

Forebyg ludomani

Hvad kan I gøre for at forebygge ludomani?

På skoler, i idrætsklubber og fritidsklubber blomstrer spil og gambling blandt unge. Her er forslag til hvordan I kan gribe det an og få de unge engageret i at bevare kontrollen og spille for sjov.

Lav en spilpolitik

Det kan være en rigtig god ide at engagere fagpersonale, klubmedlemmer, elever mv. i at udforme deres egen spillepolitik. Det gælder landets skoler, sportsklubber og alle andre steder hvor de unge færdes. Medierådet og Ungdomsringen anbefaler at alle landets fritids-, junior-, og ungdomsklubber udarbejder en spilpolitik. Vi tilføjer at det er hensigtsmæssigt at lave et særligt afsnit med fokus på gambling.

På vores hjemmeside ludomani.dk ligger et oplæg til hvordan du sammen med dine kolleger eller de unge mennesker kan arbejde med at lave eller aktualisere en spilpolitik hos jer.

Diskuter spildilemmaer

Vi stiller også et dilemmaspil til rådighed. Her er muligheden for på en underholdende måde at diskutere og debattere emner som ellers er svært tilgængelige. Målgrupper: fagpersonale, forældre, klubmedlemmer, elever mv. Dilemmasplet kan rekvireres gratis på 70 11 18 10.

Sæt fokus på gambling i undervisningen

CfL har udviklet to store online læringsunivers om spil og gambling til undervisningen i 6-10. klasse.

Spillerum - Et læringsunivers med viden og debatoplæg til dansk og samfundsfag i 7. - 10. klasse.

Spil for sjov - Et online system til matematikundervisningen i udskolingen. Læringsmaterialet er udviklet sammen med Danmarks Matematiklærerforening.

Se mere på ludomani.dk.

Hvilke konsekvenser har spilleafhængighed?

Spilleafhængighed har store personlige konsekvenser og kan komme til at præge den unges liv og fremtid. Typisk oplever spilleafhængige at have koncentrations- og søvnbesvær, problemer med at passe skole og arbejde. De dropper ud af fritidsaktiviteter og baserer hverdagen på løgne og undskyldninger, oplever isolation og ensomhed og ikke mindst lavt selvværd. Det ender ofte også med gæld og økonomisk kriminalitet.

Gør en forskel hvor I møder unge - tag stilling til gambling!

Som fagperson er det op til dig at håndhæve aldersgrænser og de vejledninger der findes på området. Det vigtigste er at I tager tydeligt stilling til gambling, og snakker om gambling og spilleafhængighed med de unge. Måske kan I sammen lave en politik for gaming og gambling på jeres institution?

Gratis Rådgivning

Center for Ludomani arbejder med forebyggelse og behandling af ludomani. Vi tilbyder rådgivning, undervisningsmaterialer og ikke mindst gå hjem møder til institutioner og fagpersonale som ønsker det. Ring til vores forebyggelseskonsulenter og få en dialog om hvad du kan gøre på tlf. 7011 1810.

Center for Ludomani tilbyder gratis rådgivning og behandling til spillere - bestil en tid på tlf. 7011 1810 eller læs mere på ludomani.dk.



Unge og gambling

- gode råd til fagfolk



Center for Ludomani er Nordens største center for behandling, forebyggelse og forskning i ludomani. Vi tilbyder professionel og gratis behandling baseret på den kognitivt orienterede misbrugspsykologi. Center for Ludomani fungerer desuden som et videnscenter, der arbejder med præventive indsatser, bidrager til samfundsdebatten og deltager i en række forskningsprojekter.



Unge og gambling

Spil har altid været en underholdende og vigtig del af vores kultur. Det er blevet normalt og socialt acceptabelt at gamble. De fleste danskere har gamblet, ex købt en Lotto kupon eller sat penge på deres favorithold.

Ifølge undersøgelser fra 2008 udviser over 33.000 unge under 18 år en mere eller mindre problematisk gambling adfærd. Det kan udvikle sig til afhængighed med store sociale og økonomiske konsekvenser.

Spilleafhængighed handler om pengespil, hvor formålet er at vinde mere eller vinde det tabte tilbage. Det er fokus for denne folder. Der er dog mange ligheder til gaming problematikker, altså problemer med spil hvor formålet ikke er økonomisk gevinst men underholdning, det betyder at folderen også kan inspirere til samtaler og udvikling af mere generelle spillepolitikker.

