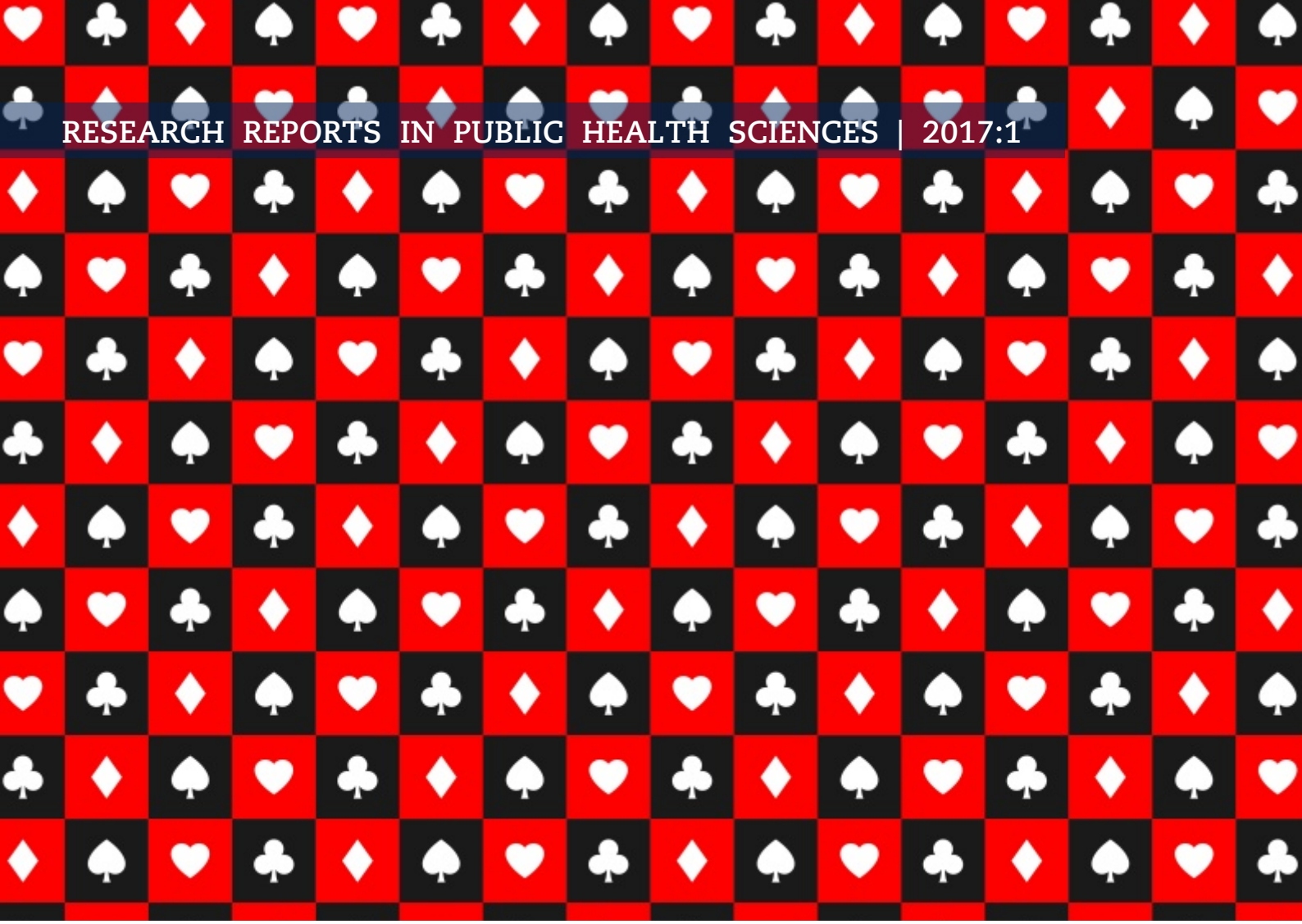
RESEARCH REPORTS IN PUBLIC HEALTH SCIENCES | 2017:1



Spelares upplevelser av förändringar i vanor och problem

En kvalitativ studie om spel om pengar

Eva Samuelsson, Kristina Sundqvist och Jenny Cisneros Örnberg

Institutionen för folkhälsovetenskap

Stockholms universitet

Spelares upplevelser av förändringar i vanor och problem

En kvalitativ studie om spel om pengar

Eva Samuelsson, Kristina Sundqvist och Jenny Cisneros Örnberg

Research Reports in Public Health Sciences 2017:1
ISSN 2003-0142
ISBN (PDF) 978-91-89107-14-4
© the Authors
[Eva Samuelsson, Kristina Sundqvist, Jenny Cisneros Örnberg]

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.
Cover photo: Lukas Kurka/Mostphotos

Cite this report:
Samuelsson, E., Sundqvist, K. & Cisneros Örnberg, J. (2017). Spelares upplevelser av förändringar i vanor och problem. En kvalitativ studie om spel om pengar. *Research Reports in Public Health Sciences*, Stockholm University, no:2017:1.
DOI: https://doi.org/10.17045/sthlmuni.14769897

Stockholms universitet

Information om författare

Eva Samuelsson är fil. doktor i socialt arbete och forskar i huvudsak om organisering av vård och omsorg vid alkohol-, narkotika- och spelproblem. Hon är universitetslektor på Institutionen för socialt arbete, Stockholms universitet.

https://orcid.org/0000-0002-0856-9854

E-post: eva.samuelsson@socarb.su.se

Kristina Sundqvist är fil. doktor i psykologi, legitimerad psykolog och utbildad socialpedagog. Kristina är anställd som forskare på Psykologiska institutionen med fokus på problematiskt spel om pengar, samt på problematisk alkoholkonsumtion inom arbetslivet.

https://orcid.org/0000-0002-5923-0092

E-post: kristina.sundqvist@su.se

Jenny Cisneros Örnberg är docent i statsvetenskap, ställföreträdande prefekt och universitetslektor på Institutionen för folkhälsovetenskap. Jenny har i sin forskning fokuserat på alkohol- och spelfrågor, men även behandlat policy- och regleringsfrågor kring tobak och läkemedel.

https://orcid.org/0000-0003-2702-6553

E-post: jenny.cisneros@su.se

Sammanfattning

Spelvanor och spelproblem är föränderliga i människors liv beroende på en mängd olika faktorer. För att fördjupa kunskapen om hur spel om pengar förändras över tid och vad som påverkar dessa förändringar, har kvalitativa telefonintervjuer genomförts med 40 personer som tidigare deltagit i Swelogs kvantitativa longitudinella undersökningar. Resultaten visade att både individ-, relations- och samhällsrelaterade faktorer påverkade spelandets upp- och nedgångar. Faktorer som personliga egenskaper, mående, föreställningar om spel, tillgång till pengar, arbetssituation, familjeliv, livshändelser, mognadsprocesser, reklam och tillgänglighet samverkar för förändrade spelvanor och måste förstås i ett sammanhang. Fyra olika typfall identifierades som representerade varierande problemgrad och förändringsmönster. Typfall A karakteriserades av ett stabilt spelande utan negativa konsekvenser där spelandet äger rum som en återkommande vana eller i en social gemenskap. Typfall B innebar ett högfrekvent spelande som haft stor betydelse under en period i livet och sedan planat ut i takt med att personen åldrats. Spänning och pengar var här centrala drivkrafter. I typfall C beskrevs ett periodvis spelande med negativa konsekvenser som sammanfallit med yttre händelser i personens liv och fungerat som ett sätt att hantera negativa känslotillstånd. Typfall D karakteriserades som ett problematiskt spelande som ökat i takt med att spelandet tagit överhanden. Situationer som var förknippade med ökat spelande var relaterade till att bli myndig, spela med vänner i samband med berusningsdrickande, storvinster, att ha ett kringresande arbete, negativa livshändelser, depression, ensamhet och brist på meningsfull sysselsättning. Psykiskt välbefinnande, stödjande relationer och meningsfull sysselsättning var centralt för att ta sig ur destruktiva spelvanor eller att hålla vanorna på en icke-problematisk nivå. Spelreklamens aggressiva utformning upplevs som ett problem av många, och restriktioner förespråkades. Slutligen vittnade intervjupersonerna om att deltagandet i en longitudinell undersökning om spelvanor kan bidra till ökad reflektion och högre medvetenhet om egna beteenden och spelproblem i samhället.

Nyckelord

Spel om pengar, förändringsfaktorer, Swelogs, kvalitativa intervjuer

Summary

Gambling habits and problems change over time and are influenced by a variety of factors. To deepen our understanding of change processes related to gambling habits and problems, qualitative telephone interviews were conducted with 40 gamblers who previously participated in the Swedish longitudinal gambling study, Swelogs. The results showed that factors on individual, relational and societal levels were influential for the gambling trajectories. Factors such as personality, well-being, perceptions of gambling, access to money, employment, family life, live events, maturation, advertising, and accessibility, interact and has to be considered within their contexts. Four typical cases were identified representing various levels of risk and change trajectories. Case A was characterized by stable gambling habits without negative consequences where the gambling took place as a recurring tradition or social activity. Case B involved a high-frequency gambling of great importance for excitement and monetary reasons in younger years followed by a considerable decline along with older age and growing responsibilities. Case C was represented by periodical gambling with negative consequences in certain periods of life as a way to cope with negative situations and feelings. Case D was characterized by problematic habits increasing over time along with growing preoccupation of the gambling activities. Situations associated with increased gambling were peer-gambling and binge drinking in the 20s, becoming of legal age to gamble, high amount wins, itinerant work situations, negative life events, depression, loneliness, and lack of satisfactory employment. Psychological well-being, supportive relationships and meaningful activities were crucial for overcoming destructive gambling habits or keeping the gambling on a non-problematic level. The aggressive character of advertising was perceived as problematic, and restrictions were advocated. The interviewed believed that their participation in a longitudinal study about gambling could have contributed to increased reflection and awareness of own behaviours and gambling problems overall in society.

Keywords

Gambling, change factors, Swelogs, qualitative interviews

Innehållsförteckning

Inledning **1**
Tidigare forskning 1
Syfte och frågeställningar 4
Metod **6**
Urval 6
Intervjuguide och pilotintervjuer 7
Telefonintervjuer 7
Databearbetning 8
Resultat **10**
Beskrivning av intervjupersonerna 10
Beskrivning av spelformer 11
Spelvanor och spelproblem – typfall och förändringsmönster 12
Uppfattningar om och erfarenheter av att hantera spelproblem 26
Uppfattningar om spelreklam 26
Översikt över förändringsmönster, spelmotiv och faktorer som påverkar spelandet 27
Inverkan av att ha deltagit i Swelogs longitudinella studie 29
Diskussion **31**
Upplevelser av spel om pengar 31
Spelandets förändring och faktorer av betydelse 31
Deltagandet i Swelogs 34
Överensstämmelse mellan resultat i denna studie och tidigare Swelogsmätningar 34
Implikationer 36
Studiens begränsningar och styrkor 37
Referenser **39**
Bilaga I. Informationsutskick **43**
Bilaga II. Tematisk intervjuguide **45**

Inledning

Spel om pengar är vanligt i den vuxna svenska befolkningen, även om andelen minskat från 70 till 58 procent under senare år. För vissa får spelandet negativa sociala, ekonomiska och hälsorelaterade konsekvenser. Baserat på den senaste undersökningen (Folkhälsomyndigheten, 2019) bedöms ungefär 45 000 personer i befolkningen ha spelproblem, medan 292 000 personer bedöms ha viss eller förhöjd risk för spelproblem. Även om spelproblem förekommer i hela befolkningen är de vanligare bland grupper med låg socioekonomisk status. Det är vanligt med psykisk ohälsa bland personer med spelproblem. Problemspelandet har under senare år ökat bland kvinnor i åldern 45–64 år och bland män i åldern 25–44 år, men minskat bland män 18–24 år. Att studera spel ur ett folkhälsoperspektiv innebär att undersöka vilka sociala, ekonomiska och hälsorelaterade konsekvenser som spel och spelproblem har – både för den enskilda individen och för samhället i stort.

Swelogs, Swedish Longitudinal Gambling Study, är ett forskningsprojekt som leds av Folkhälsomyndigheten (Statens folkhälsoinstitut, 2010). Syftet med projektet är att utveckla kunskap och metoder för att förebygga spelproblem. Sedan 2008 har fyra befolkningsundersökningar genomförts baserat på ett stratifierat urval med syfte att representera befolkningen. Inom den ramen valdes personer slumpmässigt ut för telefonintervjuer. Dessutom har tre fördjupningsstudier fokuserat på att identifiera risk-, skydd- och återhämtningsfaktorer för problemspelande. Resultaten har bland annat visat att det är vanligt att personer som har spelproblem förbättras över tid men också att problem återkommer i olika skeden i livet. För att fördjupa kunskapen om hur spelvanor och spelproblem förändras över tid och vilka faktorer som påverkar dessa förändringar, har Folkhälsomyndigheten gett Centrum för socialvetenskaplig alkohol- och drogforskning (SoRAD) i uppdrag att genomföra en kvalitativ studie med fokus på förändringar i spelvanor och spelproblem. I detta kapitel beskrivs denna studie och dess huvudsakliga resultat.

Tidigare forskning

Forskningen har på senare tid utvecklats från att betrakta spelproblem som ett kroniskt tillstånd som ständigt förvärras mot mer flytande modeller av förändringskarriärer (Anderson m.fl., 2009; Blaszcynski & Nower, 2002; Reith, 2007). Tidigare studier som fokuserat på förändringar av spelvanor och spelproblem visar bland annat att

enskildas sätt att spela om pengar tenderar att förändras över tid (el-Guebaly m.fl., 2015). I två kvantitativa longitudinella studier fann forskarna att både positiva förändringar (så som förbättrade relationer, familjefunktion och ökad glädje) och negativa förändringar (som stressfulla livshändelser och ökad psykisk ohälsa) vid ett mättillfälle var relaterade till ökat spelande vid efterföljande mättillfälle. Detta speglar det faktum att personer har en tendens att spela både för att förstärka positiva känslor och för att fly från negativa känslor (Stewart & Zack, 2008). Däremot var endast negativa förändringar predicerande för efterföljande problemspelande. Ökad användning av alkohol och andra droger, likväl som ökat spelande vid ett mättillfälle, hade också samband med ökat spelande vid nästa. Såväl ökad inkomst som att bli arbetslös hade också samband med ökat spelande (el-Guebaly m.fl., 2015).

I en forskningsöversikt om motiv till att försöka förändra ett spelbeteende framkom att spelrelaterade negativa konsekvenser (ekonomiska problem, relationsproblem och negativa känslor) ofta föregick beslut om att göra en förändring (Suurvali m.fl., 2010). Andra skäl var att spelmöjligheterna hade minskat, att personen hade åldrats och fått andra prioriteringar eller helt enkelt tappat intresset för spel. Andra studier som undersökt orsaker till ett förändrat spelbeteende har funnit att ökad tillgänglighet (Jacques, Ladouceur & Ferland, 2000), ökade tankar på att vinna pengar eller på behov av pengar (Hodgins & el-Guebaly, 2004), samt att uppnå den ålder då det är lagligt att spela (Winters, Stinchfield & Kim, 1995; Goudriaan, Grekin & Sher, 2007) tenderar att öka spelandet.

Merparten av den forskning som bedrivits om spelvanor och spelproblem har varit kvantitativ med fokus på individuella faktorer. Kvantitativ forskning är viktig för att utröna prevalensen av olika spelproblem. För att få fördjupad kunskap om upplevelser av spelandet och dess förändring och i vilka sammanhang dessa förändringar sker, kan kvalitativ metod ge en nyanserad bild av olika omständigheter av betydelse. Dessa kunskapskällor kan därför ses som komplementerande (Binde, 2009a).

