto. Andra exempel på penningspel är hästspel, casinospel som till exempel poker eller roulette samt vadslagning. Under de senaste åren har utbudet av penningspel ökat. Spelmöjligheterna har ökat både vad gäller tid och plats, dels för att nya spel har lanserats, dels för att spelen erbjuds via flera kanaler. Penningspelsproblem är vanligare bland män än bland kvinnor och förekommer i högre grad bland yngre ålderskategorier (THL, 2014).

Förekomsten av spelberoende förknippas enligt forskning med sociala bakgrundsfaktorer som arbetslöshet och lägre utbildningsnivå samt skilsmässa. Rökning, samtidig användning av alkohol samt psykisk hälsa är faktorer som har samband med graden av spelberoende. Spel om pengar via internet och spelautomater visade sig ha starkast samband med graden av spelberoende (Castrén, 2013).

I en australiensisk undersökning framkommer det även att spelbeteendet ökar bland människor runt om i världen och att det håller på att bli ett social- och hälsoproblem (Darbyshire, Oster & Carrig, 2001).

## **2 Syfte och frågeställning**

Syftet med detta examensarbete är att beskriva erfarenheter av penningspelberoende för att skapa en förståelse för vad det innebär och hur det upplevs. Frågeställningarna är:

- Hurudan är vägen in och ut ur beroendet?
- Hur är det att vara penningspelberoende?
- Hur har beroendet påverkat familje- och sociala relationer?

## **3 Bakgrund**

I detta kapitel har respondenterna valt att förklara vad begreppen bruk, missbruk och beroende betyder och skillnaden på dem. Vidare berättas det om penningspelandets

nivåer, missbrukarpersonligheten, definition på spelmani och belöningssystemet. Till sist beskriver respondenterna spelmissbrukets påverkan på familjen och de sociala relationerna samt medberoende.

### **3.1 Bruk, missbruk eller beroende**

Det är skillnad på begreppen bruk, missbruk och beroende. Bruk av drog innebär att en person konsumerar drogen utan att vara beroende och användningen tillfogar inte individen eller dess omgivning skada. Det kan vara svårt att bedöma när bruket övergår i missbruk eller beroende. Vid missbruk använder personen drogen på ett sätt som påverkar individen eller dess omgivning på ett negativt sätt. Bruk övergår i missbruk när användningen börjar inverka negativt på personens familj, hem, sociala liv, arbete och skola men även om bruket medför ökade risker för fysiska skador. När en individ utvecklat ett beroende innebär det att personen inte kan styra över sitt användande längre och drogen (eller det man utvecklat beroende till) har börjat påverka hjärnan så pass mycket att den påtagligt börjar förändras. Att kunna bryta ett beroende upplevs svårare än att kunna bryta ett missbruk. Det är en betydande skillnad mellan missbruk och beroende. Vid missbruk är användandet inte kontinuerligt och individen har någorlunda kontroll över bruket och kan periodvis ha uppehåll (Drogupplysningen, 2012).

Dock resulterar oftast ett långvarigt missbruk i ett beroende. När en beroende försöker avbryta bruket kan hen drabbas av abstinenssymtom, såsom aggressivitet, ilska, minskad aptit, viktnedgång, ångest, nervositet/ångest, irritabilitet, sömnsvårigheter och rastlöshet (Statens folkhälsoinstitut, 2009). Spelberoende kan ha många skadliga konsekvenser för spelaren, dennes familj och upptäcks inte och får inte heller behandling för sitt spelberoende (George, Xiuqin, 2011).



### **3.2 Olika nivåer av penningsspelande**

Enligt THL (2014) innebär penningsspelsproblem ett överdrivet penningsspelande både vad gäller tid och pengar och detta påverkar negativt på spelaren, närstående eller den sociala omgivningen. Ofta drabbar de negativa konsekvenserna arbets- eller studieprestationer, ekonomin samt den psykiska och fysiska hälsan. Det kan vara svårt att dra klara gränser mellan problemfritt spelande, riskspelande, problemspelande samt spelberoende. Omfattningen på spelandet vad gäller belopp och tid, bör ställas i relation till personens situation. Detsamma gäller också konsekvenserna. För de flesta spelare medför spelandet inga problem. I sådana fall talas det om kontrollerat spelande. Riskspelande är då tydliga problem ännu inte förekommer, men spelaren använder mycket av sin tid och pengar till spelandet och varningstecken förekommer. Sannolikheten att problem utvecklas i ett senare skede ökar vid riskspelande.

Problemspelande är när spelaren använder för mycket tid och pengar till spelandet och spelandet förorsakar tydliga problem men ännu inte uppfyller kriterierna för spelberoende. En klar gräns mellan problemspelande och penningsspelberoende är svår att dra. Vid penningsspelberoende är det frågan om allvarliga problem. Spelens karaktär och speltjänsternas struktur kan vara bidragande orsaker till att penningsspelsproblem uppkommer och förvärras. Förutom att penningsspel är väldigt lättillgängliga så skapar spel med högt tempo lätt problem för spelarna. Även personligheten, genomet och miljöfaktorer kan påverka utvecklandet av penningsspelsproblem (THL, 2014). I en studie av Dowling, Smith och Thomas (2005) framkommer det att spelautomater har en mycket hög beroendepotential och att spelautomaternas egenskaper tydligt påverkar utvecklandet och upprätthållandet av ett problembeteende.

### **3.3 Missbrukarpersonlighet**

Hos alla människor finns grunden till en missbrukarpersonlighet. Att gå igenom livet med största möjliga välbefinnande och minsta möjliga smärta och obehag är en normal önskan för oss alla men frustrationer och smärta hör till livet och drabbar oss alla ibland. Det som är avgörande för om en människa utvecklar ett missbruk eller inte är hur hen tar itu med livsproblemen. Missbruk kan ses som en känslomässig flykt från verkligheten då

människan börjar använda spelande, alkohol, sexuella utlevelser mm. Relationen till andra människor blir efterhand ersatta av relationer till händelser eller objekt. En personlighet med två motstridiga delar växer fram: Jaget och Missbrukaren. En inre strid mellan de här två är nästan konstant, jaget spjärnar hela tiden emot medan missbrukaren blir starkare desto längre tid missbruket pågår (Nakken, 2012, s. 34).

Personer som inte fått lära sig att lita på andra människor och inte heller är medvetna om hur man lever i sunda förhållanden gör dem mera mottagliga för missbruk än andra. Huvudsakligen har detta sin grund i hur de blev behandlade under sin uppväxt och att de aldrig fått chansen att lära sig att umgås med andra. En individ som uppfostrats i en familj där närhet endast varit ett ord och inte en realitet, har större risk att senare gå in i ett missbruk. Detta beror på att personen lärt sig att ta avstånd från andra individer i stället för att börja umgås med dem. Även uppväxten i en sådan familj gör att personen känner en djup tomhet som hen vill fylla. Den som har blivit uppfostrad i en familj där människor blivit behandlade som objekt i stället för som människor har redan lärt sig missbrukets logik (Nakken, 2012, s. 34).

### **3.4 Belöningsystemet**

Enligt THL (2014) klassificeras spelberoende som ett funktionellt beroende. Med funktionellt beroende menas, i motsats till substansberoende, att individen känner ett starkt begär efter eller behov av en aktivitet. Aktiviteten är till exempel spelande av dator- eller penningspel.

Ordet belöning kan beskrivas som att någonting "känns bra". Vad en människa upplever som en bra känsla är individuellt, det som är passande för den ena personen behöver inte kännas lika bra hos en annan. Gemensamt för alla är ändå att belöning är något positivt. En händelse eller aktivitet som gett utslag i form av belöning och välbehagskänsla är ett stadie dit människan gärna återvänder genom att upprepa handlingen. Belöningar ger en positiv återkoppling och är livsnödvändiga hos alla individer. Inne i hjärnan finns ett belöningsystem som aktiveras vid olika tillstånd. Aktiveringen sker med hjälp av olika signalsubstanser (Erlanson-Albertsson & Wingren, 2008, s. 8). Hos personer med spelberoende frisätts signalsubstansen dopamin när denne spelar och när dopaminnivån

ökar ger det en känsla av välbehag, eller eufori (Ortiz, 2006, s. 22). Den euforiska känslan som uppstår vid dopaminutsöndringen lämnar starka spår, så kallade drogminnen, i hjärnan. Ortiz (2006, s. 22) förklarar även att ett beroende utvecklar ett överkänsligt belöningsystem vilket leder till att problembeteendet lättare triggas igång.

### **3.5 Definition på spelmani eller spelberoende**

Penningspelberoende delas upp i två sjukdomsklassifikationer som också används internationellt. Enligt ICD-10 benämns penningsspelberoende under termen spelmani och enligt DSM-5 under termen spelberoende. Spelmani omfattar patologiskt spelande och störningen kännetecknas av upprepade och frekventa spelperioder vilka dominerar individens liv. De skadar individens yrkesmässiga, sociala, materiella och familjerelaterade förpliktelser och värden (THL, 2014).

De diagnostiska kriterierna för spelmani är enligt ICD-10 är att individen haft minst två spelperioder under ett år, spelandet är fortgående och ökar trots negativa konsekvenser som försämrade familjerelationer, fattigdom och personliga livskriser, spelaren känner ett starkt spelbegär vilket är svårt att kontrollera och individen klarar inte själv av att sluta spela, samt att spelarens tankar domineras av spel och spelmiljön (THL, 2014).

DSM-sjukdomsklassifikationen har skapats av den amerikanska psykiaterföreningen och förnyades 2013. Den gamla termen patologiskt spelande ändrades i den 5:e reviderade upplagan av DSM-sjukdomsklassifikationen till spelberoende och sjukdomsklassen har numera överförs från impuls kontrollstörning till klassen beroendestörning (THL, 2014).

Enligt THL (2014) innebär DSM-klassifikationen spelberoende att personen har ett upprepat och kontinuerligt problematiskt penningsspelsbeteende vilket orsakar lidande och uppfyller fyra, eller fler, av följande kriterier under året som gått. Hen känner behov av att spela med större penningssummor för att kunna uppnå önskad spänningseffekt, känner irritation och rastlöshet när hen försöker minska på spelandet eller helt sluta spela, gjort upprepade misslyckade försök att minska, kontrollera eller sluta spela. Hen har hela tiden tankarna på spel, d.v.s. känner konstant behov av att återuppleva tidigare spelsituationer, tänker på revanschmöjligheter, planerar nästa spel eller tänker på hur

hen kan skaffa mera pengar att spela för. Hen spelar ofta vid känsla av belastning, såsom ångest, depression, hjälplöshet eller skuld känslor. Spelaren jagar förluster och återvänder ofta efter att ha förlorat pengar för att få revansch. Spelaren börjar ljuga för att dölja vidden av spelandet. Spelaren har till följd av penningspelet förlorat eller äventyrat en viktig person i sitt liv, arbete, karriär- eller utbildningsmöjlighet och förlitar sig på att andra ska skaffa fram pengar för att lösa den ekonomiska krisen som uppkommit på grund av hens spelande.

