

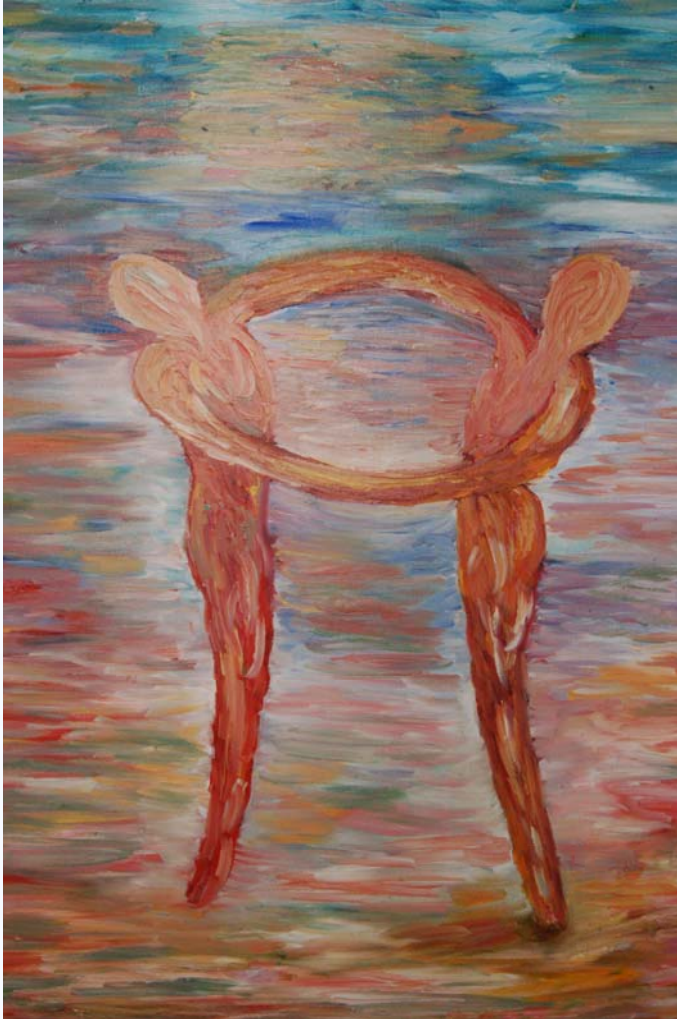
DISTANCE BASED THERAPY FOR PROBLEM GAMBLERS IN NORWAY



MAGNUS EIDEM
INNLANDET HOSPITAL TRUST
DEPARTMENT OF SUBSTANCE ABUSE RELATED PSYCHIATRY AND ADDICTION



”Clinicians working in the field of addictive behaviours cannot afford to ignore the Internet. Psychological advice, help, and treatment for addicts are no exceptions, with both counselling and psychotherapy entering the computer age.” (Griffiths 2005)



Bjarke Olsen 2000

Background

- Experiences from the National Helpline for problemgamblers
- Many people live far from treatment options in Norway
- Stigma about seeking help
- Funded by the Norwegian Ministry of Health
- 2006: Developing the program, treatment manual & designing the homepage
- Launched November 8th 2007 (Press conference)
- First client: December 2007



Why Distance based therapy?

- Make it easier to seek help and increase number of problem gamblers who receive treatment in Norway
- Reach out to "new groups" of problem gamblers; such as online gamblers
- Be a complement treatment program (But for some people a supplement in addition to grouptherapy, GA etc)
- Give the problem gambler more flexibility in treatment. Reduce time and money commitment



Bjørke Olsen 2000



SI-Portalen - MetaFrame Presentation Server Client
Fjernbasert behandling av spilleavhengige - Informasjon - Microsoft Internet Explorer provided by eSecure for Sykehuset Innland

http://www.spillbehandling.no/ Live Search

File Edit View Favorites Tools Help

Fjernbasert behandling av spilleavhengige - Informasjon

Fjernbasert behandling for spilleavhengige Sykehuset Innlandet HF [Logg inn >>](#)

Logg inn
Logg inn på din pasientkonto for tilgang til arbeidsoppgaver, nettgruppe og meldinger
[Logg inn her >>](#)

Hvordan komme i gang?
Det kreves henvisning for inkludering i behandlingstilbudet
[Les mer her >>](#)

Informasjon

Fjernbasert behandling for spilleavhengige er en helt ny måte å drive behandling på i Norge. Behandlingen benytter kjente metoder med en forankring i kognitiv terapi. Forskjellen fra tradisjonell behandling, er at all kommunikasjon med terapeuten skjer via internett og telefon. Behandlingen er organisert som et prosjekt og vil være gratis ut 2008.

