



SPELBEROENDES RIKSFÖRBUND

Nyhetsbrev - Mars 2022

[Månadens
profil](#)

[Aktuella
händelser](#)

[Vårt fokus just
nu](#)

[Visste du
att...?](#)

Månadens profil



Christoffer Strålman

Rådgivare
Spelberoendes förening Karlstad.

Mitt namn är Christoffer Strålman och jag är en av fem resurser i Spelberoendes Förening Karlstad. Född i den lilla orten Tibro i Västergötland, flyttade jag 1995 hit till Karlstad för att studera. Här blev jag tydligen kvar, och har spenderat hela mitt yrkesverksamma liv inom skolans värld, främst som förskollärare, med avstickare till låg- och mellanstadiet samt till LSS-verksamhet där jag verkade som ledare/föreståndare för sommarkollo i regi av Stockholms Stad.

Vid en tillbakablick blir det tydligt att jag saknat verktyg för att ta hand om mig själv, emotionellt. Utvecklingen av IT runt millennieskiftet, både vad gäller internet och dataspel, lockade snabbt in mig i ett flyktbeteende som bara tilltog. Vad som tidigare var ett sunt sport- och spelintresse förvandlades långsamt till ett destruktivt beroendebeteende. Vad som från början var stryktips och pizza med vännerna utvecklades till isolering, psykisk ohälsa och kompulsivt klickande på onlineslots.

Att träffa min fru stoppade mig inte. Att få en son stoppade mig inte. Att gå in i väggen med utmattningsdepression stoppade mig heller inte utan eskalerade istället beroendet, som kulminerade den 1:a juni 2017 då jag valde att berätta hela sanningen för min fru Åsa. Jag funderar ofta på varför jag valde att söka hjälp istället för att bli kriminell eller avsluta mitt liv, men jag har inget tydligt svar på den frågan. Jag gissar att det var mest rädsla. Min fru Åsa, klok som en bok, ställde kravet: "Christoffer, du söker hjälp imorgon!".

2017 var inte spelberoende inskrivet i Socialtjänstlagen, vilket tvingade mig att söka professionell hjälp via min arbetsgivare, som då var Karlstad Kommun. Det är jag tacksam för idag. Ett par veckor in på min spelfrihet satt jag på vår HR-avdelning och skrev på ett rehabiliteringsavtal, där jag erbjöds ett års behandling hos

beroendeterapeut, men där också ett av motkraven var kontinuerligt deltagande i vår lokala GA-grupp. Kombinationen av professionell hjälp och självhjälpsmöten var ovärderlig för mig, och i slutändan såklart också för alla som berörs av mitt spelberoende. Jag anser att fler arbetsgivare bör skriva in obligatoriskt deltagande i självhjälpsmöten i rehabiliteringsavtalen, och jag hoppas att det i framtiden kan bli någon form av praxis.

I januari 2019 startades en förening upp i Karlstad, på initiativ av riks och med hjälp av personer från både riks, Trollhättan och Stockholm. Under sommaren bildade vi vår egen förening, med syfte att dels vara ett komplement till den professionella hjälpen och GA, men också att vara ett stöd även för anhöriga. Sedan dess arrangerar vi självhjälpsmöte varannan vecka.

Jag har mycket att vara tacksam för. Först och främst för att min fru Åsa gav mig en chans till, stöttade och ställde krav, och att hon än idag står vid min sida, trots att mitt beteende skadade oss alla. Jag fick också bra stöttning och backning från familj och vänner, som inte bara hjälpte mig att tycka om mig själv igen, men också hjälpte oss att samla ihop de värsta skulderna, så att vi kunde bo kvar. Sist men inte minst är jag tacksam för den professionella hjälp jag erbjöds och all stöttning och erfarenhet jag fått ta del av under mina självhjälpsmöten. Att dela denna erfarenhet vidare ger otroligt mycket tillbaka.