Den som är spelberoende tappar kontrollen över sitt spelande, tänker irrationellt och agerar på ett sätt som går emot egna grundläggande värderingar t.ex. genom att svika och ljuga för sin familj, vänner och arbetskamrater. Spelandet blir slutligen helt tvångsmässigt och prioriteras högst i livet. Det finns många spelare som själva anser att spelandet blir tvångsmässigt och berättat att de har spelat maniskt och blivit helt besatta av det. Spelaren hamnar lätt i svåra situationer och börjar begå brott för att kunna fortsätta att spela och täcka sina spelskulder. Om en person fortsätter att spela trots upprepade förluster och konsekvenser av detta är det frågan om grava spelproblem (Edström, 2002, s. 17).

### **3.6 Spel och anhöriga**

Enligt Edström (2002, s. 31) medför spelberoende symptom och konsekvenser hos alla som har en spelare i sin närhet. Spelberoende borde betraktas som en familjesjukdom. Alla som drabbas blundar för problemen och det är ett av de viktigaste symtomen. Spelaren själv förnekar sina problem in i det längsta. Det är givetvis svårt för familjemedlemmarna att förstå vad som håller på och händer i familjen och när spelandet uppdagas brukar det ofta visa sig att anhöriga inte alls varit medvetna om omfattningen av spelandet. De har uppfattat spelandet som ett oskyldigt nöje som spelaren kunde få unna sig. Det blir chockerande att upptäcka att deras gemensamma tillhörigheter är bortspelade och det är vanligt att hus, sommarstuga, bil och liknande har spelats bort. Det kan finnas skulder, hot och indrivning i samband till dessa. Det är vanligt att trots många tecken på det som varit på gång så har de övriga i familjen förnekat problemen in i det längsta. Eftersom förnekelsen är så stor är spelaren oftast den siste av alla att inse att hen är spelmissbrukare. Det är ett otroligt lidande för familjemedlemmarna att inse att

även om de haft misstankar om att något inte står rätt till så har de väldigt svårt att förstå att de blivit så grundlurad.

När spelandet kommer fram framstår det smärtsamt tydligt att det fört med sig både sociala, ekonomiska, känslomässiga samt kriminella konsekvenser. Ytterst sällan stämmer spelarens uppfattning av verkligheten med den verklighet de anhöriga levt i. Ett spelberoende är oerhört svårt att upptäcka och när sanningen till slut uppdegas har det ofta gått väldigt långt. Spelarna är mycket duktiga på att dölja det de håller på med och inget märks heller utåt att de blivit spelberoende. Närstående personer har kanske observerat vissa händelser, att spelaren drar sig undan sociala sammanhang och gemenskap, drar sig undan fritidsintressen och vänner. Spelaren är aggressiv och irriterad om han inte får sin vilja igenom. Tiden för familjen blir mindre och misstanken att det finns otrohet med i bilden är inte ovanlig. Det klassiska tecknet att spelaren slår om till text-TV för att följa trav- och tipsresultaten är tydligt. Ofta spelar spelaren bort allt. Hen förlorar sina vänner och bekanta, lånar gärna pengar av dem men har varken lust eller tid att umgås med sina bekanta. Om hen sedan inte betalar tillbaka sina skulder krymper vänskapskretsen snabbt. För många spelare är det en alltför krävande lösning att söka hjälp och försöka få ordning på spel- och skuldsituationen. Det upplevs svårt nog att erkänna situationen för familjen och många är rädda för vad andra ska tycka (Edström, 2002, s. 31- 32).

Edström (2002, s. 32) beskriver att anhöriga kan drabbas av huvudvärk, sömnsvårigheter och depression. En del blir utsatta för våld. Många har svårigheter med att koppla av, tappar livsgnistan och bär på självmordstankar. Andra tecken på att de anhöriga inte mår bra kan vara att de känner sig utnyttjade, oroliga, skuldmedvetna och bär på en tung sorg. De känner aggression, rädsla och trivs varken med sig själva eller omgivningen. Efter att spelproblemen kommit fram, förstår de sambandet med detta och den maktlösheten de känner gentemot spelaren. Något de inte känner till styr spelarens beteende och påverkar hela familjen och när de konfronterar denne får de bara bortförklaringar till svar. Enligt de flesta anhöriga gör mest ont att de varit så godtrogna att de blivit lurade, bedragna och utnyttjade gång på gång. Enligt spelaren har hen spelat för familjens skull och är själv övertygad om att det varit så. Förnekelsen medför att hen tappar verklighetsförankringen och när spelaren slutat spela och fått distans kommer insikten tillbaka om hur fel hen

haft. Sammanfattningsvis kan sägas att den man älskar mest av alla och den som står en närmast är den man sviker mest.

### **3.7 Medberoende**

Att leva nära en person som är spelmissbrukare innebär ett liv under ständig stress och oro. En anhörig börjar tränga undan egna behov, intressen och önskningsar, tar på sig den beroendes problem, ansvaret över och skulden för hur den beroende betar sig. De blir medberoende. Medberoende upplevs ofta som ett hot av spelaren, om anhöriga förstår kan han inte att fortsätta spela (Edström, 2002, s. 33-34).

Lundell och Söderlund (2015, s. 15-20) menar att de anhöriga och övriga närstående dras med i beroendet och blir på så vis en del av den beroende personens destruktiva beteende. Genom detta anpassar sig de anhöriga till den beroendes dysfunktionella levnadssätt. Medberoende handlar med andra ord mycket om anpassning men kan ta sig ut på många olika sätt. Ingen medberoende är således den andre helt lik. Alla människor är unika och reagerar därför unikt på omskakande livssituationer. Gemensamma karaktärsdrag hos medberoende är bland andra oombedda omsorger, överdriven anpassning, försköning och förnekelse av verkligheten samt svårigheter att identifiera egna känslor och behov. Medberoende är således inget som en person är, utan kan förklaras som en uppsättning beteenden som en person utvecklar för att kunna leva med den beroendesjuka som på grund av sin sjukdom betar sig självdestruktivt. Att leva som medberoende kan liknas med att leva i ett konstant kristillstånd och inte hitta vägen ut.

En medberoende bör själv vara beredd på att lägga korten på bordet och prata med någon utomstående om sina misstankar, att det finns en spelare i familjen. Genom att hålla spelproblem hemliga inom familjen blir det lättare för spelaren att kunna fortsätta med sitt spelande. Den medberoende bör lära sig att känna igen egna beteenden och känslor och särskilja dessa från de som kan förknippas med spelandet. Anhöriga kan inte ta ansvar för spelarens beteende utan bör ta ansvar för sig själv och egna attityder för att ha möjlighet att gå vidare. Lika viktigt som att spelaren själv måste gör något åt sina problem. Var och en bör ta ansvar för sina handlingar men givetvis ska båda försöka ge stöd åt varandra. Det är endast spelaren själv som varaktigt kan bestämma att hen ska

sluta ljuga och spela. I en sådan process är det så gott som alltid nödvändigt att individen får stöd (Edström 2002, s. 34). Medberoende är ett utforskat område. Den litteratur som finns om ämnet är skriven av personer som genom sitt arbete möter beroendesjuka och deras anhöriga (Lundell & Söderlund, 2015, s. 15).

Enligt psykolog Jakob Jonsson (refererad i Edström, 2002, s. 34) delas anhörig skapets process upp i tre faser vilka respondenterna beskriver nedan.

I förnekelsefasen som uppskattningsvis varar i fyra till sex månader är manipulation om pengar mycket vanligt. Spelandet är inte fullt medvetet eller ännu okänt för de anhöriga. Förnekelse kan förekomma hos de anhöriga. Relationen med anhöriga i denna fas blir lidande på alla sätt, spelaren drar sig känslomässigt undan, konflikter och lögner om pengar hör till (Edström, 2002, s. 34).

I kampfasen försöker anhöriga få spelaren att sluta spela men alla försöker ändå hålla ihop familjen trots att spelaren prioriterar sitt spelande över allt annat. Skulder och spel hålls hemliga och ständiga svek leder till minskat förtroende. Kampfasen varar ungefär mellan ett och fem år och kännetecknas av löftescirklar vilka omfattar avslöjande-ilska/besvikelse-krav och fortsätter med ultimatum-löfte-förbättring-hopp. De anhöriga börjar må allt sämre och blir både psykiskt- och fysiskt utmattade och barnen tar ofta på sig skulden för problemen i familjen (Edström, 2002, s. 35).

I förändringsfasen har spelarens och den anhörigas relation ändrats tack vare att spelaren förändrat sitt förhållningssätt till spelandet. Antingen har hen slutat spela eller sökt professionell hjälp, hen fortsätter sitt spelande och relationen bryts eller så tar relationen slut trots att hen har slutat spela (Edström, 2002, s. 35).

#### **4 Teoretisk referensram**

Som teoretisk referensram för detta examensarbete har respondenterna valt Custer's komponenter för spelberoende, vilka olika typer av spelare det finns samt dennes modell för patologiskt spelande. Dessa beskrivs i följande kapitel.

## 4.1 Komponenter för spelberoende

Den amerikanska psykiatern Robert Custer är förgrundsfigur inom forskningen kring spelberoende. Enligt Custer (refererad i Edström, 2002, s. 20) finns det sju komponenter som bör uppfyllas för att bli spelberoende.

Kort tid mellan insats och vinst är enligt inlärningspsykologin idealet för att framkalla ett spelberoende. Ju snabbare vinsten utbetalas desto mer beroendeframkallande är det. Även spel där skicklighet och slump är kombinerade är idealiska för att framkalla spelberoende. Med hjälp av kalkylering och kunskap kan spelaren uppnå mer framgång och detta kan bli mer beroendeframkallande än vid andra spelformer. En ökad tolerans krävs för att bli spelberoende (DSM IV) och när insatserna kan höjas, ökar toleransen. Även positiv förstärkning i form av belöning krävs för att utveckla ett spelberoende, vilket innebär att spelaren önskar intensiva upplevelser, vill kunna ta snabba beslut och antalet vinster är viktigare än storleken på dem. Tillgången till spel är eventuellt den främsta orsaken till spelproblem. Ju flera spelmöjligheter och spel desto mera spelas det. Ett ökat socialt accepterande av spel medför numera en annan syn på spelande. Spelandet ger upphetsning och spänning och många spelare söker just dessa "kicker" (Edström, 2002, s. 21).

