

Information til pårørende vedrørende ludomani

At være pårørende til en person med ludomani

For pårørende kan ludomani være en meget indgribende lidelse, som kan medføre belastende situationer med svære dilemmaer.

Frustrationer kan være svære at holde på, hvilket kan forværre den aktuelle situation, også selvom det ikke var hensigten, og du som pårørende ønsker at hjælpe.

Vi tilbyder information om ludomani og generelle praktiske råd om, hvordan du som pårørende bedst passer på dig selv og bedst hjælper din pårørende med ludomani i den rigtige retning. Herunder hvordan du hensigtsmæssigt kan tale og kommunikere med din pårørende med ludomani.

Tilbud til dig som pårørende ved Klinik for Ludomani

Vi tilbyder to typer rådgivning til pårørende (ægtefæller, forældre, børn eller kolleger):

1. Pårørendeinddragelse sammen med personer i ludomanibehandling, for eksempel parforløb eller familieforløb (forudsætter samtykke fra personen med ludomani).
2. Pårørendeforløb i gruppe uden deltagelse af personen med ludomani, med fokus på forståelse af reaktionsmønstre hos personen med ludomani, ressourcer og egenomsorg for den pårørende.

Gode råd til dig som pårørende

Egenomsorg

Det kan være svært og meget energikrævende at være pårørende til en person med ludomani. Når du giver dig selv egenomsorg, tager du dig af dig selv, så du bedre kan være der for din pårørende med ludomani. Du kan eksempelvis tale med en fortrolig, søge økonomisk rådgivning, læse om ludomani eller sætte tid af til afstressende aktiviteter, hvor du tænker på noget andet.

Økonomi

Økonomi er et komplekst problem ved ludomani, hvor mange pårørende fanges i dilemmaet, om de skal låne penge til den pårørende med ludomani. Der findes ikke simple svar på dette spørgsmål, men vi kan hjælpe med råd og vejledning om, hvordan du kan tale om økonomi med din pårørende med ludomani. Vi tilbyder dog ikke gældsrådgivning eller rådgivning om specifikke økonomiske beslutninger. Har du brug for hjælp på dette område, anbefaler vi, at du søger hjælp hos økonomiske rådgivere.

Tal med andre

Som pårørende kan man have brug for at tale med andre om de frustrationer, ludomanien medfører. Vi anbefaler, at du finder en i dit fortrolige netværk, som du kan tale med. Det kan være en stor lettelse som pårørende at have nogen, man kan tale fortroligt med.

Pårørende til ludomani

Kommunikation - tal om ludomanien

Ludomani er ofte forbundet med skam, og derfor er det nemmere at tie om det end at sige det højt. Det er derfor vigtigt, at du taler med din pårørende med ludomani, så de mærker, at du ønsker at hjælpe, og at det kommer fra et omsorgsfuldt sted. Det er også vigtigt at huske, at du kun kan hjælpe din pårørende med ludomani, hvis de ønsker hjælpen.

Ofte er det svært for personer med ludomani at fortælle om deres spilletrang eller tanker om spil. Det er vigtigt, du lytter, hvis din pårørende med ludomani fortæller om deres trang eller tanker om spil. Det, at der er trang eller tanker om spil, er ikke det samme, som at de har spillet, men det kan være et udtryk for, at de har brug for at tale med dig om spillet. Du kan her hjælpe ved fx:

- at spørge ind til, hvordan de har det lige nu
- om der er specifikke ting, der udløser trang eller tanker om spil
- om de har brug for, at I laver noget sammen

I denne snak er det vigtigt at spørge nysgerrigt ind til dem med hv-ord, fx Hvordan er det for dig?

- Hvornår er det, du mærker det?
- Hvad har du brug for nu?
- Hvad kan jeg gøre for at hjælpe dig?

Lav aftaler der giver mening for din pårørende med ludomani

For nogle er det en hjælp, at du som pårørende har adgang til alle konti, overvåger aktiviteten på diverse konti eller holder hævekort for personen. Så længe I er enige om, at disse aftaler er en hjælp, er det fint. Ellers kan det opleves som kontrol eller straf, der kan lede til øget spil.

Andre former for hjælp

Vores patienter anbefales at indmelde sig på ROFUS.nu, som er en frivillig udelukkelse fra danske online spil samt kasinoer. Vi anbefaler, man udelukker sig permanent (man kan bede om genåbning efter et år).

På Stopspillet.dk kan personen med ludomani endvidere få chat- eller telefonrådgivning.

Kontaktoplysninger

Klinik for Ludomani
Arbejds- og Miljømedicinsk Klinik
Odense Universitetshospital

Tlf.: 2913 8045

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