Jag, min fru Åsa, vår son Emil och birman Stella bor kvar i vår gula villa i Karlstad. Vi har det bättre än någonsin, trots ekonomiska skulder och skador i både kropp och själ. Som privatperson är jag intresserad av främst musik, skolpolitik, spel- och beroendefrågor samt viss idrott. Jag följer Liverpool FC och Färjestad, och lyssnar och plonkar på allt från Cornelis Vreeswijk till punk, grunge och arg, komplicerad metal. Jag hoppar gärna in i en röjig mosh! På fritiden pluggar jag till beroendeterapeut, och mitt mål är att i framtiden få arbeta både förebyggande, med behandling och med eftervård inom beroendeproblematik.

Mitt nya levnadsmotto som jag fick med mig av en god vän på GA, och som jag använder plockar fram när hjärnan spelar trotsig och motivationen tryter:

"Varför ska jag sluta med något som jag mår bra av?"

Till sist: ett stort tack även till er, som stöttar, utvecklar och hela tiden ger mig nya verktyg och ny kunskap. NI är guld värda! Tack!

Mvh, Christoffer

Aktuella händelser



REGERINGSKANSLIET

Socialdepartementet

SKRIVELSE ANGÅENDE FÖRNYAD ANDTS-STRATEGI FÖR 2022-2025

För en vecka sedan publicerade Socialdepartementet en skrivelse för en förnyad ANDTS-strategi där bl.a. spel om pengar är tillagt. En skrivelse väger inte lika tungt som den proposition som förra året röstades ner och exakt vad detta kommer att innebära för spelberoende och deras anhöriga återstår att se. Det känns dock som ett steg i rätt riktning och vi hoppas det kommer stärka regioners och kommuners ANDTS-samverkan framöver.

I skrivelsen redogör regeringen för en samlad strategi för politiken avseende alkohol, narkotika, dopning, tobak samt spel om pengar (ANDTS-strategin). Syftet med strategin är att ange mål och inriktning för hur samhällets insatser inom ANDTS-området ska genomföras, samordnas och följas upp under perioden 2022-2025.

Bakgrund

Den 18 mars 2021 beslutade regeringen propositionen En förnyad strategi för politiken avseende alkohol, narkotika, dopning, tobak och nikotin samt spel om pengar 2021-2025 (prop. 2021/22:132).

Riksdagen avsåg den 8 juni 2021 regeringens proposition. Riksdagen framförde som sin mening att det behövs en större tydlighet när det gäller regeringens prioriteringar och uppmanade därför regeringen, i ett tillkännagivande, att återkomma med ett förslag till en reviderad och förbättrad ANDTS-strategi. Riksdagen riktade även ytterligare tillkännagivanden till regeringen, bland annat om ett förslag till nytt övergripande mål för ANDTS-politiken.

I skrivelsen beskrivs hur regeringen avser att hantera några av de tillkännagivanden som riksdagen har lämnat till regeringen.

Ladda ner skrivelsen



ÅRSMÖTE

Vi har under mars månad haft årsmöte där vi bl.a. välkomnat sex nya personer in i vår styrelse. Tillsammans ska vi nu ta oss an uppgiften utveckla förbundet vidare.

Detta innebär såklart att vi även har sex personer att avtacka som under ett eller flera år bidragit till att göra förbundet till vad det är idag. Ett stort tack till er som nu lämnat över stafettpippen.

Under årsmötet uppmärksammades även föregående års eldsjälar. Eldsjälar är personer som andra inom förbundet vill lyfta lite extra för deras engagemang under året. Årets eldsjälar 2021 är:

Sandra De La Motte
Mario Melki
Magnus
Madeleine Tügel
Jonas Hansson

Vi vill även passa på att tacka alla hjälpsökande och ideella som gör vår verksamhet så fantastisk som den faktiskt är. Tillsammans hjälper vi varandra och tillsammans är vi starka.