Ønsker du å snakke med noen om ditt, eller noen andres spilleproblem, kan du ringe Hjelpelinjen for spilleavhengighet på 800 800 40 eller besøke hjelpelinjens hjemmeside [her](#).

Nyhet! Du har nå mulighet til å stille spørsmål rett til våre terapeuter. Les mer [her](#).

Tilbudet er finansiert med prosjektmidler fra [Sosial- og helsedirektoratet](#). Prosjektet er et av flere tiltak iverksatt som et resultat av Regjeringens Handlingsplan mot pengespillproblemer for perioden 2005-2008.

Sist endret: 13.12.2007

[Utskriftsvennlig versjon](#) [Tips en venn](#)

HELSE SØR-ØST

Sykehuset Innlandet HF
Divisjon Psykisk helsevern
Avdeling for Rusrelatert psykiatri og avhengighet
Fjernbasert behandling for spilleavhengige

Postadresse: postboks 68, 2312 Ottestad
Telefon: 62 58 14 36

Done Local intranet 100%

Start Start Fjernbasert behandlin... 15:03

Start Innboks - Microsoft Outlook Stormøte 30. januar 2008 Windows Media Player SI-Portalen - MetaFra... Skrivebord Koblinger 15:03

SI-Portalen - MetaFrame Presentation Server Client
Minhelse.no - Microsoft Internet Explorer provided by eSecure for Sykehuset Innlandet

https://www.minhelse.no/skjema/?p=115&k=8323164

File Edit View Favorites Tools Help

Minhelse.no

Skjema: SIHF - Spill - Test deg selv Side 1 av 1

Test deg selv

Testen må kun ses som veiledende. For å kunne sette diagnosen spilleavhengighet kreves det helhetlig klinisk vurdering.

Kjønn: Mann Kvinne

Alder:

Bruker du mye tid på å tenke på, planlegge og organisere tid og penger til spill?	Ja <input type="radio"/>	Nei <input type="radio"/>
Opplever du å måtte spille for mer og mer penger for å oppnå ønsket spenningsnivå?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har du flere ganger mislykkes i å kontrollere, begrense eller slutte helt å spille?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Blir du rastløs eller irritert når du forsøker å la være å spille eller hindres i å spille?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spiller du for å unngå vanskelige tanker eller følelser som for eksempel hjelpsløshet, skyldfølelse, angst eller depresjon?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spiller du for å vinne tilbake det du tidligere har tapt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lyer du for familie, venner eller andre om spillingen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har du begått kriminelle handlinger som underslag, tyveri osv. for å finansiere spillingen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har du satt på spill eller mistet viktige relasjoner, jobb, utdanning eller karrieremuligheter på grunn av spillingen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har du brukt mennesker rundt deg for å komme ut av økonomiske vanskeligheter forårsaket av pengespill?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

