



**Linnéuniversitetet**

Kalmar Växjö

# ”Relationen är viktigare än metoden”

En kvalitativ studie om hur sociala relationer påverkar spelbeteende och hjälpsökande hos spelberoende personer



**Författare:** Mobin Ahmadyar  
**Handledare:** Jonathan Madeland  
**Examinator:** Jessica Hansen  
**Lärosäte:** Linnéuniversitetet  
**Termin:** HT2024  
**Ämne:** Sociologi  
**Nivå:** Grundnivå



**Linnéuniversitetet**

Kalmar Växjö



## Förord

”Relationen är viktigare än metoden” är ett citat från en av studiens intervjupersoner och påminner om Carl Jungs citat: ”Know all the theories, master all the techniques, but as you touch a human soul be just another human soul.” Detta tar jag med mig som viktiga ledord för oss som framöver kommer att arbeta med att hjälpa människor i olika avseenden.

Jag vill rikta ett stort tack till samtliga intervjupersoner i denna studie, utan er hade denna studie inte varit möjlig att genomföra. Jag vill även rikta ett stort tack till min handledare Jonathan Madeland som varit behjälplig under skrivandeprocessen. Slutligen vill jag tacka min examinator Jessica Hansen för värdefull återkoppling på uppsatsen.



## Abstract

According to the Public Health Agency of Sweden, just over four percent of the Swedish population aged 16-84 have some form of gambling problem. Problem gambling can be seen as a public health problem with negative consequences for individuals health and finances.

In this work a qualitative study based on semi-structured interviews has been done with treatment staff who work with gambling addicts. The aim is to investigate how social relations can affect the ability of gambling addicts to seek help for their gambling addiction and to start and complete a rehabilitation plan. Through interviews and observations in gambling addiction support organizations the study shows how relations that grow in these sessions can help recover from the addiction. The theories selected for use in this study are Pierre Bourdieu's theory of Social Capital and Travis Hirschi's theory of Social Control.

The conclusion of this study is that social relations can have a major impact on both the ability to seek help and to complete a treatment program. The results indicate that social relations can be crucial in this regard. As this study is limited in scope, a natural next step would be to conduct a larger study to test the validity of these conclusions.

## Nyckelord

Spelberoende, Missbruksvård, Självhjälpsmöten, Spelberoendeförening, Socialt kapital, Sociala band



## Innehåll

<b>1</b>	<b>Inledning .....</b>	<b>1</b>
1.1	Syfte och frågeställning .....	3
<b>2</b>	<b>Tidigare forskning.....</b>	<b>3</b>
2.1	Stigma och hjälpinsatser .....	3
2.2	Sociala faktorerers samspel med spelberoende.....	5
2.3	Sammanfattning av tidigare forskning.....	7
<b>3</b>	<b>Teoretisk referensram.....</b>	<b>9</b>
3.1	Översikt.....	9
3.2	Travis Hirschi – Teori om social kontroll.....	10
3.3	Pierre Bourdieu – Socialt Kapital .....	13
3.4	Socialt kapital och sociala band.....	14
<b>4</b>	<b>Metod.....</b>	<b>15</b>
4.1	Val av metod.....	15
4.2	Urvalsprocessen.....	16
4.3	Datainsamlingsprocessen.....	17
4.4	Sammanställning av resultat och analys .....	18
4.5	Metodologiska reflektioner.....	18
4.6	Etiska överväganden .....	19
<b>5</b>	<b>Resultat och analys.....</b>	<b>20</b>
5.1	Resultatöversikt .....	20
5.2	Spelfrihet som en process .....	20
5.3	Vikten av insikt och ärlighet i processen .....	23
5.4	Vikten av en stödjande miljö .....	29
5.5	Anhörigas betydelse.....	34
<b>6</b>	<b>Slutsats .....</b>	<b>40</b>
<b>7</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>41</b>
<b>8</b>	<b>Referenser .....</b>	<b>44</b>



## 1 Inledning

Enligt Swelogs (2021) har drygt fyra procent av Sveriges befolkning mellan 16–84 år någon form av spelproblem. Samhällets kostnader för spelproblem beräknades i samma studie uppgå till cirka 11,5 miljarder kronor 2021. Spelproblem kan därmed ses som ett folkhälsoproblem med de negativa konsekvenser det kan leda till både för enskilda personers hälsa och ekonomi (Folkhälsomyndigheten, 2021). År 2018 gjordes ändringar i socialtjänstlagen vilket också gör socialtjänsten tillsammans med landstinget ansvariga för att motverka och förebygga missbruk av spel om pengar (3 kap. 7 § SoL). Spelberoende orsakar inte endast konsekvenser för den spelberoende utan kan även ha negativ påverkan på relationer i individens direkta närhet. Ungefär 18% av Sveriges befolkning anser sig själva vara närstående till någon som har spelproblem (Socialstyrelsen, 2018). Närstående till spelberoende personer kan drabbas hårt i form av att man generellt mår sämre och har fler gräl med sina närstående i jämförelse med andra. Något som drabbar närstående synnerligen hårt är att man kan drabbas av betydande ekonomiska problem i de fall man delar ekonomiska tillgångar med en person som har ett spelberoende. Det är inte ovanligt att anhöriga lånar ut pengar, betalar skulder eller ibland till och med blir bestulna på pengar som en konsekvens av att ha en spelberoende person i sin omgivning. Andra personer i den spelberoendes omgivning kan även drabbas i form av att man lånar ut pengar som den spelberoende aldrig återgäldar (Socialstyrelsen, 2018). I takt med att relationerna till omgivningen försämras kan därför bana väg för att individen hamnar ännu djupare i ett spelberoende. Enligt DSM-5<sup>1</sup> kännetecknas spelberoende utifrån åtta symptom där fyra av åtta symptom bör uppfyllas för att diagnosen spelberoende ska kunna ställas. Bland kriterierna som

---

<sup>1</sup> (NCBI, 2017) Bland de åtta kriterier som kännetecknar ett spelberoende utifrån DSM-5 förekommer dessa: Upptagenhet, tolerans, kontrollförlust, abstinens, flykt, jaga förluster, lögn, sociala konsekvenser, ekonomiskt beroende och olagliga handlingar. För att kunna ställa diagnosen spelberoende bör fyra av dessa åtta kriterier kunna knytas till konsekvenser av spelandet.



kännetecknar ett spelberoende är bland annat lögner, flykt, behov av att spela samt större upptagenhet som präglar vardagslivet. Till detta kommer sociala konsekvenser utifrån att man försämrar sina relationer till sin omgivning, sitt arbete eller till andra viktiga funktioner. Tillit och ömsesidighet är något som blir särskilt lidande i relationer där det förekommer ett spelberoende och detta kommer även vara något som blir föremål för denna studie. Socialtjänsten lyfter i det utgivna kunskapsstödjande dokumentet ”*Behandling av spelmissbruk och spelberoende*” hur anhöriga och omgivningen kan utgöra viktiga funktioner för den som söker och genomgår behandling av spelberoende. Socialt stöd anses vara en viktig del av behandlingen, och avsaknad av detta kan leda till att personen återfaller i spelproblem alternativt avslutar behandlingen i förväg. Att ha en närstående menar (Socialstyrelsen, 2018) kan öka sannolikheten för att personer med spelproblem söker behandling, och omtanken om de anhöriga kan även anges vara en av de viktigaste anledningarna för den spelberoende att söka behandling. Under behandlingen blir egenskaper som ärlighet och insikt kring konsekvenser av beroendet en viktig del av processen. En arena för att träna upp dessa egenskaper blir självhjälpsmöten som erbjuds av spelberoendeföreningar. Där kan spelberoende människor träffas och prata om sin process och sin väg mot spelfrihet. Spelberoendeföreningar kan verka utåt mot politiker och spelbolag för att påverka dessa och upplysa om problem och konsekvenser kring spelberoende. Inom verksamheten hjälper dessa anhöriga och spelberoende genom dels individuella möten, men även genom självhjälpsmöten som bedrivs i grupp. Kompetensen kring spelberoende inom spelberoendeföreningar brukar vara stor och grundar sig många gånger i egna erfarenheter genom ett eget spelberoende eller anhöriga med spelberoende.

I denna studie kommer det att undersökas hur sociala relationer och nätverk kan vara till hjälp för en spelberoende person i sökandet av hjälp, och i behandlingsprocessen. Tillämpade teorier i denna studie är Pierre Bourdieus teori om Socialt kapital, samt Travis Hirschis teori om social kontroll. Dessa teorier kommer att användas som ett verktyg för att förstå banden till omgivningen, samt hur ömsesidighet och tillit i relationer påverkar



spelbeteende och motivation till att fullfölja behandling. Studien är en kvalitativ intervjustudie där sex personer med bakgrund eller erfarenhet av spelberoende har intervjuats. Dessutom har observationer gjorts på två självhjälpsmöten på två olika spelberoendeföreningar.

## 1.1 Syfte och frågeställning

Syftet med denna studie är att undersöka vilken hjälp sociala relationer och nätverk kan utgöra för en person som befinner sig i ett spelberoende i processen för att söka hjälp och genomgå behandling.

### Frågeställning

På vilket sätt kan sociala nätverk vara till hjälp för en spelberoende person i processen att söka hjälp och genomgå behandling, samt att på lång sikt vårda sin spelfrihet?

## 2 Tidigare forskning

Forskningsfält: Familjeterapi, missbruksvård, spelberoende, folkhälsa

I detta kapitel presenteras tidigare forskning inom området. Forskningen används för att belysa vad som redan är känt inom ämnet och för att ge ett bredare perspektiv på tidigare studier. De mest centrala och betydelsefulla utgångspunkterna för min studie diskuteras sammanfattande i slutet på detta kapitel.

### 2.1 Stigma och hjälpinsatser

Studien *The stigma of problem gambling: Causes, characteristics and consequences* av Hing et al. (2015) belyser flera aspekter av stigma som går





att koppla till framför allt hur man framställer sig själv i olika sammanhang, men även hur man agerar gentemot anhöriga trots att man lider av ett spelberoende. Hing et al. (2015) menar att stigma kan försvåra för en spelberoende person att öppna upp sig om sina problem, och detta kan i sin tur leda till att problemen växer och ändrar karaktär över tid. En strategi som studien menar är vanligt förekommande bland spelberoende personer är att undanhålla information. Man undanhåller information för att man inte vill konfronteras med ilska och förakt av anhöriga. Vidare kan förväntningar göra att man även försöker upprätthålla en fasad som i slutändan inte blir hållbar för individen. Undanhållande av information gentemot anhöriga kan leda till att hjälpen hamnar ännu längre bort för individen, och så småningom leda till självisolering (Hing et al, 2015). Utifrån en studie av Schuler et al. 2016 som gjorde en analys på anonyma självhjälpsmöten (Gamblers Anonymous), pekade översikten av forskningen på att det finns ett samband mellan minskade spelrelaterade skador kopplat till ett deltagande i självhjälpsmöten. Under mötena menar Schuler et al. (2016) att det finns ett socialt stöd som växer fram hos deltagarna i form av grupp tillhörighet vilket också på sikt minskade social isolering. Studien lyfter också återhämtningsidentitet som formas i dessa grupper, där man identifierar sig som en spelberoendeperson. Stigma men även just att identifiera sig som en spelberoendeperson utifrån ett livslångt perspektiv var även något som avskräckte deltagare. Forskningen av Schuler et al. (2016) lyfter även en underrepresentation av kvinnor i självhjälpsgrupper, och menar att kvinnor oftast föredrar professionellt ledda behandlingsalternativ (Schuler et al. 2016). Nyare forskning av Rogers et al. (2020) som studerar just kvinnors deltagande i självhjälpsmöten inom spelberoende undersöker saken närmare. Studien av Rogers et al. (2020) menar att anledningen till att kvinnor mer sällan söker sig till självhjälpsgrupper är dels interna hinder, men också på grund av att kvinnor i större utsträckning känner skam och stigma för att avslöja sina problem framför andra (Rogers et al., 2020).