Som uppföljning av tidigare prevalensundersökningar genomförde Orford m.fl. (2003) kvalitativa intervjuer med sjutton spelare med varierande spelproblem i Storbritannien. Spelandet beskrevs som *fluktuerande* i en cykel av upp- och nedgångar med varierande duration kopplat till plötsliga förändringar (ökning av spelfrekvens eller -insatser eller helt sluta med spel som aktivitet). Andra beskrev mer *stabila* spelvanor och gradvisa förändringar. I ett tredje spelmönster beskrevs en *minskning* av spelaktiviteter över tid efter att ha spelat relativt frekvent tidigare i livet. Flera olika sammanhängande faktorer var betydande för hur spelandet förändrats. *Tillgång till pengar* för spel var avgörande, liksom *spel i umgänget*, dels för att börja spela i unga år och dels för att minska sitt spelande i samband med att träffa en partner och få ökat ansvar i familjelivet. Umgänget uppmuntrade spelandet genom att diskutera och dela information om spel och insatser alternativt motverkade det genom ifrågasättande

kommentarer, krav eller kontroll. Att observera andra personer som vinner pengar hade betydelse för ökat spelande. Å andra sidan verkade närvaron av en person med spelproblem i umgänget ha en kontrollerande inverkan på personens eget spelbeteende. För vissa var dock spelandet en aktivitet som sades inte påverkas av andra utan skedde i ensamhet, delvis för att medvetet dölja eget destruktivt spelande. En ytterligare viktig faktor i omgivningen var *tillgången till spel* där närvaron av spelmöjligheter i närmiljön eller på arbetsplatsen påverkade. Olika reklamkampanjer eller erbjudanden ökade spelandet. Alkohol tenderade generellt att minska kontrollen över spelandet i termer av tid och pengar som spenderades. I enstaka fall beskrevs spelandet som ett substitut för tidigare alkoholproblem. Faktorer som minskade spelandet var förutom förändrad tillgång till pengar relaterat till t.ex. förändrade arbetsförhållanden också begränsningar i tillgång till spel (åldersgränser, flytt, militärtjänst etc.), förändrade livsomständigheter (studie- eller arbetsmiljö, ny partner, förändrat umgänge, familjeansvar, krav och kontroll från anhöriga), negativa erfarenheter av spel (skulder, problem, att se andra med spelproblem), professionella stödkontakter samt försök att sluta dricka eller röka som därmed innebar ett avståndstagande från spelmiljöer (Orford m.fl., 2003).

I en brittisk befolkningsstudie genomfördes en kvalitativ uppföljning för att få ökad förståelse av vad som påverkar vägar in i och ut ur spelproblem (Kerr m.fl., 2009). Fyra olika typer av spelare identifierades – *den perifera spelaren* som betraktar spelandet som en social företeelse där spelandet begränsas eftersom det ses som ett slöseri med pengar och en syssla som potentiellt kan ha negativa konsekvenser, *spelentusiasten* som spelar ofta som ett stort intresse och drivs av utmaningen och spänningen som det förknippas med, *affärsspelaren* som primärt är ute efter att vinna pengar som ett sätt att förtjäna sitt levebröd och slutligen *den tvångsmässiga spelaren* där spelandet blivit en central och kontrollerande företeelse i livet. Dessa typer var dock dynamiska snarare än statiska och en och samma person kunde befinna sig i olika typer i olika skeden av livet beroende på omständigheterna. En av slutsatserna var att människors engagemang för spel förekommer på ett kontinuum snarare än att kunna placeras in i en enkel kategorisering av antigen problemfri eller problematisk spelare. Från att för vissa vara ett nöje som förekommer vid enstaka tillfällen i vardagen blir spelandet för andra en företeelse som tar över individens liv. Personliga och sociala faktorer påverkar var personer befinner sig på skalan (Kerr m.fl., 2009).

Reith och Dobbie (2013) har betonat vikten av att ifrågasätta att presentationen av spelproblem som något statiskt och oföränderligt. I Skottland intervjuade de 50 spelare vid tre tillfällen under en 20-månadersperiod och fann att förändring i spelvanor var norm snarare än undantag. De identifierade fyra olika förändringsmönster: *ökning*, *minskning*, *stabilitet* och *icke-linjäritet*. Faktorer som socialt stöd, arbetsförhållanden och avgörande livshändelser påverkade hur

spelproblemen förändrades. Fyra olika teman framkom i de intervjuades förhållningssätt gentemot att förändra sina spelvanor: *förändringstriggers*, *förändrad självuppfattning*, *att växa ifrån spelet* och *att nå botten* (Anderson, Dobbie & Reith, 2009). Anhöriga och nära vänner utgjorde ofta ett centralt stöd för att individerna skulle lyckas begränsa sitt spelande genom att påminna om riskerna eller hantera ekonomin. Att kunna hantera spelproblem utan hjälp av professionella behandlingsinsatser eller självhjälpsgrupper – något som i forskningen brukar benämnas som *självläkning* eller *natural recovery* (Slutske, 2006) – förekom bland de intervjuade. Dessa erfarenheter var relaterade till att bli äldre, få mer ansvar och nya intressen eller helt enkelt tröttna på spelandet som aktivitet (Anderson, Dobbie & Reith, 2009).

I en australisk studie där personer med spelproblem intervjuades (Victorian Responsible Gambling Foundation, 2012) framkom att ökad tillgång till pengar, ett behov av att jaga förluster och öka insatserna för att få samma känsla av spänning, psykisk ohälsa och en tendens att spela för att hantera negativa känslotillstånd (coping/flykt) var faktorer som ökade spelandet. Minskat spelande hängde samman med en minskad tillgång till pengar (pga. spelskulder, arbetslöshet), insikt om spelandets negativa konsekvenser, kontakt med stöd- och behandlingsverksamheter, reaktioner från anhöriga, minskat intresse för spel och en förändrad familjesituation (bli förälder).

Ovanstående forskning har varit vägledande för förståelsen av de berättelser som de intervjuade i vår studie har delat med sig av. Det behövs dock i dagsläget mer kunskap om vilka omständigheter i samhället och omgivningen samt sociala sammanhang som har betydelse för spelandets förändring, och särskilt i en svensk kontext. Detta är den första studie som systematiskt undersöker spelmönster över tid, omständigheter av betydelse i olika sammanhang och upplevelser av att ha deltagit i en longitudinell undersökning.

Syfte och frågeställningar

Studiens primära syfte har varit att undersöka hur personer med tecken på förändrad grad av spelproblem under perioden 2008–2016 upplever sitt spelande och betydelsen av spel i sina liv. Ett andra syfte har varit att belysa hur deltagandet i forskningsstudien Swelogs har påverkat respondenternas spelvanor och syn på problemspelande.

Forskningsfrågor

- Hur upplever intervjupersonerna sitt spelande?
- Hur upplever intervjupersonerna förändringar när det gäller ett minskat eller ökat problemspelande (övergångar)?

- Finns förhållanden eller kontexter (spelvanor eller spelmiljön, det sociala sammanhanget, viktiga livshändelser) som är relaterade till ett minskat eller ökat problemspelande, och vilka är i så fall dessa?
- Har deltagandet i Swelogs påverkat intervjupersonernas spelande och självkännedom om spelproblem?

Metod

Detta är en explorativ kvalitativ studie där semi-strukturerade telefonintervjuer genomförts med 40 personer. Syftet har varit att fånga variationer och mångfald i uppfattningar, erfarenheter och egen förståelse, snarare än att, som i kvantitativ forskning, sträva efter att resultaten ska vara representativa för hela befolkningen. Det är intervjupersonernas egna upplevelser som varit i fokus. Möjligheten att generalisera resultaten ökar genom att forskningsprocessen genomförts på ett systematiskt sätt där fokus i analysen varit att undersöka skillnader och likheter i de intervjuades berättelser, hitta unika och gemensamma erfarenheter och lyfta fram mönster (Lewis m.fl., 2014). Genom att inkludera faktorer på både individ-, relations- och samhällsnivå har en nyanserad bild getts av spelvanor, spelproblem och hur de förändras. Studien har godkänts av Etikprövningsnämnden i Umeå (ref. 2015-456-32Ö, ursprungsansökan 08-078).

Urval

För att kunna belysa förändringar i problemspelande var det eftersträvansvärt att intervjua personer med olika erfarenheter av problem med spel om pengar. Urvalet gjordes utifrån personer som deltagit i tidigare mätningar i Swelogs och som har haft variationer i nivån på problemspelandet. Både problemkaraktär och kön beaktades och följande urvalsgrupper valdes:

1) Kvinnor med ökande problem,
2) Kvinnor med minskande problem,
3) Män med ökande problem,
4) Män med minskande problem.

Urvalskriterierna bestod av att intervjupersonerna skulle:
a) samtycka till att delta,
b) ha deltagit i minst tre av totalt fyra datainsamlingar med giltiga mätningar med Problem Gambling Severity Index (PGSI; Ferris & Wynne, 2001),
c) vid minst en av dessa datainsamlingar uppgett ett månatligt spelande under de senaste tolv månaderna, samt
d) ha en skillnad om minst tre poäng på PGSI mellan minst två datainsamlingar.

Det sistnämnda kriteriet baserade sig på erfarenheter från Williams m.fl. (2015:68f) där forskarna fann att tre PGSI-poäng med hög sannolikhet indikerar en verklig

förändring i spelproblemstatus. Ett urval av 102 respondenter tillhandahölls SoRAD av Statistiska Centralbyrån (SCB) i januari 2016 varpå ett informationsbrev med information om studiens syfte och upplägg (se Bilaga I) i en första våg skickades ut till 58 personer som hade tillgängliga telefonnummer. Eftersom det var något lättare att rekrytera män än kvinnor, skickades informationsbrev ut i en andra våg i februari till ytterligare 15 kvinnor som tillhörde urvalsgrupp 2.

Intervjuguide och pilotintervjuer

Intervjuguiden utformades i samarbete med Folkhälsomyndigheten och docent Per Binde vid Göteborgs universitet och innehöll frågor om spelvanor idag, spelvanor tidigare i livet, eventuella spelproblem och upplevelser av att ha deltagit i Swelogs (se Bilaga II). Med hjälp av Spelberoendes riksförbund rekryterades fyra pilotintervjupersoner för att intervjuarna skulle ges möjlighet att pröva intervjuguiden innan studien initierades. Vissa förtydliganden lades till intervjuguiden till följd av dessa pilotintervjuer.

Telefonintervjuer

De som fått informationsbrevet kontaktades via telefon och tillfrågades om de fått informationen och om de var intresserade av att delta i studien. Intervjupersonerna fick information om sekretess och hantering av personuppgifter (se Bilaga II). Vid samtycke till att delta bestämdes ny tid för telefonintervju. Om det fanns önskemål om detta genomfördes intervjun direkt. Deltagarna erbjöds ett presentkort som kunde lösas in för att användas i ett flertal butiker och restauranger, dock ej för speländamål.

Av de 45 personer som vi lyckades nå via telefon och tillfråga om att delta i studien, genomfördes 40 telefonintervjuer (benägenheten att delta var således hög – 89 %). Tre av de som tackade nej till att delta var kvinnor som uppgav att de hade spelat på samma sätt (typ enstaka trisslotter och prenumeration på postkodlotteriet) i många år utan någon förändring eller några problem och tyckte därför att de inte kunde bidra. En person (kvinna) tackade ja till att delta men gick sedan inte att nå för en intervju. En person (man) ville inte delta av oklart skäl. 20 personer gick inte att nå (varav 11 kvinnor och 9 män). Detta trots upprepade (minst 5) uppringningsförsök och minst två infobrev plus följebrev för dem där telefonnumret saknades eller var felaktigt.

Telefonintervjuerna genomfördes under våren 2016, pågick i genomsnitt i 30 minuter (mellan 10 och 50 minuter) och spelades in med diktafon. Intervjuerna genomfördes av två personer, varav den ena (Kristina Sundqvist, leg. psykolog och forskare) intervjuat 21 personer och den andra (Eva Samuelsson, socionom och forskare) intervjuat 19 personer. För att undvika att bli färgade i intervjun och bedömningen av

de intervjuades utsagor hade inte intervjuarna tillgång till den information som tidigare samlats in i Swelogs. Efter varje intervju skrev respektive intervjuare korta kommentarer som senare underlättade vid analys och kodning av datamaterialet. Telefonintervjuerna fungerade bra så till vida att det var ett flyt i konversationerna där intervjuarna mestadels ställde öppna frågor som följdes upp med mer specifika följdfrågor och reflektioner för att stämma av att intervjuaren förstått situationen rätt. I slutet av intervjun ombads intervjupersonen att sammanfatta sitt spelande under de senaste åren och beskriva de viktigaste orsakerna till att spelandet förändrats, något som gav värdefulla reflektioner. Eftersom frågor ställdes om situationer som kan uppfattas som känsliga (negativa konsekvenser av spelande, alkohol och psykisk ohälsa) var intervjuarna beredda att vid behov hänvisa personen vidare för stödkontakt.

Databearbetning

Materialet bearbetades i enlighet med den så kallade *frameworkmetoden* (Gale m.fl., 2013) som är ett systematiskt sätt att hantera kvalitativa data. Intervjuerna transkriberades ordagrant, lästes och lyssnades igenom för att lära känna materialet. Ett mått på intervjupersonernas problemstatus definierades av forskargruppen (se nedan, Tabell 1), där varje intervjuperson graderades utifrån sin egen utsaga och intervjuarens bedömning av i vilken utsträckning spelandet hade inneburit negativa konsekvenser. Intervjuerna bearbetades i databearbetningsprogrammet NVivo (QSR International Pty Ltd., 2012). Ett kodträd togs fram med utgångspunkt i intervjuguiden, som sedan uppdaterades i takt med att intervjuerna genomlyssnades och kodades. Fem intervjuer kodades gemensamt för att öka kodningsöverensstämmelsen.

En tematisk innehållsanalys genomfördes därefter där varje fall analyserades utifrån frågeställningarna och klassificerades utifrån förändringsmönster, förändringsgrad och förändringstakt i relation till de övriga fallen för att urskilja gemensamma teman och mönster. Dessa teman och mönster fördes därefter samman till fyra *idealtypiska fall* (Creswell, 2013) eller *typologier* (Spencer m.fl., 2014). Syftet med att skapa idealtypiska porträtt där verkliga personers berättelser sammanfattas till ett mindre antal var att urskilja gemensamma mönster i spelarnas berättelser och samtidigt anonymisera presentationen av dem genom att syntetisera olika karaktärsdrag och erfarenheter (se Widerberg, 2002). Fiktiva namn användes i beskrivningarna. De *typfall* som presenteras på sid. 11 är således inte enskilda fallbeskrivningar utan baserar sig på en sammanblandning av olika personers berättelser. Att i ett kortfattat kapitel sammanfatta de komplexa erfarenheter och förändringsmönster som beskrivits i 40 intervjuer innebär oundvikligen vissa förenklingar och kategoriseringar. De

variationer och unika erfarenheter som framkommit i intervjuerna har dock lyfts fram för att belysa mångfalden i de intervjuades berättelser. Mer djupgående analyser har presenterats i artiklar i internationella tidskrifter (Samuelsson, Sundqvist & Binde, 2018; Samuelsson, Wennberg & Sundqvist, 2019).

Resultat

Beskrivning av intervjupersonerna

Ungefär hälften av de intervjuade var kvinnor, 19 av 40 (se Tabell 1 nedan). Medelåldern var 37 år (median 32). Majoriteten hade ett arbete. En relativt hög andel (52,5 procent) levde ensamma vilket är något högre än hur det ser ut i befolkningen i stort (38 procent lever i ensamhushåll; SCB, 2016). Urvalet av intervjupersoner fördelade sig relativt jämnt i de fyra urvalsgrupperna, något som också var eftersträvansvärt. Kvinnor med ökande spelproblem var dock något underrepresenterade.

Utifrån intervjuarnas bedömning och intervjupersonernas egna utsagor om negativa konsekvenser klassificerades varje persons problemgrad under den senaste åttaårsperioden. *Ingen risk* innebar att intervjupersonen inte kunde uppge några negativa konsekvenser eller kontrollförlust av spelandet, *viss risk* att enstaka marginella konsekvenser uppstått, *medelhög risk* negativa konsekvenser vid upprepade tillfällen alternativt enstaka tillfällen med påtagliga konsekvenser samt *hög risk* att personen ifråga uppgett upprepad kontrollförlust över tid eller pengar och/eller betydande negativa konsekvenser för sig själv eller någon närstående (högriskkategorin överensstämmer med definitionen av problemspelande (se Binde, 2014; Williams & Volberg, 2013 för en diskussion om begreppen). Även om intervjupersonen under senare tid spelat mer kontrollerat utan några konsekvenser, baserade sig kategoriseringen på förekomst av riskspelande någon gång under den senaste åttaårsperioden. En relativt hög andel av de intervjuade (25 procent) uppgav inga negativa konsekvenser av sitt spelande, något vi återkommer till i diskussionen. Något fler än en tredjedel av de intervjuade (35 procent) kategoriserades enligt viss risk, vilket innebär att de kunde uppge enstaka marginella konsekvenser (att gräma sig över spelandet, försök att vinna tillbaka förluster). En mindre andel (12,5 procent) bedömdes ha uppvisat medelhög risknivå under perioden. 11 personer (27,5 procent) vittnade om spelproblem på en högrisknivå. En utförligare beskrivning av negativa konsekvenser presenteras nedan vid respektive typfall.

