

Informasjonsbrosjyre

Les mer om vår virksomhet og den hjelp vi tilbyr spillere, pårørende, kommuner og bedrifter.


SPELFRIHETEN
Ett nytt sätt att leva



Om Spelfriheten

Spelfriheten AB startet sin virksomhet i 2017. Vår grunnidé var å lage en nytenkende behandling for spillavhengige og avhengighetsproblemer.

Vi ville utvikle en løsning tilpasset problemets art og omfang. For at dette skulle kunne bli virkelighet har spillere, pårørende og terapeuter vært med i utviklingen fra start til slutt. Behandlingsmodellen følger de nasjonale retningslinjene for KBT og MI, men består av mye mer enn dette. Disse retningslinjene er bare et par puslespillbiter i et større puslespill for å løse avhengighetsproblemer.

Vår behandling bygger på identifisering, innsikt og kunnskap. På psykodynamisk terapi, fortrengete følelser som kommer til overflaten, traumbearbeiding og identifisering av tilknytningsmønster. Modellen gir klienten muligheten til å reparere seg selv og sine relasjoner samt lære seg hva som kreves for å takle livets opp- og nedturen – uten å gå tilbake til spillingen, medavhengighet eller andre destruktive ting.

Spelfrihetens mål er å hjelpe både spillere og pårørende med å finne frihet og lykke, uansett bakgrunn og historie.

