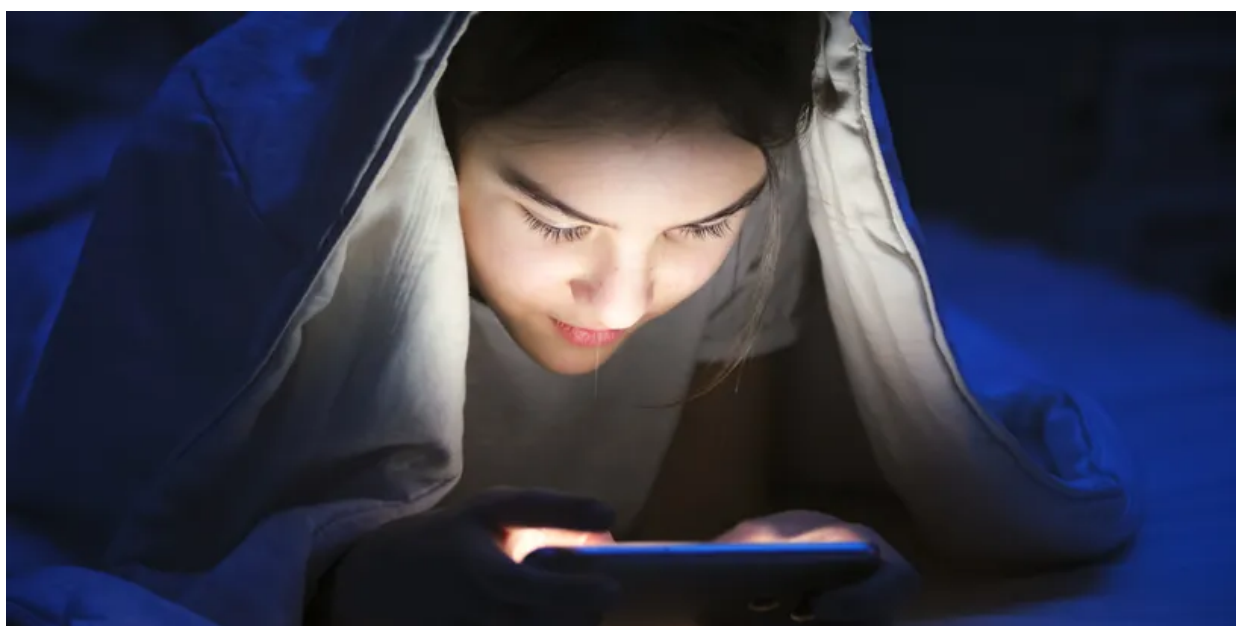


Hvordan hjelpe pårørende til barn med spillavhengighet?

Dataspillavhengighet ble i 2018 definert som en egen tilstand av Verdens helseorganisasjon. Flere tilbyr nå behandling, blant dem Ruspoliklinikk Ung Sandnes (RUPO) som siden oppstarten i januar 2020 til enhver tid har hatt mellom to til fem pasienter til behandling.



Poliklinikken betjener et relativt stort område på til sammen elleve kommuner, noe som gjør at leder og fagleder ved klinikken, Mette Idsøe, egentlig hadde forventet et høyere antall henvisninger.

Hvorfor ikke flere?

– Jeg stusser litt over at vi ikke har flere inne til behandling for dataspillavhengighet. Vi vet at mange gamer og at mange også bruker uforholdsmessig mye tid foran skjermen. Kanskje har det sammenheng med at gaming begynner å bli mer stuerent blant annet gjennom e-sport,

undrer hun.

– Det er selvsagt en barriere å bli henvist til spesialhelsetjenesten, og jeg tror nok også at flere får hjelp gjennom kommunenes lavterskeltilbud. Dessuten er mange av gamerne halv voksne og tenker nok ikke på gamingen som et problem, fortsetter hun.

Dataspillavhengighet defineres ved tap av kontroll over gamingen, at denne tar for stor plass i livet, ødelegger for andre interesser og fortsetter til tross for negative konsekvenser.



Vårt tips til pårørende er at de setter seg inn i barnets spillverden og prøver å finne ut av hva spillet betyr for dem og hva det får dem til å føle.

– Om disse vanskene varer over 12 måneder, ser vi på det som en avhengighet, sier Idsøe ved RUPO Sandnes som siden slutten av 70-tallet har tilbudt gratis tverrfaglig spesialisert behandling til unge voksne mellom 15 og 30 år med rus- og avhengighetsproblemer, der altså nå også gaming inngår. Årlig har de til sammen rundt 200 pasienter til behandling.

– Felles for våre pasienter er at de står i fare for å utvikle, har eller har en rusmiddelavhengighet, påpeker hun.