Var och en av de intervjuade har i grova drag kategoriserats utifrån ett övergripande spelmönster under den senaste åttaårsperioden enligt ett av följande fyra typfall:

A) *Stabilt spelande utan negativa konsekvenser* (13 personer),
B) *Minskat spelande efter enstaka negativa konsekvenser* (13 personer),
C) *Periodvis spelande med måttliga negativa konsekvenser* (9 personer) och
D) *Ökat spelande med påtagliga negativa konsekvenser* (5 personer).

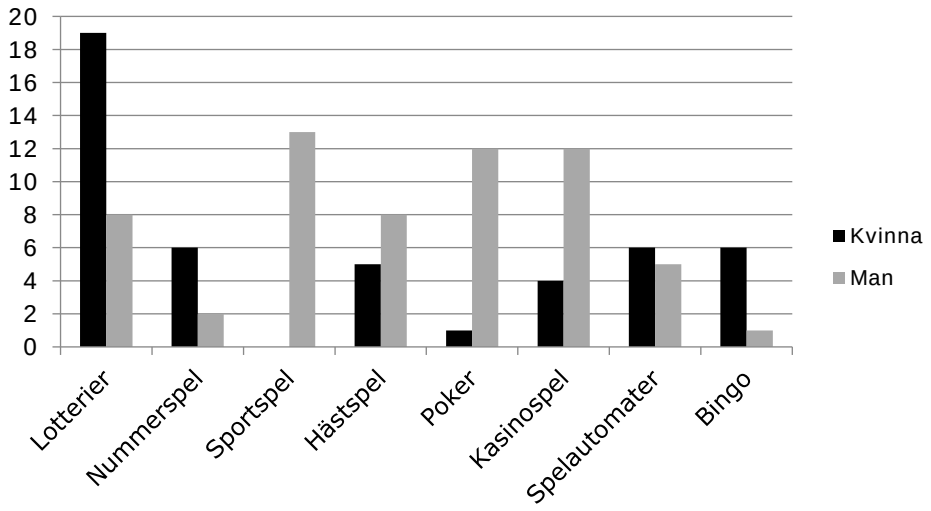
Vissa utsagor i de intervjuades berättelser har dock tematiskt passat bättre in i andra typfall, varför en enskild persons upplevelser och erfarenheter kan finnas representerade i flera olika typfall.

Tabell 1. Deltagare i intervjustudien, n=40

		Antal	%
Kön	Kvinnor	19	47,5
	Män	21	52,5
Ålder	23–30 år	15	37,5
	31–50 år	18	45,0
	51–75	7	17,5
Sysselsättning	Arbetar	23	57,5
	Studerar	8	20,0
	Sjukskriven/arbetslös/praktiserande	6	15,0
	Pensionär	3	7,5
Civilstånd	Ensamstående	21	52,5
	Sambo/gift utan barn	7	17,5
	Sambo/gift med barn	12	30,0
Urvalsgrupp	Kvinnor med ökande problem	8	20,0
	Kvinnor med minskande problem	11	27,5
	Män med ökande problem	11	27,5
	Män med minskande problem	10	25,0
Problemgrad	Ingen risk	10	25,0
	Viss risk	14	35,0
	Medelhög risk	5	12,5
	Hög risk	11	27,5
Förändringsmönster	A. Icke-problematiskt, stabilt	13	32,5
	B. Högfrekvent, minskande	13	32,5
	C. Periodvis, upp-och-ned	9	22,5
	D. Problematiskt, ökande	5	12,5

Beskrivning av spelformer

De 40 intervjuade ombads beskriva sitt spelande under de senaste åtta åren. Varje enskild person kunde uppge en eller flera olika spelformer. I Figur 1 nedan framgår att spelformerna skiljde sig åt mellan män och kvinnor, något som överensstämmer med tidigare forskning (Svensson, 2013; Romild, Svensson & Volberg, 2016). Vanligaste spelformen bland kvinnor var lotteri, där alla intervjuade kvinnor hade köpt lotter i varierande grad. Sportspel förekom endast bland männen. Poker och kasinospel var vanligare bland männen medan kvinnorna, förutom lotterier, i högre grad ägnade sig åt nummerspel och bingo. Spel på automater och hästar var ungefär lika vanligt bland män och kvinnor.



Figur 1. Förekomst av spelformer uppdelat på kön

Spelvanor och spelproblem – typfall och förändringsmönster

I följande stycke beskrivs olika förändringsmönster utifrån fyra olika typfall (A-D). Först beskrivs spelandets betydelse, funktion och problemgrad för respektive typfall. Därefter beskrivs faktorer som ökar respektive minskar spelvanor och spelproblem.

Typfall A. Stabilt lågfrekvent spelande utan negativa konsekvenser

Anna är 45 år, arbetar och bor tillsammans med man och barn. Hon brukar köpa trisslotter och har gjort så i många år. Hon prenumererar även på Postkodlotteriet. Lotterna ger henne en viss spänning i vardagen men spelandet är inte så viktigt för henne. Ibland köper hon trisslotter i present till vänner. Vid storhelger kan det hända att familjen spelar bingolotto tillsammans. Spelandet har inte gett henne några negativa konsekvenser. Ibland har hon tänkt att hon kanske borde lägga pengarna på bättre saker och att hon köpt någon extra lott utöver det hon hade tänkt sig, men spelandet är för henne framför allt en krydda i vardagen som inte skapat några bekymmer. Hennes syster har någon gång skojat om att hon köper sina lotter och att chansen är så liten att vinna. Anna är medveten om att vinstchanserna är så små, men kan inte låta bli att drömma om storvinsten. "Plötsligt händer det". Hon rättfärdigar sitt spelande med att summorna delvis går till välgörande ändamål.

Spelandets betydelse, funktion och problemgrad

Typfall A baserar sig på 13 av de intervjuades förändringsmönster som i viss mån överensstämde med urvalsgrupp 2 (kvinnor med minskande problem). Det lågfrekventa spelandet beskrivs ofta som ett stabilt spelande i form av enstaka lotter för en mindre summa pengar. Spelandets funktion beskrivs som ett nöje, en tradition eller vana som pågått under en längre period. Faktumet att spelandet pågått under lång tid, kanske rent av som en prenumeration, kan göra det svårare att avstå.

> *Jag har ju min sån där postkodlott, för den vågar jag inte sluta med. Det kan ju hända att hela gatan vinner. (IP 2)*

Spelandet fyller också en social funktion där det sker tillsammans med vänner eller familj, som presenter (en trisslott), vid specifika storhelger (bingolotto), i samband med enstaka resor (kryssningar), platser (Keno på Gotland), sportspel inför en stormatch eller som travspel med kollegorna på arbetsplatsen. Som beskrivs av en av de intervjuade spelar spänningen viss roll, liksom faktumet att det går till välgörenhet:

> *Ja, men det är lite spännande när man kollar de här lottutdrag… Eller lottraden och så där, och sen så … Nja, det är inget jag går och tänker på hela tiden, men visst, eftersom man spelar så hoppas man ju vinna, så klart. Men, nej, det är inget jag går och tänker på, det är bara … Ja, postkoden och Datumlotteriet, det är ju mest för att det går till välgörande ändamål, överskottet, så att säga. Så att det känns ju som man gör något bra. (IP 1)*

Spelandet har dock ingen central betydelse i de intervjuades liv. De flesta av de intervjuade i denna kategori rapporterar inga negativa konsekvenser av spelandet. I de fall enstaka negativa konsekvenser förekommer rör det sig om att någon gång spelat för mer än vad en har tänkt sig, vid något tillfälle ångrat eller skämts över sitt spelande. Anhöriga kan i något fall ha kommenterat eller gjort sig lustiga över spelandet.

Faktorer som påverkar spelandets förändring

Det stabila spelandet har av förklarliga skäl få faktorer som påverkar hur spelandet förändras. I de fall då de intervjuade kunnat nämna aspekter som påverkat deras spelfrekvens eller spelomfattning betonas *situationens* eller *tillfällets betydelse*, där köp av lotter i mataffären eller i kiosken när det finns en stund över ges som exempel. Tillgängligheten kan då spela roll. Ibland kan spelandet minska under en period för att den enskilde helt enkelt glömt bort att förnya sin lottorad. Spelandet är av en trygg karaktär där spelautomater i okända krogmiljöer undviks. Spel på internet kan undvikas av skäl som att det är onödigt att skapa sig en ny vana, att föredra att skrapa lotter i handen eller att vara ovan vid att hantera datorer generellt.

I vissa fall innebär spelandet ett rent nöje, och i andra fall handlar det om en konkret önskan om *att förbättra sin ekonomiska situation* och få råd till att resa, ta körkort eller köpa saker till hushållet. *Spelreklam* och *erbjudanden om gratisspel* kan i någon mån öka spelandet, liksom viljan att öka spänningen vid en fotbollsmatch. Drömmen om att vinna mycket pengar motiverar spelandet, även om den enskilde har en medvetenhet om den låga sannolikheten.

> *[Drömmen om att vinna] finns alltid i bakhuvudet. Så klart det gör. Men jag har ju inte, det är ingenting jag siktar på att göra. Alltså det är inte någonting som jag, jag köper inte lotter för att jag tror att jag kommer att vinna, utan det är mer att det är självklart man vet att det finns de som vinner. Men jag är krass realist, att jag förstår att chansen är extremt liten. (IP 30)*

I vissa fall har *insikten om den låga sannolikheten att vinna* en storvinst kommit allt eftersom och bidragit till att spelandet fått mindre betydelse i den intervjuades liv. Spelandet kan betraktas som ett slöseri med pengar och skapa viss irritation, vilket begränsar spelandets frekvens och omfattning. En berättelse är att intervjupersonen i något skede gjort upp en budget för att få bättre koll på sin ekonomi och därigenom blivit medveten om hur mycket pengar som faktiskt försvunnit till spel. I ett rationellt resonemang har spelet då bedömts som en *onödig utgift* som intervjupersonen dragit ned på. Det förekommer också att, trots att den intervjuade spelar om små summor, har en hög *medvetenhet om spelandets risker* vilket ökar benägenheten att hålla nere spelet på en låg nivå.

> *Det finns ändå en risk att man känner att en lott inte är tillräckligt och börjar köpa två och sen kanske man köper tre och sen helt plötsligt så lägger man hur mycket pengar som helst på det. Och det är väl det jag inser nu i efterhand, att det är det kanske jobbiga. Eller man ser fortfarande att det finns en risk att det hade kunnat bli så. Även om man inte tror det, så man vet ju aldrig. (IP 39)*

Karakteristiskt för det stabila spelandet är att ha kontroll över spelandet genom planerade, regelbundna köp av lotter, nummerspel eller sportspel för en mindre summa pengar. Spelandet fungerar som en krydda i tillvaron.

Typfall B. Högfrekvent spelande med enstaka negativa konsekvenser, minskande förändringsmönster

Billy är 27 år och studerar på universitetet. När han gick i gymnasiet blev det populärt i hans bekantskapskrets att spela Texas Hold´em. Det var för honom en utmaning att läsa av spelet och gav en kick att vinna, även om det inte handlade om några större summor pengar. Efter gymnasiet började han jobba och fick mer pengar att röra sig med. Vännerna drack öl och spelade poker och gick sedan ut på krogen tillsammans, där de även brukade spela roulett och Black Jack. Spelandet och alkoholen gick hand i hand, och han tog större risker med spelandet när han var berusad. Han började sedan spela poker på internetsidor och det rörde sig om mer tid och pengar än tidigare. Han hade satt upp regler för hur mycket pengar han kunde gå in med, men överskred ibland denna gräns när han förlorade. Ibland vann han och ibland förlorade han, och det kändes som att han gick på plus minus noll, även om han i efterhand reflekterat över att det gick en hel del pengar och för mycket tid till spelandet. För honom var spelandet en hobby, och han spelade aldrig för mer pengar än han hade råd att förlora. Förlusterna kunde dock göra honom irriterad. Billy träffade en flickvän som han flyttade ihop med, flyttade till en annan stad och började studera. Umgänget förändrades, vännerna sågs mer sällan och hemma snarare än på krogen. När han gick ut gick han på nation och där fanns inga spelmöjligheter på samma sätt. Spelandet minskade i samband med hans förändrade livssituation. Han kan fortfarande spela lite poker på nätet men det är mer sällan än tidigare, eftersom han inte har lika mycket pengar att röra sig med som student. Han säger att han har mognat, tar mer ansvar för sitt liv och satsar nu på sin utbildning. Han vill inte lägga en massa tid och pengar på spel utan göra andra saker istället.

Spelandets betydelse, funktion och problemgrad

Typfall B baserar sig på 13 av de intervjuades förändringsmönster och kan karakteriseras som ett högfrekvent spelande som haft stor betydelse under en period i livet och sedan har minskat i takt med att personen blivit äldre. I relation till urvalsgrupperna överensstämmer detta typfall framför allt med urvalsgrupp 4 – män med minskande problem. För denna kategori av spelare var det ofta utmaningen med att räkna sannolikheter och att lära sig spelets regler som beskrivs som en drivkraft. En spelare nämner flera motiv till spelande:

Det är att man får en väldig adrenalinkick när man … Känslan när man vinner, den är ju otrolig. Och sen så är det väldigt kul att spela med kompisar. Man har ju liksom ett gemensamt intresse. /…/ Och sen extrapengar är ju, vissa perioder har jag liksom nästan levt på det liksom, spelet. Så att det är väl de tre grejerna som alltså … Pengarna, sen sociala grejen och sen känslan, adrenalinet. Det är väl de största sakerna som har varit positivt för mig. (IP 32)

Att ha börjat spela livepoker eller sportspel tillsammans med äldre personer i bekantskapskretsen är vanligt förekommande. Ofta beskrivs en kurva av ökat spelande under 18–25-årsåldern som kan ha lett till negativa konsekvenser i form av ekonomiska förluster i någon mån. Anhöriga kan ha reagerat på att spelandet handlat om så stora summor och så mycket tid. Vissa intervjuade beskriver en avskärmad tillvaro med många timmar framför datorn, vilket gick ut över relationer. Förluster har lett till frustration och irritation, men inga omfattande psykiska besvär.

Faktorer som påverkar spelandets förändring

Att bo hemma hos sina föräldrar och ha ett deltidsarbete som gett en inkomst har inneburit att det funnits utrymme till att lägga pengar på spel utan att riskera att det påverkar t ex möjligheten att betala räkningar. Tillgång till pengar har således varit avgörande i unga år. Att bli myndig och därmed lagligt kunna spela har ibland medfört en ökning, eftersom det inte längre funnits samma restriktioner. Som en av de intervjuade beskriver perioden då han spelade som mest:

Jag skulle säga 18–19 mest när man fick kontrollen över bankkontot för första gången då, innan var man ju tvungen att fuska för att bli medlem på de här sidorna och sätta i andras namn eller fuska med personnummer, alternativt att du bara spelar livepoker. Så när man vart 18–19 där, då var det en kul grej, och då hade man ju också lagt upp fotbollsrader och hästrader och allting, klassen och skolan, typ alla killar var väl nästan med och turades vi om att lägga och så la man väl in 100 spänn på… Det vart en grej liksom, man provade, som de flesta provar att gå på krogen och köper snus och cigaretter och alkohol där. Så 18, man är väl inte riktigt mogen så för att hantera sånt när man får det liksom, för lagen. (IP 4)

Alkohol är ofta förknippat med ökat risktagande i spelsituationer, att ”tappa omdömet lite”; (IP 8), ”man kanske inte tänker lika klart”; (IP 10), ”då var man mer modig”; (IP 24), ”då hade man ingen spärr alls” (IP 23), ”alkoholen gjorde nog att man ville satsa mer” (IP 29), även om det finns enstaka intervjuade som beskriver hur berusningen snarare försämrar spelupplevelsen eller gör att man tröttnar fortare på spelet. Det rör sig ofta om sociala sammanhang med både alkohol och spel i form av en nöjesupplevelse i krogmiljö där valet av krog kan basera sig på vilken typ av spel de erbjuder. Att dricka alkohol i ensamhet i samband med spel vid datorn är mindre vanligt förekommande bland de intervjuade.

Vissa av de intervjuade beskriver olika *typer av pengar* eller inkomster där vad som betraktas som ”bonuspengar” eller ”spelkassan” (IP 29) är fria att spendera på spel, oavsett vinster eller förluster. Andra har mer strikta regler kring vilken mängd som är spenderbar, en gräns som ibland förflyttas och förskjuts. Spelande på internet upplevs som mer riskfyllt, eftersom pengarna bara upplevs som siffror på datorn.

