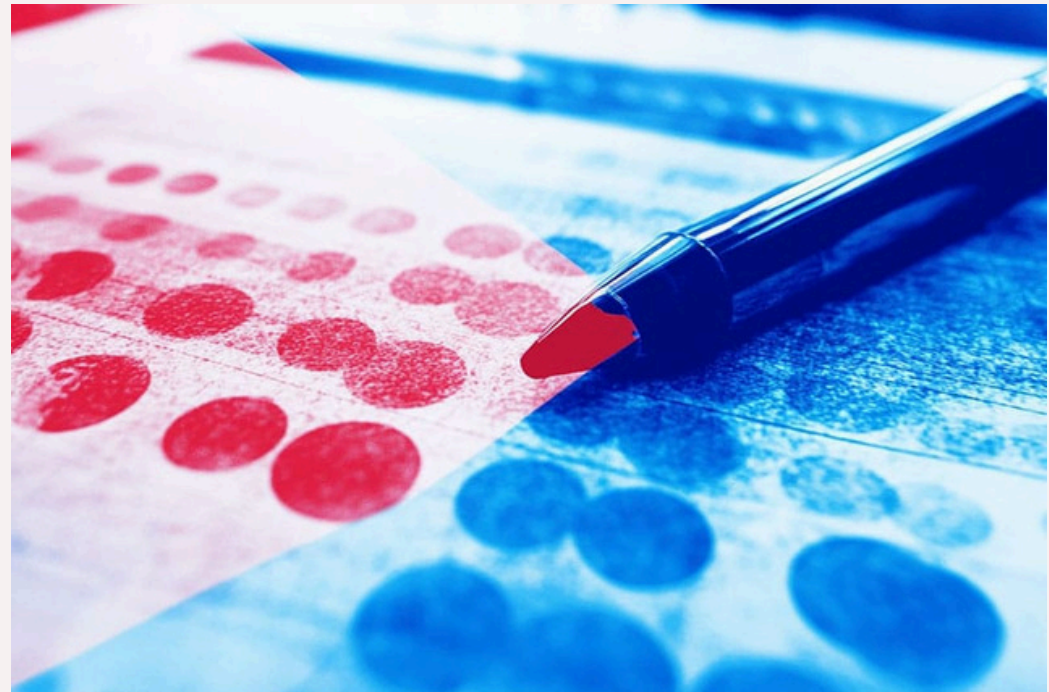


OM CENTER FOR LUDOMANI

Vi er Nordens største
behandlingssted for ludomani
og tilbyder gratis og anonym
rådgivning og behandling til
spillere og pårørende.

Vi arbejder også med
forebyggende indsatser og
politisk interessevaretagelse.



DEN STRUKTUREREDE SAMTALE

**TJEKLISTE TIL FORÆLDRE,
DER VIL STARTE
DIALOGEN OM GAMBLING**

OM DENNE GUIDE

Som forælder kan det være svært at vide, hvordan man tager hul på en samtale om gambling med sit barn.

Måske er du bekymret, nysgerrig – eller ønsker du bare at være på forkant. Uanset din motivation er denne guide et godt sted at starte.

Med udgangspunkt i metoden “den strukturerede samtale” får du her konkrete værktøjer og råd, samlet som en tjekliste, der gør det mere håndterbart at tale om et emne, som kan være både følsomt og komplekst.

Brug guiden til sammen at blive bedre til at sætte ord på jeres tanker og følelser – og til at skabe et rum, hvor det er naturligt at dele dem med hinanden.

1. FORBEREDELSE – *SKAB GODE RAMMER*



Vælg et roligt tidspunkt uden forstyrrelser (ingen mobiler, ingen hast).



Sørg for at stemningen er tryk – f.eks. en gåtur, køretur eller hyggelig stund hjemme.



Overvej hvad du gerne vil sige – og hvad du **ikke** vil sige.



Start ikke samtalen midt i en konflikt eller efter et skænderi.

Husk: formålet med snakken er forståelse, ikke kontrol eller skældud.

2. KOM GODT FRA START



Indled roligt og nysgerrigt. Brug nysgerrige og åbne sætninger som:

"Jeg kunne godt tænke mig at forstå lidt bedre, hvordan du har det for tiden."

"Jeg ved, at det med spil har fyldt en del – må jeg spørge, hvordan du selv oplever det?"



Anklagende sætninger, kan risikere at lukke samtalen. Undgå derfor sætninger som:

"Du spiller alt for meget"

"Du ødelægger det hele"



Vis ærligt engagement og omsorg, ved at bruge en sætning som:

"Jeg spørger, fordi jeg holder af dig."

3. UNDER SAMTALEN – VÆR NYSGERRIG OG ÅBEN



Stil åbne spørgsmål:

"Hvad tænker du selv om...?"

"Hvornår er det lettest for dig at lade være med at spille?"

"Hvad kunne hjælpe dig, hvis du får lyst til at spille?"



Lyt mere end du taler og bekræft følelser med, med en sætning som:

"Jeg kan godt høre, at det er svært."



Undgå hurtige løsninger – vis tålmodighed. Hold fokus på fælles forståelse, ikke på skyld eller bebrejdelse.

4. HOLD DIG PÅ EGEN BANEHALVDEL



Hold dig på egen banehalvdel ved brug af "jeg"-sætninger:

"Jeg bliver bekymret, når jeg ser, du har det svært."

"Jeg har brug for at forstå, hvordan jeg bedst kan støtte dig."



Undgå "du-sætninger":

"Du er altid..."

"Du burde..."

Husk: det handler om at **dele** din oplevelse – ikke at **definere** dit barns oplevelse eller erfaring.

5. SKAB HÅB OG SAMARBEJDE



Anerkend små fremskridt: "Jeg kan mærke, du prøver – det betyder meget."



Afslut samtalen på en positiv og realistisk note:

"Det her er ikke nemt, men vi står sammen om det."

"Lad os tage en snak igen om nogle dage."



Hjælp med struktur: aftal næste skridt sammen, fx kontakt med behandler, fælles aktiviteter eller pauser fra spil.

6. EFTER SAMTALEN



Giv den unge lidt **tid** og **plads**.



Reflektér selv: Hvad gik godt? Hvad kan jeg gøre anderledes næste gang?



Vær konsekvent, men kærlig. Det vigtigste er relationen – ikke at vinde diskussionen.

KORT SAGT

Tal med – ikke til.

Spørg nysgerrigt – ikke anklagende.

Vær rolig, ærlig og tålmodig – det er de bedste forudsætninger for, at dit barn åbner sig.