< Forrige Avbryt Send inn

100% fullført

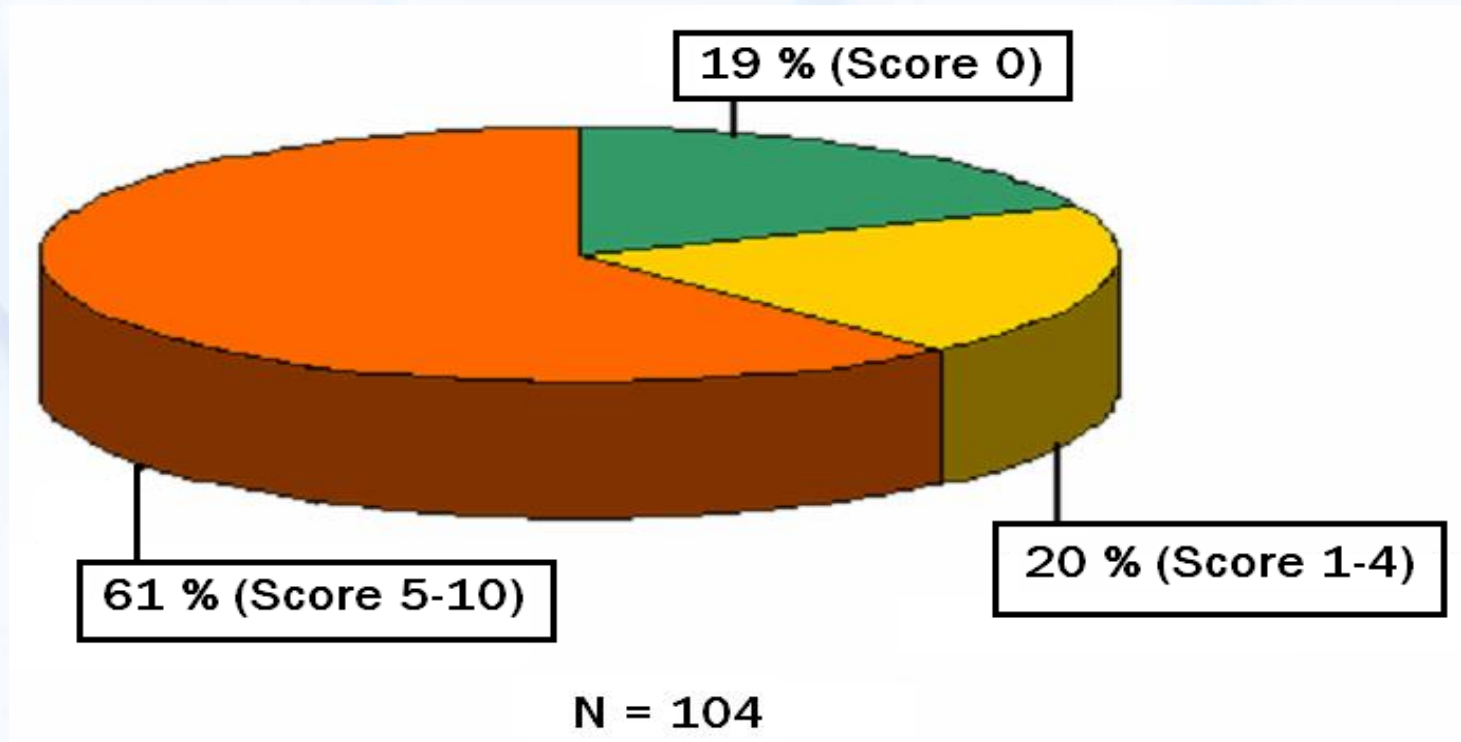
Copyright © 2007 Visma Unique. All rights reserved.