> *Om man spelar på internet, det är ju bara en siffra, ser ut som att slå 500 på en miniräknare och trycka på C-knappen. Det är inte mer värt än så. Det är ju när du har dem fysiskt i handen, det är då de känns, annars skiter du i dem faktiskt. (IP 4)*

Vissa spelformer beskrivs som mer triggande än andra, där de intervjuade har sina preferenser beroende på spelmotiv och intresse. Flera intervjuade i denna kategori (typfall B) beskriver hur det blivit svårare att vinna på poker under senare år i takt med att konkurrensen ökat, vilket har bidragit till att intresset svalnat. Från att ha spelat internetpoker högfrekvent under en period i ens liv har intresset avtagit även om den intervjuade kan beskriva nöjet av att även fortsättningsvis spela livepoker med vänner vid enstaka tillfällen. Att ha bytt bana från vissa spelformer och spelforum till andra förekommer också, beroende på tillgänglighet och livssituation (t ex från kasinospel på krogen till kasinospel på datorn, från livepoker till sportspel).

Intervjupersonerna beskriver hur de relaterar sitt spelande till andras, och att vänner eller kollegor som spelar mer än de själva eller rent av har omfattande spelproblem, fungerar antingen normaliserande: ”De spelar för 1000, jag gör bara det här. Så då känner jag att, ja men det är normalt, liksom. Det är okej, om man säger så.” (IP 35), eller avskräckande ”där vill man ju verkligen inte hamna” (IP 23). Spelandet i umgänget kan således både minska och öka benägenheten att spela. Att ha en bekant med omfattande spelproblem kan öka medvetenheten om riskerna och göra intervjupersonen mer uppmärksam på var gränserna går. För även om intervjupersonerna inte spelar i något högre omfattning, finns medvetenheten om spelandets faror och risker där. Risken att ”man kommer in i ett beroende” (IP 39), ”att fastna” (IP 30), eller ”trilla dit” (IP 18) är i allra högsta grad närvarande i intervjupersonernas förhållningssätt gentemot spel om pengar.

Spelandet har ofta under årens lopp ofta förändrats i sin karaktär, från socialt till ensamt spelande. Att *spela med vänner* beskrivs i vissa fall som mer triggande, där vännerna hetsar varandra att ta större risker och gå in med större summor.

> *Just nu när jag förlorat den sociala biten med mitt spelande, då har man förlorat lite det här drivet också. Förstår du hur jag menar, eller? Spelade jag med polarna, då var man tvungen att spela mot dem, visa, hålla lite mer koll. Nu spelar jag mot liksom randoms, och det gör inte så mycket om jag förlorar en 20, 30 spänn på en hand. Men då var det ju mer summor i omlopp också, tack vare att man var med kompisar också. Och man triggade ju lite mer varandra, gjorde man. (IP 29)*

I efterhand kan spelandet betraktas som att det inte har varit värt det, relaterat till mängden tid och förluster. Att felaktigt övervärdera antalet vinster är något som flera av de intervjuade vittnar om i retrospektiv:

> *Ja, alltså man tänker, alltså man får … Jag baserar det på mina egna erfarenheter. De gångerna jag vann, det är inte så mycket jämfört med … Alltså det är inte så, i relation till tiden man lägger ner och de där långa förlustperioderna, det var inte värt det. Men jag vet inte, det är lite så när man väl är inne i det så kan man inte se klart. Så nu när man inte spelar så kan man, ser man det på ett annat sätt. (IP 16)*

Att *träffa en partner* och att få ett *förändrat umgänge* beskrivs ofta som avgörande för minskade spelvanor. Istället för att umgås med vänner på krogen med kasinospel, sportspel och fotbollsmatcher blir det mer hemmakvällar med partnern och middagar. Men även om spelandets frekvens minskat kan de tillfällen då spelandet väl förekommer innebära att en större summa pengar används. Då med mer pengar i omlopp och en högre benägenhet till att ge kickar. Personen kan få en känsla av att vilja passa på och ”slå på stort” (IP 29) när tillfället väl ges.

För de intervjuade med ett minskande förändringsmönster (typfall B) är dock berättelsen om en *mognadsprocess* central. Att bli äldre, klokare och få ett mer stabilt liv med ansvar över sig själv och andra är avgörande för att spelandet begränsas. Spelandet hör hemma i en livsstil i ungdomsåren med krogbesök, alkohol och vänskap där risktagande och att leva för dagen är ledord. När kompisgänget har spridits för vinden och behovet av att skapa sig en stabil framtid med utbildning, arbete och familj blir mer tydligt får spelandet inte samma plats. I och med denna mognadsprocess har också *pengarnas värde* förändrats. Med lägenhet, sambo och andra ansvarstaganden upplevs det inte som lika meningsfullt att ta risken att spela för pengarna utan att få ut något av dem, i jämförelse med att till exempel äta en god middag. Att bli förälder och därmed behöva tänka mer på sin framtid som familjeförsörjare spelar roll för att begränsa spelandet. Intervjupersonernas *föreställningar om spel* har förändrats i takt med denna mognadsprocess, där insikten om den låga sannolikheten till vinst infunnit sig allt eftersom och tidigare förhållningssätt nu upplevs som naiva. Spelandet beskrivs som att det tidigare baserats på känsla och flyt men att personen nu har ett mer rationellt förhållningssätt till det. I ljuset av detta upplevs inte spelandet längre som lika underhållande.

Typfall C. Periodvis spelande med måttliga negativa konsekvenser, ickelinjärt förändringsmönster

Carina är 34 år och ensamstående mamma. Hon arbetar deltid. När hon var yngre jobbade hon som croupier på kasino. Hon spelade en hel del på spelautomater under sin fritid och framför allt med vänner på kryssningar. Spelandet var avkopplande för henne, ett nöje som var underhållande så länge det pågick. Vännerna kunde tycka att hon var tråkig som ibland fastnade lite för länge framför maskinerna och det hände att hon spelade bort lite för mycket pengar. Hon kunde ångra sig dagen efter och bli arg på sig själv. Spelandet har under årens lopp gått lite upp och ner, beroende på hennes mående. När hennes bror gick bort infann sig en period då hon var nere och spelade mer, framför allt kasinospel på nätet. När barnen hade somnat kunde hon belöna sig själv med att sätta sig en stund framför datorn. Det blev ett sätt att fly undan vardagen och skingra tankarna. När hon mådde bättre hittade hon andra saker att fylla sin tid med, för att hon inte hade råd att lägga pengar på spel. Hon blockerade sig från spelsajterna. Reklamen från spelbolagen lockade och ibland började hon spela igen beroende på hur hon hade det i sin livssituation. Hennes föräldrar blev medvetna om hennes spelande när hon en gång spelade bort pengarna till hyran och de lånade ut pengar till henne. Det var jobbigt för Carina när det uppdagades eftersom hon skämdes inför sina föräldrar. Efter det har de funnits där som ett stöd om hon behöver någon att prata med. När hon under en tid var arbetslös ökade dock hennes spelade igen under en period då hon var orolig och stressad över sin ekonomiska situation. Nu har hon relativt bra kontroll på sitt spelande men är osäker på om hon vill sluta helt. Hon har respekt för riskerna med spel, och har efter att ha tittat på ett tv-program om spelberoende börjat reflektera kring det mer. Hennes erfarenheter av att ha spelat för mycket på spelautomater under yngre år gör henne angelägen om att hålla det på en lagom nivå och vara uppmärksam på sina varningssignaler.

Spelandets betydelse, funktion och problemgrad

Typfall C – det periodvisa spelandet – baserar sig på 9 av de intervjuades förändringsmönster och beskrivs med negativa konsekvenser av spelande under vissa perioder i livet. Det uttrycks av en av de intervjuade som en berg- och dalbana med svängningar i spelvanor beroende på livssituationen. När personen har haft det en svacka har spelandet blivit mer frekvent. När det funnits fungerande familjerelationer har personen inte behövt spela. På samma sätt uttrycks spelandet som beroende av

relationer med familj och vänner samt ekonomi:

> *Mår man bra så släpper man inte in spelandet. Mår man dåligt så vill man må bättre och då inbillar man sig att man ska må bättre genom att spela. Så det är, alltså vad det än är liksom. Om man som jag sa, jag hade skolan att fokusera på och jag har haft det bra med familj och vänner. Och går det bra så, då är det lätt att … Då behöver man liksom inte spela för … Och om man har en bra ekonomi liksom och, då behöver man inte, då är spel överflödigt liksom. (IP 32)*

Spelandet fyller således en funktion av att reglera humöret och försöka må lite bättre. De negativa konsekvenserna kan i varierande grad bestå av ekonomiska förluster, skulder eller lån, psykiska konsekvenser i form av självförebråelser, ångest, depression, sömnsvårigheter, sociala konsekvenser i form av isolering samt relationsmässiga i termer av brustna relationer eller vänskapsband.

Faktorer som påverkar spelandets förändring

En av de intervjuade berättar att spelandet ökar i perioder av oro över den egna ekonomiska situationen. Något motsägelsefullt blir då att köpa lotter ett sätt att hantera oron, där drömmen om att bli ekonomiskt oberoende spelar in. Inre faktorer som kan påverka spelandets frekvens och intensitet som nämns av de intervjuade är personliga egenskaper som att ha en risktagande personlighet, att vara impulsivt lagd, med eller utan olika diagnoser, eller en depressiv ådra med låg självkänsla eller negativ självbild.

Det periodvisa spelandet är relaterat till personens mående och livssituation, men också till tillfälligheter och tid som möjliggörare. Som det uttrycks av en intervjuperson:

> *Jag tror att det mest är tillfälligheter då. Att man plockar upp det och så har man börjat spela lite, och så har man haft tiden och möjligheten att … Jag tror att jag lägger ner tid just när det är risk att förlänga den tiden och så man spelar lite mer och förlänger man också tiden som man håller på, den perioden. Det har jag lite, försöker ha lite koll på nu så att jag … Det var en period här i höstas när jag tog upp mitt pokerspelande. Jag höll på liksom i, ja, det blev lite för många dagar i veckan tyckte jag då och då stängde jag ner det där kontot. Det är väldigt strömässigt och sen är det vid väldigt få tillfällen, någon dag i månaden i stort sett som jag är inne och spelar någon turnering. (IP 8)*

Vissa *arbetssituationer* tenderar också att öka spelandet – såsom att arbeta natt och ha ett större behov av att varva ner framför datorn innan läggdags, eller att ha ett kringresande arbete där det finns mycket pengar, tid och umgänge med kollegor i en krogmiljö.

Flera av de intervjuade beskriver situationer då de balanserat på gränsen mellan att

förlora kontrollen över spelandet och att ta tag i situationen. Att föra ett resonemang med sig själv kring risktagande, summor och antal spelomgångar påverkas av spelets utformning, marknadsföring och individens mående för stunden.

> *Är det något är det väl just pokern som jag känner är väl det lurigaste. Där är det ja, att man skulle spela en turnering äh jag hinner med en till. Sen var det inget bra där så då försöker man hitta möjligheter för att vara med i nästa. Mer så att det är … Ja, det är väldigt kortsiktiga vinster i själva spelandet./…/ Och att få den känslan igen, då är det färdigt så att säga. Då kan det vara att man stänger ner och lägger ner, och så kan jag känna den här tillfredsställelsen, just att "bra, jag agerar sunt och förnuftigt". /…/ Den händer det också att man trillar dit kanske någon gång för mycket, men då får jag de där igen, ja, den känslan "nej, men nu räcker det" och så kan jag gå emot det då. Men visst, någonstans kan jag fatta att "nu är du ute på lite hal is". Så därför är det som jag sa om nätpoker, ja, det är en del. Det är inte ofta jag håller på med det om jag säger, så det är lite just på grund av jag känner det är det som är lurigast så att säga. (IP 8)*

Centralt för att fatta beslutet om att ändra sina spelvanor har varit att spelandet gett alltför negativa konsekvenser.

> *Jag hade ett väldigt starkt, alltså ja beroende av att spela för att jag ville ha pengar och för att jag var så inne i det där. Jag var väl på … Alltså jag var inte jätteberoende men, det handlar inte om jättestora summor men det var … Jag förlorade, jag spelade för mer pengar än vad jag hade råd att förlora. Och sen när jag förlorade så mådde jag så extremt jävla dåligt, så då blev det väl att för mig så var det så att känslan av att förlora allting, alltså pengar … För jag har alltid varit, liksom haft ordnad ekonomi men sen när jag bara spelade bort alldeles för mycket, då kände jag bara "det här vill jag aldrig uppleva igen. Det här var …". Liksom känslan att förlora var värre än vad beroendet var. Det var liksom starkare, så att då bara "nej, nu lägger jag ner det här". Så det var jättelätt för mig att sluta helt, just för att känslan av att förlora allt … Förlorade inte i sammanhanget jättestora summor, men för mig var det mer pengar än vad jag hade råd att förlora, så att då blev det väldigt lätt för mig att sluta. Eller, ja, jag drog ner på det väldigt fort där. (IP 32)*

Strategier för att begränsa sitt spelande kan röra sig om att sätta ett tak för hur mycket pengar en får spendera under en kväll, ensam eller i samråd med vänner, stänga av sig från eller begränsa spelmöjligheterna på olika spelsajter. Att låta vänner hålla i plånboken under en kväll, lägga in spärrar på spelautomater och att ta hjälp av sin gode man för att hantera ekonomin förekommer också som konkreta åtgärder.

Flera av de intervjuade har fattat ett beslut om att helt avhålla sig från att spela på internet, antingen för att de vill ha ett mer handfast spelande där pengarna blir mer än bara siffror på datorn eller för att de har respekt för spelandet och därigenom vill göra det svårare för sig själv att få tillgång till spelet. Nätkasinon framställs som extra angeläget att undvika:

För det enda jag kan tycka är farligt i dag, som jag inte har ett intresse av egentligen över huvud taget, jag har aldrig provat det, det är ju de här nätkasinona. För de ser man ju inte pengarna på. Förstår du vad jag menar? Du köper ju bara poäng eller vad det är, de dras från ditt konto eller vad de håller på med. Där tror jag att folk inte förstår att det är pengar de torskar. Alltså lite grann som att spela Tetris och sen så dras det hela tiden för dig när du torskar. Det tror jag är farligare. (IP 40)

Vissa har beslutat sig för att gradvis minska spelandets omfattning. Andra har mer omedvetet trappat ner, där spelandet mest runnit ut i sanden utan personen i fråga närmare reflekterar över det. Några enstaka har aktivt ansträngt sig för att sluta spela tvärt av olika anledningar. Plötsligt har kraften infunnit sig att förmå ta tag i situationen och bryta ett destruktivt spelande. För vissa har det varit en avgörande livshändelse som framkallat denna *vändpunkt*, medan för andra har det rört sig om tillfälligheter.

För jag hade gått och tänkt länge att "nu håller det inte, jag måste göra något". Och till slut så var det väl bara så att kraften och tillfället inföll sig, jag kommer inte ihåg exakt hur det var. Men nej, det var ingen så direkt händelse. Och så ja, det är bara fem år sen som det har varit ett problem då om man säger så. Sen typ 2010, men inte konstant utan gått lite upp och ner. Och sen ja, fem år tillbaka så har jag … Som sagt, jag håller fortfarande på med det, men ja, nej, det är inget … Jag känner att jag har kontroll på det. Eller jag vet inte, många som är i ett spelmissbruk säger väl lite samma sak. Men jag hävdar det i alla fall. (IP 8)

En avgörande livshändelse som kan ha inneburit en vändpunkt kan handla om att anhöriga har kommenterat, kritiserat eller ställt krav. En intervjuperson berättar att hennes dotter blivit upprörd över att spelandet påverkat familjens ekonomi, något som gett intervjupersonen en tankeställare och fått henne att aktivt minska. En annan berättar om när partnern blivit varse om att sparpengarna försvunnit och den kris det innebar när det uppdagades. Att anamma nya fritidsintressen eller återuppta gamla har underlättat för att hålla sig borta från destruktiva spelvanor.

En viktig livshändelse som att bli förälder beskrivs i många fall som central för beslutet att dra ner på sitt spelande. Att vilja vara en god förebild för sina barn och ta ansvar för den framtida familjesituationen minskar spelandet och blir en anledning till att vara spelfri.

Att känna skam och skuld över ett överdrivet spelande är ett återkommande tema i intervjuerna. Å ena sidan finns tendensen att inte vilja berätta om spelandets baksidor för sin omgivning på grund av oro för vad som händer om det skulle komma fram: ”alla förluster kan man inte berätta om, det går inte” (IP 18). Det upplevs som pinsamt att behöva avslöja att man har hamnat i sådana bekymmer. Men å andra sidan beskrivs lättnaden av att ha berättat om sina problem för närstående och stödet det medfört.