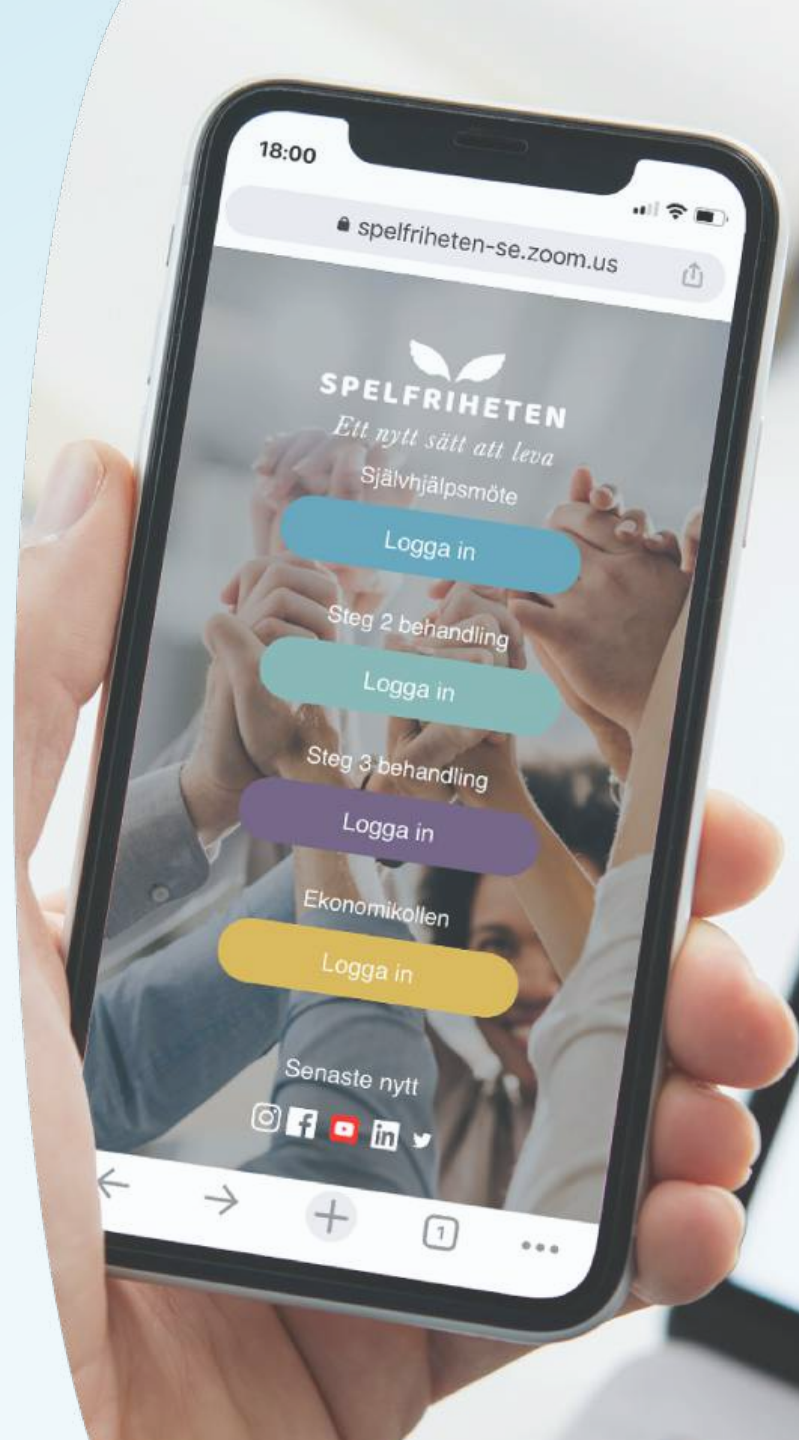
Her er vi

Alla behandlingsgrupper gjennomføres digitalt.

Her har vi laget våre egne trygge behandlingsrom der både terapeuter og spillere kobles sammen.

Behandlingsmateriell sendes ut før oppstart.

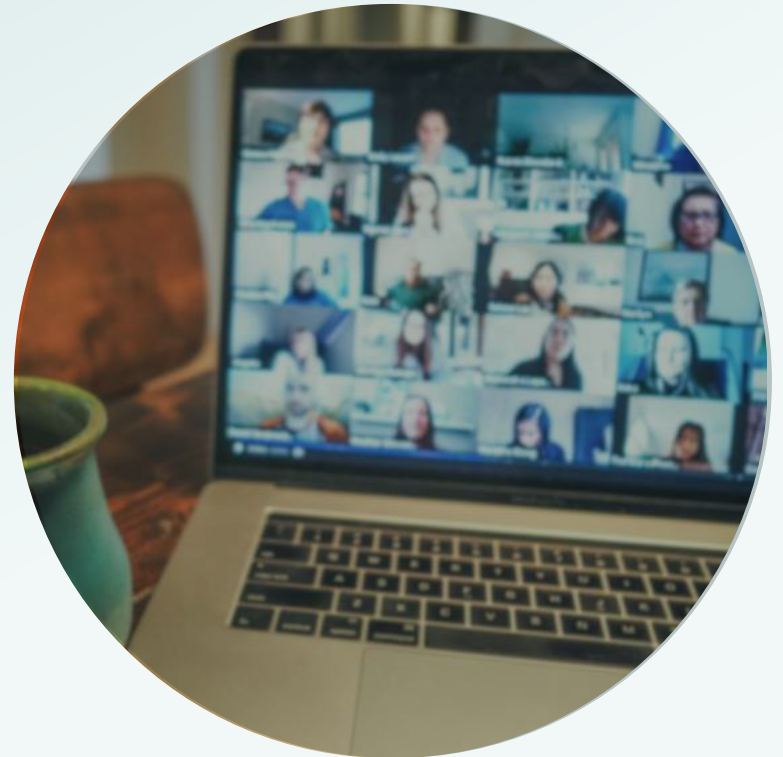
Vårt hovedkontor ligger på Långsholmsgatan 30 i Stockholm sentrum i Svergie. Vi vil snart også ha kontor sentralt i Oslo i Norge.



Gratis selvhjelp

Vi har søkende om hjelp fra både Sverige og Norge.

- Spillefriheten er unik ved å kunne tilby gratis hjelp døgnet rundt, 7 dager i uken, året rundt.
- Det finnes både hjelpelinje og chat der de som svarer er spilleavhengige, men som i dag lever et spillfritt liv.
- Vi driver et åpent digitalt selvhjelpsmøte ukentlig for både spillere og pårørende. Det er åpent for alle, ikke bare våre klienter.



Spelfrihetens hjørnesteiner for att bli kvitt spilleavhengigheten resten av livet

Spillavhengighet er en sammensatt lidelse. Derfor må løsningen være tilpasset problemets art og omfang. En behandling er derfor den mest stabile veien til et liv uten spillavhengighet.

Våre erfaringer viser også at alle områdene av livet der avhengigheten har fratatt oss noe, må gjenerobres. Det krever mot, tillit og tålmodighet.



Økonomistyrning

Gjennom en fullmakt tar vår administrator over økonomien. Sammen lages et budsjett, regninger betales, og arbeidet med å få kontroll på egen økonomi igjen startes.