I en amerikansk studie av Welte, Tidwell, Barnes, Hoffman och Wieczorek (2016) framkommer det att ju mera lagliga spel som finns tillgängliga desto fler personer har spelproblem.

Folkhälsomyndigheten (2017) gjorde tillsammans med Swelog, the Swedish longitudinal gambling study, en uppföljningsstudie vars syfte var att se hur spelande och spelproblem i Sverige förändrats de senaste 7-8 åren. I resultatet framkom att andelen personer som spelar om pengar och personer med spelproblem hade minskat. Däremot hade antalet personer med allvarliga spelproblem, såsom spelberoende ökat. Studien visade också att nya typer av spel, särskilt på internet, förändrar spelmönstren.

## 4.2 Typer av spelare

Enligt Custer (refererad i Edström, 2002, s. 17-18) finns det sex olika typer av spelare. För den professionella spelaren är spelet ett arbete och spelaren får inte ut mycket nöje av



spelandet. Detta innebär att den professionella spelaren ska kunna försörja sig på spel. Kännetecknande för gruppen av professionella spelare är att de är tålmodiga och kallt beräknande. Gruppen är inte så stor.

Den kriminella spelaren påminner om den professionella. Skillnaden är att den kriminella i huvudsak ägnar sig åt illegala spelformer. Spelandet är en livsstil. Bland de kriminella spelarna skaffar sig de flesta spelkapital genom kriminalitet (Edström, 2002, s. 18).

Gruppen av tillfälliga sociala spelare är den klart största. Dessa spelare spelar för att det är ett tidsfördriv och ett nöje samt ser det som lite spänning i tillvaron. För dem är det inte så viktigt att spela och de kan lika gärna låta bli. De kan kallas "Svensson-spelare" och sådan önskar många spelberoende att de skulle kunna vara (Edström, 2002, s. 18).

Den seriösa sociala spelaren kännetecknas av regelbundet spelande med förutbestämda summor. De får sin kunskap från tidningarnas spelbilagor och liknande och de låter inte insatserna påverka andra aktiviteter i livet. Risker med dessa spelare är att de går över gränsen genom att överkonsumera sitt spelande under en period men ändå återfår kontrollen över sitt spelande (Edström, 2002, s. 18).

Den sociala flyktspelaren har ett riskabelt beteende. Vanan att spela när något känns besvärligt och svårt eller någon extra inre eller yttre påfrestning, kan göra att spelberoende förr eller senare utvecklas. Genom att spela försöker spelaren dämpa ilska, oro, spänning och andra frustrationer. Hen spelar ganska oöverlagt och kan förlora en del men är noga med att se till att de nästan alltid sker inom rimliga gränser. Fortsätter detta beteende är risken att det förr eller senare leder till ett spelberoende (Edström, 2002, s. 18).

En patologisk spelare är spelberoende och spelandet är tvångsmässigt. De lider av sitt spelande och skadar även sin omgivning. De har drabbats av ett sjukligt spelbegär och behöver få hjälp. De bör bryta sin vana att spela och acceptera det faktum att de aldrig mer kan spela (Edström, 2002, s. 18).

### 4.3 Modell för patologiskt spelande

Custer (refererad i Edström, 2002, s. 22) har gjort en modell för patologiskt spelande där han genom sex olika faser beskriver hur vägen in och ut ur ett spelberoende ser ut. Respondenterna beskriver dessa faser nedan.

Den vinnande fasen kännetecknas av spänning, förväntan, optimism och positiva upplevelser. Den spelandes osäkerhet försvinner i takt med att vinster kommer och detta tror spelaren själv beror på kunskap och skicklighet. Vinsterna blir en bekräftelse på att spelaren handlar rätt. Vinstsumman har i den här fasen inte så stor betydelse, huvudsaken är att man vinner. Vartefter självförtroendet ökar blir också insatserna större. Spelandet tar allt större plats i vardagen och det börjar kännas svårt att avstå ifrån spel. Att få en storvinst i det här skedet triggas vanligtvis igång spelandet och drömmen om ännu större vinster. Det är individuellt hur lång tid det tar att utveckla ett spelberoende, men spelen utvecklas hela tiden och det kommer allt snabbare spelformer vilket gör att den vinnande fasen förkortas och övergången till den förlorande fasen kommer allt snabbare (Edström, 2002, s. 22).

I den förlorande fasen blir spelaren alltmer oförmögen att avstå från att spela. Humöret börjar tryta och många drar sig undan familj och vänner för att inte ska få någon insyn i spelandet. Smygspelande blir ett faktum och för att undvika konflikter tar spelaren till lögn. Förlusterna kommer allt oftare och spelandet blir en desperat jakt på att vinna tillbaka pengarna som gått förlorade. Spelandet tar upp allt mera tid i vardagen och livet börjar planeras efter det. I den här fasen upptäcker vanligen spelaren att spelandet har en ångestdämpande effekt, vilket gör att denne tar sig en "återställare". Spelaren börjar kanske inse att det spelandet blivit ett problem, men tror sig kunna ställa allting tillrätta själv med hjälp av spel. Förlusterna förklaras ofta med otur och tankar som "det lugnar snart ner sig och turen vänder" är vanliga. Ibland kan det komma en eller flera större vinster och spelaren upplever hen har flyt och att allt kommer att ordna sig. Men spelandet bara fortsätter och snart är dessa vinster också borta. Spelaren blir orolig, irriterad och splittrad i sin tillvaro. Ofta drabbas spelaren av spänningshuvudvärk, sömnsvårigheter, magproblem, ångest, oro och allmänna olustkänslor. Rädslan över att bli upptäckt och tanken på följderna av det man ställt till med framkallar både panik och

själv mordstankar. Kriminalitet kan bli en följd i jakten på en lösning. Dock är det känslomässiga konsekvenserna de allra svåraste. Det krävs lång tid innan de har bearbetats om de någonsin går över (Edström, 2002, s. 22-23).

Desperationsfasen är den tredje fasen där det går snabbt utför och allt ställs till sin spets. Insatserna och skulderna blir allt högre samtidigt som spelandet blir allt mer chansartat och desperat. De moraliska spärrarna släpper och beroendet gör att spelaren tar till handlingar som hen aldrig tidigare skulle ha gjort. Situationen framkallar alltmer oro och ångest hos spelaren, som inte inser att orsaken ligger i denne själv. Desperationen resulterar i en mängd negativa konsekvenser. Spelaren har försatt sig i ett psykiskt sammanbrott där allt känns hopplöst och det förekommer ofta både själv mordstankar och -försök. De anhörigas ork tar slut, vilket kan göra att spelaren blir lämnad ensam, t.ex. vid skilsmässa. För att bedöva all denna inre smärta och ångest så blir det lätt att spelaren tröstar sig med alkohol eller andra droger. Detta i sin tur riskerar öppna en ny dörr in till ett dubbelberoende. Det är vanligen här som livet faller samman och spelaren "når botten". Hen måste acceptera sig besegrad inför spelet och börja återta sitt liv igen (Edström, 2002, s. 23-24).

Den kritiska fasen inleder den andra halvan i Custer's modell för patologiskt spelande. Här börjar den långa, svåra och slitsamma vägen tillbaka. Spelaren måste se sin egen maktlöshet och erkänna för sig själv att hen inte kan klara upp det på egen hand. Det absolut första steget är att sluta spela och det kan ingen annan göra. Det är en utmanande resa som spelaren står inför och det kräver att spelaren tar ansvar för sina handlingar. Resan tillbaka inger både hopp och förväntan men även rädsla för att inte orka. Ju längre tillbaka till verkligheten som spelaren kommer desto lättare blir det att tänka klart och göra bättre beslut. En viktig insikt i den här fasen är att hen bär med sig beroendet hela livet och kan därför aldrig mera spela. Den sociala gemenskapen börjar småningom byggas upp igen men kraven på att reda upp konsekvenserna som spelandet fört med sig finns hela tiden närvarande. Självhjälpsgrupper där man får dela sina erfarenheter med andra i samma situation kan vara till stort stöd och minska risken för återfall. Det är av största vikt att vara ärlig mot sig själv (Edström, 2002, s. 24).

I uppbyggnadsfasen minskar rädslan för framtiden och spelaren tar i tur och ordning itu med och försöker lösa problemen som uppstått efter det patologiska spelandet. Spelaren bör få in rutiner samt göra upp planer över avbetalningar och skuldsanering. Under uppbyggnadsfasen upplever många spelare att de har ett inre lugn och är överlag mycket mer balanserade i sin tillvaro. Spelaren försöker återta och upprätthålla sina relationer till familj och vänner. Resan tillbaka går fortfarande upp och ner och ibland kan det komma någon motgång på vägen som kan kännas mer eller mindre omöjlig, men även om det är jobbigt bör man ta en dag i taget, kämpa vidare och komma ihåg att man gör det för sin egen skull. Att ägna sig åt fritidsintressen har visat sig vara ett bra sätt att skingra tankarna (Edström, 2002, s. 24-25).

Den sista fasen som Custer (refererad i Edström, 2002, s. 25) beskriver i sin modell benämns växtfasen. Här behöver spelaren hela tiden vara medveten om spelberoendets makt och aldrig tappa respekten för det. Det kräver en konstant medvetenhet och insikt över att problemet inte är över även om situationen nu har lugnat ner sig. Här bör man upptäcka nya saker och lära sig vad som verkligen är viktigt i livet. Spelaren skall ge sig själv chansen att skapa en ny och sundare livsstil som hen dessutom trivs med, och viktigast av allt, våga känna stolthet över sin spelfrihet.

## **5 Undersökningens genomförande**

I följande kapitel beskriver respondenterna först den kvalitativa forskningsmetoden, därefter valet av informanter, datainsamling, dataanalys och etiska överväganden.