Done

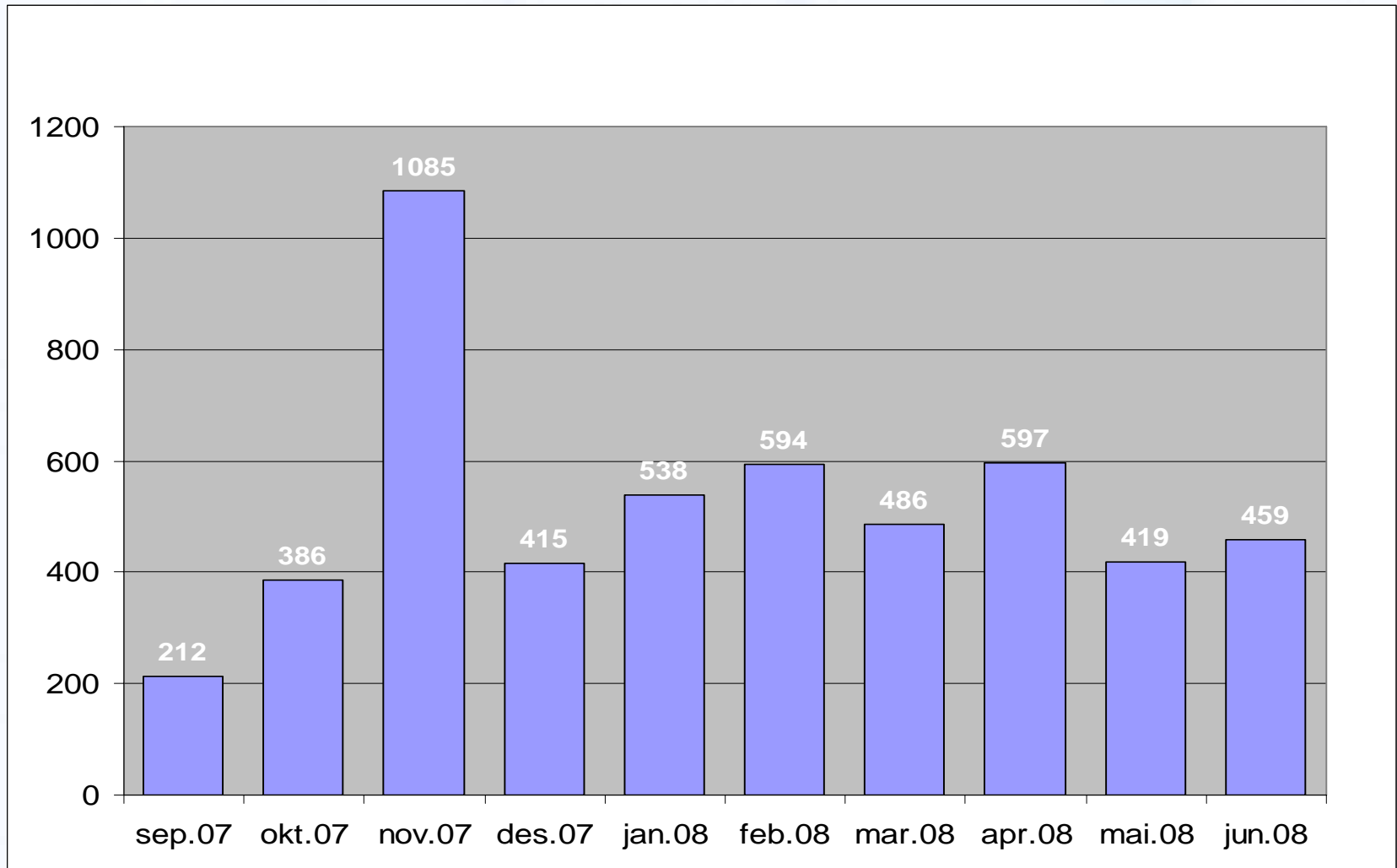
Local intranet 100%

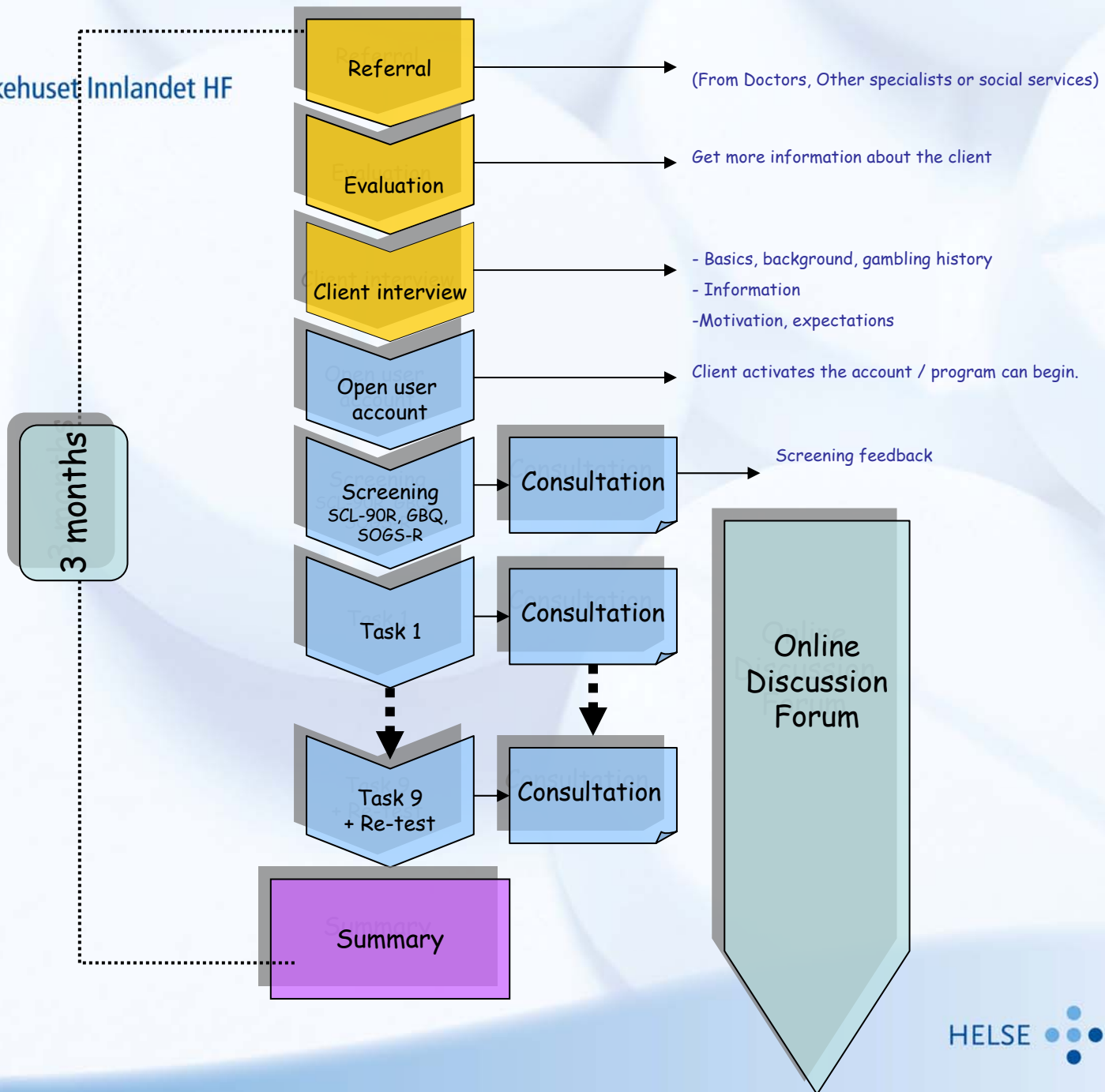
Start Fjernbasert behandling a... Minhelse.no - Microsof... Start Innboks - Microsoft Outlook Stormøte 30. januar 2008 Windows Media Player SI-Portalen - MetaFra... Skrivebord Koblinger 15:09