EN PÅMINNELSE I FICKAN

Vi har fått mycket positiv feedback på de plånboksvänliga kort vi tryckt upp där det kortfattat står vad man bör vara uppmärksam på kring sitt spelande och mående.

De röda korten, riktade till spelare, innehåller de 9 beteenden man utgår från i DSM-5 och kan vara väldigt bra att vara medveten om även för de som spelar utan att anse sig ha ett problem. Börjar man kunna svara ja på några av dessa frågor är det hög tid att söka hjälp för sitt spelande.

De gröna korten, riktade till anhöriga visar på beteenden som kan tyda på spelproblem. Det är dock viktigt att komma ihåg att spelberoende är ett dolt beroende som är svårt att upptäcka. Många av de beteenden som listas här kan därför bero på en rad andra saker än just spel. Det viktigaste tror vi är dock att man som anhörig vågar fråga och prata kring psykisk ohälsa.

Dessa kort är diskreta och smidiga att alltid ha med sig och vi rekommenderar er som träffar spelberoende och anhöriga i er verksamhet att dela ut dessa. Kontakta riksförbundet eller din lokala förening för information om hur ni kan få tillgång till dessa.

Vårt fokus just nu



Styrelsearbete

Med en ny styrelse på plats kommer det att bli en del fokus på hur vi vill arbeta och vilken riktning vi ska ta för 2022.



Stödgrupp Varberg

Vår nyöppnade stödgrupp i Varberg har fått en bra start, men nu gäller det att knyta kontakterna inom kommunen för vidare samverkan.



Föreläsningar

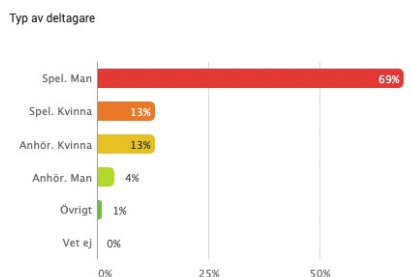
Vi hoppas inom närmsta tiden kunna planera och genomföra ett antal föreläsningar i några av de kommuner där vi har verksamhet. Mer info inom kort.

Visste du att...?

Endast 17% av våra mötesdeltagare under 2021 var anhöriga?

Trots att det oftast är fler anhöriga än spelare som påverkas av ett spelberoende är det svårt att få anhöriga att delta på möten.

Ofta beror det nog på att man som anhörig fokuserar på spelaren och glömmer bort sig själv i processen.



Vi upplever även att det är färre anhöriga på de digitala mötena än de fysiska. En anledning till detta skulle kunna vara att det känns mer som att man gör det tillsammans när man går på ett fysiskt möte. En annan anledning kan vara att den anhörige följer med för att se så spelaren verkligen går på mötet.

Vid ett digitalt möte kanske spelaren istället sitter i vardagsrummet hemma och då finns kanske inte samma behov hos de anhöriga att delta då hen ser att spelaren deltar.

När anhöriga kommer till oss första gången har de ofta fått en chock av att spelaren berättat och allt fokus ligger på spelaren, det ekonomiska och spelarens mående. Många anhöriga går in i ett slags tillstånd där fokus ligger på att "fixa" situationen och göra allt bra igen. I detta är det lätt att glömma bort sitt eget mående. Vi ber inte anhöriga komma till våra möten för spelarens skull... de ska komma för sin egen. För att få en chans att förstå beroendet, träffa andra i liknande situation och ta hand om sitt eget mående.

Vi brukar säga att alla spelare och anhöriga som kommer till oss har tre resor framför sig, varsin och en gemensam.

Vårt namn till trots är vi lika mycket en riksorganisation för anhöriga som för spelare och det är viktigt att vi lyckas förmedla det så att inte de anhöriga trillar mellan stolarna.

Kontakta gärna oss om du är anhörig till någon som du misstänker spelar för mycket.

Följ oss gärna på sociala medier

