

# Game over – selvhjelpsbok for spilleavhengige

Henning Mohaupt



Marianne Hansen & Randi Skjerve | **Game over – selvhjelpsbok for spilleavhengige** Gyldendal Norsk Forlag, 2006 176 sider

«Game over» er et viktig og etterlenget bidrag til den kliniske, løsningsorienterte litteraturen i norsk psykologi – både for mennesker med et spilleproblem og for behandlere som ønsker å hjelpe dem. Viktig fordi den setter fokus på et problem en vil kunne møte på mange institusjoner der psykologer utøver sitt yrke. Etterlenget fordi kunnskapsutviklingen på dette området ikke har nådd behandlere utenfor avhengighetsfeltet i særlig grad. Hansen og Skjerve har samlet forskningsresultater og erfaring fra mange års klinisk arbeid i en selvhjelpsbok, som også kan leses som en behandlingsplanlegger. Boken vil gi terapeuten en anledning til å sette seg inn i gamblers perspektiv og å føle på de mest vanlige dilemmaer en vil møte i kontakt med problemspilleren.

Boken består av to deler. De første fem kapitlene omhandler spilleavhengighet som fenomen, med fokus på det norske spillemarkedet og dets særegenheter. Spilleavhengighet blir satt i et historisk perspektiv, og man får en detaljert beskrivelse av de forskjellige spilltypenes oppbygning. Her blir det også lettforståelig fremstilt hvordan grunnleggende psykologiske mekanismer brukes for å gi spilleren en illusjon av kontroll og for å skape et avhengighetsforhold til spillene. Å forklare hvorfor vanlige mennesker kan bli hektet på spill, motvirker skamfølelse hos gamblers, og øker forståelsen hos pårørende – ikke minst gir denne kunnskapen begge en meningsfull forklaring på noe skremmende uforståelig. Seks vignetter blir introdusert, og leseren skal følge deres utvikling mot forandring gjennom boken. Vignettene fanger på en utmerket måte bredden i populasjonen av spilleavhengige, og dybden i gradene av problemstillinger en vanligvis møter i behandling av spilleavhengighet.

Kapitlene seks til sytten utgjør bokens andre del og beskriver en steg-for-stegtilnærming til kontroll over spilleimpulsene. Fremgangsmåten er basert på det som finnes av nyere internasjonal forskning på området, og er således empirisk informert og oppdatert. For behandleren som ønsker å yte behandling for spilleavhengighet, tilbyr «game over» en veiviser til en kognitiv-atferdsterapeutisk metode. Her inviteres det kontinuerlig til undersøkelse av egne tanker, egen atferd og egne følelser relatert til spill. Vanlige tanke- og handlingsmønstre får navn og etiketter, noe som underletter problembeskrivelser og formulering av målsettinger.

«Game over» er et mønstereksempel på en empatisk utformet bok. Språket er tydelig, hjelpsomt repeterende uten å bli skolepreget, beroligende og rett ut *vennlig*. Hovedbudskapet for hvert avsnitt er destillert til en enkel uthevet setning som gjør det mulig å oppfatte bokens grunnleggende budskap i løpet av tre minutter. Det brukes gjennomgående et billedlig språk som illustrerer teori og modeller, og som innbyr til å sammenligne seg selv med eksemplene. Vignettene gir varierte innblikk i hvordan man kan formulere og gjennomarbeide avgrensede problemstillinger. Konkrete råd til problemspilleren og pårørende oppmuntrer til løsningsfokus – og gir terapeuten en innføring i de grep som har vist seg mest effektive på hvert stadium i behandlingen av spilleavhengige generelt. Øvelsene og kapitlene kan anvendes i individualterapi, gruppeterapi eller familierapi, og gjør det lett for pasient og behandler å orientere seg i forhold til problemformuleringer, målsettinger, delmål og utvikling. En klar anbefaling for den selvhjulpne psykologen med interesse for feltet.