## 2.2 Sociala faktorerers samspel med spelberoende

Studien *Treatment for family members of people experiencing gambling problems* av Rodda et al. (2020) har studerat kontakten mellan anhöriga och en onlineplattform som hjälper spelberoende och anhöriga. Studien visade att endast 28% av de anhöriga som hörde av sig gjorde detta utifrån att kunna få familjefokuserade insatser och hjälp att hantera sina egna känslor. Enligt Rodda et al. (2020) hade större delen av de anhöriga i studien som kom i kontakt med plattformen efterfrågat hjälp och strategier för att hjälpa sina anhöriga. Rodda et al. (2020) menar att familjen kan utgöra ett stort stöd för den hjälpsökande, och fungera som en motiverande kraft att förändra sitt beteende. Studien visar att de anhöriga som söker hjälp för sin närstående som har spelproblem, gör det av välvilja och för att kunna vara hjälpande och stöttande i processen (Rodda et al., 2020). I en annan studie som har en kvalitativ ingång undersöker Kourgiantakis et al. (2017) faktorer som underlättar samt hindrar involvering av familj i behandling av spelproblem. För att behandling ska ha så god effekt som möjligt är enligt studien av Kourgiantakis et al. (2017) kommunikation och ärlighet viktiga delar för att kunna involvera familjen samt för att behandling ska ha en positiv inverkan. Det krävs även enligt studien att anhöriga fungerar som ett stöd, och har ett icke-dömande förhållningssätt. Under tiden behöver den spelberoende även utveckla strategier för att kunna hantera känslor och triggers som dyker upp längs resans gång (Kourgiantakis et al., 2017). Omständigheter som kan försvåra hjälpinsatser i samband med familjens involvering kan vara ifall det finns konflikter som man inte kan reda ut. Om det finns oenighet kan en distans skapas enligt Kourgiantakis et al. (2017) och som i sin tur kan leda till känslor av skam och självisolering. Ett temporärt spelstopp kan även leda till mycket mental ohälsa som kan förflytta problemet till andra typer av missbruk. Bland andra missbruk är substansbruk i form av alkohol och narkotika inte ovanligt för att temporärt byta ut sina behov mot andra flyktmedel. Forskningen av Kourgiantakis et al. (2017) påvisar att involvering av anhöriga kan vara till stor hjälp ifall det i samband med involveringen även finns stöttning och en



bra kommunikation mellan parterna. Här blir enligt studien ärlighet och stöttning centrala delar för att behandlingen ska få bäst effekt (Kourgiantakis et al., 2017).

Även om sociala faktorer initialt tycks ha positiva effekter för den som hamnar i ett spelberoende finns det även forskning som visar på negativa konsekvenser. En studie av Reith och Dobbie (2011) menar att det finns sociala faktorer som påverkar anammandet av ett destruktivt spelande i ett tidigt skede av spelandet. Studien visar att det finns ett samband mellan hur individen introduceras till spel och hur detta påverkar risken av spelproblem i framtiden. I de fall spelande blir en del av familjens underhållning och där individen blir introducerad till spel väldigt tidigt kan påverka risken för att utveckla ett spelberoende. Tidigt spelande inom familj bland lägre socioekonomiska grupper är kopplat till en högre risk för spelproblem i senare skede av livet. Detta menar Reith & Dobbie (2011) är på grund av att individen kulturellt anammar och normaliserar spelande väldigt tidigt. I studien jämförs denna grupp med personer som inleder sitt spelande senare i livet av exempelvis vänner eller kollegor. Bland dessa är korrelationen mellan spel och riskfyllt beteende mindre. (Reith & Dobbie, 2011). Forskning av Nordgren et al. (2020) som förvisso närmare studerar medberoende bland föräldrar vars barn har ett drogmissbruk, belyser aspekter av medberoende som har ett direkt eller indirekt samband med negativ påverkan på deras barns beteende. Nordgren et al. (2020) menar att brist på gränssättning samt indirekt möjliggörande påverkar den missbrukande personen negativt. Flera föräldrar i studien berättar att det är emotionellt svårt och komplext att skilja mellan att hjälpa sina barn samt möjliggörande av deras fortsatta drogmissbruk. Många beskriver det som att ett moraliskt dilemma som uppstår. Genom att föräldrar exempelvis betalar skulder, erbjuder boende eller på andra sätt skyddar barnet från konsekvenser innebar det indirekt ett underlättande av barnets fortsatta drogmissbruk. Gränsdragningen mellan att hjälpa och underlätta missbruket blir enligt studien en utmaning för föräldrar (Nordgren et al., 2020).

En annan av studie av Törrönen, Samuelsson och Gunnarsson (2020) belyser



hur spelandet har ändrat karaktär via online-spelplattformar som erbjuder möjligheten att vara uppkopplad dygnet runt. Studien lyfter framför allt hur spelande kan skapa beroendemönster som påverkar vardagslivet, däribland sociala relationer. Spelande i sig enligt Törrönen, Samuelsson och Gunnarsson (2020) kan ändra vardagsmönster och kan stegvis ta över stora delar av vardagslivet. Däribland påverkas sociala relationer och även prioriteringar, tidigare rutiner och ansvarsområden kan åsidosättas. Spel är även privat och kan ske i det dolda utan att anhöriga och familj är medvetna av händelseförloppet och dess skepnad. När spelandet får större utrymme i vardagen kan även relationen mellan vardagliga ansvarsområden som arbete och familj komma att drabbas. Bland dessa lyfter studien isolering och lögner som frekvent bygger på att undanhållande eller förminskning av allvarligheten i den faktiska problematiken (Törrönen, Samuelsson, Gunnarsson 2020).

## 2.3 Sammanfattning av tidigare forskning

Den tidigare forskningen visar att fungerande och ömsesidiga relationer kan vara en motverkande faktor mot ett spelberoende, samt utgöra en viktig funktion genom att vara ett stöd under behandlingsprocessen. Något som forskningen även lyfter är hur spelberoende inverkar negativt på relationer och tillit då en person i ett djupt beroende har anammat strategier för att kunna undanhålla och vilseleda sina anhöriga. Anledningen till dessa lögner menar Hing et al. (2015) är på grund av den överhängande skammen som spelberoende innebär. Stigma och känslor av skam utgör stora hinder för behandling av spelberoende. De svåra känslorna i form av stigma och skam kan leda till att den spelberoende hamnar djupare i sitt beroende. En flykt från dessa känslor menar Hing et al. (2015) tar plats genom att den spelberoende personen isolerar sig gentemot sin omgivning och blir mer och mer frånvarande. Isolering och lögner går att förstå som faktorer som leder den spelberoende djupare in i beroendet, och försvårar således behandlingsinsatser. Törrönen, Samuelsson och Gunnarsson (2020) lyfter hur



digitalisering har påverkat spelmönster generellt. Forskningen syftar till att visa de skeva gränsdragningar som görs mellan vardagsliv och spelande. Spelande som sker på digitala plattformar kan tränga sig in i vardagslivet, och kan i sin tur påverka relationer och sociala nätverk negativt.

Ambitionen och viljan att hjälpa en närstående som hamnat i ett spelberoende brukar vanligtvis vara stark. Däremot kan anhöriga sakna verktygen för att hjälpa den spelberoende. Beroendets komplexa mekanismer kan sätta de anhöriga i en känsla av uppgivenhet. Rodda et al. (2020) menar att anhöriga söker hjälp för sin närstående av välvilja och ambition att vilja hjälpa sin närstående ur ett spelberoende. Anhöriga kan utgöra en viktig funktion i hjälpsökande och hjälpinsatser, förutsatt att man har verktyg och förstår vilka mekanismer som ligger bakom spelberoendet. När det kommer till spelberoende och positiv stöttning blir gränsdragningar särskilt viktigt, men är också något som inte alltid tillämpas. I de fallen anhöriga inte lyckas dra tydliga gränser, samt där gränserna kontinuerligt tänjs på riskerar den spelberoende personen att hamna djupare i sitt beroende. Nordgren et al. (2020) som förvisso studerat föräldrar till drogberoende personer menar att föräldrar kan hamna i ett moraliskt dilemma, och att gränsdragningar kan bli särskilt svåra att applicera när man ser sitt barn lida. Det är inte ovanligt enligt Nordgren et al. (2020) att föräldrar agerar på ett sätt som snarare möjliggör beroendet, genom att exempelvis betala skulder eller erbjuda boende. På lång sikt kan dessa handlingar verka kontraproduktivt och snarare förstärka beroendet (Nordgren et al., 2020). Möjliggörande och medberoende är något som inte är främmande i en spelberoendekontext. Detta då pengar många gånger blir ett bränsle för ett fortsatt spelberoende. Genom att anhöriga eller omgivningen kliver in och exempelvis betalar av skulder eller erbjuder att ekonomiskt stötta den spelberoende kan det leda till att man förvärrar situationen om inte detta kombineras med tydliga gränssättningar. Processen till att bli spelfri går utifrån tidigare forskning att tolka som en tuff period som orsakar svåra känslor. Hantering av svåra känslor kan leda till andra flyktbeteenden och exempel på sådant kan vara droger eller andra substanser (Kourgiantakis et al. 2017).



Sammantaget visar den tidigare forskningen att det finns kopplingar mellan sociala relationer kopplat till behandling och spelfrihet. När det kommer till hjälpinsatser som självhjälpsmöten kan bistå med, så visar sig dessa insatser ha goda effekter på avhållsamhet från spel. Socialt stöd och gränssättningar blir särskilt viktigt att tillämpa i kombination med behandlingsinsatser. Här kan både omgivningen och anhöriga utgöra ett stöd för den hjälpsökande. Tidigare forskning lyfter även självisolering som något som möjliggör ett destruktivt spelbeteende. Genom att skapa distans i sina relationer försvagas banden i nätverken som den spelberoende har. Särskilt drabbat blir olika ansvarsområden som individen har, då spelberoende anses kunna ha en inträngande effekt i individens vardag. Behandlingen i självhjälpsmöten skapar en social sfär som tolererar skador som uppkommit till följd av spelberoende. I det avseendet blir starka band som växer fram inom behandlingsmiljön skyddsfaktorer och skapar avhållsamhet från ett destruktivt spelbeteende. Tidigare forskning visar att socialt stöd på olika sätt har betydelse i processen att bryta ett spelberoende. Det blir därför relevant för den här studien att närmare undersöka kopplingen mellan socialt stöd i individens nätverk till dennes spelbeteende.

## 3 Teoretisk referensram

### 3.1 Översikt

Studiens teoretiska utgångspunkt ligger i att kunna förklara hur socialt kapital och sociala band har en inverkan på avvikande beteende. Avvikande beteende tolkas i sammanhanget som ett problematiskt spelbeteende. I arbetet används begreppet ”spelberoende” som begrepp för detta beteende. Då studien syftar till att förklara hur sociala relationer påverkar spelandet hos spelberoende personer har två teorier som analyserar beteende och sociala förutsättningar valts. Dessa två teorier förklaras närmare i efterföljande delkapitel. Travis Hirschi’s teori fokuserar på sociala band medan Pierre Bourdieu fokuserar på



sociala förutsättningar i form av socialt kapital.

## 3.2 Travis Hirschi – Teori om social kontroll

Hirschi teori om social kontroll beskriver hur en person med svaga band till samhället kan hamna i avvikande beteenden. Hirschi (1969) benämner själv detta band som "bond to society". Genom att en individ stärker sina sociala band menar Hirschi att en individ värdesätter relationer och moral i den grad att denne överväger att inte ta till riskfyllda beteenden, som i detta fall kan förstås som ett destruktivt spelbeteende. Teorin om social kontroll beskriver närmare vilka faktorer som får en individ att anpassa sig till samhället och omgivningen och därigenom inte avvika i sitt beteende. Teorin utgår ifrån fyra komponenter: anknytning, åtagande, delaktighet och övertygelse. Dessa komponenter har enligt Hirschi ett starkt samband med individens benägenhet att avvika i sitt beteende. När det kommer till spelberoende och ett destruktivt spelbeteende går det inte att tolka de enstaka tillfällen en individ spelar som ett avvikande, då spelande i sig varken bryter mot lagar eller normer. Spelande kan snarare ses som något som förstärker sociala sammanhang till viss grad, i de fallen spelande inte har en större inverkan på individens liv och vardagsmönster. I denna studie definieras avvikande beteende kopplat till spelande utifrån de kriterier som karakteriserar ett spelberoende. Dessa kriterier är beskrivna i studiens inledning.

