



Anhörig till spelberoende

Individuell
utbildning och stöd
till spelberoendes anhöriga



Strömsunds
Kommun
Stracjmien tjeelte

Vad är anhörigprogrammet?

Anhörigprogrammet vänder sig till vuxna anhöriga till personer med spelberoende avseende spel om pengar

Anhöriga till personer med spelberoende drabbas ofta hårt av spelarens agerande och de sociala och ekonomiska konsekvenserna blir ofta svåra att hantera.

Syfte med anhörigprogrammet är att stärka och utöka den anhöriges färdigheter att kunna uppnå ökat välbefinnande och gå vidare, i sitt eget samt i relationen till den spelberoende.

Programmet vill också ge anhöriga bättre möjligheter att hantera de konsekvenser som ett spelberoende för med sig.

Anhörigprogrammet är baserad på beteendeterapeutiska principer som har sin tradition i kognitiv beteendeterapi (KBT). Utgår från ett inlärningsteoretiskt perspektiv där fokus i KBT är möjligheten att förändra tankar, känslor och beteende.

Anhörigprogrammet består av sex sessioner. Till varje session ingår en hemuppgift att arbeta vidare med hemma.

Programmet

Programmet innehåller information och övning av nya färdigheter med bland annat innehållande tema:

- ◆ Kunskaper om spelberoende och hjärnans belöningssystem.
- ◆ Konsekvenser för anhöriga.
- ◆ Att sätta gränser för den egna personen.
- ◆ Hot och våld – vikten att be om hjälp.
- ◆ Svårigheter och ambivalens inför att ha kontroll respektive inte ha kontroll över den anhöriges spelberoende och ekonomi.
- ◆ Hur kommunicera effektivt – lära sig jag-budskap.
- ◆ Strukturerad problemlösning.
- ◆ Att förstärka positiva spelfria beteenden hos den som är beroende och på väg mot en spelfri relation.

Vill du veta mer?

För mer information hör av dig till oss!

Beroendeterapeut 0670-162 06

Beroendeterapeut 0670-163 94



Individ och familjeomsorgen

Box 500 • 833 24 Strömsund
0670-161 00 • 0670-161 05
www.stromsund.se