Respondenterna valt att använda sig av kvalitativ forskningsmetod, eftersom syftet är att beskriva erfarenheter av penningospelberoende för att skapa en förståelse för vad det innebär och hur det upplevs. Holme och Solvang (2008, s. 78) menar att en kvalitativ forskningsmetod passar ifall man är intresserad av det unika, speciella och eventuellt avvikande. De menar också att den kvalitativa forskningsmetoden lämpar sig när det handlar om att beskriva och förstå en frågeställning. Enligt Henricson (2012, s. 132) kännetecknas en forskning med kvalitativ utformning av att respondenterna är flexibla,

anpassningsbara och har en öppen inställning till forskningsområdet samt reflekterar över sina egna kunskaper och erfarenheter.

## 5.1 Val av informanter

I en kvalitativ forskning förutsätts det att informanterna har erfarenhet av forskningsområdet, därför väljs de inte ut slumpmässigt. Däremot blir svaren på forskningsfrågorna ännu mer innehållsrika ifall urvalet har variation i t.ex. ålder, kön, inkomst och sociala förhållanden (Henricson, 2012, s. 134). Eftersom detta examensarbete beskriver erfarenheter är innehållet viktigare än antalet. Därför hade respondenterna som mål att få ihop fyra-sex informanter. För att hitta informanterna kontaktade respondenterna nio olika föreningar och organisationer i Österbotten. Informanterna blev slutligen tre till antalet. Alla är män, i åldern 20-35 år med olika yrken. Samtliga är svenskspråkiga.

## 5.2 Datainsamling

Vid planeringen för valet av datainsamlingsmetod beslutade respondenterna att göra ett frågeformulär där informanterna skulle få beskriva sina erfarenheter och upplevelser. Varför valet föll på frågeformulär och inte på intervju berodde på att ämnet ansågs vara känsligt och att tröskeln till att informanterna skulle dela med sig av sina upplevelser var lägre, ifall de fick förbli helt anonyma.

Respondenterna gjorde upp ett frågeformulär (se bilaga 2) med 14 stycken öppna frågor, d.v.s. ostrukturerade frågor utan fasta svarsalternativ. För att undvika korta ja/nej svar så formulerades frågorna så att de flesta innehåller orden beskriv, förklara eller berätta. Ordningföljden på frågorna inleddes med en demografisk fråga d.v.s. en bakgrundsfråga (Trost & Hultåker, 2016, s. 58-59, 74-75, 92-93). Sedan är frågorna organiserade utgående från hur beroendet utvecklas till vägen ut ur beroendet. Det färdiga frågeformuläret skickades elektroniskt, tillsammans med följebrevet (se bilaga 1) där studien beskrevs, till kontaktpersonerna på de olika organisationerna. Kontaktpersonerna läste först själva igenom frågeformuläret och godkände det och förmedlade det sedan vidare till informanterna. En informant meddelade att han gärna ställer upp ifall det kan göras som

en intervju. Respondenterna hade ingen direktkontakt med informanterna som valde att fylla i frågeformulären utan de har anonymt besvarat frågorna. Frågeformulären samlades sedan in av kontaktpersonerna, som förmedlade dem vidare till respondenterna.

Eftersom Henricson (2012, s. 132) menar att man som forskare inom kvalitativt förfaringsätt bör vara flexibel och anpassningsbar, ändrades datainsamlingsmetoden till att bestå av både frågeformulär och intervju. Vid intervjutillfället användes frågeformuläret som en intervjuguide. På så vis besvarades alla frågor oberoende vilken av de två datainsamlingsmetoderna som användes.

Intervjuer görs huvudsakligen med en litet urval informanter där mötet mellan informanten och den som intervjuar är av största vikt. En intervju ger forskaren möjlighet att förstå informanternas erfarenheter när de med egna ord får beskriva sin syn på forskningsområdet. Det finns olika typer av intervjuer inom den kvalitativa forskningen. I detta examensarbete har respondenterna valt att använda sig av den semistrukturerade intervjumetoden. Kännetecknande för en semistrukturerad intervju är dess flexibilitet. Frågorna är så kallade öppna frågor, där det inte finns några fasta svarsalternativ. Ordningföljden på frågorna är inte förutbestämda och forskaren kan anpassa den efter vad som kommer upp under intervjuens gång. Frågorna finns utformade i en så kallad intervjuguide. En intervjuguide skall vara kort och kan innehålla t.ex. korta frågor och stödord. Den som intervjuar ska vara så pass inläst på området att guiden endast används som stöd. När man som intervjuare formulerar en mera övergripande fråga bör man komma ihåg att svaret kan bli en mycket detaljerad beskrivning eller berättelse. I en sådan situation är det viktigt att informanten får berätta ostört samt att den som intervjuar lyssnar aktivt och visar ett äkta intresse för berättelsen (Henricson, 2014, s. 164-168).

För att genomföra en intervju behövs tillräckligt med teoretisk kunskap till att kunna besvara vad som ska undersökas, varför det ska undersökas och hur intervjun kommer att genomföras. Planeringen av intervjun är av stor vikt för att den skall ge så bra svar som möjligt. I den ingår, förutom teoretisk kunskap, intervjumetod, frågeformulering,

uppbyggnad och tillvägagångssätt vid intervjun (guide), tidsbedömning, val av informanter samt etisk frågeställning (Henricson, 2014, s. 164).

Inför intervjutillfällena hade respondenterna läst in sig på penningspelberoende för att ha tillräckligt med kunskap inom området samt för att kunna besvara forskningsfrågorna. Intervjun ägde rum på en överenskommen plats som informanten själv hade valt. Initiativet till intervjun kom från informanten själv och respondenterna var som gäster vid tillfället. Rummet ingav en avslappnad, lugn och ostörd känsla. Respondenterna hade reserverat tillräckligt med tid så att informanten inte behövde känna sig stressad och fick besvara frågorna i egen takt. Informanten hade bekantat sig med frågeformuläret innan intervjun och hade därför kunnat förbereda sig på vilka frågor som respondenterna ville få besvarade. Innan intervjuns början försäkrade sig respondenterna om att informanten visste att deltagandet var frivilligt och att han hade rätt att låta bli att besvara frågorna om han så önskade. Båda respondenterna deltog i intervjun genom att turvis ställa frågor. Under intervjun användes ljudinspelning, vilket informanten först tillfrågades om och sedan gav sitt godkännande till. Han informerades även om att inspelningen förstörs efter att den transkriberats samt att respondenterna har tystnadsplikt och att svaren behandlas konfidentiella. Respondenterna gjorde inga anteckningar under intervjutillfället eftersom ljudinspelning användes.

### **5.3 Dataanalys**

För en mindre datamängd lämpar sig kvalitativ innehållsanalys. Med en sådan kan innehållet beskrivas eller tolkas mera djupgående (Henricson, 2012, s. 335-336). Genom att analysera data med hjälp av innehållsanalys är det möjligt att få fram många osynliga sidor av den skrivna texten. Tanken med detta är att få fram ledtrådar ur texten, ett budskap som finns i texten men som inte avsiktligt kommer fram. När kvalitativ innehållsanalys används samlas all data som ska analyseras och texten börjar sedan delas upp i mindre enheter. Utifrån enheterna utarbetas huvudkategorier och underkategorier. Relevanta citat, ord och begrepp plockas noggrant ur texten och sammanställs till en analys och ett resultat (Denscombe, 2016, s. 392-393).

Respondenterna valde kvalitativ analysmetod eftersom studien beskriver tre personers erfarenhet av penningsspelberoende. Den mängd data som erhöles passade bra för denna typ av analys för att få fram ett beskrivande resultat både från intervju och frågeformulär. Respondenterna har analyserat det insamlade materialet genom att noggrant läsa igenom svaren flera gånger först var för sig och sedan tillsammans för att få en helhetsuppfattning om innehållet. Därefter har respondenterna strukturerat under begrepp och citat med liknande innehåll för att lättare kunna sammanställa materialet. De olika begreppen och citaten har sedan bildat olika kategorier. Även om informanternas antal endast var tre till antalet så fanns det mycket material att utgå ifrån, därför har materialet bildat både huvud- och underkategorier. De två huvudkategorierna har utformats efter examensarbetets tre frågeställningar. Den ena huvudkategorin omfattar penningsspelberoendets olika faser och de olika faserna beskrivs i varsin underkategori. Den andra huvudkategorin beskriver följderna av ett penningsspelberoende och i varsin underkategori beskrivs penningsspelberoendets negativa inverkan på både familj- och vänner samt den beroende.

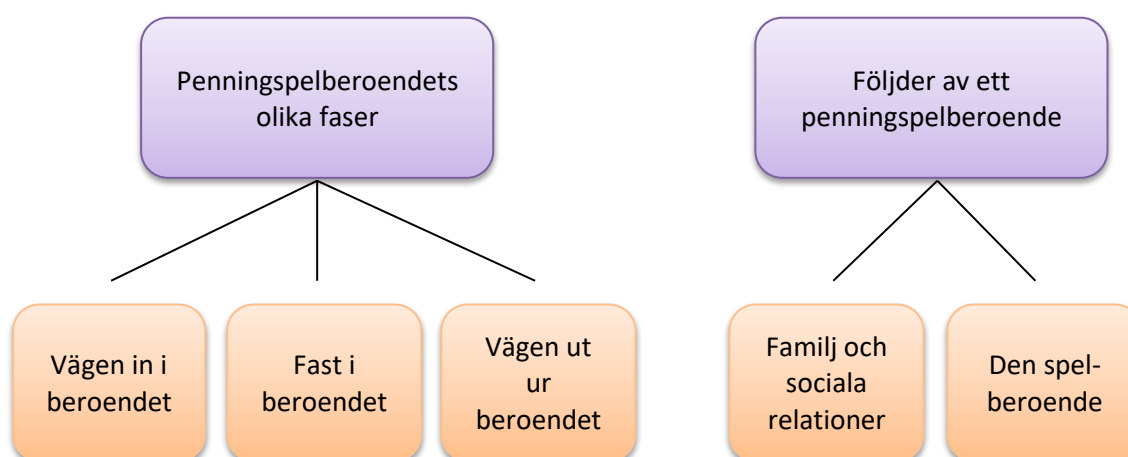
#### **5.4 Etiska överväganden**

Som forskare måste man hålla sig till vissa etiska principer. Man måste ta i beaktande den enskildes integritet och personskydd genom att ta hänsyn till följande kriterier: fullständighet, psykiskt och fysiskt integritetsskydd, diskretion, information och frivillighet (Holme & Solvang, 2008, s. 333-334). Genom att svaren redovisas fullständigt behandlas informanternas svar rättvisa. Respondenterna förklarar studiens syfte för informanterna och försäkrar oss om att alla vet om att deltagandet är frivilligt. Respondenterna tar även hänsyn till deras integritet genom att inte nämna dem vid namn eller lämna ut uppgifter som skulle äventyra deras anonymitet och konfidentialitet. I denna studie tillämpas god vetenskaplig praxis genom att följa Forskningsetiska delegationens (2014) anvisningar. Genom att tillämpa dessa anvisningar blir arbetet etiskt godtagbart, tillförlitligt och strider inte emot den vetenskapliga praxisen gällande plagiering (Forskningsetiska delegationen, 2014).