### **Anknytning**

Om en person inte bryr sig om eller tar hänsyn till andras förväntningar på denne, samt om hen inte bekymrar sig för vad andra tycker om denne så menar Hirschi att denne är fri att avvika i sitt beteende, eftersom personen inte är bunden till några normer. Hirschi citerar Durkheim: "*Vi är moraliska varelser i den mån vi är sociala varelser*" (Hirschi 1969, s. 291). Enligt Hirschi blir individens benägenhet att avvika mindre ifall denne har en stark relation till sin omgivning, och framför allt sina närstående. Det går att tolka detta som en



form av samvete som skapar känslor av skuld och skam. Dessa känslor går att förstå som faktorer som påverkar individens återhållsamhet från att avvika. En individ som inte är bunden till normer är med andra ord mer benägen att avvika enligt teorin (Hirschi, 1969). Rodda et al. (2020) lyfter att relationen till familjen kan vara en motiverande kraft för att förändra sitt beteende för den som lider av ett spelberoende och på så vis går det att förstå att anknytningen till omgivningen kan ha en påverkan på individens spelbeteende. Samtidigt lyfter forskning av Nordgren et al. (2017) att vissa anhöriga kan hamna i ett medberoende, där deras stöd snarare främjar ett beroende. Utifrån Nordgren et al. (2017) är det viktigt för anhöriga med tydliga gränser, samt att inte hamna i stöttning som snarare bidrar till att förvärra beroendet. I ett sammanhang där det förekommer spelberoende blir det särskilt intressant att jämföra hur följsamheten av normer ser ut på ytan med hur dessa normer efterföljs i verkligheten. Normer och samvete går också enligt Hirschi (1969) förstås utifrån vilka gränser personen sätter för sig själv, samt hur denne påverkas av känslor som skuld och skam när dessa gränser tänjs.

## Åtagande

Åtagande förklarar individens band till samhället. Hirschi (1969) beskriver hur egenskaper och meriter som tidigare byggts upp kan komma till skada av att avvika i sitt beteende. När en person överväger avvikande handlingar, måste denne också enligt Hirschi (1969) ta i beaktning vilka kostnaderna och riskerna är för förlust av det som denne investerat i. Potentiella förluster av anseende kan också enligt teorin vara något som individen byggt upp över en längre period. Om det i fallet finns svagt åtagande och rykte i sammanhanget blir individen även här mer benägen att avvika i sitt beteende. Hirschi (1969) lyfter delar av denna komponent som att nuvarande avvikande beteende framgent inte har, alternativt har minimala konsekvenser på en negativ statusförändring och rykte (Hirschi, 1969 s.292). I ett sammanhang där det förekommer spelberoende är det även viktigt förstå att det inte är det enstaka tillfället när individen spelar som gör denne till en avvikare, utan det är när beteendet





fortgår och den moraliska gränsen flyttas. Här kan man förstå att handlingar utanför spelandet, som syftar till att exempelvis finansiera spelandet genom lögn och vilseledande beteende kan vara ett sätt för den spelberoende personen att skydda sitt anseende. Utifrån tidigare forskning av Hing et al. (2015) går det att förstå att känslor av stigma och skam kan leda till undanhållande av information samt försvara för den spelberoende att söka sig till hjälp. Kostnaderna i sammanhanget går att förstå utifrån hur den spelberoende personens anseende skadas av huruvida denne talar sanning och är ärlig kring konsekvenserna av sitt spelande.

## **Delaktighet**

Delaktighet i konventionella av samhället godkända aktiviteter skapar avhållsamhet från avvikande beteende. Individen är enligt Hirschi (1969) bunden till arbete, deadlines och andra planer, vilket gör att denne tidsmässigt inte hinner avvika ifall den är upptagen i konventionella aktiviteter. I dessa sammanhang ges även möjligheten för självförverkligande vilket också gör att personen får delar av sina självförverkligande behov tillgodosedda. Hirschi (1969) lyfter tanken om att ungdomar som hoppar av skolan, åtminstone bör söka sig till armén för att på så sätt åtminstone hålla sig utanför trubbel och avvikande handlingar (Hirschi 1969, s.293). I sammanhanget med spelberoende går det att förstå delaktighet utifrån att vissa aktiviteter kan skapa en avhållsamhet från ett destruktivt spelbeteende och återfall i spelmissbruk. Törrönen, Samuelsson och Gunnarsson (2020) betonar att spelberoende kan ta över större delar av vardagslivet, genom att individen har möjlighet att ständigt vara uppkopplad genom nätkasinet. Utifrån hur närvaro samt graden av engagemang i de sociala sammanhang som individen befinner sig i påverkas, kan denna komponent komma att bli ett viktigt verktyg för att svara på studiens frågeställning.

## **Övertygelse**

Moraliska hinder är något som Hirschi (1969) menar påverkar individens tro



och övertygelse på samhällets normer och värderingar skapar avhållsamhet från avvikande beteende. När individer enligt Hirschi (1969) saknar övertygelse om normernas giltighet och rättvisa, växer en större benägenhet för avvikande beteende. Ett annat begrepp som Hirschi (1969) använder sig av i sammanhanget är neutralisering. Neutralisering går att förstå som individens förmåga att temporärt bortse från moraliska hinder, exempelvis genom att förneka eller ljuga om konsekvenser av sitt spelande och hävda att spelandet endast är en hobby.

### 3.3 Pierre Bourdieu – Socialt Kapital

Socialt kapital enligt Bourdieu (1986) utmanar den klassiska typbilden av kapital som något monetärt. Enligt Bourdieu ger relationer och sociala sammanhang ett skydd mot icke önskvärda effekter i individens välbefinnande. Bourdieu (1986) belyser olika former av kapital där socialt och kulturellt kapital utgör viktiga delar för individer att kunna nå uppnå framgång och mål som fungerar som självuppfyllelse. Kapital kan omvandlas och är inte en fast substans i sig. I praktiken kan exempelvis sociala relationer leda till att en person når ekonomisk framgång. Enligt Bourdieu (1986) fungerar kapital som en resurs och kan vara individen till hjälp. I studiens fall blir det centralt att se de faktiska resurserna utifrån socialt kapital som finns till hands för individen genom relationer och tillit, samt hur detta samspelar med individens spelbeteende.

I ett socialt sammanhang finns det sociala normer och skyldigheter som individer bör upprätthålla. I ett sammanhang där personer har ett destruktivt spelmönster kan det medföra konsekvenser i det sociala sammanhanget. Sociala sammanhang kan också vara en aktiv kraft för den spelberoende att använda sig av resurser som finns till fog för att exempelvis söka hjälp, genomgå behandling eller avhålla sig från spel. Tidigare forskning från Rodda et al. (2020) menar att familjen kan fungera som en motiverande kraft för att ta sig ur ett spelberoende. Genom att förstå att kapital är flytande förstår man



att även relationer kan vara det. En individs sociala sfär kan påverkas genom att hen har ett problematiskt spelbeteende, inte minst till nära anhöriga och familj där de ekonomiska konsekvenserna kan leda till mindre tillit och ömsesidighet i relationen. Bourdieu (1986) beskriver socialt kapital som ett ständigt flöde av ömsesidigt utbyte av sociala resurser. Dessa utbyten kräver ansträngning och upprätthålls genom att personer i ett nätverk stöttar varandra. En obalans i flödet och ömsesidighet där stöttning blir alltför ensidig över en längre tid, skulle gå att tolka att tilliten i relationen påverkas negativt och därmed bidrar till lägre socialt kapital. Där det förekommer starka och emotionella band som exempelvis bland nära anhöriga torde dessa drabbas hårdare då dessa gång på gång stöttar sin närstående som är spelberoende trots att hjälpen skadar dem själva och inte leder till långsiktiga beteendeförändringar. I sin forskning lyfter Nordgren et al. (2020) moraliska svårigheter föräldrar till barn med drogberoende stöter på, där ett medberoende kan växa fram som möjliggör missbruket och som även långsiktigt kan förvärra beroendet. I sammanhanget går det att tolka tillit och ömsesidighet som viktiga byggstenar för ett högt socialt kapital. Avsaknad av dessa komponenter kan leda till att utbytet blir ensidigt och att relationer i nätverken försvagas och att det sociala kapitalet därmed kan anses försvagas.

Som beskrivet ovan menar Bourdieu (1986) att socialt kapital är flödet av resurser mellan individer i ett nätverk och att dessa nätverk bygger på ömsesidiga utbyten. I denna studie kommer socialt kapital att användas som en måttstock på resurser som finns tillgängliga för den spelberoende på dennes väg mot att bli fri från sitt beroende.

### 3.4 Socialt kapital och sociala band

Ett ökat socialt kapital och starka sociala band är något som kan tolkas gå hand i hand med varandra, men någonting som nödvändigtvis inte alltid behöver vara så. Ett högt socialt kapital enligt Bourdieu (1986) kan leda till att man har sociala resurser som kan fungera som ett skydd mot icke önskvärda effekter,



som i studien går att tolka som hjälp och stöttning vid ett spelberoende. I de fall där det förekommer ett spelberoende, och det är individens egna levnadsätt och beteende som är grunden till beroendet, kan i stället individens sociala band till omgivningen utifrån Hirschi (1969) bättre förklara beteendet. Dessutom bättre förklara hur de sociala banden samvarierar med den spelberoende personens förmåga att hålla sig spelfri. Studiens teori går att förstå utifrån att sociala band förklarar beteenden, medan socialt kapital fokuserar på sociala förutsättningar som fungerar som en resurs som kan komma till individens nytta. Eftersom teorierna i sig studerar beteende och förutsättningar, finns det en fördel att använda sig av båda teorierna i sammanhanget för att kunna besvara studiens frågeställning.

## 4 Metod

### 4.1 Val av metod

För att möjliggöra ett mer utforskande tillvägagångssätt och ta vara på intervjupersonernas kunskap och erfarenheter valdes en kvalitativ metod. Studiens metod bygger på semistrukturerade intervjuer samt observationer från självhjälpsmöten. Totalt intervjuades sex personer med erfarenhet eller bakgrund av spelberoende. I kombination med intervjuer gjordes även observationer på två självhjälpsmöten på spelberoendeföreningar. Antalet deltagande personer med ett spelberoende eller anhörig till en spelberoende var mellan 30 och 35 personer på dessa möten. Kombinationen intervjuer och observationer beskrivs av Webb (1966, citerat i Bryman, 2018 s.468) som triangulering, och är ett sätt att kontrollera insamlade data för att förstå den bättre. Observationer av självhjälpsmöten gav värdefull inblick i hur dessa möten utformas och underlättade så småningom hanteringen av intervjupersonernas svar.



## 4.2 Urvalsprocessen

För att besvara studiens frågeställning har personer med erfarenhet av spelberoende varit i fokus. Däremot valdes personer med ett aktivt spelberoende att inte intervjuas eftersom detta kan upplevas vara särskilt känsligt att prata om. Denna avgränsning gjordes efter att ha övervägt dels etiska aspekter, men även påverkan på studiens reliabilitet. Bryman (2018) använder begreppet social önskvärdhet som ett begrepp i forskningssammanhang. Social önskvärdhet kan enligt Bryman (2018) påverka svaren i en intervjustudie utifrån att personen svarar på en fråga utifrån vad denne anser vara önskvärdt, eller hur denne själv uppfattar frågan. I ett sammanhang där det förekommer stigma och känsliga frågor kan det innebära att man hoppar över frågor eller väljer att ge de svar som upplevs önskvärda och passande i sammanhanget. (Bryman, 2018 s.280). Istället valdes personer som arbetar med att hjälpa och behandla spelberoende. I studiens målgrupp finns personer med egen bakgrund inom området genom att de själva haft ett spelberoende, eller haft en anhörig som varit spelberoende. En god förutsättning för att hjälpa andra spelberoende är att man själv tagit sig ur missbruket tidigare. Intervjuerna ansågs därför inte vara lika betungande och påfrestande för denna målgrupp, eftersom dessa med all sannolikhet bearbetat sitt förflutna spelberoende.