Test score



Total number of hits on website: 5191



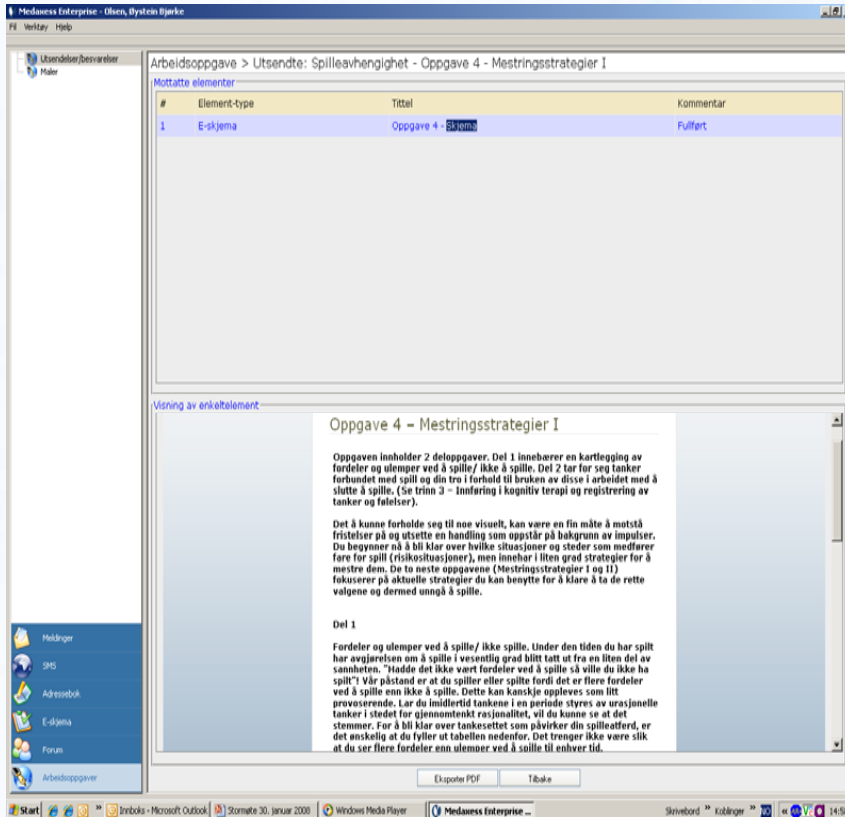




Assignments

- Motivation / Goals
- Advantages and disadvantages
- High-risk situations / Automatic thoughts (Exercise)
- Analyzing gambling situations
- Flashcard & notebook (Tools)
- Financial Situation
- Relationship to loved ones
- Maintaining abstinence from gambling

The Therapy Room



Arbeidsoppgave > Utsendte: Spilleevnighet - Oppgave 4 - Mestringsstrategier I

#	Element-type	Tittel	Kommentar
1	E-skjema	Oppgave 4 - Skjema	Fullført

Oppgave 4 - Mestringsstrategier I

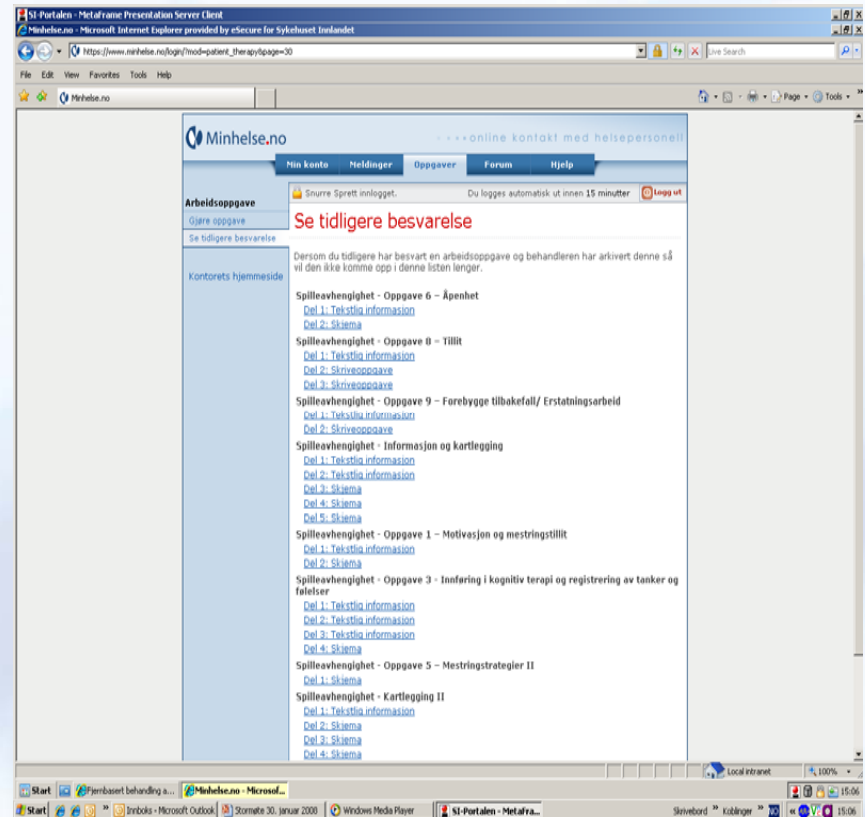
Oppgaven inneholder 2 deloppgaver. Del 1 inneberer en kartlegging av fordeler og ulemper ved å spille/ ikke å spille. Del 2 tar for seg tanker forbundet med spill og din tro i forhold til bruken av disse i arbeidet med å slutte å spille. (Se trin 3 - Inføring i kognitiv terapi og registrering av tanker og følelser).