Fokus på pårørende

Faste individuelle samtaler, kvartalsvise sammenkomster for alle pårørende, og selvhjelpsmøter åpne for pårørende. Pårørende får en aktiv rolle i å rette opp relasjonene.



16 ukers digital intensivbehandling

Gruppebehandling tre dager i uken på ettermiddag/kveld, sammen med individuelle samtaler og hjemmelekser. Relasjonell terapi som bl.a. går inn på avhengighetsmønster og traumer, med et psykodynamisk perspektiv samt arbeid med skadede relasjoner.



12 måneders digital etterbehandling

Ukesvise gruppemøter der vi fokuserer på å vedlikeholde og styrke de rutineene vi laget under selve behandlingen. Vi må fortsette å gjøre det vi har godt av, også når vi tror at vi ikke trenger det.



En dyp forståelse av avhengigheten

For å bli friske må vi ha kunnskap om og forståelse for drivkreftene bak avhengigheten. Med denne kunnskapen og relasjonell terapi jobber vi metodenøytralt. Vi som jobber i Spelfriheten har lang erfaring med behandling av avhengighet.

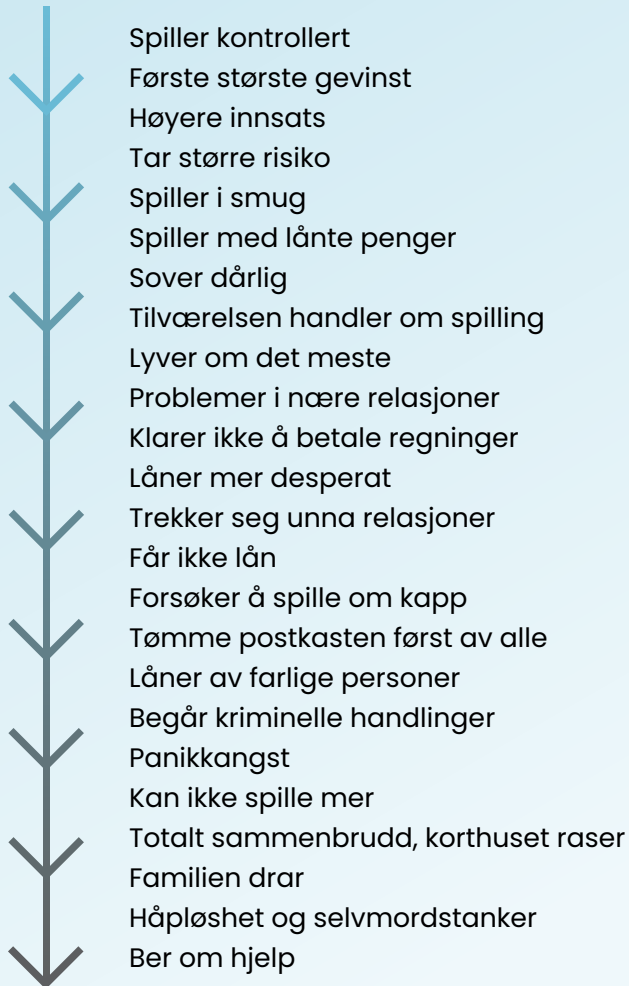


Digitale selvhjelpsmøter

Vi tilbyr kostnadsfrie digitale selvhjelpsmøter for både spillavhengige og pårørende, da vi trenger en livslang holdning til avhengigheten. Faste selvhjelpsmøter er en viktig del av å bli frisk.

Spelfrihetens utviklingskurve – Pengespill

Sykdomsforløp




Bli Frisk



Denne kurven er basert på de kombinerte erfaringene til våre klienter og terapeuter.