Studiens urval gjordes utifrån erfarenhet och kompetens kring behandling av spelberoende, och kan därför utifrån Bryman (2018) ses som ett målstyrt urval (Bryman, 2018 s.497). En första kontakt togs via epostutskick kring information om studien till spelberoendeföreningar och beroendemottagningar. Intresset för att vara med i studien skiljde sig, där beroendemottagningar från kommun och region tenderade att tacka nej i högre utsträckning, ofta på grund av tidsbrist. Tre spelberoendeföreningar och en anställd på beroendemottagning tackade ja till intervjuer. Två av tre spelberoendeföreningar kunde rekommendera sina kollegor, som också kunde tänka sig vara med på intervju. Totalt utgör dessa fem intervjuer på spelberoendeföreningar och en intervju med en person som arbetar på en



integrerad missbruks- och behandlingsmottagning. Förslag om att delta på självhjälpsmöten kom utifrån att intervjupersoner frågat ifall detta intresse fanns hos mig, och om detta hade varit till hjälp för min studie. Bryman (2018) beskriver detta som ett snöbollsurval, där det initialt väljs ut en liten grupp personer som är av relevans för forskningsfrågorna, och att dessa sedan föreslår andra deltagare med relevanta erfarenheter (Bryman, 2018 s.504).

## 4.3 Datainsamlingsprocessen

Fördelen med att ha samlat in data genom semistrukturerade intervjuer har varit möjligheten att ställa följdfrågor. Följdfrågor har även gett utrymme för djupare insikter och mer nyanserade svar. Utifrån Bryman (2018, s.561) är det i önskvärt i semistrukturerade intervjuer att låta intervjun röra sig i olika riktningar då detta innebär att intervjupersonen ges möjlighet att framföra vad den anser vara relevant och viktigt. Längden på intervjuerna har varierat mellan 30 och 50 minuter. Fem av sex intervjuer genomfördes via fysiska intervjuer, medan en intervju genomfördes digitalt via Zoom. Fördelen med att genomföra intervjuer på plats var att det upplevdes lättare att skapa en ostörd och avslappnad miljö för intervjun, vilket Bryman (2018, s.566) menar är en förutsättning för en bra intervju. Intervjun som gjordes via Zoom skiljer sig dock inte nämnvärt i svar i jämförelse med de som genomfördes på plats, vilket tyder på att genomförandet via Zoom inte påverkat intervjupersonens svar.

Vid två tillfällen gjordes observationer under självhjälpsmöten på kvällstid. Under mötena har jag haft en aktiv deltagande roll och varit delvis delaktig i samtalen. Enligt Ryan (2009, i Bryman 2018 s.532) finns det forskningsresultat som visar att om man som observatör visade sig vara villig att delta den observerade aktiviteten stärktes trovärdigheten för forskaren. Det skulle därför kunna ses som en fördel att mitt deltagande under mötena var aktivt. Vid mötets början förklarades att studien som genomförs inte kommer att studera vad som sägs informativt under mötet utan att observationerna



snarare fokuserar på mötets struktur och dynamik samt känslor och intryck. Observationerna har framför allt bidragit till en större förståelse av kontexten som flera av intervjupersonerna arbetar inom. Kombinationen intervjuer och observationer utifrån metoden triangulering (Webb 1966 i Bryman, 2018 s.468) har bidragit till en större förståelse för behandling av spelberoende som utgör en stor del av studiens frågeställning.

## 4.4 Sammanställning av resultat och analys

För att möjliggöra en mer genomgående analys av det insamlade materialet gjordes en transkribering av intervjuerna. Detta ledde så småningom till att data blev enklare att granska systematiskt. Transkriberingen av data utgjorde en tidskrävande men nödvändig process för att kunna analysera data i efterhand. Efter transkribering av intervjuerna genomgicks materialet flertalet gånger för att bekanta sig med det som sades och för att uppmärksamma återkommande teman i svaren. Studiens insamlade material analyserades via en tematisk analys, som utifrån Bryman (2018, s.702) syftar till att söka efter återkommande teman. De initiala teman som går att knyta till studiens frågeställning identifierades genom flera upprepade genomläsningar av materialet. Dessa teman var till en början stödjande miljö, anhörigas roll och spelfrihet som en process. Sedan bröts fler teman ur dessa, och olika hinder för spelfrihet identifierades i det insamlade materialet. Dessa teman presenteras i enskilda delkapitel och analyseras utifrån studiens teorier. I sista delkapitlet under resultat och analys, analyseras samtliga teman i kombination med båda teorierna tillsammans för att uppnå ett bredare perspektiv på studiens frågeställningar.

## 4.5 Metodologiska reflektioner

I urvalet skiljer sig erfarenheter av spelberoende. Flera av studiens intervjupersoner berättar att de själva haft ett tidigare spelberoende eller har varit anhöriga till någon med ett spelberoende. Dessa personer har inledningsvis kommit i kontakt med en spelberoendeförening utifrån egna



personliga ändamål, och så småningom börjat arbeta behandlande inom föreningen. Erfarenhetsmässigt skiljer sig denna grupp utifrån den person som arbetar inom regionens beroendemottagning genom att metoden i behandling som de arbetar med ser olika ut och därför kan ha påverkat deras svar. En svaghet i studien är den ojämna fördelningen i erfarenheter, då endast en av studiens intervjupersoner arbetar inom regionens beroendemottagning. Trots detta är dessa insikter värdefulla för studien. De generella skillnaderna i intervju svaren kan ses i att man utifrån yrkestillhörighet berättar om olika hjälpinsatser.

## 4.6 Etiska överväganden

Under hela studiens gång har fyra forskningsetiska principer varit centrala för studiens genomförande. Dessa principer är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet (Bryman, 2018 s.170–171). Informationskravet har följts då intervjupersonerna innan varje intervjutillfälle har fått information om studiens syfte samt att deltagande är frivilligt och att man närsomhelst kan välja att avbryta sin medverkan. Deltagarna har även fått information om hur materialet kommer att användas och att deras medverkan kommer vara anonym samt att inspelat material endast kommer att användas för studiens syfte och sedan raderas.

Samtyckeskravet har följts utifrån att deltagarna har blivit medvetna om sitt frivilliga deltagande, samt skrivit under en samtyckesblankett i samband med intervjun. I det fall intervjun genomfördes digitalt skickades samtyckesblankett via mejl och godkändes genom svar. Konfidentialitetskravet har följts utifrån att intervjupersonerna i studien är helt anonyma, och det som sägs är anonymiserat på ett sådant sätt att person och ort inte ska kunna röjas samtidigt som studiens resultat förblir opåverkat. Slutligen har nyttjandekravet applicerats på insamlad data, vilket innebär att det insamlade materialet endast används i syfte för studien och kommer efter studiens avslut att raderas.





Vid de tillfällen observationer gjordes på plats, hölls en informativ del av studiens syfte samt om frivillig medverkan. Trots att flera mötesdeltagare medgav till att använda information av deras berättelser för studiens syfte har detta valts att inte göras. Utifrån etiska aspekter om tystnadsplikt har särskild hänsyn tagits till mötesdeltagarnas integritet.

## 5 Resultat och analys

### 5.1 Resultatöversikt

Intervjustudien ger ett antal tydliga delresultat som kan sammanfattas enligt följande:

- Spelfrihet som en process
- Vikten av insikt och ärlighet i processen
- Vikten av en stödjande miljö
- Anhörigas betydelse

Dessa delresultat beskrivs mer ingående i nedanstående delkapitel. Resultaten redovisas tillsammans med en löpande analys av hur de förhåller sig till de två teorier som detta arbete utgår ifrån.

### 5.2 Spelfrihet som en process

Huvudresultatet av intervjustudien är att intervjupersonerna beskriver vägen till spelfrihet som en process till skillnad mot att vara resultatet av en enskild åtgärd i form av en så kallad ”quick fix”. Samtliga intervjupersoner är mycket tydliga med att spelfrihet är något som bör vårdas, och att vägen dit inte kan ske fort. Ordet ”quick fix” dyker frekvent upp i intervjuerna och intervjupersonerna är övertygade om att det inte finns någon enkel lösning i form av en enskild åtgärd för att komma ur ett spelberoende. Vanligt förekommande är att konsekvenserna av spelet för både anhöriga och



spelaren själv blivit av sådan karaktär att det tar tid att reparera. Bland dessa skador som uppstått är det relationen och tillit från anhöriga som frekvent kommer på tal i intervjuerna. Detta går att utifrån Bourdieu (1986) koppla till ett lågt socialt kapital där tillit och ömsesidighet i relationerna försvagas av ett spelberoende. Tilliten handlar ofta om pengar och skulder som inte betalas tillbaka i tid, utifrån Bourdieu (1986) går det att förstå att individer hamnar i ett ensidigt strömmande av resurser till fördel för den spelberoende vilket så småningom försvagar relationerna i de nätverk som den spelberoende befinner sig i. När det kommer till spelfrihet går det utifrån observationer från självhjälpsmöten och intervjupersonernas uttalanden förstå att detta är en process som sker över en längre tid. Tiden det tar att bli spelfri är även individuell utifrån att individer har olika förutsättningar. I sammanhanget blir omgivningen en viktig del av vägen till att bli spelfri. En annan viktig del på vägen till att bli spelfri blir enligt samtliga intervjupersoner ärlighet och insikt. Den spelberoende måste förstå att spelet har konsekvenser och att det är en större beteendeförändring som måste ske innan denne kan lämna spelet. Flera av intervjupersonerna framhåller att det inte är ovanligt att den spelberoende släpper spelet en period och övergår till andra former av aktiviteter på en osund nivå. På frågan om spelbeteende kan påverkas av att man har en aktiv sysselsättning säger intervjuperson 2 följande:

*”Jag tror att det påverkar positivt, på kort sikt. Sen tror jag att det blir lite som en konstgjord andning. Väldigt många spelare som är färska i sin spelfrihet uttrycker att de är livrädda för att umgås med sig själva, att ha för mycket egen tid och så vidare. Och det är ju för att de inte litar på sig själva i grunden. Så det bygger ju också på att man måste jobba på den biten med självkänslan och liksom så. Jag tror inte att man kan bli spelfri på lång sikt genom att bara ersätta spelet med massa andra kickar eller så här. Utan man behöver jobba liksom, att jobba på bägge håll där, både med beteendet men också såklart sysselsättning, att man har något att göra.” (Intervjuperson 2, spelberoendeförening)*

Intervjuperson 2 som själv har varit i ett spelberoende, berättar att beteendet hamnar i fokus i den inledande fasen på vägen ur ett spelberoende. Det går



även att tolka att beteendet påverkas av att vara aktiv i någon annan sysselsättning, men att den spelberoende i den inledande fasen inte har något tillvägagångssätt för just detta och att det därför blir en större utmaning i början. På samma sätt som Hirschi (1969) beskriver att unga män som inte fortsätter med skolan borde ansluta sig till armén för att ha en aktiv sysselsättning och inte hamna i ett avvikande, går det att se en likhet till spelberoende där en aktiv sysselsättning på sikt kan ha en inverkan på vägen mot spelfrihet, men inte är helt avgörande. Flera intervjupersoner menar att spelberoende personer tenderar att sätta upp mål som inte är hållbara på lång sikt. För en lyckad behandling uppmanas spelberoende personer att vara långsiktiga i sina uppsättningar av mål. Att sätta upp orimliga mål i den inledande fasen av behandlingen kan också tolkas som en flykt. Intervjuperson 6 berättar att man i behandlingsprocessen behöver vara observant för vad som tar spelandets plats och menar att det är viktigt som behandlare att tillsammans med den hjälpsökande ta reda på "vad gör du istället?" och "hur mycket gör du det?". Här blir det av yttersta vikt att man tar reda på vad exempelvis normal träningsmängd innebär eller vad som är normalt i fallet att man träffar människor i relationssyfte. Detta för att inte flytta problemet, utan istället fokusera på en hållbar beteendeförändring.