## 6 Resultat

Syftet med denna studie var att beskriva erfarenheter av penningsspelberoende för att skapa en förståelse för vad det innebär och hur det upplevs. I detta kapitel presenteras resultatet från datainsamlingen. Materialet har analyserats med hjälp av kvalitativ innehållsanalys och sedan bildat huvud- och underkategorier. Första huvudkategorin beskriver penningsspelberoendets olika faser och den andra huvudkategorin beskriver följderna av ett penningsspelberoende. Huvudkategorierna är markerade med **fet stil**. Vardera huvudkategori är sedan indelad i mindre underkategorier och dessa är markerade med **fet kursiverad stil**. Citaten har markerats med *kursiverad stil*. Figur 1 visar uppdelningen av huvud- och underkategorierna.



Figur 1. Huvud- och underkategorier.

## **Penningspelberoendets olika faser**

Under denna huvudkategori presenteras det som inverkar på att en människa utvecklar ett penningspelberoende, varför den beroende fortsätter att spela samt hur ett tillfrisknande kan framstå.

### ***Vägen in i beroendet***

Sin första kontakt med spel hade informanterna fått i tio-tolv års ålder och för samtliga var det genom spelautomater. En av informanterna berättar hur han fastnade för just en sorts spelautomat. Den hade egenskapen att man kunde dubbla vinsten, vilket han beskriver som spännande. Alla beskriver spelandet som "oskyldigt" i början, mera som ett nöje och hade då inga tankar på vad det skulle leda till. Någon nämner spelens tillgänglighet och utbud som en möjlig orsak. På de traditionella spelautomaterna, som finns i t.ex. butiker, är spelandet på en annan nivå. Nuförtiden är spelutbudet så mycket större i och med internet. På ett nätcasino kan man ha högre insatser, vilket också ger större vinster. Det man inte tänker på då, är man kliver allt djupare in i beroendet.

*"Min första kontakt med spel var en spelautomat."*

*"Jag fastnade riktigt mycket för just Tuplapotti, det snurrade, gick snabbt och man kunde dubbla. Det var liksom kul i 12 års åldern!"*

*"I början var det bara en kul grej."*

*"Jag visste inte då vilka problem det skulle föra med sig och att jag skulle börja missbruka."*

*"Med spelautomater så tar det ju jävla länge att hålla på med två euro i gången. Det var det jag tyckte var häftigt med internet när man kunde lägga 100 euros panos. Så där blev ju 10 klick genast 1000 euro på bara några minuter."*

*"Internet... Det är så lätt med en emailadress, ett lösenord och en telefonnummer så är det bara att smälla in pengar och börja spela."*

Informanternas ekonomiska bakgrund är varierande. Någon nämnde dålig ekonomi som en orsak till varför han började spela, medan en annan hade det bra ekonomiskt ställt. Likaså framhåller alla informanter vinstkänslan som euforisk. Den är otroligt härlig och ger en kick som är obeskrivlig. Vinsterna ger förhoppning och längtan efter ännu fler vinster. Hur ofta de spelade varierade. Någon spelade dagligen bara det fanns pengar medan en annan främst spelade när han var påverkad av andra rusmedel.

*"Vann man så var man i extas och tänkte jess, vad duktig jag är!"*

*"Det hade ingen betydelse hur mycket pengar man satte i spelautomaten för dit skulle de, bara för att få den där kicken."*

*"Vinner man så ger det en jävligt bra kick och känsla."*

*"Direkt det kom in pengar på kontot så kan jag inte hålla mig utan det skall spelas, kan inte förklara varför."*

### **Fast i beroendet**

Toleransen ökar och spelet blir alltmer intensivt. Tankarna upptas mer och mer av spelet och alla informanter beskriver den här tiden som att leva i en egen liten bubbla. En av informanterna beskriver hur han hade tankar på att sluta efter att han hade spelat bort nästan allt efter en större vinst men han hittade en ursäkt för att prova en gång till, vilket han gjorde och sen bara fortsatte det.

*"Jag var så otroligt fast i spelet. Det var ingen skillnad hur stora summor eller hur mycket det kom in, jag ville bara ha mer."*

*"Kunde inte slita mig från datorn eller låta mig distraheras."*

*"Det går inte att beskriva, man är helt inne i sin egen värld."*

*"Det var bara pengar som snurrade i huvudet, konstant. Jag ville bara spela."*

*"Jag hade spelat bort nästan allt. Då tänkte jag att vad satan, varför gjorde jag det här, Varför? Nu slutar jag med det här. Men inte kunde jag."*

Vinsterna framkallar fortfarande obeskrivliga kickar medan förlusterna orsakar frustration, ilska och ångest. Informanterna förklarar det som en enda röra, där vinster och förluster avbyter varandra och framkallar ett känslomässigt inre kaos. Den beroende går in för att de förlorade pengarna skall vinnas tillbaka.

*"Det var så inkört i systemet. Man bara sökte efter kicken."*

*"Förlorade man så blev man arg, förbannad och tänkte aldrig mer, men så gick det någon dag eller någon vecka så var man där igen."*

*"Förlorar man slår verkligheten in och det känns fördjävligt men den känslan försvinner direkt man får tag i mera pengar."*

*"Jag levde i den tron att satsar man tillräckligt så vinner man."*

*"Känslan av att vinna: en kort glädje, är ju medveten om att jag spelar bort dom tillbaka."*

*"Känslan av att förlora: ångest, skam, självmordstankar."*

En informant förklarade hur han försökte dämpa sin ångest med rusmedel och att det ledde in honom i ett dubbelberoende. Problem som börjar uppstå försöker man dölja för omgivningen in i det sista, man vill reda upp det på egen hand, förklarar en annan. Någon betonar även spelbolagens lockelser som en negativ sak när han hade klarat av att hålla sig borta från spelandet för en tid. De ringer, skickar meddelanden och erbjuder olika bonusar, allt för att man skall komma tillbaka. Han nämner också tillgängligheten idag att kunna spela på telefon som en negativ sak, det blir också en lockelse som är svår att stå

emot. En annan berättar att det finns ett ständigt sug i kroppen att spela och suget blir bara blir starkare då man vet att man inte har något att spela för.

*"Gick bra så länge man höll på med drogerna, men när de gick ur kroppen så kom ångesten tillbaka, dubbelt tillbaka. Då tog jag bara mera och mera för att dämpa det också men de hjälpte ju bara för stunden."*

*"Mitt mål var hela tiden att få fram mera pengar för att spela och vinna tillbaka och inte behöva berätta åt någon vad jag hållit på med och komma tillbaka."*

*"Direkt spelet tar slut så är suget som störst då man inte har nåt att spela med."*

### **Vägen ut ur beroendet**

Två av informanterna hade självmordstankar och för en av informanterna kom vändpunkten efter ett självmordsförsök, annars framkommer det inte hur vägen ut ur beroendet började. En av informanterna berättar att han haft många återfall på vägen ut ur beroendet, delvis på grund av "extra" pengar på kontot men också på grund av dålig ekonomi. Till följd av återfallen har han nu dragit på sig bankkulder som han måste betala bort många år framåt. En annan berättar att han behövt lite snabba cash och trott att han kan spela lite och att han haft det under kontroll.

*"...gick såna tankar i huvudet, självmordstankar, skulle bara vilja försvinna från verkligheten."*

*"Jag försökte hjälpa mig själv på fel vis."*

*"Det dummaste man kan göra är att försöka vinna tillbaka pengar som man har förlorat."*

*"Återfallen gjorde att folk miste sin tro till mig."*

En informant beskriver vägen ut ur beroendet som att det är inte så svårt att slippa ur det tills det händer igen. Några informanter nämner att tankarna på spel har börjat avta, vilket beskrivs som en lättnad och de har börjat inse att en förändring är nödvändig. En annan berättar hur vägen ur ett beroende är tung och att resan aldrig tar slut.

*"Har jag varit spelfri en längre tid mår jag jättebra, känns som en befrielse att inte behöva styras av speldjävulen 24/7."*

*"Tankarna har börjat rinna ut i sanden och kommer inte dagligen mera...det har slutat kittla i fingrarna."*

*"Har börjat inse att spelande inte är hållbart i längden."*

*"Har börjat tänka annorlunda och förstå att jag behöver börja försöka bryta mönster".*

*"Resan ut ur ett beroende är tung och den tar aldrig slut. Man måste "vårda" beroendet livet ut."*

### **Följder av ett penningspelberoende**

Under denna huvudkategori presenteras följderna av penningspelberoende och dess negativa inverkan på familjen, de sociala relationerna och den beroende.

#### ***Familj och sociala relationer***

Att ha en spelberoende person i sin närhet tär på relationerna. Relationerna präglas av lögn, osäkerhet och hjälplöshet. Familj och vänner mår dåligt eftersom den beroende ljuger om det mesta och detta skapar osäkerhet och många frågor som söker svar. De anhöriga är medvetna om att spelandet blivit ett stort problem och har blivit medvetna om att det finns annat beroende med i bilden. Informanterna förklarar att vänner och familjemedlemmar var chockade. Ibland var de förbannade, ibland grät de och var oroliga.

*"Relationer blir mycket negativa pga skulder till vänner."*

*"Blev dåligt mellan alla."*

*"Ingen visste var de hade mig."*

*"De var förundrade över hur mycket jag drack och chockerade över att jag hade börjat med sprutor. Det blev tripp trapp trull på chock för dem."*

En informant berättar att folk i hans närhet alltid har vetat om att han spelat och också förstått att han spelade på nätet men inte hur stora summor det handlade om. Alla informanter beskriver att hjälp och stöd har alltid funnits nära. En informant berättar att han blivit erbjuden hjälp från familj, vänner och professionell hjälp men inte alltid varit mottaglig för den. En annan beskriver att alla ville hjälpa men att det ibland, speciellt i början, blev lite överdrivet.