Spelfrihetens utviklingskurve – Dataspillavhengige

Sykdomsforløp

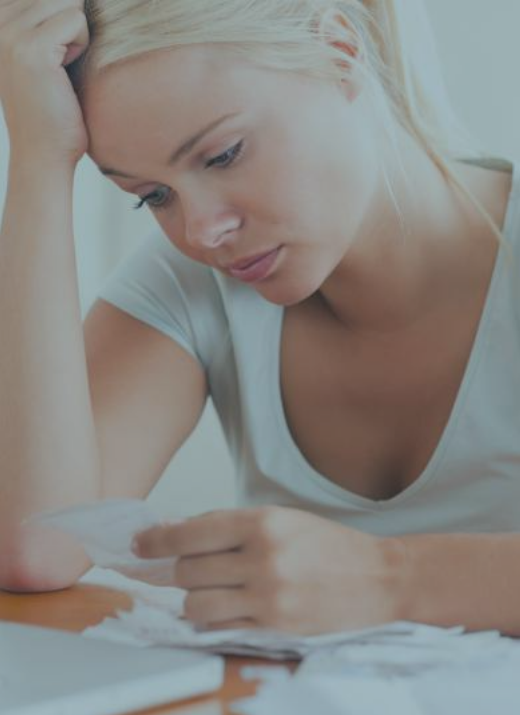
- 
- Finner nye venner i spillverden
 - Første store spenning
 - Adrenalinkick
 - Fantaserer og planlegger spilling
 - Suges inn i spillet
 - Velger bort levende venner
 - Spiller mer
 - Snur døgnnet
 - Prioriterer spill foran ansvar
 - Spiller i smug
 - Lyver for å beskytte spillingen
 - Problemer i nære relasjoner
 - Skaffer penger for å kunne fortsette å spille og holde fasaden
 - Isolerer seg fra familie og andre relasjoner
 - Tar igjen ikke-planlagt fravær fra spillet
 - Skjuler bevis på spilling
 - Forsømmer hygiene og helse
 - Sterk angst og depresjon
 - Unødig uansvarlige handlinger
 - Mister kontakten med nære venner
 - Familien drar
 - Utvikler dårlig psykisk helse, blir vanskelig å spille mer
 - Selv mordstanker
 - Ber om hjelp



Bli Frisk

- 
- Formidler håp til andre spillavhengige
 - Tilfreds med seg selv og omverdenen
 - Ingen hemmeligheter
 - Bedre orden på livet generelt
 - Nye interesser
 - Reparerer relasjoner
 - Familie og venner begynner å få tilbake tilliten
 - Sover bedre, bekymrer seg mindre
 - Selvfølelsen kommer tilbake
 - Relasjonene blir bedre
 - Forteller til venner og pårørende
 - Fatter ingen raske beslutninger
 - Tar mer ansvar Spillsuget blir mindre
 - Får sunne rutiner
 - Faste selvhjelpsmøter
 - Ærlig overfor pårørende
 - Forstår og aksepterer sykdommen
 - Total ærlighet mot gruppen og meg selv
 - Velger relasjoner som bidrar til å holde meg frisk
 - Sperrer spillmulighetene mine
 - Slutter å spille
 - Jeg gir opp og innser min maktesløshet
 - Tar imot hjelp

Denne kurven er basert på de kombinerte erfaringene til våre klienter og terapeuter.



Viktige puslespillbrikker for spillere:

- Ta ryggen fra folk som har gått før og fått livet til å fungere uten gambling.
- Forlate styringen av økonomien helt. Penger for en gambler er som alkohol for en alkoholiker.
- Fortell sannheten om spilleavhengigheten til mer enn bare familien, en nødvendighet for å kunne slippe maskene og lære å være ærlig.
- Ta en dag av gangen.
- Start en intensiv behandling.
- Gå på vanlige selvhjelpsmøter.



Viktige puslespillbrikker for pårørende:

- Slutt å redde spilleren økonomisk.
- Ikke kjul problemet i familien, men begynn å åpne opp og luften ut med venner.
- Ta en dag av gangen.
- Sett grenser for spilleren.
- Gå på vanlige selvhjelpsmøter.
- Vansker med å finne glede i hverdagen, vurder muligheten for å starte familieterapi.

Kort om behandling av spillavhengighet

Spelfrihetens erfaring er at digital gruppeterapi er svært effektivt når det gjelder å jobbe med avhengighetssykdommen, noe forskning også viser. Våre terapeuter har egne avhengighetsproblemer med lang erfaring med både faglig og personlig restitusjon.

Spelfrihetens behandling er oppdelt i to trinn, og går over 16 måneder totalt. Behandlingen bygger på relasjonell terapi med et psykodynamisk fokus på å identifisere og bearbeide fortrente følelser. Vår gruppebehandling bygger på identifisering, innsikt og kunnskap for klientene. Sammen identifiserer vi også tilknytningsmønstre, går inn på traumer, og styrker mentaliseringsevnen hos den spillavhengige.

