

10 gode grunde til at stoppe med at spille

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Højriskosituationer/“Triggere”

Hvad aktiverer min lyst til at spille?

Tænk på hvornår du spiller mest:
Tidspunkt?
Inden hvilken aktivitet?
Efter hvilken aktivitet?
Hvem kontakter du inden du begynder at spille?
Hvor befinder du dig henne?
Er du i et bestemt humør?

Hvad aktiverer min lyst til at spille?

- Konflikter
- Gæld / uorden i økonomien
- Reklamer - bonus
- Venner / personer der spiller
- Penge / lønningsdag / mulighed for lån
- Kiosker / spillehaller / kasino
- Hjemmesider, apps, Facebook og grupper
- Alkohol / stoffer
- Kedsomhed
- Bestemte tanker

Mine højriskosituationer/triggere

Hvad karakteriserer måden at tænke på, når man har problemer med spil:

Når du har problemer med spil vil det ofte være sådan, at du tænker du kan påvirke eller forudsige udfaldet af spillet. Når du gør det giver det dig en følelse af, at du har kontrol over spillet. Denne måde at tænke på kan være med til at fastholde dig i spillet.

F.eks.:

Overtro/magisk tænkning:

Når du tænker at chancen for at vinde er bedst, når du er i et bestemt humør, eller om du går forlæns eller baglæns ind på spillestedet har en betydning. Det kan også være at du har en lykkesten i lommen, eller en bestemt halskæde mm.

Selektiv hukommelse:

Du husker bedre gevinster end tab. Du husker tydeligt når du har vundet, og kan beskrive detaljerne. Du har en tendens til at glemme tabene.

Forvridding af tidsopfattelsen:

Når du får en gevinst glemmer du den tid du har brugt på spil og tabt, gevinsten overskygger den tid du reelt har brugt på spil. Det føles som om du har vundet mere på kortere tid.

Overvurdering af egne færdigheder:

Du tænker at du har fundet den rigtige fidus til at overvinde "systemet".

Spillerundersnes uafhængighed:

Du tænker, at der er større sandsynlig for at vinde efter en række tab. F.eks. tror du at sandsynligheden for "rød" på rouletten er større efter 10 "sorte" i træk.



Hvad er din "farligste" spiltanke?:

Hvad er dit "modargument" til denne tanke?:

Fordele/ulempe skema

Fordele ved at spille?	Ulemper ved at spille?
Fordele ved at stoppe med spil?	Ulemper ved at stoppe med spil?

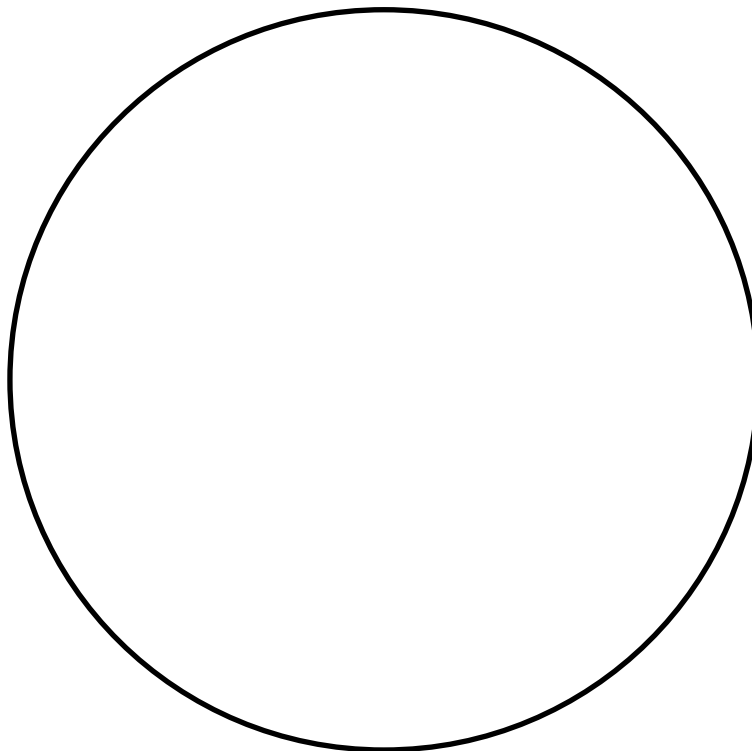
Spørgsmål til drøftelse af Ladouceur

- Hvordan havde du det, lige før du startede med at spille?
- Hvad spillede du? Hvorfor valgte du netop dette sted?
- Hvad er dine foretrukne spillesteder? Hvorfor disse?
- Hvordan valgte du maskine (hvis der er tale om spillemaskiner)
- Observerede du andre spiller, inden du selv startede med at spille? Hvad kiggede du efter?
- Gør du noget umiddelbart før du begynder at spille (bestemte tanker, ritualer eller måder at gøre ting på?)
- Hvad er dine favoritspil, og hvorfor foretrækker du dem?
- Hvor mange penge puttede du i maskinen til at starte med?
- Har du tricks eller teknikker, som du bruger for at spille bedre?
- Hvad gør du, hvis du vinder et større beløb? Hvad siger du til dig selv?
- Har du nogensinde haft følelsen af, at du snart ville vinde? Så eller følte du tegn, før du vandt? Hvilke?
- Hvad gør du, hvis du har tabt gennem længere tid?

Tidscirkler

Tænk tilbage på en typisk spilledag:

Afmærk hvad du bruger din **TID** til – angiv det i timer – cirklen er 24 timer
(Herunder: søvn, arbejde/skole, sport/fritidsinteresser, venner, kæreste, familie m.m.)



Afmærk dernæst hvor meget af din **PSYKISKE ENERGI** der gik til spillet – angiv i procent – cirklen er 100%
(Herunder: tanker om spil, gæld, hvordan skaffer jeg penge, hemmeligheder og løgne, drømme om spil m.m.)