*"Lätt att vara efterklok och tänka tillbaka på allt vad man kunde gjort annorlunda, tagit emot hjälp tidigare, pratat med någon, öppnat upp sig och sagt att jag har spelproblem innan det spårade ur så pass som det gjorde."*

*"De undrade varför jag inte hade sagt något så att jag kunde ha fått någon hjälp, men jag ville bara försöka fixa det själv, på mitt lilla sätt."*

*"Kom så mycket frågor, så det blev för mycket. Många blandade sig i och försökte hjälpa på sitt eget sätt"*

### **Den spelberoende**

Känslor som skam, ångest, att hata sig själv och känna sig värdelös över att ha försatt familj och vänner i den här situationen är återkommande beskrivning av informanternas känsloliv genom hela beroendet. En informant beskriver att alla relationer påverkas negativt och hans liv som penningospelberoende är osocialt, man vill inte prata med någon, man ljuger om allt, vad man behöver låna pengar till och vad man gör om

kvällarna. Man sover också dåligt. Till följd av alla lögner känner den beroende att de närmaste tappat tilltron till honom.

Trots hjälp och stöd från anhöriga så finns det ändå en önskan hos en av informanterna att det funnits flera GA (Gamblers anonymous) möten eller att det ordnats oftare för där finns stödet och människorna som förstår och kan hjälpa. Han upplever att folk som inte har egen erfarenhet av spelberoende, inte vet hur det är eller känns och att det är helt annorlunda än andra beroenden. En informant är mycket ångerfull men tar ansvar för sina handlingar och menar att det är bara att acceptera och blicka framåt. Kampen att vinna förtroendet tillbaka från sina närmaste börjar nu. Idag har alla informanter egen bostad, jobb, vänner och familj som stöder och framtidsplaner om att få ett normalt liv. Även om vägen ur ett beroende är lång och krävande så hoppas en av informanterna att han en dag skall kunna skratta åt eländet.

*"Jag har väldigt svårt att förlåta mig själv."*

*"Jag hatade mig själv så mycket och för att jag hade satt alla i den här situationen."*

*"Skämt ut allihop."*

*"Kände mig så jävla värdelös".*

*"Skall försöka vinna tillbaka förtroendet från alla, kommer att ta länge men bara att försöka ta små steg hela tiden."*

*"Det är bara att gilla läget, se framåt å hoppas man kan skratta åt allting efter några år."*

## **7 Spegling**

I detta kapitel kommer respondenterna att spegla resultatet mot den teoretiska referensramen, bakgrunden och tidigare forskning som gjorts inom ämnet. Som teoretisk referensram har respondenterna använt Custer's komponenter för spelberoende, vilka



olika typer av spelare det finns samt dennes modell för patologiskt spelande. Speglingen har delats upp enligt de kategorier som presenterats i resultatet.

### **Vägen in i beroendet**

I resultatet framkommer det att samtliga informanter börjat spela på spelautomater redan vid tio-tolv års ålder. Detta stöds i en studie av Alho och Lahti (2012) där det framkommer att åldern när en person börjar spela hasardspel är en känd riskfaktor för utvecklandet av spelproblem. Det har visat sig att individer med spelproblem ofta har börjat spela redan vid ung ålder. Custer (refererad i Edström, 2002, s. 21) menar att ju snabbare vinsten fås desto mer beroendeframkallande är det, t.ex. spelautomater. Alla informanter beskrev att spelet till en början varit "oskyldigt". Edström (2002, s. 17-18) skriver att den största gruppen av de som spelar gör det som tidsfördriv och för att det är ett nöje som ger lite spänning i tillvaron. THL (2014) förklarar att det är svårt att urskilja gränserna mellan problemfritt spelande, riskspelande, problemspelande och spelberoende. Detta stärks även av en av informanterna som menar att han var medveten om att det fanns ett problem redan i ett tidigt skede men han visste inte vad det skulle leda till. Hur ofta informanterna spelade varierade. THL (2014) poängterar att det är individuellt hur ofta det spelas och vilka belopp det handlar om, därför bör spelandets omfattning ställas i relation till personens situation. Orsaken till varför informanterna spelade beskriver de olika, men två som nämns är tillgänglighet och kicken som spelet ger. Spelens tillgänglighet anses av både THL (2014) och Welte et.al (2016) vara en stor bidragande orsak till spelproblem. Edström (2002, s. 22) skriver att många spelare söker efter kickar för att det ger en känsla av spänning och upphetsning. Ortiz (2006, s. 22) förklarar att en euforisk känsla uppstår när dopaminnivån i hjärnan höjs. I resultatet framkommer också att vinstsumman inte har någon betydelse utan det viktiga är vinsten i sig. En av informanterna beskriver hur han upplevde sig som duktig när han vann. Detta bekräftas i Custer`s (refererad i Edström, 2002, s. 22) vinnande fas, där han menar att spelaren tror att vinsterna beror på skicklighet och att vinsterna är en bekräftelse på att man handlat rätt.

## Fast i beroendet

I beroendestadiet beskriver informanterna att tankarna endast kretsar kring spel och att de till slut tappar kontrollen över sitt spelande allteftersom spelandet blir mer desperat. Enligt Drogupplysningen (2012) beskrivs beroende som att personen inte längre kan styra över eller har kontroll på sitt agerande. Enligt ICD-10 (THL, 2014) utvecklas ett beroende när individen har upprepade och frekventa spelperioder som dominerar dennes liv. I resultatet framkommer det hur toleransen ökar och spelaren hela tiden vill ha mer. Detta stärks av DSM-sjukdomsklassifikation (THL, 2014), där det står att spelaren försöker uppnå en önskad spänning genom att spela med allt större summor. Citatet *"Jag hade spelat bort nästan allt. Då tänkte jag att vad satan, varför gjorde jag det här, Varför? Nu slutar jag med det här. Men inte kunde jag."* kan tydligt speglas mot Nakken (2012, s. 34) som förklarar om den ständiga inre striden mellan Jaget, som spjärnar emot, och Missbrukaren som blir allt starkare ju längre missbruket pågår. Förlusterna kantas av frustration och ångest, som spelaren sedan försöker dämpa. I resultatet kommer det fram att informanterna försökt dämpa känslorna med både alkohol, droger och genom att spela ännu mer. Att bedöva med rusmedel stärks i Custer's desperationsfas (Edström, 2002, s. 23-24). I resultatet framkommer att det finns ett ständigt sug till att spela, vilket också beskrivs av Erlanson-Albertsson & Wingren (2008, s. 8), som förklarar att människan gärna återvänder till en händelse eller aktivitet som gett någon form av belöning. Vidare beskriver Ortiz (2006, s. 22) att den euforiska känsla som uppstår när belöningssystemet aktiveras lämnar starka minnen i hjärnan och att ett överkänsligt belöningssystem lättare triggat igång ett problembeteende. Det framkommer även i resultatet att en förlust kan trigga igång suget efter revansch. Custer (refererad i Edström, 2002, s. 23) beskriver i sin förlorande fas hur spelaren ofta förklarar förlusterna med otur och att denne tror sig kunna ställa allting tillrätta genom att spela mera. Spelaren försöker dölja problemen för omgivningen, vilket tydligt framkommer i Custer's modell över patologiskt spelande där han beskriver hur den beroende spelar i smyg och tar till lögn för att dölja sina problem och sitt spelberoende (Edström, 2002, s. 23).

## Vägen ut ur beroendet

I resultatet beskriver en informant vägen ur beroendet som en tung resa som aldrig tar slut och att man måste vårda beroendet livet ut. I sin modell för patologiskt spelande beskriver Custer (refererad i Edström, 2002, s. 24) i den kritiska fasen även detta, att en viktig insikt för penningspelmissbrukaren är att hen bär med sig beroendet hela livet och därför aldrig mer kan spela.

En informant berättar i resultatet om återfall han haft på vägen ut ur beroendet som han tagit både till följd av "extra" pengar och på grund av brist på pengar. Han trodde sig ha läget under kontroll och skulle bara spela lite. I förlust fasen förklaras detta av Custer (refererad i Edström, 2002, s. 23) med att spelet blir en desperat jakt på att vinna tillbaka pengar som gått förlorade.

I resultatet framkommer det även att två av informanterna hade haft självmordstankar och en informant hade försökt ta självmord under sina försök att slippa ur penningspelberoendet. Enligt Custer's (refererad i Edström, 2002, s. 23-24) desperationsfas går det nu snabbt utför för spelaren. Gränser suddas ut och spelaren tar till handlingar hen inte tidigare gjort. Allt känns hopplöst, spelaren upplever en känslomässig katastrof och tanken att ta sitt liv är inte långt borta.

I resultatet skildrar informanterna vägen ur beroendet med ord som tung och krånglig. Även Custer (refererad i Edström, 2002, s. 24) beskriver vägen ur ett beroende som lång, svår och slitsam och den får sin början i den kritiska fasen. Informanterna berättar också att tankarna på spel nu börjat avta och de börjar inse att de behöver ta emot hjälp och börja ta ansvar över sitt eget liv, vilket också Custer (refererad i Edström, 2002, s. 23-24) nämner i både den kritiska fasen samt i uppbyggnadsfasen.

## Familj och sociala relationer

Informanterna berättar i resultatet om hur relationerna till familjen och vänner under ett beroende förändras negativt. Pressen, ångesten och att försöka dölja problemen för anhöriga gör att man börjar ljuga om allt. Detta stärks av George och Xiuqin (2011) som

menar att spelberoende kan resultera i många konsekvenser för både spelaren och familjen. Det framgick också att en informants anhöriga varit medvetna om att han spelat om pengar men inte vetat hur mycket pengar det rört sig om. Edström (2002) menar att den som är spelberoende tappar kontrollen, tänker irrationellt och agerar på ett sätt som går emot grundläggande värderingar genom att börja undanhålla sanningen för sina anhöriga. Även enligt DSM klassifikationen (THL, 2014) är det vanligt att den som är spelberoende ljuger för sina närmaste för att dölja vidden av spelandet. Edström (2002) påpekar också att det inte är lätt för anhöriga att förstå vad som händer förrän spelproblemen uppdagas och omfattningen av spelandet blir tydligt och i det skedet har det vanligtvis redan gått ganska långt. Förnekelsen gör att spelaren inte insett att han faktiskt är penningspelberoende och enligt Edström (2002) medför ett beroende i familjen att även familjemedlemmarna blundar och förnekar problemen in i det längsta.