Vi veileder klientene til å forandre sitt livsmønster slik at de kan håndtere livets utfordringer og vanskeligheter på en ansvarsfull måte, uten å vende tilbake til spillingen, utvikle andre avhengigheter eller destruktiv adferd. Siden spillavhengighet ofte sårer flere mennesker rundt den som spiller, inngår øvelser og oppgaver for å reparere disse relasjonene. For å gi støtte til pårørende får spilleren i starten velge opptil tre pårørende som løpende får støttesamtaler gjennom behandlingsprosessen.

En viktig del i denne prosessen for å holde seg frisk, er å dele av sine erfaringer og skape håp for å endre spilladferden. Behandlingen har en tydelig struktur for dette.

Oversikt over behandling av spilleavhengighet

Å be om hjelp er ofte det siste du vil gjøre som spilleavhengig, men det er første skritt for å endre deg. Vi har derfor valgt å kalle det Trinn 1 i vår behandlingsprosess.

Trinn 2

16 uker – 3 kvelder i uken

Eksempler på temaer: Viktigheten av ærlighet, håndtering av angst, håndtering av motgang, reparasjon av forhold, oppbygging av tålmodighet og læring av nye livsstrategier.

- Digital behandling
- Løpende støtte kaller inntil 3 pårørende
- Skaper håp for de som søker hjelp
- Individuell terapi
- Grupperapi
- Regelmessige selvhjelpsmøter
- Økonomistyrning
- Tirsdag – torsdag kl. 16.00 – 19.00

Trinn 3

12 måneder – en kveld i uken

Eksempler på temaer: Identifisering og håndtering av varselskilt, vedlikehold av et daglig program og hvordan vi fortsetter å gjøre opp og bygge våre nærmeste relasjoner.

- Digital behandling
- Pårørende fokus
- Skaper håp for de som søker hjelp
- Gruppeterapi
- Regelmessige selvhjelpsmøter
- Økonomistyrning
- K. 18.00–20.00

Pårørende behandling

Vår erfaring er at du som pårørende noen ganger blir glemt, eller at du glemmer deg selv i prosessen med å hjelpe din spilleavhengige til bedring. Det skjer lett.

Det er til og med vanlig at pårørende opplever at de føler seg stadig verre mens den spilleavhengige jobber med sin bedring. Dette skaper en negativ spiral der bekymring og kontroll gjør forholdet stadig verre.

Pårørendebehandlingen har som mål å fokusere på deg som pårørende og å gi dere verktøy for å finne tilbake til et sunt forhold.

**2 treff
hver uke**

**5 uker
3 timers
økter**

**Grupper om
6 – 10 pers**



Pris:
29 500 NOK

Oversikt over behandling av pårørende

Det kan føles annerledes å be om hjelp når problemet oppleves å ligge hos noen andre, men å arbeide med seg selv er en viktig brikke for å kunne komme videre.

Behandlingens formål

Spilleavhengighet har alltid en negativ innvirkning på relasjoner generelt og nære relasjoner spesielt. Så mye at det er vanlig for familien til slutt å bli vant til å beskytte avhengigheten og å holde den skjult. Spilleavhengighet er både en sykdom preget av skam og en familiesykdom.

Gjennom pårørendebehandling er det mulig å finne tilbake til seg selv og utvikle et fungerende og sunt forhold til den spilleavhengige familiemedlemmet.

Behandlingen gjennomføres digitalt.

Anhørigbehandlingens teman:

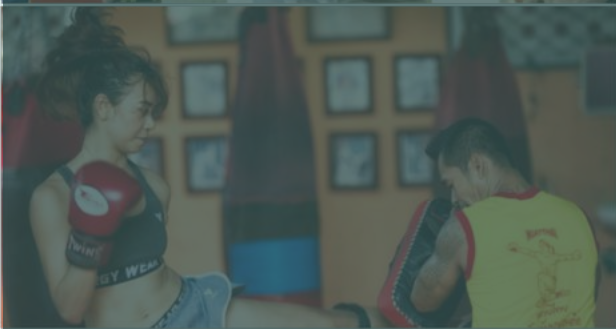
- **Introduksjon** – Formålet med behandlingen.
- **Medavhengighet / muliggjøring** – Hva innebærer det?
- **Følelser** – Bli kjent med deg selv.
- **Kontroll** – Hva er negativ kontroll?
- **Grenser** – Sunne grenser og gjensidig respekt.
- **Gruppeoppgave** – Grensesetting.
- **Skyld & skam** – Hva er skyld og hva er skam?
- **Gruppeoppgave** – Øke kunnskapen om din skam.
- **Sorg** – Hva er det vi sørger?
- **Bedringsplan** – Hvordan går jeg videre?