Tidigare perioder av spelproblem i livet, även innan 2008 då Swelogs mätningar påbörjades, kan vara avgörande för de intervjuades förhållningssätt till spel idag och hur spelandet förändrats under perioden. Minnet av destruktiva spelvanor i yngre år fungerar då avskräckande, en situation som personen i fråga inte vill tillbaka till och därför är angelägen om att avhålla sig ifrån.

Typfall D. Högfrekvent spelande med påtagliga negativa konsekvenser, ökande förändringsmönster

David är 56 år gammal och frånskild. Han har spelat på trav i många år och det är ett stort intresse för honom. Det började som en social aktivitet med vänner och inkluderade även spel på fotbollsmatcher och annan sport. Han har lagt mycket tid på att läsa på om hästarna, besöka travbanan och titta på matcher. För några år sedan vann han en större summa pengar, vilket var en stor upplevelse. Efter det ökade hans spelande dramatiskt och han ådrog sig stora skulder som han försökte dölja. Skulderna uppdagades och hans fru som länge hade varit negativt inställd till hans spelande ställde nu ett ultimatum om att han skulle dra ner på det för att hon inte skulle lämna honom. Under en tid begränsade han spelandet och sade upp prenumerationen på travtidningen. Han tog kontakt med missbruksenheten på kommunen och gick i några enskilda samtal, som han tyckte var någorlunda hjälpsamma men det var mest för fruns skull. Relationen höll inte och i samband med skilsmässan fick David ryggproblem och blev sjukskriven från sitt arbete. Han spelade mer på egen hand som tidsfördriv för att få dagarna att gå och förlorade pengar. På senare tid har han svårt att se tjusningen i det, men fortsätter ändå. Han vill återuppleva känslan av att vinna stort, kicken det ger och komma på fötter igen ekonomiskt.

Spelandets betydelse, funktion och problemgrad

Det problematiska spelandet (D) baserar sig på 5 av de intervjuades förändringsmönster och beskrivs som ett ökande spelproblem under årens lopp. Spelandet har en avsevärd betydelse i personens liv och får allt större utrymme. Spelandet fyller en funktion av att för stunden skingra tankarna och att återuppleva minnet av tidigare vinster och ge hopp om nya. Det förekommer ekonomiska skulder genom privata lån, banklån eller sms-lån och erfarenheter av att ha spelat bort sparpengar.

Faktorer som påverkar spelandets förändring

Att själv *vinna en storvinst* eller ha bekanta som har gjort det beskrivs som avgörande för ökat spelande.

> *Kompisen vann någon miljon då och lite så där, och då blir det intressant helt plötsligt. Då tror man, någonstans i hjärnan så tror jag att jaha, var det så smidigt? Då kan jag sätta en tusenlapp på det. Så är den borta, lika fort. Man kan lika gärna slänga den i soporna känns det som. (IP 33)*

En storvinst kan ge känslan av att vara ”odödlig” (IP 18) och medföra att tankar om att eller försök att dra ned på spelandet skjuts på framtiden. I samband med en vinst ökas insatserna under en period, eftersom det inte känns lika surt att spela bort vinstmedlen jämfört med det som tjänats in genom arbete. Men som det uttrycks av en av de intervjuade ”hjärnan har en väldig förmåga att registrera vinster men inte förluster” (IP 31).

En intervjuperson beskriver hur han lärt sig genom årens lopp att aldrig försöka vinna tillbaka pengar som han förlorat:

> *Om jag blir förbannad på att jag kanske har förlorat 1000 spänn, då går inte jag och försöker vinna tillbaka de där och bli gladare över, utan då brukar jag ofta, då tänker jag att jag lägger ner istället, jag skiter i det. Och sen får man lugna ner sig, och sen får man spela någon annan gång. För att jag har lärt mig så många gånger att när man väl har spelat bort några tusen, då blir man bara mer ivrig och dummare på att spela, så att då är det större risk att man förlorar. Så då är det bättre att bara bita ihop och, ja, ta det där och sen komma tillbaka någon annan dag istället. (IP 29)*

Att ha för mycket pengar på sig och börja jaga förluster kan beskrivas som ”nybörjarfel” (IP 31) som nu har lett till att personen i fråga vid speltillfällena endast har med sig kontanter som kan avvaras och sedan spela för de eventuella vinster det ger.

Tankefällor om spel hänger samman med ökat spelande, där de intervjuade berättar om föreställningar om att de genom att välja vissa spelställen, tidpunkter och tillfällen (en känsla av flyt) kan påverka spelets utgång. Även om de intervjuade själva är medvetna om att dessa föreställningar är falska låter de sig påverkas.

Upplevelser av att *behöva öka insatserna* för att få samma känsla av spänning och stimulans av spelet förekommer, dels kopplat till spelpsykologi (”benägenhet att öka riskerna efterhand”; IP 17) och tillgång till pengar (”ekonomiskt har jag det bättre nu än vad jag haft det tidigare”; IP 17). Kunskapen finns om hur spelandet fungerar och en medvetenhet om spelandets risker.

> *Nej, men alltså det är ju den här intermittent förstärkning, det är ju det som är. Att du får, ibland, får du ju vinst. Hade du inte fått någon vinst alls, så*

hade du inte gjort det. Så det är den här typiska beroendefunktionen så. Det är ju det. (IP 40)

Närstående kan ha framfört oro och reagerat på ett sådant sätt så att den enskilde har vidtagit åtgärder för att förändra sitt spelande. Anhörigas stöd är i det läget centralt för att fylla vardagen med andra saker än spel. Partners eller vänner kan fungera både som en sorts vakter och som motivation till att avhålla sig från spel.

Dramatiska *livshändelser* som en närståendes död, egna hälsoproblem eller skilsmässa beskrivs som avgörande för att spelandet ökat under en period. Spelandet fyller då en funktion av att slippa tänka på det som är jobbigt och skingra tankarna för stunden. Ensamhet och bristande socialt nätverk beskrivs också som en orsak till att spelandet tagit överhanden i ens liv. Vikten av att tillhöra ett sammanhang, oavsett om det är sociala relationer eller en fungerande arbetssituation anses vara viktigt för att kunna hålla sig ifrån destruktiva spelvanor.

Uppfattningar om och erfarenheter av att hantera spelproblem

Bland de intervjuade som uppgett negativa konsekvenser till följd av sitt spelande fanns generellt en upplevelse av att inte vara i behov av professionellt stöd för att hantera det. Detta motiveras antingen med viljan och förmågan att kunna klara det på egen hand, eller att anhörigas och vänners stöd är tillräckligt för att kunna styra upp situationen. Vissa av de intervjuade var angelägna om att om att inte blanda in utomstående i sina eventuella problem, delvis på grund av den skam det skulle medföra att behöva söka hjälp. Enstaka personer har dock tagit hjälp av Stödlinjen och andra stödverksamheter (kommunens missbruksenhet, frivilligorganisationer) för att få hjälp med att sluta spela. Positiva erfarenheter förekommer, som att i behandling ha fått kunskap kring hur slump fungerar, ökad medvetenhet om vanliga tankefällor vid spel samt nya perspektiv och stöd från personer med liknande problem. Andra har fått stöd för sina spelproblem hos psykolog de primärt sökt för andra problem.

Uppfattningar om spelreklam

Överlag är det många av de intervjuade som upplever att *spelreklamen* har ökat och upprörs över dess aggressivitet, vilket i vissa fall kan avskräcka från snarare än locka till spel. Många har spontant uppgett synpunkter om att spelreklamen borde begränsas. Spelreklam och sms-erbjudanden från olika spelbolag upplevs dock i vissa fall som avgörande för att ha återgått till tidigare destruktiva spelmönster, där dessa triggers samverkar med det psykiska måendet där styrkan och förmågan att kunna motstå varierar. Så kallade rakeback-erbjudanden beskrivs som drivande för ökat spelande,

där den enskilde får ta del av en procent av spelbolagens vinst baserat på egen omsättning. Även om möjligheterna att blockera och begränsa i de flesta fall upplevs som positiva, beskriver intervjupersoner att de ändå lyckats hitta sätt att kringgå begränsningarna genom att vända sig till olicensierade spelsajter när andan fallit på. Att få ett lockande erbjudande från ett spelbolag i fel tillfälle kan således trigga igång en ny spelepisod.

Översikt över förändringsmönster, spelmotiv och faktorer som påverkar spelandet

I Figur 2 nedan redovisas olika förändringsmönster, centrala spelmotiv och olika aspekter som beskrivits som avgörande för hur spelandet förändras för att ge en mer översiktlig bild av intervjupersonernas berättelser. En distinktion görs mellan faktorer på individnivå och faktorer i omgivningen. Vissa faktorer uppges som avgörande för både ökat och minskat spelande såsom exempelvis spel i umgänget och tillgång till pengar (se vidare i diskussionen).

Typfall	A. Lågfrekvent spelande utan negativa konsekvenser	B. Högfrekvent spelande med enstaka negativa konsekvenser	C. Periodvis spelande med måttliga negativa konsekvenser	D. Högfrekvent spelande med påtagliga negativa konsekvenser
Förändringsmönster	Stabila spelvanor	Minskande spelvanor	Icke-linjära spelvanor	Ökande spelvanor
Spelmotiv	• Avkoppling, nöje • Tradition/vana • Social funktion • Välgörande ändamål	• Spänning, utmaning, kick • Möjlighet att vinna pengar • Social funktion	• Möjlighet att vinna pengar • Dämpa ångest, fly vardagen	• Spänning, utmaning, kick • Möjlighet att vinna pengar • Dämpa ångest, fly vardagen
Faktorer som ökar spelande Individnivån	• Inkorrekta föreställningar om spel • Tillgång till pengar	• Intresse för spel • Tillgång till pengar • Alkohol • Bli myndig • Mycket tid till spel • Inkorrekta föreställningar om spel	• Tillgång till pengar • Personliga egenskaper • Dåligt mående • Mycket tid till spel • Inkorrekta föreställningar om spel	• Tillgång till pengar • Personliga egenskaper • Dåligt mående • Alkohol • Inkorrekta föreställningar om spel
Omgivningen	• Spel i umgänget • Spelreklam • Hög tillgång till spel	• Spel i umgänget • Hög tillgång till spel • Spelreklam	• Spel i umgänget • Viktiga livshändelser • Spelreklam • Hög tillgång till spel • Kringresande arbete/obekväm arbetstid • Bristande nätverk och sysselsättning	• Storvinst • Spelreklam • Viktiga livshändelser • Bristande nätverk och sysselsättning
Faktorer som minskar spelande Individnivån	• Tillgång till pengar • Minskat intresse för spel • Korrekta föreställningar om spel	• Minskad tid till spel • Tillgång till pengar • Egna regler/strategier • Personliga egenskaper • Mognad, personlig utveckling • Negativa konsekvenser • Vändpunkter • Minskat intresse för spel • Korrekta föreställningar om spel	• Tillgång till pengar • Egna regler/strategier • Bättre mående • Negativa konsekvenser • Vändpunkter • Korrekta föreställningar om spel • Lärt av tidigare spelproblem	• Tillgång till pengar • Korrekta föreställningar om spel
Omgivningen	• Inget spel i umgänget • Låg tillgång till spel	• Spel i umgänget • Träffa partner/nytt umgänge • Studier/arbete prioriteras • Viktiga livshändelser • Kritik, krav, stöd från närstående • Låg tillgång till spel • Studier/arbete prioriteras • Fritidsintressen	• Meningsfull sysselsättning • Viktiga livshändelser • Kritik, krav, stöd från närstående • Professionellt stöd el. självhjälpsgrupper • Fritidsintressen	• Meningsfull sysselsättning • Kritik, krav, stöd från närstående • Professionellt stöd el. självhjälpsgrupper

Figur 2. Översikt över förändringsmönster, spelmotiv, förändringsfaktorer

Inverkan av att ha deltagit i Swelogs longitudinella studie

De intervjuade i studien har deltagit i minst tre av Swelogs fyra tidigare telefonintervjuer sedan 2008. I slutet av intervjun för denna studie ställdes frågan huruvida att bli uppringd och få svara på frågor om spelvanor och hälsa kan ha påverkat hur de tänker kring spel och/eller deras spelande under de år som Swelogs pågått. 13 personer svarade att deltagandet i studien inte hade haft någon påverkan. 14 svarade att deltagandet hade haft viss påverkan, och då framför allt gällande hur de tänker kring spel. 6 personer svarade att deras spelvanor hade påverkats, genom att de blivit mer medvetna om sitt eget spelande och åtminstone under en period varit mer restriktiva.

En person menar att svaren som ges i en intervju beror på situationen man befinner sig i just då och således kan variera. Det förekommer upplevelser om att inte kunnat vara helt ärlig om sina spelvanor när personen har varit mitt uppe i ett problematiskt spelande, att personen i fråga tror sig ha underrapporterat sina förluster för att inte vilja erkänna problemets vidd. Det förekommer också upplevelser av att ha fått känslan av ens spelande inte är så allvarligt, eftersom frågornas utformning ger intrycket av att det finns högre dimensioner på skalorna som personen ifråga ligger under. Många uppger dock att deltagandet har fått dem att reflektera mer kring sina spelvanor, att det har varit tankeväckande för att bli mer medveten om riskerna och om spelproblem generellt i samhället.

> *Men jag kommer väl ihåg att jag hajade till lite, det har jag för mig. För jag pratade med någon kompis om det efteråt, nu blir jag imponerad över mitt minne här nu, men då hajade jag till lite bara ”shit”, att jag svarade som jag gjorde på alla de frågorna och att det kanske var lite … Det var inte något riktigt stort problem, men att det kanske var i lite för stor utsträckning jag höll på med det som jag gjorde. Men jag ska inte säga att det påverkade, tror jag inte. Jag tycker mest det har varit rätt intressant att få vara med i en studie från början till slut och sen kunna se slutprodukten. /…/Det var väl en liten, teeny weeny wake-up call, 2008 där kanske. (IP 5)*

En återkommande utsaga är att spelvanorna minskade i direkt anslutning till samtalet så länge medvetenheten fanns närvarande, för att sedan tonas ned och spelandet återgå till tidigare nivå. Andra säger att samtalen kan ha varit bidragande till att de lyckats ta tag i sina spelproblem.

Vissa av de intervjuade uppgav viss irritation kring att bli uppringd vid flertalet tillfällen kring spelvanor som de upplever som vare sig särskild problematiska eller föränderliga. Att delta i ett forskningsprojekt har på andra håll upplevts som

meningsfullt och intressant, där intervjupersonen säger sig kunna dela med sig av erfarenheter som andra kan känna igen sig i. Några uttryckte att det var positivt att den nuvarande intervjun innehöll mer öppna frågor och följdfrågor, eftersom det kändes mer som ett samtal och att det också bidrog till en högre grad av reflektion än tidigare intervjuer (med övervägande fasta svarsalternativ). Upplevelser av att i intervjun pratat om saker som sällan tidigare berättats för någon framfördes också av någon enstaka intervjuperson. I de fall då känsliga ämnen diskuterats, frågade alltid intervjuaren i slutet av intervjun intervjupersonen hur samtalet hade känts. Vid behov gavs numret till Stödlinjen.

Diskussion

Syftet med denna studie har varit att undersöka hur spelare som tidigare deltagit i Swelogs befolkningsstudier upplever sitt spelande, hur spelandet förändrats över tid samt faktorer som haft betydelse för eventuella förändringar. Dessutom studerades intervjupersonernas upplevelser av att ha deltagit i en longitudinell undersökning om spel och spelvanor. I följande avsnitt diskuteras de viktigaste resultaten.

Upplevelser av spel om pengar

I likhet med tidigare forskning visar denna studie att spel om pengar och de eventuella negativa konsekvenser som detta kan medföra är en flytande process, där spelvanor är föränderliga i människors liv beroende på livssituation (Anderson, Dobbie & Reith, 2009; el-Guebaly m.fl., 2015; Kerr m.fl., 2009). Spelandet är för vissa en oviktig del i livet, en krydda i tillvaron som de kan klara sig utan, medan det för andra i vissa perioder är ett stort intresse som upptar mycket tid och engagemang. Några enstaka av de intervjuade benämner spelandet som ett beroende som tagit överhanden. Spelandet förekommer således på ett brett spektrum från problemfritt spelande till en destruktiv vana som kommit att åsamka personer stora bekymmer i livet. Spelandet fyller olika funktioner i de intervjuades liv, där upplevelser av spänning, utmaning, kick, nöje, social gemenskap, att bidra till välgörenhet, möjligheten att vinna för att få en guldkant i tillvaron eller att klara en utsatt ekonomisk situation fungerar som drivkrafter. Att spela som ett sätt att hantera en negativ livssituation för att fly undan negativa tankar, oro och stress förekommer också, vilket i forskningen har ett samband med ett riskfyllt spelande (Sundqvist, Jonsson & Wennberg, 2016; Wood & Griffiths, 2007). Drivkrafterna kan dock se olika ut i olika skeden i livet beroende på livssituation, varför det är vanskligt att i forskningen dra alltför långtgående slutsatser baserat på specifika fasta speltyper (se även Reith & Dobbie, 2013).