Det å kunne forholde seg til noe visuelt, kan være en fin måte å motstå fristelser på og utsette en handling som oppstår på bakgrunn av impulser. Du begynner nå å bli klar over hvilke situasjoner og steder som medfører fare for spill (risikosituasjoner), men innehar i liten grad strategier for å mestre dem. De to neste oppgavene (Mestringsstrategier I og II) fokuserer på aktuelle strategier du kan benytte for å klare å ta de rette valgene og dermed unngå å spille.

Del 1

Fordeler og ulemper ved å spille/ ikke spille. Under den tiden du har spilt har avjarelsen om å spille i vesentlig grad blitt tatt ut fra en liten del av sambeiten. "Hadde det ikke vært fordeler ved å spille så ville du ikke ha spilt"? Vår påstand er at du spiller eller spilte fordi er flere fordeler ved å spille enn ikke å spille. Dette kan kanskje oppleves som litt prøverende. Lar du imidlertid tankene i en periode styres av urasjonelle tanker i stedet for gjennomtenkt rasjonalitet, vil du kunne se at det stemmer. For å bli klar over tankesettet som påvirker din spilleatferd, er det ønskelig at du fyller ut tabellen nedenfor. Det trenger ikke være slik at du ser flere fordeler enn ulemper ved å spille til enhver tid.

(Therapist screen)



Minhelse.no

Arbeidsoppgave

Se tidligere besvarelse

Se tidligere besvarelse

Dersom du tidligere har besvart en arbeidsoppgave og behandleren har arkivert denne så vil den ikke komme opp i denne listen lenger.

Kontorets hjemmeside

- Spilleevnighet - Oppgave 6 - Åpenhet
 - Del 1: Tekstlig informasjon
 - Del 2: Skjema
- Spilleevnighet - Oppgave 8 - Tillit
 - Del 1: Tekstlig informasjon
 - Del 2: Skriveoppgave
 - Del 3: Skriveoppgave
- Spilleevnighet - Oppgave 9 - Forebygge tilbakefall/ Erstatningsarbeid
 - Del 1: Tekstlig informasjon
 - Del 2: Skriveoppgave
 - Del 3: Skjema
 - Del 4: Skjema
 - Del 5: Skjema
- Spilleevnighet - Informasjon og kartlegging
 - Del 1: Tekstlig informasjon
 - Del 2: Tekstlig informasjon
 - Del 3: Skjema
 - Del 4: Skjema
 - Del 5: Skjema
- Spilleevnighet - Oppgave 1 - Motivasjon og mestringsstilt
 - Del 1: Tekstlig informasjon
 - Del 2: Skjema
- Spilleevnighet - Oppgave 3 - Inføring i kognitiv terapi og registrering av tanker og følelser
 - Del 1: Tekstlig informasjon
 - Del 2: Tekstlig informasjon
 - Del 3: Tekstlig informasjon
 - Del 4: Skjema
- Spilleevnighet - Oppgave 5 - Mestringsstrategier II
 - Del 1: Skjema
- Spilleevnighet - Kartlegging II
 - Del 1: Tekstlig informasjon
 - Del 2: Skjema
 - Del 3: Skjema
 - Del 4: Skjema

(Client screen)



So far...

- 12 referrals since December 2007
- 11 men, 1 woman
- Age: 22 – 53
- Majority are online gamblers (Casino, Poker)

- 3 completed the program
- 2 ended treatment before completing the program (Reached their goals, describing no urge to gamble)
- 4 drop outs (two of them never started)
- 3 still in treatment



Program experiences

- Technical – OK! (Log in, sending assignments and messages)
- Able to reach people who live in areas where theres no outpatient treatment.
- Made it easier to seek help.



Program challenges

- Sometimes hard to reach clients
- Easier for the client to skip appointments or assignments?
- How to work without the internet?
- Clients who live outside Norway (Study/work)



Quotes from clients...

- "The assignments make me focus more on my problem, I think about them even between sessions"
- "Because of the writing, I become more aware"
- "I think many problem gamblers would benefit from this program"
- "I focus more on my own problem, compared to earlier when I went to group therapy"
- "It's a short way between the therapy room and the gambling room"

Focus in 2008

- Run treatment
- Continue to update the website
- Marketing
- Project report (year end report)