Last ned appen vår!

Her holder du styr på dine spillefrie dager og får ta del i flere gode tips som vil lette reisen mot et spillefritt liv.

Appen heter "Spelfriheten" og er gratis å laste ned.





Fritidsaktiviteter utenom behandling og selvhjelp

Sosialt samvær utenom behandling og selvhjelp er noe som styrker båndene mellom hverandre.

Spillfriheten organiserer gjerne vanlige fysiske aktiviteter så lenge det er etterspørsel.

Tilleggspakke

Siden penger er utløsende for fortsatt pengespill og tilbakefall, anbefaler Spelfriheten alle klienter å ha minst mulig kontakt med penger under behandlingen.

Økonomikollen

- Ta vare på økonomien for oppdragsgiver
- Legg inn et månedlig budsjett
- Betale regninger
- Utbetal dag- eller ukepenger

Denne tjenesten er for tiden inkludert uten ekstra kostnad i behandlingstrinn 2 og 3.

Supplerende samtalestøtte under behandling

- 1200 NOK eks mva / timme hos utdannet terapeut

Digitale åpne selvhjelpsmøter

Gratis selvhjelpsmøter hver onsdag kl 18.00 – 19.00. Målet er å skape håp og anerkjennelse for både spillere og pårørende.

Disse møtene er åpne for alle, ikke bare våre kunder.

Tider

Onsdag

Kl. 18.00 – 19.00

Plattform: Zoom

<https://spelfriheten-se.zoom.us/j/83391117354>

Mötes ID: 833 9111 7354

Anonymt

Velkommen!

Spillere forteller

“For nøyaktig tre år siden tok jeg beslutningen om å søke hjelp for spilleavhengigheten min, det er sannsynligvis den beste avgjørelsen jeg noen gang har tatt. Jeg tror ikke jeg ville vært i live i dag hvis jeg ikke hadde ringt den første samtalen.

Takk for all hjelpen og for at du har funnet tilbake til å være en nåværende del av familien igjen.

— Theodor, spillefri i 1095 dager

“Jeg trengte profesjonell hjelp til å deprogrammere hjernen min, og i dag vet jeg hva som skal til for å opprettholde min spillefrihet over tid.”

— Madeleine, spillefri i 945 dager

“Tilbakefall, tilbakefall og tilbakefall! Likevel ville jeg fortsette å gjøre det på min måte, helt til jeg dro på mitt første møte på Spelfriheten. Så skjedde det noe og jeg fikk en vilje til å gjøre ting annerledes. Denne gangen jager jeg ikke gjelden min, men prøver å sette pris på livet her og nå. All støtten jeg har fått fra behandlingsgruppen og alle besøkende på selvhjelpsmøtene har hjulpet meg enormt. Takk for at du er der!”

— Maja, spillefri i 394 dager



Pårørende forteller

“Da denne bomben falt for omtrent et år siden, følte det som om vi aldri ville kunne finne tilbake til hverandre. Hvordan kunne jeg noen gang stole på ham igjen, var et spørsmål som hele tiden kretset i hodet mitt. Men det fikk vi hjelp til i behandlingen og i dag fikk vi begge verktøy som hjelper oss videre. Partneren min er nå personen jeg falt for en gang i tiden, og nå kan vi se lyst på fremtiden igjen.”

– Sanna, partner til en spilleavhengig

“Spelfriheten har fra dag én vært enkel å ha og gjøre med og er alltid tilgjengelig, noe som har blitt satt stor pris på. Vi fikk datteren vår tilbake og familien vår går fra styrke til styrke. Noe vi aldri hadde klart uten profesjonell hjelp. Takk for at du er der.”

– Magnus, far til en spilleavhengig

“Regelmessig å motta individuelle oppringninger som pårørende har hjulpet meg enormt med mitt eget velvære.”

– Désirée, mor til en spilleavhengig



Helpline & chat

**VI TRENGER HVERANDRE, INGEN
SKAL FØLE SEG ALENE!**

Åpent hele døgnet - Hver dag - Hele året

De som har svart er selv spilleavhengige
men lever i dag et spillfritt liv.

 **+46 837 43 00**

 **www.spelfriheten.no**



Tack för tiden din!

Sammen finner vi en ny måte å leve på.



Denna utgaven viser til 2024

Besøk våre sosiale medier for siste nytt