Gambling er ulovligt for unge under 18 år. Det er det bl.a. fordi gambling medfører risiko for uhensigtsmæssig adfærd og afhængighed. Forskning viser også at jo tidligere debut, des større risiko for problemer med spil senere i livet. Alligevel spiller rigtig mange unge. På dette område minder gambling en del om alkohol og tobak.

Hvorfor mere gambling?

Det seneste tiår er der sket store ændringer på spilområdet. Med de nye muligheder er der også kommet nye fristelser, bekymringer og faldgruber. Udbredelsen af internettet har øget tilgangen til et meget stort udbud af spil. Og så er der oven i købet døgnåbent.

I 2012 blev markedet for gambling liberaliseret og der er kommet en række nye lovlige spiludbydere på spillemarkedet. Det har betydet, at der i de første tre måneder af 2012 blev brugt mere end 270 mio. på spilreklamer. Samtidig blev der strammet op på lovgivningen, så sportsvæddemål (oddset mv.) nu også er inkluderet i 18 års grænsen for gambling.



Hvem er i risikogruppen?

Unge drenge spiller meget oftere og for større pengesummer end unge piger.

Man kan dele de unge gamblere op i to grupper:

- **Sårbare unge**, som kæmper med uro, angst, depression, lav social kompetence eller følelsesmæssige traumer. For dem kan spillet være en måde at håndtere problemerne på.
- **Unge som ikke har nogen underliggende problemer**, men som bliver meget interesseret i og optaget af strategi, præstation eller økonomiske gevinster ved spillet. For dem er oplevelsen af et sus eller kick, social prestige mv. ofte central.

Farlige spil på nettet

Der er forskel på spil. Jo hurtigere et spil er - dvs. jo kortere tid der går fra indsats til tilbagemelding om tab og gevinst - des større risiko for afhængighed. Eksempler på hurtige spil er sportsvæddemål og poker. Med internettet er disse spil blevet meget mere tilgængelige, og der er kommet nye hurtige varianter af spillene. Det er også blevet muligt at deltage i mange spil ad gangen, og der er stort set døgnåbent. Det er også blevet nemmere at skjule sit spil, og pengene føles ofte uvirkelige når man sidder foran computeren og spiller. Det er nemmere at glemme tid og sted, og så er det ofte nemmere at spille gevinsten op end at få den udbetalt. Det udgør en farlig kombination af fristelser og muligheder.

Tegn på spilleafhængighed

Det kan være svært at opdage et spillemisbrug. Der er dog nogle tegn, som er typiske hos mennesker med spilleafhængighed: De bruger lang tid på at spille, planlægge spil og snakke om spil. De spiller i længere tid end planlagt, bruger mange penge på spil og bliver irritable hvis spillet forstyrres eller afbrydes. De øger deres indsats over tid i spillet og prøver at vinde det tabte tilbage. Spillet er kommet ud af kontrol, og trods løfter til sig selv om at stoppe spiller den afhængige alligevel igen og igen.

Gode råd til arbejdet med unge spillere

Som ansvarlig voksen er det vigtigt at forsøge at forstå de positive oplevelser, som spillet medfører for spilleren. Samtidig er det vigtigt at holde fast i, at det har konsekvenser at bruge så meget tid og evt. penge på at spille. Jo mere konkret samtalen om spillet bliver, des bedre. Hvis der er tvivl om spillets karakter og eventuelle konsekvenser, kan man tage ludomanitesten på ludomani.dk.

Hvis det er muligt, så engager forældre eller andre i et samarbejde om at genvinde kontrollen over spillet. Her er lidt inspiration til din snak med unge, baseret på vores gode råd til unge med spilleproblemer:

- Stop op og skab overblik over dit spil. Synliggøre spillets omfang, både i tid og penge. Husk det store tidsforbrug til at planlægge spillet mv.
- Aftal hvor meget tid og hvor mange penge det er ok at bruge på spil. Start med en overskuelig tidshorisont, ex en plan for næste uge. Saml op og lav en ny plan.
- Snak om spillet og spilletrangen. Det kan også være en hjælp til at holde fast i aftalerne.
- Begræns adgangen til penge og spil i en periode. Jo færre fristelser og muligheder for at spille, jo mindre risiko for at 'falde i' i et øjeblik med høj spilletrang.
- Find alternative strategier. Kig på hvilken rolle dit spil har i dit liv, og find andre aktiviteter som kan erstatte spillet.
- Brug evt. selvhjælpsguiden på ludomani.dk til at få gode råd og konkrete redskaber til et spillestop.
- Søg professionel hjælp hvis ikke det hjælper. Jo før des bedre.