### **Den spelberoende**

Samtliga informanter berättar i resultatet mycket om de stöd och den hjälp de upplever att de fått av sina närmaste. Svårigheten har för dem varit att kunna ta emot hjälpen även om den funnits nära. En informant säger att han känner sig ångerfull men tar ansvar för sitt förflutna. Informanterna beskriver att de börjat inse att de måste ta ansvar över sina egna liv. Målet för dem alla är att återvinna förtroendet från familj och vänner. Detta nämner även Custer (refererad i Edström, 2002, s. 24) i den kritiska fasen att spelaren i det här skedet börjar inse att han måste ta ansvar för egna handlingar, erkänna för sig själv att han behöver hjälp och eventuellt vända sig till självhjälsgrupper för att utbyta erfarenheter med andra och få stöd. Det är första steget för att sluta spela och det kan ingen annan göra åt honom.

Informanterna berättar även om skuldkänslorna mot sin familj för att ha satt dem i den här situationen, skuldkänslor för alla lögnar och löften om att reda upp sitt liv som han inte kunnat hålla. Detta har lett till att relationerna påverkats negativt. I resultatet framkommer det även mycket som berör känslor från första kontakten med spel och hela vägen igenom beroendet. Starka känslor såsom ångest, skam, skuld, att hata sig själv och svårt att förlåta sig själv beskrivs av de beroende. Allt detta stöds av Custer (refererad i Edström, 2002, s. 22-25) i hans modell för de olika faserna för patologiskt spelande där

spelaren går från spänning, förväntan, optimism och positiva upplevelser och stort självförtroende till att bli orolig, irriterad och splittrad i sin tillvaro, med ett ständigt dåligt humör och till att mer och mer börja dra sig undan familj och vänner vilket för med sig att relationerna mellan alla försämras.

Edström (2002, s. 22) beskriver även symptom som spänningshuvudvärk, sömnproblem, magproblem, oro och allmänna olustkänslor som vanliga för spelarna. En informant berättar i resultatet om sina sömnproblem till följd av ångest vilket till slut ledde till att han försökte dämpa ångesten med alkohol och droger. Edström menar ändå att de känslomässiga konsekvenserna av ett penningspelberoende är de allra svåraste. Det krävs lång tid innan de har bearbetats om de någonsin går över (Edström, 2002, s. 22-23). Informanterna berättar även i resultatet att de ser positivt på framtiden men är väl medvetna om att de ska leva med sitt beroende hela livet i genom. Detta stöds även i Custer's (refererad i Edström, 2002, s. 25) växtfas där det framkommer att spelaren aldrig bör tappa respekten för spelberoendets makt men ändå våga känna stolthet över sin spelfrihet.

## 8 Metoddiskussion

Trovärdigheten i en studie bevisas genom att forskarna går igenom hela forskningsprocessen och kan påvisa att syftet och frågeställningarna blivit besvarade samt att urval, datainsamling, analys och presentationen av resultatet har granskats. När forskarna kommit så långt att resultatet är klart är det ett bra tillfälle för forskarna att se ifall t.ex. datainsamlingsmetoden var rätt eller om en annan metod kunde ha ändrat resultatet (Henricson, 2012, s. 340-341). Vidare beskriver Henricson (2012, s. 336) att forskarna tydligt bör redogöra för de olika stegen i innehållsanalysen så att studien ska ha en hög tillförlitlighet. Stegen ska sedan kunna kopplas till resultatet.

### Giltighet

Syftet med denna studie var att beskriva erfarenheter av penningspelberoende för att skapa en förståelse för vad det innebär och hur det upplevs. Frågeställningarna vi hade

var: Hurudan är vägen in och ut ur beroendet? Hur är det att vara penningsspelberoende? Samt, hur har beroendet påverkat familje- och sociala relationer?

Respondenterna hade svårt i början att få beskriva hur vi gått tillväga i forskningsprocessen men allteftersom vi blev mer insatta började bitarna falla på plats. Kanske finns det delar som respondenterna kunde ha förtydligat ytterligare men vi anser ändå att det väsentligaste har förklarats och att ämnet har studerats i tillräckligt stor utsträckning att syftet och frågeställningarna har kunnat besvaras.

### **Pålitlighet**

Under studiens gång ändrades datainsamlingsmetoden. Planen var att endast samla in information via frågeformulär eftersom ämnet kan upplevas ganska känsligt och svårt att prata om men efter att en informant meddelat att han hellre vill bli intervjuad så gjordes en intervju. Detta är respondenterna tacksamma för idag eftersom intervjun gav längre och mera ingående svar jämfört med svaren på frågeformuläret. För många kan det säkert upplevas svårt och tungt att skriva ner sina tankar och känslor men vara lättare att beskriva känslorna och upplevelserna genom att få sätta ord på dem.

Målet var att få fyra-sex informanter men efter att ha kontakt nio olika föreningar/instanser i Österbotten så blev slutresultatet tre stycken. Eventuellt hade möjligheterna att hitta flera informanter med penningsspelberoende varit större om respondenterna från början hade erbjudit möjligheten att bli intervjuade åt alla samt även riktat sig till finskspråkiga. Båda dessa kan ses om en svaghet i denna studie. Med flera informanter hade studien kunnat bli mera omfattande och därmed gett högre trovärdighet. Respondenterna anser att en av studiens styrkor är den stora mängd relevant data som erhållits trots lågt antal informanter. Anledningen till att respondenterna endast vände sig till svenskspråkiga informanter var att vi trodde att möjligheten att hitta svenskspråkiga informanter skulle vara lätt eftersom Österbotten är ganska stort och för att penningsspelberoende ökat den senaste tiden. Enligt de olika föreningarna som kontaktades så finns det svenskspråkiga klienter med penningsspelberonde i Österbotten men alla har inte velat delta i studien vilket bör respekteras.

Det insamlade materialet analyserades med hjälp av kvalitativ innehållsanalys och i resultatet återges det under två huvudkategorier, som sedan har delats in i tre respektive två underkategorier. Valet av analysmetod var enkelt och respondenterna anser att valet var rätt eftersom datainsamlingen gjordes i form av öppna frågor. Huvud- och underkategorierna var ganska enkla att forma eftersom de utgår från beroendeprocessen. Däremot var det tidskrävande och svårt att urskilja vilka enheter som hörde till var och en av kategorierna eftersom många begrepp gick in i varandra.

För att en vetenskaplig studie ska vara tillförlitlig och etiskt godtagbar samt för att resultatet av studien ska vara trovärdig förutsätts att den är gjord enligt god vetenskaplig praxis (Nyberg & Tidström, 2012 s. 529). Respondenterna har tagit etiken i beaktande i denna studie. Efter resultatredovisningen har allt material som blivit insamlat, bearbetat och analyserat, förstörts och raderats. Samtliga informanternas anonymitet och integritet har beaktats och respekterats.

Henricson (2012, s. 45) menar att forskarens tidigare erfarenhet kan bidra till att datainsamling och analys påverkas. Detta fenomen kallas förförståelse. Det syftar till att forskaren kan och vet en del saker redan innan studien påbörjas (Henricson, 2012, s. 45). Respondenterna hade ingen personlig erfarenhet av penningspelberoende, men intresset för ämnet var stort och ämnet ansågs vara aktuellt.

### **Överförbarhet**

I en studie där forskarna använt sig av kvalitativ innehållsanalys kan resultatet inte generaliseras, d.v.s. det går inte att dra allmänna slutsatser. Inte heller går det att komma fram till samma resultat genom att göra en ny studie. Däremot är resultatet överförbart till liknande forskning inom samma ämne (Henricson, 2012, s. 341). I speglingen framkommer att resultatet stöds av bakgrunden, teoretiska referensramar och tidigare gjord forskning, men även om det skulle göras en ny studie inom samma ämne så kommer resultatet att vara annorlunda. Detta beror på att alla människor är unika och hur ett penningspelberoende är och upplevs kan beskrivas på flera olika vis.

## 9 Resultatdiskussion

Vi valde det här ämnet för att det är ett område som alltid har intresserat oss. Ju mera insatta vi blev desto intressantare blev det och under studiens gång har vi fått ny kunskap. Det finns mycket litteratur om ämnet och det har varit lättare att hitta litteratur och fakta som beskriver rikssvenska förhållanden. Den mest intressanta och givande delen av studien anser vi har varit att planera frågorna till frågeformuläret samt intervjutillfället. Den mest tidskrävande delen upplever vi har varit att analysera och sammanställa resultatet. En av de bästa sidorna med att vara två då man skriver är, att man under studiens gång har någon att bolla idéer med.

Vi tänkte först ta med spelreklamen och dess påverkan på människor i vår studie. Spelreklamen finns överallt runtomkring oss, dagligen visas spelreklam i tv och via internet lockas vi av gratis spel och bonusar. Det här gjorde att vi började fundera över hur människan påverkas av spelreklam. En av våra informanter nämnde att spelreklamen influerade honom till att börja spela och sedan till att fortsätta. Vi tror att tillgängligheten och påminnelsen om spelens existens bidrar till att en beroende får ännu svårare att slippa ifrån sitt penningspelberoende. Spelreklamen är utformad på samma lockande sätt som spelautomater och våra sinnen dras till detta. Orsaken till att spelreklamen helt lämnades bort i vår studie var att vi inte hittade material om ämnet.

När vi hade analyserat svaren och kunde konstatera att samtliga informanters första kontakt med penningspel var genom spelautomater, så började vi fundera på vad det kan bero på och varför spelautomater verkar så lockande. Det förde in oss på ett litet sidospår om spelautomaternas egenskaper och vilken effekt färger har på människan. Vi läste i en bok av Rydberg (1999, s. 65-72) att röd färg kan verka hetsande, ha en muskelspännande och pulshöjande effekt samt uppmuntra till aktivitet och entusiasm. Klara färger beskrivs också vara ett tecken på en mer impulsiv, känslofylld och temperamentsfull tillvaro. En annan intressant sak som Rydberg (1999) tar upp är att vuxna personer som tycker om rött har lättare för att ta risker och uppskattar oväntade situationer. Det är en av orsakerna till varför kasinon och spelhallar ofta frikostigt inreds med olika nyanser av rött. Vidare läste vi i en forskning av Nurllelawati, Rodzyah och Normahdiah (2011) att det enklaste sättet att känneteckna en miljö utan att sätta ord på den är genom att sätta färg



på inredningen. I samma forskning kommer det fram att färg har en stimulerande effekt och påverkar människans beteende, beslutsfattande och hälsa vare sig man är medveten om det eller inte. Vi hade gärna fått med denna bit i vårt examensarbete eftersom vi tror att penningspelens färg-, ljus- och ljudeffekter kan ha en viss inverkan på utvecklandet och upprätthållandet av ett spelberoende. Eventuellt kunde man forska vidare kring dessa effekter för att få en bättre klarhet i om de har någon inverkan vid spelberoende och hurudan den är i så fall.