Spelandets förändring och faktorer av betydelse

Spelandets förändring har beskrivits på olika sätt av de intervjuade – dels som icke-existerande (stabila spelvanor – typfall A), dels som minskande (typfall B), dels i form av mer eller mindre drastiska fluktuationer (typfall C) och dels som ett ökande spelmönster (typfall D). Förändring kan ske *gradvis* till följd av mer eller mindre omedvetna processer i relation till livssituationen i stort eller *drastiskt* i samband med mer aktiva beslut om att ändra sina spelvanor. Spelandes förändring relateras till olika *yttre förändringstriggers* (t ex anhörigas kommentarer, förändringar i tillgång till spel

eller pengar) eller en *inre process* som innefattar insikter om spelandets negativa konsekvenser, förändrad syn på spelandet (föreställningar om sannolikhet, intresse) eller en mognadsprocess där spelandet bortprioriteras till förmån för ett större ansvar för utbildning, arbete och familj. Detta är resultat som i hög grad sammanfaller med tidigare forskning (Anderson, Dobbie & Reith, 2009; Orford m.fl., 2003; Reith & Dobbie, 2013).

Vissa personer utvecklar problem, minskar sitt spelande till följd av detta och kan återgå till mer eller mindre problematiska spelvanor beroende på hur livet förändras över tid. Flera olika faktorer på olika nivåer – personliga egenskaper, mående, föreställningar om spel, tillgång till pengar, arbetssituation, familjeliv, livshändelser, mognadsprocesser, reklam, tillgänglighet – samverkar för förändrade spelvanor. Spelbeteende kan inte förstås enbart utifrån individuella faktorer utan att måste involvera både relationella och samhälleliga aspekter (Wood & Griffiths, 2007) och måste ses i ett sammanhang. I vissa fall kan exempelvis *att få ett nytt arbete* innebära ökat spelande (ny ort, högre inkomst, nytt umgänge), medan i andra fall kan det innebära ett minskat spelande (mindre ensamhet, mindre oro över ekonomin).

Spel i umgänget lyfts fram som avgörande för spelandets uppkomst, fortsättning och avtagande. Att spela som en social företeelse som ger gemenskap i form av ett ömsesidigt intresse och mer spänning genom konkurrens (att trigga varandra) kan öka spelandets omfattning (se även Binde, 2013). I likhet med Orford m.fl. (2003) kan dock närvaron av en person med spelproblem i umgänget ha en kontrollerande inverkan på spelandets karaktär och därmed begränsa spelandets omfattning. Här kan olika normer i olika sammanhang för vad som är ett rimligt spelbeteende vara av betydelse (se vidare t ex Martin m.fl., 2010; Trevorrow & Moore, 1998).

Tillgången till pengar kan även det utgöra en faktor som både ökar och minskar spelandets frekvens och omfattning. För vissa har arbetslöshet eller studenttillvaro inneburit mindre pengar till spel (typfall B) medan för andra har en försämrad ekonomi lett till ökat spelande på grund av mer angelägna behov av att fly vardagens bekymmer och att vinna pengar för att kunna lösa ekonomiska bekymmer (typfall C) (se även Orford m.fl., 2003). Bland ungdomar tenderar tillgång till pengar genom eget deltidsarbete öka spelande (Darling m.fl., 2006). I Sverige spelar fler 16–17-åringar i familjer med en hög disponibel inkomst än i familjer med låg inkomst. Även om medelinkomsttagare spelar mest, är andelen som bedöms vara problemspelare högst bland dem med låg socioekonomisk status i en svensk kontext (Statens folkhälsoinstitut, 2012). Welte m.fl. (2004) har tidigare visat att låg socioekonomisk status hänger samman med högre grad av spelproblem, sannolikt kopplat till att personer med relativt hög socioekonomisk status har högre inkomst och mer finansiella resurser att undvika eller dämpa konsekvenserna av spelförluster. Att betrakta spelandet som en möjlig inkomstkälla har ett samband med ökad risk för

spelproblem liksom att ha en uppfattning att spelandet kommer att löna sig bara en spelar tillräckligt mycket (Statens folkhälsoinstitut, 2012; 2013). Att spela med förhoppningen om att ta sig ur ekonomiska svårigheter genom spel om pengar är således bekymmersamt och en dröm som ofta späs på i reklamkampanjer. Spelproblem har tydliga socioekonomiska förtecken kopplat till fattigdom och hälsoproblem, varför det är viktigt att arbeta förebyggande med att förbättra människors ekonomiska, hälsorelaterade och sociala situation.

En slutsats som kan dras av denna studie är således att vissa förändringsfaktorer kan betyda olika saker för olika personer i olika kontexter, vilket försvårar möjligheten att dra generella slutsatser kring risk- och skyddsfaktorer. Utifrån de intervjuades berättelser tenderar dock psykiskt välbefinnande, stödjande relationer och meningsfull sysselsättning vara centralt för att ta sig ur destruktiva spelvanor och att hålla vanorna på en icke-problematisk nivå. Situationer som är förknippade med ökat spelande är relaterat till spel i umgänget i 20-årsåldern i samband med berusningsdrickande, övergången till att bli myndig, storvinster, att ha ett kringresande arbete, negativa livshändelser, depression, ensamhet och brist på meningsfull sysselsättning.

Människor som tagit sig ur olika former av missbruksproblem talar ofta om olika *vändpunkter* av betydelse (Koski-Jännes, 1998). Vändpunkterna kan innebära en ökad insikt och en känslomässig upplevelse där den enskildes förhållningssätt förändrats. Dessa erfarenheter kan bestå av en lösning av en inre konflikt alternativt av att ha konfronterats med verkligheten (allvarliga hälsoproblem, kommentarer från anhöriga). Andra forskare hänvisar till upplevelsen av att ha ”nått botten” (Shaffer & Jones, 1989) eller en existentiell kris där individen inser att hen hamnat i en situation som var långt mer problematisk än hen kunde föreställa sig när beteendet startade. I vårt material har vändpunkter tagit sig uttryck i form av insikter om behov av förändring på grund av negativa konsekvenser av spelandet eller att anhöriga avslöjat spelandet och ställt krav. Det framgick också i denna studie att en bidragande faktor i begränsandet av spelandet var att göra upp en budget och därmed få kontroll över sina spelutgifter (se även DiClemente, Story & Murray, 2000; Barnard m.fl., 2014). I Hellings (2003) intervjuer med unga personer med spelproblem beskrivs vändpunkten som en ökad medvetenhet om spelandets destruktivitet, en avgörande insikt om att kostnaderna överstiger vinsterna mentalt, socialt och ekonomiskt.

Vändpunkterna är också ofta relaterade till olika *livshändelser* som framkallar ett beslut om förändring eller ökar spelandets frekvens. Dessa händelser kan antingen vara positiva, som att få ett nytt jobb, en ny relation eller bli förälder, eller negativa som en plötslig hälsoförsämring, allvarliga negativa konsekvenser (t.ex. att riskera ett fängelsestraff) eller en närståendes död (McIntosh & McKeganey, 2000). Viktiga livshändelser som de intervjuade i denna studie nämnt som avgörande för förändrade spelvanor och spelproblem har varit närståendes död, egna hälsoproblem,

föräldraskap eller skilsmässa/separation. I tidigare Swelogsmätningar har en närståendes död, skilsmässa/separation, relationsproblem, markant förbättrade arbetsförhållanden, allvarligt försämrad ekonomi eller markant förbättrad ekonomi hängt samman med ökad risk för problemspelande (Statens folkhälsoinstitut, 2012). I Holdsworth, Nuske och Hings (2015) studie framkom att livshändelser kopplade till ekonomiska, arbetsrelaterade, relations- och hälsorelaterade problem samt närståendes död tenderade att öka spelandet bland problematiska spelare, vilket inte var fallet bland rekreationsspelare, som delvis tack vare starkare socialt stöd i omgivningen hade bättre återhämtningsförmåga. Frånvaro av negativa livshändelser (särskilt avseende hälsa och ekonomisk situation) samt ökning av positiva livshändelser kan även ha betydelse för att upprätthålla en minskning av destruktiva spelvanor (Hodgins & el-Guebaly, 2000). Andra faktorer som också var centrala för att hålla sig ifrån destruktiva spelvanor var andra fritidsintressen, att minnas negativa konsekvenser och att få stöd från omgivningen (Hodgins & el-Guelbaly, 2000).

Deltagandet i Swelogs

Att följa upp personer som deltagit i en mångårig longitudinell undersökning och genomföra kvalitativa intervjuer har inneburit en unik möjlighet att undersöka deras upplevelser av detta. Enligt de intervjuades egna utsagor kan deltagandet Swelogs ha bidragit till högre medvetenhet om egna spelvanor och spelproblem i samhället, något som även rapporterats gällande andra livsstilsförändringar (MacNeill m.fl., 2016), även om kopplingen till faktiska beteendeförändringar är vag eftersom de baserar sig på självrapporterade data (Kypri m.fl., 2011). Både negativa, neutrala och positiva upplevelser av att ha deltagit i Swelogs förekom, även om det stora flertalet ställde sig positiva till att ha blivit tillfrågade om sina spelvanor. Möjligheten till att nyansera bilden genom en kvalitativ uppföljningsintervju upplevdes som givande, och många uttryckte att de såg fram emot att ta del av rapporten.

Överensstämmelse mellan resultat i denna studie och tidigare Swelogsmätningar

I relation till de fyra urvalsgrupperna var överensstämmelsen med de intervjuades problemgrad och de typfall som de karakteriserades som relativt låg. Flera olika dimensioner har tagits hänsyn till i analysen, såsom förändringsmönster, problemgrad samt tidigare och nuvarande spelbeteende. I den mån det funnits något samband mellan urvalsgrupp och typfall, kan det sägas att män med minskande spelproblem (urvalsgrupp 4 baserat på svar i de tidigare Swelogsmätningarna) framför allt karakteriserades enligt typfall B – högfrekvent spelande med enstaka negativa

konsekvenser och ett minskande förändringsmönster. I viss mån karakteriserades kvinnor med minskande spelproblem (urvalsgrupp 2 baserat på svar i de tidigare Swelogsmätningarna) som Typfall A – lågfrekvent spelande utan negativa konsekvenser med stabilt förändringsmönster.

En viktig fråga att reflektera över i relation till hur resultat från befolkningsstudier ska tolkas är att flera av de intervjuade i denna studie (10 av 40) inte rapporterade några spelproblem (även då PGSI-frågor ställdes under intervjuns gång). Detta kan ses som motsägelsefullt eftersom de i tidigare Swelogsmätningar har svarat på ett sådant sätt att de bedömts ha ett riskspelande i någon mån. Enligt urvalsförfarandet har de svarat antingen *nästan alltid* (3 poäng), *ofta* (2 poäng) eller *ibland* (1 poäng) på en eller flera frågor på PGSI och totalt uppnått minst tre poäng för att kunna uppvisa en skillnad om minst tre poäng på PGSI mellan två datainsamlingar (för att se PGSI-frågornas utformning, se Bilaga II).

En förklaring till denna diskrepans kan vara minnesproblem, att personen ifråga retrospektivt inte minns hur spelandet tog sig uttryck under tidigare perioder i livet. En annan förklaring kan vara en ovilja att berätta om tidigare bekymmer relaterade till spel. Att i en intervju berätta om negativa konsekvenser som svar på öppna frågor kan vara känsligare än att svara på en ja/nej-fråga så som var fallet i tidigare EP-mätningar. En tredje förklaring kan vara att personerna i fråga missförstått tidsfönstret i tidigare EP-mätningar och svarat på frågorna utifrån tron att det gällde perioder tidigare i livet. Till stöd för denna förklaring framkom i flera av de intervjuades berättelser erfarenheter av att ha haft problematiska spelvanor tidigare i livet, innan 2008 då Swelogs mätningar startade. En fjärde förklaring kan vara att intervjupersonerna i intervjusituationen tolkar PGSI-frågorna på olika sätt i olika situationer. Frågan huruvida någon har kritiserats intervjupersonens spelande kan tolkas brett som att det även omfattar enstaka kommentarer eller gliringar om spelandet som vana. Frågan som handlar om huruvida intervjupersonen känt skuld över sitt spelande eller vad som händer när hen spelar är svår att svara på, med tanke på att skuld betyder olika saker för olika personer. Det kan å ena sidan handla om att i någon mån gräma sig över att spelet är en onödig utgift som personen i fråga kan använda till något bättre (”det var dumt gjort, för att jag hade ju behövt de där 30 kronorna till någonting annat” IP 38). Å andra sidan kan det röra sig om omfattande skuldkänslor som orsakar ångest och oro över den ekonomiska situationen, vilket snarare förekommer i typfall C och D. I denna studie har intervjupersonerna haft möjlighet svara på följdfrågor och att utveckla och fundera över sina svar, där det således framkommit att det snarare handlat om lindrigare självförebråelser. I vilken mån det handlar om skuld är därmed föremål för tolkning. Detta gäller även frågan om hälsoproblem, där ångest är ett relativt begrepp som också kan förknippas med ånger. I sin vilja att i en intervjusituation vara till lags (social önskvärdhet) kan det

eventuellt finnas en tendens att i viss mån överrapportera bekymrets omfattning.

Det finns i vår studie även tecken på att någon enstaka intervjuperson kan ha underrapporterat spelproblem. Vid svar på en specifik fråga svarar intervjupersonen nej, men senare i intervjun kan intervjupersonen utförligt berätta om förekomsten av sådana problem. Liknande diskrepans mellan svar på bedömningsinstrument och kvalitativa intervjuberättelser upptäcktes av Anderson m.fl. (2009) men med ett annat bedömningsinstrument (NODS). Vid jämförelse av svar på specifika NODS-frågor med intervjupersonernas berättelser framkom att intervjupersonerna kunde svara nej på specifika frågor men senare i intervjuberättelsen tydligt vittna om sådana problem (t ex återkommande problem i relation till anhöriga). För att komma till rätta med tolkningsproblem har Anderson m.fl. (2009) utvecklat kognitiva frågor för att förtydliga vad frågorna avser, något som även diskuterats i relation till bedömningsinstrumentet SOGS (South Oaks Gambling Screen; Ladouceur m.fl., 2000). Viktigt att ta hänsyn till i tolkning av resultat från prevalensstudier är således att både under- och överrapportering av spelproblem kan förekomma.

Dessutom har PGSI-frågorna ställts på ett annat sätt i de tidigare Swelogsmätningarna än vad som var fallet i denna kvalitativa intervju. I tidigare EP-mätningarna ställdes frågorna gällande den senaste tolvmånadersperioden där personen ifråga gavs möjlighet att svara på en skala (aldrig, ibland, ofta, nästan alltid). I denna intervju gällde frågorna den senaste åttaårsperioden och intervjupersonen gavs endast möjligheten att svara ja/nej men sedan utveckla sitt svar. Tidsfönstret och utformningen av svarsalternativen var således olika. Syftet med datainsamlingarna skiljde sig åt, eftersom de tidigare Swelogsmätningarna handlade om att uppskatta prevalensen av spelproblem och denna kvalitativa studie om upplevelser av spelande, spelandets förändring och förekomsten av eventuella negativa konsekvenser. Swelogs tidigare mätningar kan ses som stickprov av en persons spelande som genomförts vid olika tillfällen under en åttaårsperiod och svaren som ges påverkas av vilken situation personen befann sig i just då. Att bli tillfrågad om att ge en retrospektiv beskrivning av spelandets förändring över tid är således något annat, vilket därmed sannolikt också bidrar till den diskrepans som de olika datamaterialen vittnar om.