Av intervjuerna går det att se att förändringar i den inledande fasen av behandlingen av spelberoende stöter på flera utmaningar, särskilt när det kommer till en beteendeförändring. Hirschi (1969) menar att moraliska hinder kan ha en övertygande kraft att inte avvika i beteendet. Dessa moraliska hinder tar enligt Hirschi tid att bygga upp. Även om en individ på ett intellektuell plan börjat inse konsekvenserna av sitt spelberoende så finns det grundläggande delar av ett gammalt beteendemönster som lever kvar. Intervjupersonerna som arbetar med och i självhjälpsmöten uppmanar framför allt att man går på självhjälpsmöten kontinuerligt för att prata om de uppkomna känslor man känner. Flera deltagare i mötena inklusive behandlarna, har erfarenheter som kan vara till hjälp för den spelberoende i den inledande fasen. I mötena kan man både få råd och tips om hur andra har gjort, men den spelberoende kan också få inspiration av att det går att tackla problemet utifrån



vad andra personer som kommit längre i sin spelfrihet berättar om. Intervjuperson 4 berättar om tre faser som en spelberoende genomgår på vägen mot sin spelfrihet. Det allra första benämner denne som ”får inte”- fasen som är en period precis i början och som också enligt denne är den mest krävande perioden. Intervjuperson 4 utgår mycket från sig själv när denne berättar och menar att han själv under denna fas hade spelat om han hade haft pengar. Han hade egentligen inga genuina tankar på att sluta spela utan såg det som en fas där han var tvungen på grund av påtryckningar hemifrån att ta hjälp för sitt spelande. Förändringen kom i den andra fasen som han benämner ”jag vill inte”- fasen. Här menar han att han började utveckla en känsla av som han själv benämner det ”färdigspelad”. Utifrån vad han själv berättar menar han att han trots sina fjorton år som spelfri inte är helt i den sista fasen som är ”behöver inte”- fasen. Han nämner att denna fas inte är helt uppnådd och kallar sig själv idag för ”spelfri spelberoende” där han menar sig vara någonstans mellan ”jag vill inte” och ”behöver inte”. Anknytning till familj och närstående menar Hirschi (1969) kan utgöra ett skydd för att inte avvika, vilket också går att tolka utifrån intervjuperson 4 kan ha en påverkan i den inledande fasen då påtryckningar hemifrån kan vara det som skapar avhållsamhet från spel i den inledande fasen. Vidare i fas 2 som benämns som ”jag vill inte” – fasen beskriver intervjuperson 4 hur uppfattningen kring spel har ändrats, och att denne också kommit till insikt vilka konsekvenser spelandet har haft. Det blir märkbart att attityden kring spel har ändrats och utifrån Hirschi (1969) går det att förstå förändringen utifrån att den spelberoendes uppfattning kring moral och värderingar har ändrats. I samband med att de sociala banden stärks går det att se kopplingar till avhållsamhet från spel.

## 5.3 Vikten av insikt och ärlighet i processen

Något som varit återkommande under intervjuerna, är vikten av att regelbundet gå på möten. Genom att höra andras berättelser där personer befinner sig i eller i början av sin resa mot spelfrihet, kan även den som varit spelfri länge känna igen sig av gamla beteendemönster. Flera intervjupersoner betonar att även om någon varit spelfri en längre tid så finns återfallsrisken alltid där. En viktig del



i att vårda sin spelfrihet blir att påminna sig själv om konsekvenserna som spelandet ledde till. Intervjuperson 3 berättar följande:

*”Vi brukar ju säga det liksom att, jag har varit femtonårs spelfri men jag är inte immun. Jag är inte mer immun än den som kommer hit på sitt första möte. Jag vet inte hur det ser ut imorgon, det är det som är så häftigt med att gå på möten är att det är lätt att glömma. Man slutar gå på möten, man har varit spelfri en längre period. Man slutar gå på möten för att livet har ordnat till sig. Någorlunda i alla fall. Då är det lätt att glömma bort att man är spelberoende. Och det är ofta då återfallen kommer. Och det är här liksom att jag varje vecka får möta någon som kommer för första gången. Det kastar mig direkt tillbaka till mina darriga steg när jag kom. Jag kommer ju aldrig att glömma det. För jag blir hela tiden påmind om hur det var. Och där vill jag inte vara igen. Så det är ju verkligen ett ge och ta.”* (Intervjuperson 3, spelberoendeförening)

Utifrån intervjuperson 3 kan vi förstå att ett aktivt utbyte av erfarenheter skapar grunden för gruppens struktur. Nya besökande i spelberoendeföreningen kan ta del av erfarenheter av mer vana besökare på föreningen. De vana besökarna kan ta del av berättelser som kan likna kaosartade livsöden där en vräkning är nära, ekonomin går på knäna och man riskerar att förlora mycket. Utbytet till de mer vana besökarna blir då påminnelsen kring vilka konsekvenser spelandet kan ha, intervjuperson 3 beskriver att igenkänningsfaktorn är hög och att den fungerar åt båda hållen. Det går att förstå det ömsesidiga utbytet av erfarenheter utifrån Bourdieu (1986) som ett socialt kapital som kommer till användning för samtliga besökare oavsett hur länge de varit aktiva i spelberoendeföreningen. Med tiden fyller mötena utifrån flera intervjupersoner en viktig skyddsfaktor för att hålla sig spelfri, och i linje med Bourdieus teori därmed även ett skydd mot icke önskvärda effekter i individens välbefinnande. Detta är även något som tidigare forskning av Schuler et al. (2016) belyser genom att lyfta sambandet mellan minskade spelrelaterade konsekvenser kopplat till deltagande av självhjälpsmöten. Intervjuperson 6 berättar om konsekvenskartor i behandling



av spelberoende. Detta menar hon sker i den inledande fasen av behandlingen för att komma till insikt med konsekvenserna av spelandet.

*”Men där man verkligen får fylla i, hur har det påverkat familjen? Hur har det påverkat min ekonomi, lagligt, mentalt, sexuellt, fysiskt? Ja, olika områden då, och så får de fylla i de här rutorna. Det brukar vara pedagogiskt verktyg för att de gör det och det är skitjobbigt för de flesta, speciellt när man kommer till familjen. När man ska beskriva vilka konsekvenser. Då har jag ett antal exempel. Om de inte kommer på något själv så brukar jag läsa upp exemplen och då brukar de, ”mm men det så har det varit”. Och så fyller vi i det här. Sen brukar vi återkomma till den, om de har varit spelfria över en längre tid så tittar vi vilka konsekvenser har försvunnit nu. Och då brukade det vara ganska många som har försvunnit genom att de inte har spelat. Och då brukar det bli ganska såhär ”just det”.” (Intervjuperson 6, Integrerad missbruks och beroendemottagning)*

Här hör man hur behandlaren arbetar med insikt som ett främsta verktyg i den inledande fasen. Utifrån uttalandet går det att förstå att individen tidigare har byggt en förnekande verklighet kring sitt beroende, genom att exempelvis förminska eller bortförklara beteendet. Hirschi (1969) förklarar neutralisering som ett förekommande problem som kan leda till ett avvikande beteende. Utifrån behandlararens uttalande går det att förstå att insikt och ärlighet utgör viktiga verktyg som en spelberoende person behöver bli van att använda på sin väg mot spelfrihet. Insikten om konsekvenserna av spelbeteendet är med andra ord något som blir en viktig del av behandlingen. Det är inte ovanligt enligt intervjuperson 6 att man hittar yttre faktorer till varför saker och ting ser ut som det gör. Förnekelsen uppstår på grund av den överhängande skammen som finns med i bilden. Förnekelsen menar hon är det första man behöver jobba med, eftersom den står i vägen för insikten om vilka konsekvenser spelandet har haft. Intervjuperson 4 beskriver att en spelberoende behöver landa i problematiken kring sitt spelande, och berättar följande:

*”Man måste på något sätt göra den här ekvationen först, landa i problematiken, okej jag är spelberoende och sen också förstå det. När man förstår det då blir det så mycket lättare att göra de här grejerna som för en aktiv spelberoende känns helt omöjligt eller orimligt.” (Vadå*



*lämnar bort min ekonomi eller vadå, vad är ärlighet när jag sitter här” eller, och vi har ju folk här, varje möte som är oärliga, som inte har nått dit. Men vi hoppas på att de blir inspirerade och vissa personer kan ju komma och göra fel typ av möte flera år och sedan helt plötsligt över en natt eller så liksom kommer de hit ”Jag har fattat nu.” ”Ja, så det har du okej”. Men då gör de bra möten helt plötsligt, liksom.” (Intervjuperson 4, spelberoendeförening)*

Insikten kring konsekvenserna av spelberoendet är viktiga för den spelberoende att landa i. Utifrån uttalandet från intervjuperson 4 kan vi även förstå att mötena på spelberoendeföreningen inte per automatik leder till att en individ lämnar spelandet. Det krävs att en individ arbetar med sin självinsikt för att kunna göra bra möten, och det kan enligt intervjuperson 4 ta tid att landa i konsekvenserna av spelandet. Konsekvenser går i sammanhanget att förstå utifrån Hirschi (1969) som menar att en avvikande handling har en kostnad, och att individen som utför handlingen överväger konsekvenserna av det avvikande beteendet. Komplexiteten kring spelberoende ligger i att konsekvenserna inte kommer med en gång, utan de mer kännbara konsekvenserna av ett djupt spelberoende kommer med tiden och hänger kvar över en lång period. De mer direkta konsekvenserna kring spelandet ligger mer i relationella och omoraliska handlingar som ens anhöriga och omgivning lidit av under den tid man spelat. Exempel på detta kan vara lögner och vilseledande betende. Detta går att tolka utifrån Hirschi (1969) som menar att tron på att göra rätt för sig, och att anamma samhällets normer och värderingar skapar avhållsamhet gentemot ett avvikande beteende. Något som varit vanligt förekommande i intervjuerna, och som går att koppla till omoraliska handlingar är ordet ”spelbubbla”. Intervjupersonerna menar att det här är en period när personen spelar väldigt mycket och blir alltmer frånvarande från sin omgivning. Under denna period blir jakten på pengar en viktig del för att kunna finansiera beroendet. På frågan om vad personer är redo att göra för att finansiera sitt beroende, blev ett vanligt svar att det inte finns några gränser för vad personen kan göra under den här perioden. När det kommer till lögner och vilseledande beteende så har dessa vid det här laget blivit något som den spelberoende personen anammat till sin vardag. Flera intervjupersoner beskriver att spelberoende personer har en tendens att inte bara ljuga om sitt



spelande, utan att det även tillhör sjukdomens natur att ljuga om andra saker och samtidigt försöka hålla kontroll på sina lögner för att få verkligheten att hålla ihop. Intervjuperson 5 berättar följande:

*”Det är inte bara att jag spelar utan att jag har upptagenheten i min hjärnkapacitet, att hitta nya pengar, att hålla reda på mina lögner, att hela tiden vara falsk och så.” (Intervjuperson 5, spelberoendeförening)*

Lögner och vilseledande påståenden blir mer och mer en del av spelarens vardag. Med tiden blir framflyttande av moraliska gränser inte ovanligt. Det är vanligt förekommande att man stjälar saker eller ägnar sig åt brottslighet som bedrägerier. Även våldsbrott kan förekomma till följd av spelberoende i jakt på pengar. Vidare berättar intervjuperson 5 att alla har sina gränser, men om man hela tiden flyttar på dessa såsom en person som missbrukar och har ett beroende ofta gör, så kan man tyvärr gå hur långt som helst. Moraliska hinder är ett begrepp som Hirschi (1969) förklarar påverkar individens handlingar och fungerar som en skyddsfaktor mot avvikande handlingar. I detta sammanhang går det att förstå som att en person i ett spelberoende försvagar sitt band till omgivningen till följd av att befinna sig i en ”spelbubbla”. Socialt kapital utifrån Bourdieu (1986) tolkas som lågt då tilltro och ömsesidighet är lågt till sin omgivning, eftersom spelrelaterade skador oftast drabbar anhöriga eller personer i den spelberoendes omgivning och deras ekonomiska förutsättningar. Fasen som den spelberoende befinner sig i, påverkar banden till omgivningen och går att tolka som en kritisk fas. I denna fas blir de moraliska hindren svaga till följd av en större mängd isolering från omgivningen och ett samtidigt ökat spelande. Begreppet ”spelbubbla” som frekvent dyker upp i intervjuerna är även något som intervjupersonerna menar spricker, och man talar därför om ”när bubblan spricker”. När bubblan spricker framkommer konsekvenserna av det man gjort. Intervjuperson 3 berättar om när hon var ekonomiansvarig på en verksamhet och under en tid utvecklat ett spelberoende. Detta hade lett till att hon hade brist på pengar. Hon berättar följande:





*”Så då satte jag mig och klura lite. Började ägna mig åt lite kreativ bokföring. Hittade lite kryphål, där det inte direkt syntes, liksom, någonstans. Jag jojade pengar i balansrapporten. Så det syntes liksom inte i resultatet. Och tanken var ju att jag skulle göra det en gång, och sen skulle det här aldrig mer inträffa, men jag spelade ju bort dom där pengarna, och andra gången och gångerna efter, det blev ju bara lättare och lättare, liksom, att ta. Och till slut försökte jag inte ens dölja att jag tog de här pengarna, utan jag bara öste, liksom, jag föste dom mellan kontona, liksom... Så det kom den här dagen när jag blev inkallad till chefen när jag var, jag visste precis vad det handlade om. Och där och då var det väldigt skönt att få säga det att det är jag som har tagit pengarna och jag har spelat bort varenda krona. Nu behöver jag inte spela mer i alla fall, nu är det borta, för det var ju inga kul där på slutet, det var ju bara ångest och sömnlösa nätter och totalt apatisk mellan varven, så det var lite skönt där en stund.” (Intervjuperson 3, spelberoendeförening)*

Flera av intervjupersonerna som själva har erfarenhet av ett spelberoende berättar att man in i det sista försöker dölja att man har spelproblem. Det är inte förrän det uppdagas genom att konsekvenserna byggts på till den grad att det inte längre går att fly från faktum att skulder exempelvis byggts på hög. Det är inte ovanligt att man exempelvis lånat på huset eller förfalskat underskrifter för att få tag på pengar i syfte att finansiera sitt spelande. Flera intervjupersoner berättar att det är främst de ekonomiska konsekvenserna som gör att spelberoendet uppdagas. De ekonomiska konsekvenserna kan bli mycket kännbara och drabbar dessutom inte endast den spelberoende, utan även anhöriga som står i spelarens direkta närhet. Intervjuperson 6 beskriver även att det är under denna period där konsekvenserna blivit så stora eller när familjen upptäckt problemet som personer väljer att söka hjälp. Flera intervjupersoner understryker även att man bör se ekonomi och spelbeteende som två enskilda saker på vägen att bli spelfri. De menar att det går att förstå detta utifrån att personen som är spelberoende har ställt till med problemen genom att begå moraliska övertramp gentemot sina anhöriga eller sina barn. Detta beteende går även att tolka utifrån (Hirschi 1969) som de stegvis försvagade banden till sin omgivning och där dessa handlingar som går att



kategorisera som omoraliska eller i vissa fall till och med brottsliga kunnat ta plats.

## 5.4 Vikten av en stödjande miljö

En stöttande miljö och omgivning fyller enligt flera intervjupersoner en viktig funktion för den spelberoende på vägen mot spelfrihet. Intervjuperson 3 betonar vikten av att vårda den spelfrihet man tillskansat sig även om man varit spelfri en längre period. Här menar hon bland annat att det är lätt att livet börjar ordna upp sig, och att man sedan efter ett tag stöter på motgångar som gör att man, som hon själv benämner det, ”trillar tillbaka”. Intervjuperson 4 menar att de som håller i möten har god kännedom om återfall som sker och ger två exempel som han menar är återkommande bland spelande personer som varit spelfria en längre period. Det ena han lyfter är att man ser aspekter av sitt liv förbättras, man börjar få tillbaka tilliten från anhöriga och man slutar faktiskt att spela. Han lyfter vikten av att aldrig ”släppa guarden”, då det under denna period är lätt att personen börjar se att flera aspekter av att livet förbättras, men man kanske inte associerar sig själv med sjukdomen och har en tanke på att kunna bli en ”vardagsspelare”. Detta sker i samband med att personen även har slutat gå på möten och då inte får den regelbundna påminnelsen av konsekvenser som spelandet har haft för denne. Här lyfter han även att anhöriga utgör en viktig funktion och menar att de behöver fortsätta ha insyn och vara offensiva även om spelandet upphört en period. Det andra alternativet intervjuperson 4 lyfter och som han menar ökar riskerna för återfall, är när personen möter en stor motgång i livet genom att exempelvis någon går bort. Man återfaller för det blir ett sätt att hantera motgången. Att ha en stödjande miljö som självhjälpsmötena erbjuder kan vara en viktig del för personen att hålla sig spelfri. Men även andra personer i omgivningen kan utgöra ett stöd i spelfriheten, flera intervjupersoner lyfter vikten om att vara öppen med sitt spelberoende. Att vara öppen med sitt spelberoende kan leda till att omgivningen särskilt uppmärksammar saker som kan uppfattas avvikande extra noga. Intervjuperson 1 berättar följande:



*”Ju mer fler hinder man sätter upp och gör det svårare för sig själv och hamna i det, ju bättre är det. Och så en sak till att berätta för så många som möjligt i sin närhet. Att inte skämmas. Vi brukar säga att skämmas kan du göra tills du inte gör något åt din situation när du har börjat ta tag i det finns inget att skämmas för.”*

(Intervjuperson 1, Spelberoendeförening)

Intervjuperson 1 beskriver att omgivningen kan utgöra ett stöd, och att skammen släpper när personer vågar berätta. När det kommer till öppenhet gentemot omgivningen beskriver intervjuperson 6 följande:

*”Ne men jag tänker att om man.. Om inte folk vet så är det ju lättare att göra det. Så fort någon vet, så kommer de att vara mer observanta. Och då har man ju stängt dörren för sig själv, liksom... Att det är... Då kommer folk, ”Men hur är det egentligen? Jag tycker att det verkar så här. Har du nu pengar till det?” De börjar kolla kanske. ”Jag får se ditt kontoutdrag”. Att det blir mer kontroller från anhöriga om de vet. Som gör att det blir svårare att fortsätta att leva i förnekelse. Sen är ju, som sagt, skammen är ju... Den är otrolig stor.”*

(Intervjuperson 6, Integrerad missbruk och beroendemottagning)

Utifrån ovanstående uttalanden kan vi förstå att skammen blir ett hinder för den spelberoende personen att berätta om sitt spelberoende. Under behandlingen är detta något som individen uppmanas att vara öppen med eftersom omgivningen enligt behandlarna kan vara viktiga resurser som kan stötta genom att ställa exempelvis kontrollfrågor. Utifrån Bourdieu (1986) kan ett utvidgat nätverk som finns tillhands för den spelberoende i form av stöttande omgivning i detta skede av behandling vara till stor hjälp. En förutsättning för att det ska kunna ske på ett bra sätt är att relationerna grundar sig i ömsesidighet. Självhjälpsmötena lägger grunden för denna ömsesidighet då mötena verkar som en arena där skam och skuld byts ut mot förståelse, utbyte av lärdomar och erfarenheter. Intervjupersoner som har en bakgrund av spelande själva benämner sig själva som ”spelfritt spelberoende” och de menar att sjukdomen håller i sig på en livslång basis. Intervjuperson 2 berättar att



genom att man går på mötena regelbundet och blir spelfri ökar vissa personer sitt engagemang och övergår till att bli resurspersoner för verksamheten. Utifrån observationer av självhjälpsmöten så går det förstå att resurspersonens uppgift blir att hålla i de möten som man blir indelad i vid varje mötestillfälle. Resurspersonen ser till att alla kommer till tals och delar även ut ordet under mötets gång. Detta innebär ett ansvar och intervjuperson 2 menar även att detta kan vara en motivator till att själv inte falla tillbaka till spelandet, eftersom man då "sviker gruppen". Det går att förstå detta utifrån delaktighet som även Hirschi (1969) menar är en komponent för att inte begå avvikande handlingar och fungerar som en faktor som håller individen ifrån spelande genom att den blivit en resursperson för verksamheten. Det går att förstå denna delaktighet genom att individen stärker sitt band till gruppen genom att bli resursperson. Intervjuperson 3 benämner mötena som en platt verksamhet där det egentligen inte finns någon hierarki utan där alla sitter i samma båt och hjälper varandra. Självhjälpsmöten fungerar som ett socialt sammanhang där man kan släppa på den fasad man byggt upp. Utifrån observationer på möten går det att se att individer kommit olika långt i sin spelfrihet genom hur de berättar om sitt spelande och vilka konsekvenser det haft. Intervjuperson 4 lyfter specifikt detta och menar själv att det finns de som kommer på mötena för att det är påtryckningar hemifrån, men att de inte alltid är ärliga när de sitter i möten. Med tiden är detta något som förändras hos individer av att vara med på mötena. Han menar att så småningom "trillar skammen av", eftersom mötets klimat är av sådan art. Intervjuperson 4 menar att man inom gruppen har högt i tak samtidigt som man inte har en känslomässig skyldighet gentemot gruppens deltagare som man exempelvis har till sina anhöriga. Intervjuperson 3 beskriver följande om stöttning på spelberoendeföreningen:

*"Jag började gå här, jag gick och var här. Dagen efter jag hade fått sparken gick jag på mitt första möte här på föreningen. Det var jätteskönt att komma hit till en värld där det inte var ett getingbo. Det var det ju hemma naturligtvis. Alla var arga, alla var ledsna. Ingen konstigt i det, självklart, liksom det var svek på högsta nivå." (Intervjuperson 3, spelberoendeförening)*



En tolkning som går att göra är att klimatet på mötena tillåter många av de känslor som den spelberoende personen bär på. Något som kan vara en stor skillnad från den spelberoendes anhöriga och närstående, särskilt i den inledande fasen då den spelberoende många gånger skadat såväl tilliten som förtroendet i relationerna till anhöriga och omgivning. Klimatet under mötena inte bara tillåter, utan snarare uppmanar att man berättar hela sanningar, och att man även intalar varandra att sanningen är det enda som kommer att göra saker och ting bättre. Samtalsklimatet kan vara av sådan art att spelberoende personer kan kliva fram och visa vad de ställt till med, prata om det på ett sätt de aldrig gjort innan. Mötena genomsyrar välvilja och kanske är personer ibland oeniga vad som är bäst, men man lyssnar och tar till sig av varandras erfarenheter samt respekterar varandras integritet. Mötena går även att tolka som kravlösa, där man inte har känslomässiga band till de andra deltagarna som man exempelvis har gentemot sina anhöriga. Det räcker att lyssna och bidra till en hjälpsam och god stämning. Vidare berättar intervjuperson 4 följande:

*”Så distansering och komma hit så gäller det ju, man kommer oftast hit med den här bubblan, ej raserad, och det är ju någonting vi som är spelberoende måste öva på och prata om det här och förstå att ”det är okej att känna sig svag” och att ta hjälp av andra, att det är därför vi håller på med det här, att prata om våra egna situationer, det är för det inspirera andra som sitter runt bordet. Ja, jag har inte kommit lika långt som X, men jag kan höra i hans historia att han har haft det lika tufft som jag, men han har tagit sig dit han är nu och han mår mycket bättre, liksom. Så igenkänningseffekten är väldigt viktig.” (Intervjuperson 4, Spelberoendeförening)*

Ingenkänningseffekten genom att lyssna på varandra går att knyta till Hirschi (1969) som menar att övertygelsen om att följa olika normer och värderingar leder till en avhållsamhet från avvikande beteende genom att individen ökar sin moraliska skyldighet samtidigt som denne anammar normer och värderingar från sammanhanget. Det går även att tolka detta utifrån att övertygelsen hos individer som hör varandra under mötena förändras med



tiden. Intervjuperson 6 lyfter denna aspekt av självhjälpsmöten, där hon menar att man får höra andra som ljugit för sina anhöriga och vad som blev konsekvenserna av det. Samtidigt får man höra vad som händer när man slutar ljuga om saker och vilka följder det fick. Den stödjande miljön runt den spelberoende verkar utifrån samtliga intervjupersoner vara något som gör att man vågar öppna upp sig kring sina problem, utifrån att det sociala sammanhanget tillåter det. Intervjuperson 2 menar att spelberoende personer bär på en del ångest och skam kring sitt spelande, och egentligen väntar på ett tillfälle att berätta. Självhjälpsmötena kan fungera som ett sammanhang där personen som har ett destruktivt spelberoende kan öppna upp sig kring sitt mående och spelande. Samtidigt kan man få vägledning av andra som förstår hur det är. Intervjuperson 4 menar att ingen förstår en spelberoendes känslor mer än andra spelberoende personer. Tidigare forskning av Kourgiantakis et al. (2017) bekräftar vikten av en stöttande omgivning, och menar att en omgivning som inte är stöttande kan ha negativa konsekvenser för en person i ett spelberoende. Intervjuperson 1 berättar att man som ny på självhjälpsmöten kanske presenterar sig som ny, och att man bara är där för att lyssna. Samtidigt påverkar den stöttande miljön nya besökare i spelberoendeföreningen positivt. Hon berättar följande:

*"När man sitter i de här grupperna så brukar jag som resurs. Om de sitter en ny som är här för första gången. Jag låter ju den personen prata sist eller nästan sist. För att den ska höra de andra. Och den säger när den kommer hit säga att "jag vill bara lyssna". "Ja, det är okej, säger vi då". När det är dennes tur så har det aldrig hänt att den inte har något att säga, för när den hör allt det här så känner den igen sig i de andras situationer och då ramlar ju skammen av."*  
(Intervjuperson 1, Spelberoendeförening)

Självhjälpsmötena blir en arena där man delar erfarenheter med varandra och där starka berättelser framförs som kan väcka starka känslor hos deltagarna. Skammen går att tolka som det som håller tillbaka en spelberoende person från att berätta om sitt missbruk. Den lättsamma miljön fungerar på ett sådant sätt



att det gör att människor vågar träda fram och berätta om det som de orsakat. Det kan vara allt från sorg och tårar, till glädje och humor. Tidigare forskning av Hing et al. (2015) lyfter hur en person framställer sig själv i ett spelberoende, samt att benägenheten att öppna upp sig ökar om omgivningen inte skuldbelägger denne. Genom observationer går det att förstå det som att detta är en arena för spelberoende personer, nya som gamla, att dela med sig för att stötta varandra där man befinner sig just nu i sin resa. Intervjuperson 2 berättar följande:

*”De flesta som kommer hit har väldigt olika förutsättningar i livet, de har sjunkit olika djupt nere sitt spel, de har olika typer av konsekvenser. Men jag upplever de flesta som väldigt stöttande gentemot varandra. Vi har till exempel haft människor som har varit bostadslösa, då hör man direkt i pausen att folk börjar snacka om att de vill hitta vägar för att hjälpa den här personen och sådär. Så det är en väldigt stöttande miljö och vi har ingen som helst förbud att deltagare ska få umgås vid sidan av. Det vet vi att många har kontakt och har blivit vänner genom den här föreningen.” (Intervjuperson 2, Spelberoendeförening)*

Det går att förstå självhjälpsmöten som ett socialt sammanhang där nya relationer kan växa fram. I dessa relationer finns ett ömsesidigt utbyte av resurser som fungerar stödjande för mötesdeltagarna. Resurserna går att tolka utifrån Bourdieu (1986) som ett socialt kapital som växer fram och som finns till hands för spelberoendeföreningens mötesdeltagare

## 5.5 Anhörigas betydelse

Utifrån samtliga intervjupersoner går det att tolka anhöriga som en drivkraft till att söka hjälp. När det uppdagas att det finns ett spelberoende brukar responsen ofta bli att anhöriga försöker hitta vägar att hjälpa den spelberoende personen. Detta är även något som bekräftas av tidigare forskning av Rodda et al. (2020) som menar att anhöriga i större utsträckning söker hjälp för sin anhörige. I vissa fall kan det leda till att man separerar då det kan komma som en chock för anhöriga att ta del av information om långt gånga skulder som



uppgår till stora summor pengar. Flera intervjupersoner menar samtidigt att anhöriga kan vara till stor hjälp och stötta den spelberoende på sin väg att bli spelfri. Intervjuperson 1 lyfter följande kring socialt nätverk:

*"Jag tror det är väldigt viktigt att ha ett socialt nätverk. De som är helt ensamma har ju det lite tuffare. De som inte har familj och de som kan kolla ekonomin, det är väldigt många som inte har det. Hur gör man då? De bitarna är svårare."*

(Intervjuperson 1, Spelberoendeförening)

De sociala bitarna i behandlingsprocessen är viktiga utifrån att ha närstående som kan vara behjälpliga att exempelvis vara redo att kliva in och ta kontroll över ekonomin. Utifrån intervjuperson 1 går det att tolka det som att personer som saknar dessa förutsättningar riskerar att drabbas hårdare i återhämtningsprocessen. Samtidigt som vägen mot spelfrihet lyfts som en individuell insats går det att tolka att anhöriga kan utgöra en viktig kraft i processen. Samtliga intervjupersoner beskriver att anhöriga som har en spelberoende i sin närhet också behöver stöd då de ofta inte vet hur de ska göra. I det läget kan det vara till hjälp att ta del av olika verksamheter som erbjuder hjälp och stöd till anhöriga. Engagemang och involvering av anhöriga blir därför viktigt för att anhöriga ska kunna hjälpa på ett framgångsrikt sätt. Olika föreningar som riktar sig till spelberoende erbjuder även hjälp för anhöriga och det finns anhörigmöten som bara riktar sig till anhöriga, men även grupper där det är blandat mellan anhöriga och spelberoende. När det kommer till anhöriga ger intervjupersonerna olika bilder av vad anhöriga kan bistå med på väg mot att bli spelfri. Samtliga intervjupersoner lyfter fördelar med att man lämnar över sin ekonomi till en anhörig, eller att åtminstone låta anhöriga ha en insyn i individens ekonomi. Detta brukar vara en framgångsfaktor enligt samtliga intervjupersoner, men lämnar även ett större ansvar hos den anhörige. Hirschi (1969) utgår från att en stark anknytning kan minska återfall i detta avseendet. Utifrån att man har närstående som kan ta över ekonomin kan man förstå att detta utgör en motverkande kraft mot att falla tillbaka i ett spelberoende.





Tidigare forskning av Nordgren et al. (2020) lyfter att anhöriga kan hamna i ett dilemma mellan att vilja hjälpa och att man samtidigt underlättar för beroendepersonen i dennes missbruk. Samtliga intervjupersoner berättar om anhöriga som stöttar sina anhöriga på fel sätt genom att exempelvis betala av skulder eller i vissa fall till och med själva ta lån. Detta avråder samtliga intervjupersoner den anhörige att göra eftersom de menar att det inte banar väg för den beteendeförändring som man egentligen bör fokusera på.

I stöttning från omgivningen men framför allt anhöriga, blir det viktigt att kunna göra tydliga gränsdragningar och ställa krav. Om gränsdragningar inte görs riskerar den spelberoende att hamna djupare i sitt beroende, samt att de anhöriga i vissa fall till och med möjliggör beroendet i högre grad. Detta går även att koppla till tidigare forskning av Nordgren et al. (2020) som menar att föräldrar som vill stötta sina barn, ibland gör det på fel sätt. Intervjuperson 3 menar att det är vanligt förekommande att anhöriga hjälper på fel sätt till en början, men att det inte brukar leda till positiva effekter i längden. Han kallar detta för ”ett fel steg” som anhöriga ofta gör innan de söker hjälp för sin anhörig som har ett problemspelande. Intervjuperson 6 menar att anhöriga bör söka hjälp för sig själva, och öka sin kännedom kring sjukdomen, samt att de förstår att de behöver vara tydliga med sin gränssättning. Intervjuperson 6 berättar följande:

*”Ja, att man tänker att man hjälper någon genom att till exempel lösa ett lån. Men det är kanske inte till hjälp för den. För då får den bästa av två världar. Den slipper konsekvenserna. Man kan ändå fortsätta med sitt spelande. Så där kanske man behöver säga ”Jag älskar dig så mycket så jag tänker inte låna ut pengar till dig” för jag ser att det inte blir bra för dig. Det är ungefär som om någon har ett alkoholmissbruk att gå och köpa ut till den är ju inte särskilt kärleksfullt. Och det kanske i stunden orsakar konflikter, jätte ofta, men i förlängningen så är kanske det den bästa kärleken, från anhöriga, att sätta gränser.” (Intervjuperson 6, Integrerad missbruk och beroendemottagning)*

Genom att uppmärksamma konsekvenser och lyfta dessa kan anhöriga göra



gränsdragningar som kan motverka spelande. Konsekvenserna går att koppla till Hirschi (1969) som menar att en person överväger konsekvenserna av sitt handlande i proportion till ett beteende innan den genomför en handling. Vidare poängterar samtliga intervjupersoner vikten av att stötta på ett bra sätt genom att kännedom om sjukdomen blir viktig. Av det skälet rekommenderar de att anhöriga ansluter sig till möten som stöttar anhöriga. Intervjuperson 6 beskriver senare att ”tough love”, där anhöriga ställer krav på den spelberoende personen är en bra strategi för den anhörige, även om detta många gånger kan upplevas vara väldigt tufft. Samtliga intervjupersoner menar att spelberoende belastar relationer väldigt mycket och i vissa fall är det till och med så att man som partner till en spelberoende väljer att separera när man får kännedom om hur läget faktiskt ser ut. Kraven som anhöriga ofta ställer är dels att man lämnar över ekonomin, men även att man söker hjälp för sitt spelande. Utifrån Hirschi (1969) går det att förstå detta genom att anhöriga har förväntningar som de vill att den spelberoende möter samtidigt som de anser att den spelberoende har en skyldighet att följa dessa riktlinjer. På så sätt stärks den spelberoendes anknytning till sina anhöriga. I detta skede blir Hirschis teori mer tydlig eftersom omgivningen och anhöriga vid det här laget är medvetna om situationen. Samtliga intervjupersoner ser flera fördelar med att man lämnar över ekonomin, eftersom detta begränsar den spelberoende personens förmåga att spela avsevärt. I de fall personen inte har en anhörig blir det litet svårare enligt vissa intervjupersoner och här råder delade meningar om vilken roll anhöriga kan och bör ta. Intervjuperson 5 berättar följande angående att lämna över ekonomin och dess påverkan på relationer:

*”Det ser olika ut såklart, men att det blir en förskjutning kring ansvaret och spelaren i sig i sin tur kan ju känna att man fråntas allt. Alltså det känns som att man är ganska i underläge och ja till och med börjar med så behöver man vara ödmjuk i att säga okej jag får släppa det här och så får någon annan kanske ta över det så men, men det får inte heller säg i ett förhållande om vi är ute och pratar om förhållande eller så, att det utnyttjas lite längre fram hela tiden i år efter år att man använder det mot varandra, att man måste komma vidare. Men i*



*början blir det en förskjutning och en obalans i tilliten men också i jämställdheten i förhållandet, så att det påverkar.” (Intervjuperson 5 Spelberoendeförening)*

Utifrån ovanstående uttalande går det att förstå att det finns aspekter av tillit och obalans i relationerna som det behöver arbetas med. Den skadade tilliten tar tid att bygga upp, och detta är en utmaning som spelberoende personer ställs inför i sina relationer. Det skulle kunna tolkas utifrån Bourdieu (1986) att det tar tid att stärka det sociala kapitalet, efter att tilliten har tagit skada på grund av ett spelberoende. Här spelar återigen långsiktigheten en viktig roll och processen underlättas av att man som anhörig även är medveten om sjukdomen och hur man då bör agera. Intervjuperson 5 berättar även i det senare skedet av intervjun att spelberoende prövar relationen i allra högsta grad, dels ekonomiskt men även hur man som anhörig i vissa fall kan ha fallit offer för ekonomisk brottslighet av exempelvis sin partner så att tilliten blivit påverkad. Utifrån dessa observationer går det även förstå varför spelare och anhöriga i vissa fall väljer att gå på möten tillsammans och där den anhörige och spelaren blir indelad i olika grupper under själva mötet. Intervjupersonerna berättar om fördelar med att man gör ”den här resan tillsammans” med sin anhörige, samt att det generellt går bättre för de som har en anhörig med på resan. När det kommer till anhörigas betydelse i det hjälpsökande skedet ger intervjupersonerna delvis olika svar. Flera av intervjupersonerna är eniga om att anhöriga kan utgöra ett stort stöd i att söka hjälp, och att många anhöriga har som krav att personen söker hjälp. Intervjuperson 6 menar exempelvis att i den inledande fasen kan det vara att man försöker ”rädda en relation” som gör att man söker hjälp. Samtidigt lyfter intervjuperson 5 hur viktig individens egen motivation är för att vårda sin spelfrihet, eftersom hon menar att yttre omständigheter kan förändras men att individen behöver ha hållbara beteendeförändringar som kan tåla att exempelvis att en relation tar slut eller att en anhörig går bort. Däremot förminskar hon inte anhörigas kraft att hjälpa och stötta sin närstående i att söka hjälp. När det kommer till anhörigas stöttningskopplat till motivation beskriver intervjuperson 4 följande:



*”Nej, men jag tror att med motivation från anhöriga så kan grejen med att vårda sin spelfrihet bli mycket lättare. Till exempel nu går vi in i vår högsäsong när mörkret kommer. Det är tufft och man jobbar som grävmaskinist 9 timmar en måndag och så ska man ta sig hit trots att man bor i X, eller var fan man nu bor och liksom det är tufft och där kan ju en anhörig vara en enorm kraft som bara liksom ”nej men du ska gå, du kommer ihåg avtalet” liksom, och förhoppningsvis så blir det här som kanske var ett tvång någonting som senare något man gör självmant.” (Intervjuperson 4 Spelberoendeförening)*

Samtliga intervjupersoner menar att anhöriga som ställer krav vara en framgångsfaktor för den spelberoende i sin spelfrihet. Intervjuperson 6 benämner att tuff kärlek är något som anhöriga måste applicera i sitt bemötande i mötet med sin närstående som är spelberoende. Samtliga intervjupersoner lyfter vikten av att anhöriga sätter tydliga gränser och inte går in i ett medberoende, eftersom detta endast förvärrar spelandet för den spelberoende. Intervjuperson 2 berättar följande:

*”Men däremot så har vi sett att det är väldigt avgörande om anhöriga är med på resan, än om dem om inte är det. Hur stor chansen är att man lyckas som spelfri. De som kommer hit som inte har en anhöriga, som inte har någon familj. De löper mycket större risk att ta återfall, det finns ingen som bryr sig om dom, ingen som kontrollerar dom, ingen som ställer de här jobbiga frågorna ibland, som man behöver som spelare. Man behöver bli lite, man borde bli ifrågasatt och synad liksom.” (Intervjuperson 2 Spelberoendeförening)*

Genom att gå tillsammans på möten och vara ärlig med saker, kan den spelberoende personen få tillbaka tilliten från anhöriga med tiden. På så vis kan man utifrån Hirschi (1969) förstå det som att en individ stärker sin anknytning till sina anhöriga och därefter inte faller tillbaka i ett spelberoende. Ömsesidigheten i relationen ligger i att vara ärlig och ta sig genom den stora motgången tillsammans. Det stora målet torde vara att bli spelfri och där kan anhöriga spela en betydande roll. Det går att förstå att anhöriga kan spela en



nyckelroll i stödet för den spelberoende på sin väg mot spelfrihet. Tydliga gränser och insyn i ekonomi menar studiens intervjupersoner är viktiga faktorer som kan vara till stor hjälp för den spelberoende.

## 6 Slutsats

Den övergripande slutsatsen av detta arbete är att vägen till spelfrihet är en process där sociala förutsättningar och sociala band har stor betydelse för spelberoende personers förmåga att söka hjälp, samt genomgå en rehabiliteringsplan. Frihet från spelberoende innebär en varaktig beteendeförändring där självinsikt och ärlighet i kombination med uthållighet är viktiga grundförutsättningar för framsteg. Studien visar att sociala relationer har mycket stor påverkan för en lyckad rehabilitering av en person med spelberoende. Resultaten indikerar att sociala relationer kan vara helt avgörande i detta avseende. Studien visar att anhöriga och omgivningen kan utgöra en viktig kraft i att söka hjälp och genomgå en behandling, men belyser också vikten av att de lär känna sjukdomen för att på ett framgångsrikt sätt kunna hjälpa sin närstående. Sociala relationer visar enligt studien ha positiva effekter på behandling och hjälpinsatser.

Studiens resultat belyser även spelfrihet som en process som sker över en längre tid. Utmaningar som sker längs vägen beskrivs som något som kräver kontinuitet och uthållighet och den processen underlättas av att regelbundet vara delaktig på självhjälpsmöten. Genom att stärka sina sociala band till sin omgivning, genom ömsesidiga relationer som bygger på ärlighet eller engagemang i självhjälpsmöten visar studien att individer tenderar att klara sig bättre i sin spelfrihet. Självhjälpsmöten går att tolka som ett socialt nätverk där ömsesidig stöttning av andra spelberoendepersoner finns tillgängligt för föreningens medlemmar på vägen mot spelfrihet. Detta ömsesidiga flöde av sociala resurser går att tolka som ett socialt kapital som kommer till stor nytta för den spelberoende i behandling. Självhjälpsmöten beskrivs underlätta behandlingen och framför allt underlätta processer som har med ärlighet och insikt att göra vilket även utgör en viktig grundpelare för spelfrihet.



Ett spelberoende försvårar relationer i form av att tillit och ömsesidighet i relationen försvagas. Av det skälet blir uppbyggnaden av relationer och banden till omgivningen viktiga delar i behandlingen. Att delta i en spelberoendeförening kan bli ett sätt att bli en del av ett nätverk där det sker ett ömsesidigt utbyte av stödjande resurser. Ett sådant nätverk kan förändra det sociala kapitalet och över tid potentiellt främja individen i sin spelfrihet.

Då studien är begränsad i omfång av antalet intervjupersoner och antal besökta behandlingsmöten så skulle en naturlig fortsättning vara en utökad studie för att undersöka om dessa resultat kan bekräftas.

## 7 Diskussion

Resultaten från de genomförda intervjuerna och observationerna från behandlingsmöten visar att sociala relationer ger viktiga förutsättningar både för en spelberoende persons förmåga att söka hjälp, och att fullfölja en behandling. I kapitel 5 beskrivs också att flera av de resultat som framkommit under intervjuerna och vid observationer på självhjälpsmöten korresponderar väl med de teorier som använts i studien.

Självhjälpsmötena framstår som särskilt viktiga då dessa är en arena där sociala band och socialt kapital kan stärkas. I självhjälpsmötet stimuleras och övas självinsikt och ärlighet, vilket i sin tur utgör grunden för en hållbar beteendeförändring. Spelberoende tär mycket på relationer och leder många gånger till ett ensidigt flöde av sociala resurser för den spelberoende. I takt med att relationer och banden till omgivningen blir svagare tenderar den spelberoende att hålla sig undan och hamnar många gånger djupare i sitt spelberoende. Vägen tillbaka för att återta kontrollen över sitt spelbeteende blir delvis att bygga upp den redan skadade tilliten från omgivningen men även genom att vara ärlig och ha insikt i konsekvenserna av beteendet. På den resan kan självhjälpsmötena vara en viktig resurs för den spelberoende att nyttja sig av.



Samtliga intervjupersoner menar att anhöriga och omgivningens stöd spelar en stor roll för den spelberoende personen att dels söka hjälp, men också för att hålla sig spelfri. En viktig del i självinsikten är spelandets konsekvenser även för anhöriga och närstående. Starka sociala band torde underlätta processen för den spelberoende att få insikt i att omgivningen drabbas av spelberoendet. Resultaten visar även att kontinuitet och uthållighet är avgörande framgångsfaktorer för att bli fri från spelmissbruk. Intervjupersonerna är samstämmiga i sin uppfattning om att en spelberoende person aldrig blir helt fri, utan att spelberoendet finns kvar och kan aktiveras på nytt vid ett återfall. Flera intervjupersoner med tidigare spelproblematik beskriver sig därför själva som ”spelfria spelberoende”. Här spelar sociala förutsättningar och sociala band en mycket viktig roll för att kunna hantera de utmaningar som den spelberoende möter längs vägen och där risken för återfall alltid finns. En person som inte har anhöriga och närstående måste således finna detta stöd på annat sätt. Här kan regelbundet deltagande i självhjälpsmöten bli en särskilt viktig faktor. Då resultaten visar att socialt kapital och sociala band har så stor påverkan på rehabiliteringen för en spelberoende så talar detta för att insatser som stärker dessa förutsättningar bör ges stort utrymme och prioriteras i behandlingsstrategin mot spelberoende. En viktig förutsättning för att kunna hjälpa utifrån ett anhörigperspektiv blir att lära känna sjukdomen. Resultaten visar att flera anhöriga många gånger gör misstag i den inledande fasen av uppdragandet av spelberoende, mycket av detta sker på grund av att man inte vet hur mekanismer bakom spelberoende fungerar. Intervjupersonerna är samstämmiga med att det är av stor vikt för den spelberoende personen att anhöriga och dennes omgivning har god kännedom om sjukdomen, för att en behandling ska bli så lyckad som möjligt.

Då studiens omfattning är begränsad skulle en liknande större studie som inkluderar fler intervjuer vara aktuell som framtida forskning. För kommande studier skulle det vara aktuellt att även inkludera fler intervjupersoner med olika yrkesbakgrund som behandlar spelberoende. Ett bredare urval hade kunnat ge en mer heltäckande bild av den här studiens frågeställningar.

Det har även under studiens gång framkommit indikationer som tyder på att



våld i nära relation är vanligt förekommande i relationer där spelberoende förekommer. Vidare har det även beskrivits att det är vanligt att spelberoende personer begår olagliga handlingar för att kunna finansiera sitt spelberoende. För framtida forskning föreslås därför att närmare studera korrelationer mellan just våld i nära relation och brottslighet, och spelberoende. Detta för att ytterligare bredda och fördjupa förståelsen av den omfattning av problematik som spelberoende innefattar.





## 8 Referenser

Bourdieu, Pierre, 1986. "The forms of Capital" pp. 241-258, in Richardson, John G (*Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education.*) Westport, Connecticut: Greenwood Press.

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder* (3:e uppl.). Stockholm: Liber.

Folkhälsomyndigheten. (2021). *Tabellsammanställning för Swelogs prevalensundersökning 2021: Spel om pengar, problemspelande och hälsa.*

Hing, N., Russell, A., Nuske, E. & Gainsbury, S., 2015. *The stigma of problem gambling: Causes, characteristics and consequences.* Victoria, Australia: Victorian Responsible Gambling Foundation.

Hirschi, Travis. 1969. *Causes of Delinquency*, Berkeley: University of California Press.

Kourgiantakis, T., Saint-Jacques, M.-C., & Tremblay, J. (2017). Facilitators and barriers to family involvement in problem gambling treatment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(2), 291–312.

National Center for Biotechnology Information. (2017). *DSM-5 Classification*. I J. H. Stone, M. Blouin (Red.), *International Classification of Diseases and DSM-5 Categories*. Bethesda, MD: National Center for Biotechnology Information. Hämtad från <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519704/table/ch3.t39/> (Hämtad 2025-01-06)

Nordgren, J., Richert, T., Svensson, B., & Johnson, B. (2020). Say no and close the door? Codependency troubles among parents of adult children with drug problems in Sweden. *Journal of Family Issues*, 41(5), 567–588. <https://doi.org/10.1177/0192513X19879200>

Reith, G., & Dobbie, F. (2011). Beginning gambling: The role of social networks and environment. *Addiction Research & Theory*, 19(6), 483–493. <https://doi.org/10.3109/16066359.2011.558955>

Rodda, S. N., Dowling, N. A., Thomas, A. C., Bagot, K. L., & Lubman, D. I. (2020). Treatment for family members of people experiencing gambling problems: Family members want both gambler-focused and family-focused options. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(6), 1318–1334. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00143-9>



Rogers, J., Landon, J., Sharman, S., & Roberts, A. (2020). Anonymous women? A scoping review of the experiences of women in Gamblers Anonymous (GA). *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(4), 1008–1024. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00101-5>

Schuler, A., Ferentzy, P., Turner, N. E., Skinner, W., McIsaac, K. E., Ziegler, C. P., & Matheson, F. I. (2016). Gamblers Anonymous as a recovery pathway: A scoping review. *Journal of Gambling Studies*, 32(4), 1261–1278. <https://doi.org/10.1007/s10899-016-9596-8>

Socialstyrelsen. (2018). *Behandling av spelmissbruk och spelberoende: Kunskapsstöd med rekommendationer till hälso- och sjukvården och socialtjänsten*. Artikelnummer 2018-12-5.

Törrönen, J., Samuelsson, E., & Gunnarsson, M. (2020). Online gambling venues as relational actors in addiction: Applying the actor-network approach to life stories of online gamblers. *International Journal of Drug Policy*, 85, 102928. <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2020.102928>