Bekymrede foreldre

Undersøkelser viser at rundt halvparten av norske foreldre bekymrer seg over barnas dataspilling. De foreldrene som er i kontakt med RUPO og som har barn der spillingen har tatt overhånd, har gjerne stått i dette over flere år.

– Disse er naturlig nok rimelig slitne og lurer ofte på om løsningen er å trekke seg helt ut og ikke ta mer ansvar. Å vite hva en som foreldre skal gjøre for å hjelpe, er den største utfordringen oppi dette. For når hjelpen aldri synes å nytte, er det utrolig tungt, beskriver hun.

– *Hvordan kan dere og andre som jobber med dette, hjelpe pårørende til spillavhengige?*

– Det er viktig å understreke overfor de pårørende at de må leve sine liv. Det er lov. De kan ikke leve med dette 24/7, svarer Mette Idsøe, samtidig som hun understreker at situasjonen selvsagt må sees i sammenheng med barnets alder. Det er stor forskjell på en 15- og en 30-åring. Likefullt er det viktig at pårørende tar pauser og lever sine liv.

– Men å få lov til å delta i den positive utviklingen som barna gjennomgår når de er til behandling – og se at ting bedres over tid, er viktig for de pårørende. Å kanskje også få delta i noen av samtalene sammen med pasienten, betyr også mye, fortsetter Idsøe.

Samtale- og atferdsterapi

Behandlingen pasientene som lider av spillavhengighet får ved RUPO Sandnes er stort sett bygd på de samme prinsipper som behandlingen de som er avhengige av rusmidler får.

– Vi legger vanligvis opp til ti timers behandling der de første timene handler mest om ungdommens motivasjon. Deretter kartlegger vi problemene som skapes av gaming og hvordan den enkelte kan bruke sine ressurser til å ta tilbake kontrollen. Behandlingsplanen utformes på bakgrunn av dette. De neste timene bruker vi til å finne metoder ungdommen kan benytte til å få kontroll over gamingen og løse praktiske problemer som avhengigheten har skapt. Dette kan dreie seg om problemer i forbindelse med jobb eller skole, forhold til venner og familie, økonomiske problemer, søvnproblemer og andre utfordringer. Noen kommer alene, andre har med seg familie eller partner. Målet er ikke alltid å slutte å spille, men å få kontroll over spillet, sier Idsøe.

Det er viktig å forstå hvorfor vedkommende spiller, hvilken funksjon gamingen har, hvordan den påvirker hverdagslivet og hva som ligger i vedkommendes motivasjon til forandring.

– Mange av pasientene lider av psykisk uhelse, angst, depresjon og tyngre personlighetsforstyrrelser. Vi er avhengige av et system rundt oss igjen og har et tett samarbeid med fastleger, kommuner og Nav, legger Idsøe til.

Kontakten med de pårørende

RUPO Sandnes tilbyr samtaler med pårørende og har et eget pårørendetilbud dersom pasienten samtykker. Om pasienten ikke ønsker å involvere de pårørende, får disse likevel generell informasjon og henvises

ofte også videre til Pårørendesenteret eller veiledningscenteret for pårørende.

– Når det gjelder kontakten med de pårørende, er det utrolig viktig at vi er lyttende til stede. At vi får dem til å se hva de kan stille opp med. En samtale om hvor vanskelig det er å være omsorgspersoner og samtidig skulle sette grenser, er i seg selv betydningsfull, spesielt dersom det dreier seg om sårbare ungdommer som gjennom gamingen har funnet en arena de behersker, råder Idsøe.

Vis interesse!

RUPO Sandnes har pasientene til behandling i alt fra tre måneder til fem år. Det tar tid å avruse og stabilisere seg enten det gjelder rusmidler eller gaming.

– Jeg har for eksempel snakket med flere kjempebekymrede og rådville foreldre til gamere på 14–15 år. «Vet dere hvilke spill han spiller og hva han liker?», pleier jeg å spørre. Ofte har ikke foreldrene satt seg inn i det. Vårt tips til pårørende er at de setter seg inn i barnets spillverden og prøver å finne ut av hva spillet betyr for dem og hva det får dem til å føle. Vi har fått tilbakemelding på at det har vært nyttig. Slike samtaler kan gi både foreldre og barn en annen forståelse av hva som er viktig, en felles ting de kan ha sammen istedenfor gjentakende kjefting og ubalanse, påpeker den erfarne faglederen og lederen ved RUPO Sandnes.

Tips og råd i samtale med pårørende til barn og unge med spillvansker

- Vær lyttende til stede.
- Vis forståelse.
- Få de pårørende til å se hva de kan stille opp med.
- Råd de pårørende til å finne ut av hva spillingen betyr for barnet og hva det får barnet til å føle. Det skaper en annen forståelse, - fra innsiden - noe som igjen skaper fellesskap.
- Og råd de pårørende til å leve egne liv også. Det er lov!



Bethi Dirdal Jåtun

Journalist