Implikationer

Det är relativt ovanligt att människor med spelproblem söker professionell hjälp, antingen för att de själva tycker sig kunna hantera dem eller på grund av känslor relaterade till skam eller stigma (Hodgins & el-Guelbaly, 2000). Att på egen hand minska mer eller mindre destruktiva spelvanor är vanligt förekommande (Slutske, 2006) vilket bland de intervjuade i denna studie tydligast kan kopplas till en mognadsprocess där den enskilde växer ifrån spelandet i takt med det ökade ansvar

som familje- och arbetsliv medför (se även Fröberg m.fl., 2015). Liknande mönster har uppvisats för andra livsstilsproblem som människor uppvisar i sena tonåren (Moffitt, 1993) eller tidiga vuxenår (Sher & Gotham, 1999). En liten grupp fortsätter dock att ha problem under senare år (Moffit, 1993) medan för andra uppstår de senare i livet. I de fall då mer omfattande spelproblem förekommit är *ett stödjande nätverk* av stor vikt för att ta sig ur sina problem. Destruktiva spelvanor påverkar omgivningen i hög grad (Svensson m.fl., 2013) och anhörigas roll i att uppmärksamma och förebygga spelproblem är avgörande, vilket bör tas hänsyn till i eventuella informationskampanjer och utformandet av stöd- och behandlingsverksamheter. I de enstaka fall i vår studie då kontakt funnits med professionella eller självhjälpsgrupper har den hjälp som erbjudits beskrivits som central för den enskildes väg ut ur spelproblemen. Eftersom människors spelproblem tenderar att ta sig olika uttryck och förändringar i spelvanor följer olika mönster och hänger samman med olika kontexter och förändringsfaktorer, är det också rimligt att hävda att de hjälpformer som erbjuds behöver se olika ut. För vissa passar internet- eller telefonstöd, medan andra föredrar självhjälpsgrupper eller professionell behandling individuellt eller i grupp (Binde, 2012).

De intervjuade upprörs av spelreklam och förespråkar hårdare restriktioner. I vissa fall beskrivs att reklam och erbjudanden kan trigga igång nya spelepisoder (se även Binde, 2009b). De intervjuade reflekterar i hög grad kring egna och andras spelvanor, men vittnar om att spelproblem är något skamfyllt som det sällan pratas om. Insatser för att minska det stigma som förknippas med spelproblem är därför viktiga (Hing m.fl., 2014). Med tanke på spelproblemens föränderliga karaktär bör också stöd- och behandlingsverksamheter fokusera på att vara lättillgängliga och systematiskt följa upp de som tidigare sökt hjälp.

Studiens begränsningar och styrkor

Urvalet av intervjuade i denna studie är baserat på personer som tidigare deltagit i Swelogs och då rapporterat negativa konsekvenser och förändringar i sitt spelande. Resultaten från denna studie kan således betraktas som att de återspeglar erfarenheter som *kan förekomma* bland personer som spelar om pengar utan att för den skull vara generaliserbara till spelare i allmänhet. Studiens begränsningar kan relateras till att intervjupersonernas utsagor baserar sig på vad de minns och vill berätta om i intervjusituationen. I kvalitativa undersökningar är det dock just den enskildes egna tolkningar av erfarenheter och skeenden som är i fokus, där olika nyanser och upplevelser kan lyftas fram. Dessutom är det ett förhållandevis litet antal personer som intervjuats. Intervjuarna upplevde dock att en viss mättnad i ny information uppstod efter hand varför bedömningen gjordes att 40 intervjuer var tillräckligt för att

få kunskap om upplevelser av förändring och olika faktorer som påverkade dessa. Den höga graden av överensstämmelse med tidigare forskning tyder på hög grad av trovärdighet i resultaten. Telefonintervjuer genomfördes istället för personliga intervjuer, vilket minskar möjligheten att få information genom kroppsspråk eller känslouttryck. Telefonintervjuerna upplevdes dock som avslappnade, där flertalet intervjupersoner öppet och generöst delade med sig av sina erfarenheter vilket gav en rikt och detaljerat material. Intervjupersonernas känsla av anonymitet kan ha ökat av att ha blivit intervjuade per telefon, och därmed underlättat för dem att prata om känsliga ämnen (se även Sturges & Hanrahan, 2004). Studiens styrka består också av den unika möjligheten att intervjua personer som deltagit i en mångårig longitudinell undersökning och deras upplevelser av detta.

Referenser

Anderson, S., Dobbie, F. & Reith, G. (2009). *Recovery from problem gambling: a qualitative study*. Scottish Centre for Social Research.

Barnard, M., Kerr, J., Kinsella, R., Orford, J., Reith, G. & Wardle, H. (2014). Exploring the relationship between gambling, debt and financial management in Britain. *International Gambling Studies*, *14*(1), 82-95.

Binde, P. (2009a). *Gambling motivation and involvement: A review of social science research*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Binde, P. (2009b). Exploring the impact of gambling advertising: An interview study of problem gamblers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *7*, 541-554.

Binde, P. (2012). A Swedish mutual support society of problem gamblers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *10*(4), 512-523.

Binde, P. (2014). *Gambling advertising: A critical research review*. London: The Responsible Gambling Trust.

Blaszczynski, A. & Nower, L. (2002). A pathways model of gambling and problem gambling. *Addiction*, *97*, 487-499.

Creswell, J.W. (2013). *Qualitative inquiry and research design. Choosing among five approaches*. Thousand Oaks: Sage.

Darling, H., Reeder, A.I., McGee, R. & Williams, S. (2006). Disposable income, and spending on fast food, alcohol, cigarettes, and gambling by New Zealand secondary school students. *Journal of Adolescence*, *29*, 837-843.

DiClemente, C.C., Story, M. & Murray, K. (2000). On a roll: The process of initiation and cessation of problem gambling among adolescents. *Journal of Gambling Studies*, *16*, 289-313.

el-Guebaly, N., Casey, D.M., Currie, S.R., Hodgins, D.C., Schopflocher, D.P., Smith, G.J., & Williams, R.J. (2015). *The Leisure, Lifestyle, & Lifecycle Project (LLLP): A longitudinal study of gambling in Alberta.* Final Report for the Alberta Gambling Research Institute. February 2015.

Ferris, J., & Wynne, H. (2001). *The Canadian Problem Gambling Index: Final Report.* Ottawa: Canadian Centre on Substance Abuse.

Folkhälsomyndigheten (2019). Resultat från Swelogs 2018. 2019-04-03. https://www.folkhalsomyndigheten.se/globalassets/livsvillkor-levnadsvanor/andts/spel/swelogs/resultat-swelogs-2018-2019.pdf

Fröberg, F., Rosendahl, K. I., Abbott, M., Romild, U., Tengström, A., Hallqvist, J. (2015). The incidence of problem gambling in a representative cohort of Swedish female and male 16–24 year-olds by socio-demographic characteristics, in comparison with 25–44 year-olds. *Journal of Gambling Studies*, *31*, 621-641.

Gale, N.K., Heath, G., Cameron, E., Rashid, S. & Redwood, S. (2013). Using the framework method for the analysis of qualitative data in multi-disciplinary health research. *BMC Medical Research Methodology*, *13*(117), 1-8.

Goudriaan, A. E., Slutske, W. S., Krull, J. L., & Sher, K. J. (2009). Longitudinal patterns of gambling activities and associated risk factors in college students. *Addiction*, *104*, 1219-1232.

Helling, S. (2003). *Det är som ett kärleksförhållande: Spelmissbruk bland ungdomar (CAN Rapport nr. 72)*. Stockholm: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.

Hing, N., Holdsworth, L., Tiyce, M. & Breen, H. (2014). Stigma and problem gambling: current knowledge and future research directions. *International Gambling Studies, 14*(1), 64-81.

Hodgins, D.C. & el-Guebaly, N. (2000). Natural and treatment-assisted recovery from gambling problems: a comparison of resolved and active gamblers. *Addiction, 95*(5), 777-789.

Hodgins, D. C., & el-Guebaly, N. (2004). Retrospective and prospective reports of precipitants to relapse in pathological gambling. *Journal of consulting and clinical psychology, 72*(1), 72.

Holdsworth, L., Nuske, E. & Hing, N. (2015). A grounded theory of the influence of significant life events, psychological co-morbidities and related social factors on gambling involvement. *International Journal of Mental Health and Addiction, 13*, 257-273.

Jacques, C., Ladouceur, R., & Ferland, F. (2000). Impact of availability on gambling: A longitudinal study. *The Canadian Journal of Psychiatry, 45*(9), 810-815.

Kerr, J., Kinsella, R., Turley, C., Legard, R., McNaugthon Nicholls, C. & Barnard, M. (2009). *Qualitative follow-up of the British Gambling Prevalence Survey 2007.* National Centre for Social Research (NatCen).

Koski-Jännes, A. (1998). Turning points in addiction careers: five case studies. *Journal of Substance Misuse, 3*(4), 226-233,

Kypri, K., McCambridge, J., Wilson, A., Attia, J., Sheeran, P., Bowe, S. & Vater, T. (2011). Effects of study design and allocation on participant behaviour – ESDA: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials, 12*: 42.

Ladouceur, R., Bouchard, C., Rhéaume, N., Jacques, C., Ferland, F., Leblond, J. & Walker, M. (2000). Is the SOGS an accurate measure of pathological gambling among children, adolescents and adults? *Journal of Gambling Studies, 16*(1), 1-24.

Lewis, J., Ritchie, J., Ormston, R. & Morrell, G. (2014). Generalising from qualitative research. I Ritchie, J., Lewis, J., McNaugthon Nicholls, C. & Ormston, R. (eds.) *Qualitative Research Practice* (s. 348-366). London: Sage.

MacNeill, V., Foley, M., Quirk, A. & McCambridge, J. (2016). Shedding light on research participation effects in behaviour change trials: a qualitative study examining research participant experiences. *BMC Public Health, 16*, 91.

Martin, R.J., Usdan, S., Nelson, S., Umstattd, M.R., LaPlante, D. et al. (2010). Using the theory of planned behavior to predict gambling behavior. *Psychology of Addictive Behaviors 24*(1), 89-97.

McIntosh, J. & McKeganey, N. (2000). Addicts' narratives of recovery from drug use: constructing a non-addict identity. *Social Science & Medicine, 50*, 1501-1510.

Moffitt, T.E. (1993). Adolescence-limited and life-course-persistent antisocial behavior: a developmental taxonomy. *Psychological Review, 100*(4), 674-701.

Nathan, P.E. (2003). The role of natural recovery in alcoholism and pathological gambling. *Journal of Gambling Studies, 19*(3), 279-286.

Orford, J., Sproston, K., Erens, B., White, C. & Mitchell, L. (2003). *Gambling and problem gambling in Britain.* Hove: Brunner-Routledge.

QSR International Pty Ltd. (2012). *NVivo qualitative data analysis software; version 10*. QSR International: Melbourne.

Reith, G. (2007). Situating gambling studies. I G. Smith, D. Hodgins, & R. Williams (Eds.), *Research and measurement issues in gambling studies* (s. 3-29). New York: Elsevier.

Reith, G. & Dobbie, F. (2013). Gambling careers: A longitudinal, qualitative study of gambling behaviour. *Addiction Research & Theory, 21*(5), 376-390.

Romild, U., Svensson, J. & Volberg, R. (2016). A gender perspective on gambling clusters in Sweden using longitudinal data. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs, 33,* 43-59.

Samuelsson, E., Sundqvist, K. & Binde, P. (2018) Configurations of gambling change and harm: qualitative findings from the Swedish longitudinal gambling study (Swelogs). *Addiction Research & Theory*, *26*:6, 514-524.

Samuelsson, E., Wennberg, P., & Sundqvist, K. (2019). Gamblers' (mis-)interpretations of Problem Gambling Severity Index items: Ambiguities in qualitative accounts from the Swedish Longitudinal Gambling Study. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, *36*(2), 140-160.

Shaffer, H.J. & Jones, S.B. (1989). *Quitting cocaine: The struggle against impulse*. Lexington, Lexington, MA.

SCB (2016). *Statistiknyhet från SCB.* Nr 2016:61. Statistiska Centralbyrån. http://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Statistik-efter-amne/Befolkning/Befolkningens-sammansattning/Befolkningsstatistik/25788/25795/Behallare-for-Press/400370/

Sher, K. J., & Gotham, H. J. (1999). Pathological alcohol involvement: A developmental disorder of young adulthood. *Development & Psychopathology*, *11*, 933-956.

Slutske, W., Jackson, K.M. & Sher, K.J. (2003). The natural history of problem gambling from age 18 to 29. *Journal of Abnormal Psychology*, *112*(2), 263-274.

Slutske, W. (2006). Natural recovery and treatment seeking in pathological gambling: results of two U.S national surveys, Am J Psychiatry, 163, 297-302.

Spencer, L., Ritchie, J., O'Connor, W., Morrell, G. & Ormston, R. (2014). Analysis in practice. I Ritchie, J., Lewis, J., McNaughton Nicholls, C. & Ormston, R. (Eds) *Qualitative research practice: A guide for social science students and researchers* (s. 295-345). London: Sage.

Statens folkhälsoinstitut (2010). *Spel om pengar och spelproblem i Sverige 2008/2009. Huvudresultat från Swelogs befolkningsstudie*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Statens folkhälsoinstitut (2012). *Spel om pengar och spelproblem i Sverige 2009/2010. Resultat från Swelogs ettårsuppföljning.* Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Statens folkhälsoinstitut (2013). *Risk- och skyddsfaktorer för problemspelande. Resultat från Swelogs fördjupningsstudie.* Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Sturges, J.E. & Hanrahan, K.J. (2004). Comparing telephone and face-to-face qualitative interviewing: A research note. *Qualitative Research*, *4*(1), 107-118.

Stewart, S. H., & Zack, M. (2008). Development and psychometric evaluation of a three-dimensional Gambling Motives Questionnaire. *Addiction*, *103*, 1110-1117.

Sundqvist, K., Jonsson, J. & Wennberg, P. (2016). Gambling motives in a representative Swedish sample of risk gamblers. *Journal of Gambling Studies*, *32*(4), 1231-1241.

Sundqvist, K. (2016). *Beyond recreational gambling. A psychological perspective on risk and problem gambling.* Doctoral Thesis in Psychology at Stockholm University.

Suurvali, H., Hodgins, D. C., & Cunningham, J. A. (2010). Motivators for resolving or seeking help for gambling problems: A review of the empirical literature. *Journal of Gambling Studies*, *26*(1), 1-33.

Svensson, J. (2013). *Gambling and gender: A public health perspective.* Östersund: Mid Sweden University doctoral thesis: 149.

Svensson, J., Romild, U. & Shepherdson, E. (2013). The concerned significant others of people with gambling problems in a national representative sample in Sweden – a 1 year follow-up study. *BMC Public Health*, *13*, 1087.

Trevorrow, K. & Moore, S. (1998). The association between loneliness, social isolation and women's electronic gaming machine gambling. *Journal of Gambling Studies*, *14*(3), 263-284.

Victorian Responsible Gambling Foundation (2012). *The Victorian gambling study qualitative component.* Melbourne: Victorian Responsible Gambling Foundation.

Welte, J.W., Barnes, G.M., Wieczorek, W.F., Tidwell, M-C.O. & Parker, J.C. (2004). Risk factors for pathological gambling. *Addictive Behaviors*, *29*, 323-335.

Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.
Williams, R. J., Hann, R., Schopflocher, D., West, B., McLaughlin, P., White, N., . . . Flexhaug, T. (2015). *Quinte Longitudinal Study of Gambling and Problem Gambling.* Guelph, Ontario: Ontario Problem Gambling Research Centre.
Williams, R.J. & Volberg, R.A. (2013). *Gambling and Problem Gambling in Ontario*. *Report prepared for the Ontario Problem Gambling Research Centre and the Ontario Ministry of Health and Long Term Care.* June 17, 2013. http://hdl.handle.net/10133/3378
Winters, K. C., Stinchfield, R. D., & Kim, L. G. (1995). Monitoring adolescent gambling in Minnesota. *Journal of Gambling Studies*, *11*, 165-183.
Wood, R.T.A. & Griffiths, M.D. (2007). A qualitative investigation of problem gambling as an escape-based coping strategy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, *80*(1), 107-125.

Bilaga I. Informationsutskick



Folkhälsomyndigheten

Stockholms universitet

UNDERSÖKNING OM SPEL OCH HÄLSA

Hej!

Du har tidigare hjälpt oss flera gånger genom att svara på frågor om spel om pengar och hälsa. Nu är det dags att följa upp studien igen och du är en av cirka 100 personer som blivit utvald till en fördjupande intervju. Du bestämmer själv om du vill delta och vilka frågor som du vill svara på.

Om undersökningen

Vi vill ta reda på mer om vilken betydelse spel om pengar har för människor. Svaren kommer att vara till stor hjälp i vårt pågående arbete med att utveckla metoder för att kunna förebygga spelproblem.

