**Gratis ludomanibehandling udført af psykologer på Klinik for Ludomani**

Klinik for Ludomani på Arbejds- og Miljømedicinsk Klinik, OUH, behandler ludomani, hvis du er over 18 år.

Vores behandling bygger på viden om, hvad der virker bedst i forhold til ludomani. Metoden kaldes evidensbaseret kognitiv adfærdsterapi. Dette betyder, at man arbejder med tanker og handlinger forbundet til ens problem. Ved os arbejder vi med:

* Dine ønsker og din motivation til behandling
* At finde mønstre i dine handlinger og opdage situationer, hvor du ofte kommer til at spille
* Følelser forbundet med spil
* At forebygge tilbagefald

**Hvad er ludomani?**

Hvis du har problemer med pengespil såsom odds, spillemaskiner eller kasinospil, har du muligvis ludomani. Du kan opleve problemer såsom, at du:

* tænker på spil næsten konstant
* spiller for at komme på afstand af svære følelser eller problemer
* spiller for flere penge end forventet
* prøver at genvinde dine tab
* lyver eller skjuler dit spil
* har sat relationer eller jobmuligheder i fare (fx udeblevet fra job eller skole)
* har forsøgt at reducere eller stoppe spillet uden held
* har følt dig rastløs eller irriteret, når du ikke kan spille
* har lånt penge til at spille for eller til at betale udgifter, fordi du har spillet

**Behandlingstilbud**

Ved Klinik for Ludomani har vi forskellige behandlingstilbud. Du kan få hjælp på følgende måder:

* **Udredning af ludomani**, hvor du taler med en psykolog om, hvilke problemer du oplever med spil. Udredning er vigtigt for at sikre, at du får den rette behandling, og vores psykologer er eksperter inden for dette område.
* **Kortere forløb**, hvor du med en psykolog finder frem til dine behov i forhold til din behandling. I det korte forløb har vi fokus på din motivation, og du har mulighed for at have en pårørende med i forløbet.
* **Længere forløb** på op til 12 samtaler med en psykolog, hvor vi arbejder med hvilke tanker og følelser der for dig er forbundet til spil. Med andre ord tager vi udgangspunkt i dig og din situation, og vi vil arbejde mod et fælles mål, som er vigtigt for dig.
* **Opfølgning** består af fire telefonsamtaler over en 12 måneders periode efter afsluttet behandling. Samtalerne har til formål at forebygge tilbagefald og hjælpe dig til at fortsætte dit gode arbejde.

Den kognitive diamant

**Derfor er det svært at lade være med at spille**

Ved ludomani er tanker om spil ofte automatiske. Det vil sige, at tankerne dukker op af sig selv, uden du lægger mærke til dem. I behandlingen arbejder vi derfor med, at du bliver bevidst om dine tanker og derfor kan *gøre noget andet* end at spille, når tankerne kommer frem.

For at forstå ludomanien, bruger vi den kognitive diamant. Denne forklarer, hvordan tanker, følelser, kropslige fornemmelser og handlinger hænger sammen og påvirker hinanden på kryds og på tværs. Hvis vi oplever svære følelser (fx når vi keder os, er triste, trætte eller stressede) er der større sandsynlighed for, at vi spiller – uanset hvor mange tanker, vi *normalt* har, som fortæller os, at vi ikke vil spille igen. Når man har ludomani, er det altså svært at lytte til de fornuftige tanker og forsøge at undgå at spille, da det ofte er de *svære følelser*, der gør, at vi spiller. I behandlingen arbejder vi med at håndtere de svære følelser på en bedre måde, end ved at spille.

**Andre former for hjælp**

Vi anbefaler, at du melder dig i ROFUS.nu, som er en frivillig udelukkelse fra online spil samt kasinoer. Udelukkelsen er af afgrænset varighed. Når du udelukker dig fra spil, kan det være en hjælp til at begrænse spillet, så du kan have mere fokus på behandling.

På Stopspillet.nu kan du få rådgivning på både chat og telefon.

**Kontaktoplysninger**

Klinik for Ludomani

Arbejds- og Miljømedicinsk Klinik, OUH

Tlf.: 2913 8045

Mandag-torsdag kl. 8:15-15:30 - Fredag kl. 10:00-15:00