I resultatdelen hade vi kunnat benämna personerna bakom citaten med påhittade namn, men vi gjorde ett medvetet val att inte göra det. Orsaken till det var att informanternas anonymitet hade riskerats eftersom det då hade varit möjligt att binda samman citaten. Vi har även valt att inte skriva om behandlingsmetoderna på grund av att studien då skulle ha blivit för omfattande. Däremot kunde studien ha blivit mera komplett ifall behandlingsmetoderna hade ingått, eftersom de också är en viktig del i beroendeprocessen. Likaså vore det intressant med vidare forskning om anhörigas upplevelser och hur det är att vara närstående till en person med penningspelberoende. Vi hade gärna haft med anhörigas sida, men då hade studien blivit för stor. Mera forskning kring anhöriga och medberoende behövs. Detta framkommer även i studiens bakgrund.

## **10 Slutledning**

Genom att se på resultatet kan vi konstatera att informanternas bakgrund är olika. En informant sökte spänning och kom på den vägen i kontakt med penningspel, en började spela på grund av dålig ekonomi och en informant hade bra ekonomiska möjligheter att spela. Det som var gemensamt för alla informanter var att de alla hade börjat spela i väldigt ung ålder. Det som tydligt kom fram i vårt resultat när informanterna beskrev känslan av att vara mitt inne i beroendet är genomgående ett sökande efter en kick, ett sökande efter spänning och flykt från verkligheten. Deras tankar uppslukas av spelandet och de upplever sig vara i en annan värld. Samtliga informanter berättar mycket om starka känslor genom hela beroendet, från eufori till ångest. Ångest över sitt spelande, ångest över pengar de spelat bort men också över att deras anhöriga mår dåligt och är

oroliga för dem. Genom att se på resultatet framgår det också att relationer påverkas mycket negativt av ett beroende. Relationer till familj och vänner blir lidande av lögn och hjälplösheten som de anhöriga känner är obeskrivlig. Alla vill på sitt sätt hjälpa men inte förrän den penningsspelberoende själv har insett att hen behöver hjälp så är han mottaglig för andras hjälp och omsorg.

Eftersom spelautomaterna tydligt kommit fram i resultatet så har vi funderat mycket kring dem. T.ex. varför de är så tillgängliga och synliga. I Sverige finns det inga spelautomater i vanliga matbutiker, men här finns de i nästan varje butik. Om man jämför med tobak och alkohol, så får tobak inte vara synligt i butikerna och alkohol säljs bara mellan vissa klockslag. Spelautomater däremot är tillgängliga dygnet på en del ställen och är placerade på sådana platser att de inte ska gå att missa. Likaså kan spelautomaterna verka väldigt lockande med sina klara färger hos barn och unga. I en studie av Castrén (2013) framkommer det att finländarnas spelande legat på ungefär samma nivå under början av 2000-talet. Även Folkhälsomyndigheten (2017) i Sverige har kommit fram till att andelen problemspelare har minskat. Kan detta tyda på att allvarliga spelproblem, såsom beroende, trots allt kommer att minska i framtiden?

En positiv överraskning för oss var att trots att ämnet är känsligt så är penningsspelberoende inte främmande för att öppet berätta om sina erfarenheter. Detta är säkert också en individuell fråga men kanske ses det som en början till terapi för den beroende, att få berätta sin historia. Även om alla informanter är enade om att vägen ur ett penningsspelberoende är lång så har de ändå valt att vinna istället för att försvinna.

## Källförteckning

Alho, H. & Lahti, T., 2012. Spelproblem påverkar den psykiska och fysiska hälsan på många sätt. *Finska Läkaresällskapets Handlingar*, Årgång 172(2), s. 64.

Castrén, S., 2013. Spelberoende i Finland: epidemiologi och behandling. *Institutet för hälsa och välfärd (THL), forskning 111*, 126 sidor.

Darbyshire, P., Oster., C. & Carrig, H., 2001. Children of parents who have a gambling problem: a review of a literature and commentary of research approaches. *Health & Social Care in the Community*, 9(4) s. 185-193.

Denscombe, M., 2016. *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.

Dowling, N., Smith, D. & Thomas, T., 2005. Electronic gaming machines: are they the 'crack-cocaine' of gambling? *Addiction*, 100(1) s. 33-45.

Drogupplysningen, 2012. *Undervisningsmaterial om droger*. [Online] <http://www.drogupplysningen.se/artiklar/bruk-missbruk-eller-beroende> [Hämtat: 22.3.2016].

Edström, A., 2002. *Spelfällan*. Norrköping: Spelkällans förlag.

Erlanson-Albertsson, C. & Wingren, A., 2008. *Belöning och beroende*. Finland: Ica bokförlag.

Folkhälsomyndigheten, 2017. *Swelogs prevalensstudie 2015*. [Online] <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/alkohol-narkotika-dopning-tobak-och-spel-andts/spel/swelogs-befolkningsstudie/swelogs-prevalensstudie-2015/> [Hämtat: 23.1.2017].

George, S. & Xiuqin, H., 2011. Gambling addiction: what the non-specialist needs to know. *British Journal of Hospital Medicine*, 72(4) s. 206-210.

Henricson, M., 2014. *Vetenskaplig teori och metod, från idé till examination inom omvårdnad*. Polen: Studentlitteratur.

Holme, I. & Solvang, B., 2008. *Forskningsmetodik. Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.

Institutet för hälsa och välfärd, (THL), 2014. *Spelets märken, information om problem som förorsakas av penningspel för personer som möter spelproblem i sitt arbete år*. [Online] [http://www.iulkari.fi/biststream/handle/10024/125495/URN ISBN 978-952-302-395-6.pdf?sequence=1](http://www.iulkari.fi/biststream/handle/10024/125495/URN_ISBN_978-952-302-395-6.pdf?sequence=1) [Hämtat: 10.1.2017].

Institutet för hälsa och välfärd, (THL), 2017. *Ny undersökning utvärderar följderna av det nya penningspelsystemet*. [Online] <https://www.thl.fi/sv/web/thlfi-sv/-/ny-undersokning-utvarderar-foljderna-av-det-fornjade-penningspelssystemet?redirect=https%3A%2F%2Fwww.thl.fi%2Fsv%2> [Hämtat: 19.2.2017].

Lundell, S. & Söderlund A., 2015. *Djävulsdansen - bli fri från medberoende*. Falun: Bladh by Bladh Ab.

Nakken, C., 2012. *Jaget och Missbrukaren*. Malmö: Proprius.

Nurlelawati Ab. J., Rodzyah M. Y. & Normahdiah S. S., 2011. Environmental Colour Impact upon Human Behaviour: A Review. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 35, s. 54-62.

Nyberg, R., Tidström A., 2012. *Skriv vetenskapliga uppsatser, examensarbeten och avhandlingar*. Lund: Studentlitteratur.

Ortiz, L., 2006. *Till Spelfriheten! Kognitiv beteendeterapi vid spelberoende*. Stockholm: Natur och Kultur.

Psykologiguiden, 2017. *Missbruk och beroenden*. Stockholm [Online]  
<http://www.psykologiguiden.se/rad-och-fakta/symtom-och-besvar/psykisk-ohalsa/beroende-och-missbruk> [Hämtat: 23.1.2017].

Rydberg K., 1999. *Färger i vardagsliv och terapi, en bok om färgernas stimulerande effekt*. Västerås: ICA bokförlag.

Trost, J. & Hultåker, O., 2016. *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.

Welte, JW., Tidwell, MC., Barnes, GM., Hoffman, JH. & Wieczorek, WF., 2016. The relationship between the number types of legal gambling and rates of gambling behaviors and problems across U.S. States. *Journal of gambling studies*, 32(2) s. 379-90.

## Följebrev

Hej!

Vi är två sjukskötarstuderande som studerar vid yrkeshögskolan NOVIA i Vasa. Vi är nu inne på sista året av våra studier. Till vår utbildning hör att skriva ett examensarbete om valfritt ämne.

Vi har valt att skriva vårt examensarbete om spelberoende/spelmissbruk och önskar få kontakt med personer som har erfarenhet av detta.

Vi har sammanställt några frågor som vi hoppas få svar på. Hoppas du kan hjälpa oss. Du får svara helt fritt och det är du själv som bestämmer vad du vill svara på och vad du anser är viktigt att nämna. Du får vara helt anonym och materialet från formuläret kommer inte att sparas efter att vi sammanställt svaren.

Tack på förhand!

Med vänlig hälsning

Jenny och Nina

## Frågeformulär

1. Berätta om din bakgrund (kön, ålder, yrke)
2. Berätta om din första kontakt med spel. Spelade du ensam, tillsammans med någon annan? Hurudant spel, hurudan sinnesstämning?
3. Vad var orsaken till att du började spela? Spänning, påverkan utifrån, ekonomisk orsak, annat?
4. Beskriv din känsla av första gången/första gångerna du spelade och vad gjorde att du igen ville spela/fortsatte att spela. Positiva/negativa upplevelser.
5. Kan du beskriva hur du mår när du spelar, vilken effekt har det på dig? (känslan av att spela, vinna, förlora)
6. Kan du beskriva hur du mår när du inte spelar?
7. Hur ofta spelar du/spelade du? Hur många ggr vecka/månad?
8. Under hur lång tid har du spelat?
9. Om du har kommit ur ditt penningspelberoende, hurudan har vägen ut ur beroendet varit? Vad har varit svårast?
10. Upplever du att du har fått stöd att komma ifrån spelmissbruket? I så fall, varifrån, av vem? Har du fått tillräckligt med stöd?
11. Om du upplever att du INTE fått den hjälp och det stöd du skulle ha önskat, hurdan hjälp/stöd skulle du ha önskat få?
12. Om du har kommit ur spelmissbruket och fått återfall, kan du berätta om orsaken till återfallet.
13. Kan du beskriva hur spelmissbruket har påverkat dina sociala relationer, familj, vänner, arbete.
14. Hur ser ditt liv ut idag?