Så här går det till

Inom kort ringer en intervjuare från SoRAD vid Stockholms universitet upp dig. Om du hellre vill prata en annan dag eller på ett annat telefonnummer, kan du och intervjuaren bestämma det. Intervjun beräknas ta maximalt 45 minuter. Som tack för din medverkan får du ett presentkort på 250 kr som du kan lösa in för att betala i flera olika butikskedjor och restauranger.

För att inte fråga mer än nödvändigt så kompletterar vi dina svar med uppgifter från tidigare intervjuer i denna undersökning om spel och hälsa. Den som intervjuar dig kommer dock inte att känna till vad du svarat tidigare.

Dina svar är skyddade

Det kommer inte framgå vad just du har svarat när undersökningens resultat redovisas. Alla som arbetar med undersökningen har tystnadsplikt och de uppgifter du lämnar till vår intervjuare är skyddade av offentlighets- och sekretesslagen (2009:400, 24 kap 8 §).

All information som vi får om dig hanterar vi enligt personuppgiftslagen (1998:2004). Enligt personuppgiftslagen kan du till exempel ansöka om att få ett utdrag om uppgifter som finns i register om dig och få eventuella felaktigheter rättade.

Kontaktuppgifter till Folkhälsomyndigheten, som står bakom studien, och SoRAD vid Stockholms universitet, som kommer att genomföra studien, hittar du nederst på denna sida.

Vad har hänt sedan studien om spel och hälsa började?

Under åren 2008–2015 har vi intervjuat flera tusen slumpvis utvalda personer i åldrarna 16–84 år vid flera tillfällen. Informationen har bidragit till ny kunskap om vad som påverkar varför personer får spelproblem och vad som kan underlätta eller försvåra att man kommer ur ett problemspelande. Vi vet nu bland annat att relationer, uppväxtvillkor och alkoholvanor är viktiga faktorer. Det är ny och betydelsefull kunskap som behövs för att kunna genomföra åtgärder för att minska spelproblemen i samhället. Fler resultat hittar du på www.folkhalsomyndigheten.se

Du är välkommen att ringa eller skriva till oss om Du har några frågor.

Tack på förhand!

Vänliga hälsningar

Kontakta oss på SoRAD om du har frågor om själva intervjun:



Eva Samuelsson
Tel: 08-16 17 54
eva.samuelsson@sorad.su.se



Kristina Sundqvist
Tel: 08-16 14 25
kristina.sundqvist@sorad.su.se



Jenny Cisneros Örnberg
Tel: 08-16 36 03
jenny.cisneros@sorad.su.se

Kontakta oss på Folkhälsomyndigheten om du har frågor om undersökningen i stort:

Frida Fröberg
Tel: 010-205 20 36

Ulla Romild
Tel: 010-205 29 35

Folkhälsomyndigheten

Solna Nobels väg 18, 171 82 Solna Östersund Forskarens väg 3, 831 40 Östersund.
www.folkhalsomyndigheten.se

Bilaga II. Tematisk intervjuguide

Swelogs kvalitativa studie: Version 1.4
Framtagen i samarbete med docent Per Binde, Göteborgs universitet.

Denna tematiska intervjuguide är inspirerad av "Topic guide for Sweep 1", i rapporten: Anderson, S., Dobbie, F. & Reith, G. (2009). Recovery from problem gambling: a qualitative study. Scottish Centre for Social Research.

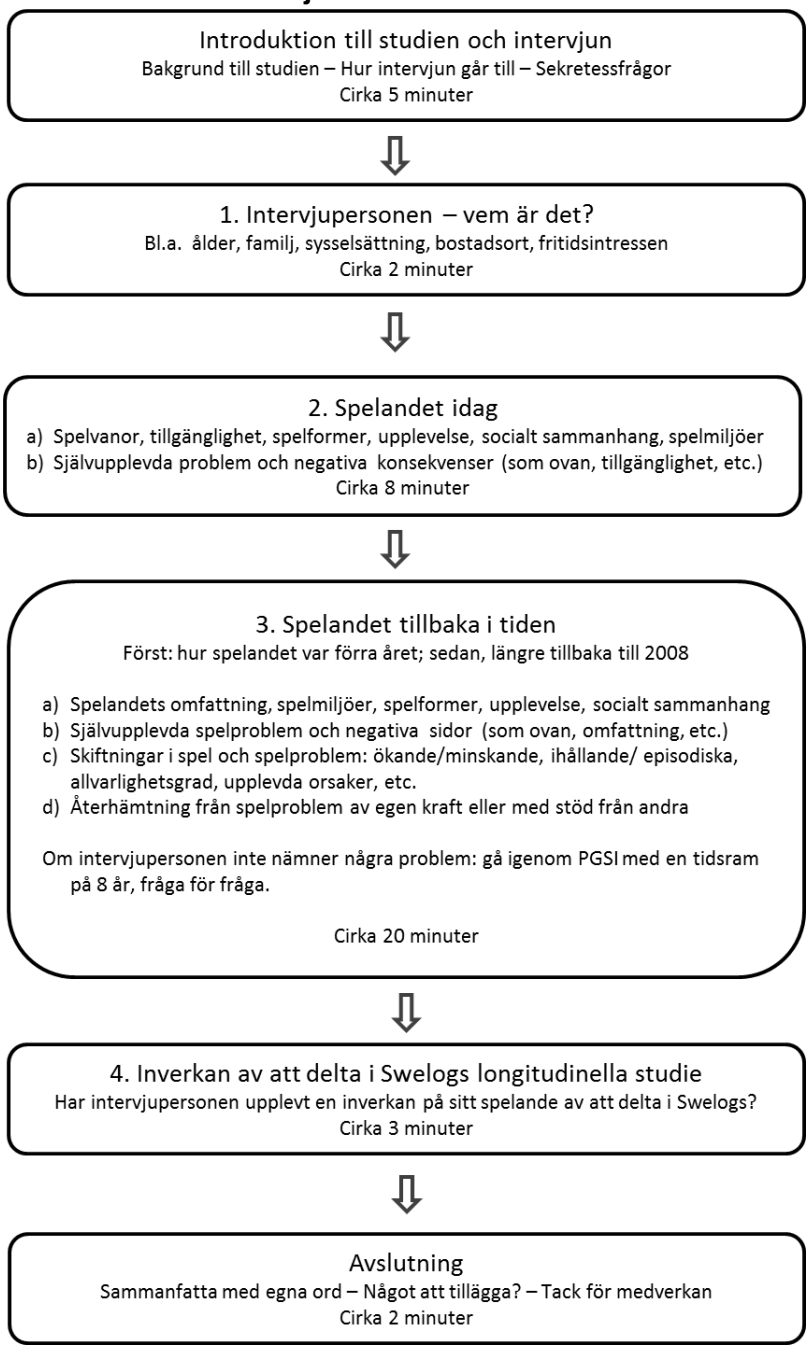
Intervjuns övergripande syfte och tillvägagångssätt

Syftet med intervjun är att intervjupersonen (IP) ska ge en bild av sitt spelande och sina eventuella spelproblem under tiden 2008 fram till idag. Speciellt viktigt är att få en bild av skiftningar i omfattningen av spelande och spelproblem. Intervjuns teman är de följande.

- Upplevelsen och karaktären av övergångar mellan minskat och ökat problemspelande.
- Förhållanden och faktorer relaterade till minskat och ökat problemspelande.
- Hur upplevs olika grader av spelproblem? (I relation till PGSI-värden, under förutsättning att EP-data med sådana värden blir tillgängliga)
- Har deltagande i Swelogs-studien påverkat intervjupersonens tankar kring spel; har det påverkat spelandet?
- Tema valt av SoRAD: återhämtning från spelproblem av egen kraft eller med stöd av andra – övervägningar och erfarenheter.

Grundtanken är att IP huvudsakligen ska berätta själv. Intervjuaren uppmanar IP att berätta om spelandet under olika perioder och noterar om IP spontant tar upp de förhållanden som intervjun ska täcka in. Intervjuaren ställer specifika frågor om viktiga förhållanden och möjliga orsakssammanhang som inte spontant tas upp. Intervjuaren är därutöver observant på antydningar av andra sammanhang och orsaker, och tar upp dessa då det framstår som befogat. Om IP förklarar något i generella termen bör intervjuaren be om ett konkret exempel. Intervjuaren bör vara medveten om att personer med spelproblem tenderar att förklara sina problem med en enda orsak (Williams, m.fl., 2015, sid. 123ff, 140) och bör därför vara beredd att fråga om det fanns ytterligare anledningar. Intervjun beräknas ta cirka 40 minuter.

Översikt över intervjun



Introduktion (5 min)

Bakgrund

- Mitt namn är xxx och jag är forskare på Stockholms universitet.
- Studien görs på uppdrag av Folkhälsomyndigheten och ingår i Swelogs – en undersökning om spel om pengar i Sverige.
- Du har deltagit i tidigare Swelogsstudier, detta är en uppföljning för att fördjupa kunskapen om spel om pengar.
- Sammanlagt 40 personer kommer att intervjuas.
- Framförallt är vi intresserade av vad som påverkar och hänger ihop med förändringar i spelandet. Och om eventuella bekymmer som uppstår med spelandet och hur spelandet i så fall kan ändras.

Hur intervjun går till

- Om man jämför med de tidigare intervjuerna du deltagit i så är denna intervju mer öppen. Du får berätta mer fritt och jag ställer följdfrågor.
- Vi vill höra om *dina* erfarenheter, hur *du* har upplevt spel och spelande
- Intervjun brukar inte ta mer än 40 minuter
- Som tack får du ett presentkort som skickas till dig efteråt.

Sekretessfrågor – hantering av personuppgifter

- Har du läst i informationsbrevet som skickats ut? Där står att vi som intervjuar har tystnadsplikt.
- Du kan när som helst avbryta intervjun eller avstå att svara på en specifik fråga. Du behöver inte förklara varför.
- Intervjun spelas in och kommer att skrivas ut för analys. Ingen annan än forskningspersonalen som arbetar i projektet kommer att kunna se materialet. Inspelningar och utskrifter förvaras säkert så att ingen utomstående har tillgång till det.
- När vi skriver om detta kommer ingen information att framgå om vad just du har svarat.
- Är det något som är otydligt eller har du något du undrar över kring det?
- Har någon annan fråga om själva studien innan intervjun påbörjas?
- Accepterar du att delta i studien?
- Då börjar vi intervjun.
- I frågorna betyder ”spel” ”spel om pengar”, inte data- eller tevespel.
- Först tänkte jag fråga lite kort om vem du är, sedan om hur du spelar nu. Därefter går vi in på hur spelandet sett ut bakåt i tiden. Sist tänkte jag fråga om hur det varit att vara med i den här studien. Ok?

Del 1 – Intervjupersonen (2 min)

Jag tänkte börja med några frågor om dig så att jag får en bild av vem du är. Vill du berätta lite kort om dig?

- Hur gammal är du?
- Lever du ensam eller med sambo/barn?
- Var bor du?
- Vad gör du om dagarna – pluggar, arbetar, är sjukskriven?
- Hur ser ditt liv ut i övrigt – vad har du för intressen eller fritidssysselsättningar?

Del 2 – Spelandet idag (8 min)

Den här intervjun kommer att gå bakåt i tiden, men vi börjar med hur det ser ut nu för dig.

- Hur spelar du idag?
- Vad brukar du spela? (spelformer)
- Tid – Hur ofta? Hur länge?
- För hur mycket pengar?
- Brukar du spela ensam eller med andra?
- Var och när brukar du spela? I vilka sammanhang? Miljöer? I relation till fritidsintressen?
- Hur upplever du spelandet?
- Vilken betydelse har spelandet i ditt liv?/Hur viktigt är spelandet för dig? /Vilken funktion fyller spelandet i ditt liv?
- Vad är positivt med spelandet?
- Vad är negativt med spelandet?
- Upplever du några avigsidor eller negativa konsekvenser av spelandet?
- Om ja, hur?
- Hur allvarliga upplever du dessa avigsidor eller negativa konsekvenser?
- Är det tillfälligt eller något som håller i sig?
- Har du försökt dra ner på spelandet?
- Vad tror du att problemen beror på?

Om IP berättar om allvarliga spelproblem upplyser intervjuaren om Stödlinjen för personer med spelproblem och deras anhöriga, tel. 020-819100, http://www.beroendecentrum.se/vard-hos-oss/spelberoende/ för specifikt i Stockholm och Spelberoendes riksförbund som finns på olika håll i landet http://www.spelberoende.se/.

Del 3 – Spelandet tillbaka i tiden till 2008 (20 min)

Nu tänkte jag att vi skulle gå bakåt i tiden och fokus kommer att vara hur spelandet har förändrats över tid, och vad du tror har påverkat de här eventuella förändringarna. Vi kommer att gå tillbaka ända till när den här studien startade, 2008.

Spelvanor och spelmiljöer

Vi kan väl börja med att titta på hur det såg för ungefär ett år sedan?

- Skiljer det sig något från hur ditt spelande ser ut idag? Var det annorlunda då? Hur? Spelande du mer eller mindre?
- Har du börjat/sluta/förändrat ditt spelande av någon spelform (lotter, nummerspel, hästar, sport, bingo, spelautomater, kasino, poker)?
- Hur har tiden du lagt ned på spel förändrats under perioden?
- Hur har mängden pengar du lagt ned på spel förändrats under perioden?
- Har du börjat/slutat spela ensam eller med andra?
- Hur har det förändrats under perioden?
- Hur har spelmiljön och platser förändrats?
- Har du spelat mer eller mindre på nätet, kasino, restauranger, barer under perioden?
- Hur har ditt spelintresse skiftat över tid?
- Har du haft mer eller mindre tillgång till olika spel under olika perioder?

Självupplevda spelproblem

Under de senaste åtta åren – har du upplevt någon avigsida eller några negativa konsekvenser av ditt spelande?

Om nej, gå vidare till PGSI.

Om ja, hur har de problemen/avigsidorna/negativa konsekvenserna sett ut i olika perioder?

Hur har problemen/avigsidorna/negativa konsekvenserna förändrats?

Skiftningar i spelproblem

Om intervjupersonen uppger att det funnits problem med spelandet ska intervjuaren ta upp följande förhållanden. Syftet är att få en översiktlig bild av spelproblemen, skiftningarna och deras upplevda orsaker.

- Hur förändrades de problem/avigsidor som du beskrivit under perioden?
- Upplevde du att problemen minskade/ökade under vissa perioder?
- Upplevde du att problemen fanns där hela tiden eller att de var tillfälliga?
- Gick förändringarna i problemen snabbt eller långsamt? Gradvis?
- Var bekymren värre i vissa perioder?
- Var bekymren mindre allvarliga i vissa perioder?

- Vilka perioder var det?
- Om du jämför med andra bekymmer i ditt liv – hur allvarliga var dessa problem?
- Vilka negativa konsekvenser har problemen medfört? (ekonomi, stress, psykisk och fysisk ohälsa, m.m.)
- Har andra känt till problemen? I så fall, vad har de sagt och gjort? (se även nedan, gällande hantering av spelproblem.)

Orsaker till skiftningar i spelproblem

- Vad tror du är orsakerna till att spelandet och spelproblemen ändrat sig i olika perioder?
- Vad gjorde att du spelade mer?
- Vad gjorde att du spelade mindre?
- Vilka andra orsaker/anledningar kan finnas till att spelandet och spelproblemen förändrats?
- Har du upplevt viktiga livshändelser som spelat roll för hur du spelat? (ny relation, flyttat ihop/gift sig, separerat/skiljt sig, barn, barnbarn, sjukdom (egen eller närståendes hälsa), dödsfall, m.m.)
- Har du haft tillgång till mer/mindre pengar att spela för?
- Har du haft mer/mindre tid för att spela?
- Hur har dina tankar och föreställningar om spel förändrats (lätt att vinna, kan bli duktig och tjäna pengar, m.m.)?
- Hur har din sociala situation och dina livsfaser förändrats (partnerskap, flytt, boende, nytt arbete, arbetslöshet, studier, nya vänner, förlorat vänner) i relation till ditt spelande?
- Hur har din fritid och dina intressen påverkat ditt spelande?
- Har fysisk eller psykisk ohälsa (stress, depression, sömnproblem, annat) påverkat ditt spelande?
- Har du använt alkohol eller droger (samtidigt med spelproblem eller substitut för spel)?
- Har du haft bekymmer med alkohol eller droger (samtidigt med spelproblem eller substitut för spel)?
- Hur ser du på ditt liv under de senaste åtta åren; har du haft ”svackor” och ”toppar”?
- Hur ser du på din personliga utveckling, har du ”växt ifrån” spelproblemen?
- Har själva upplevelsen av spel skiftat (spännande att pröva på; tröttnat på spel, ev. ”turning points” där du kommit till insikt)?

Hantering av spelproblem

- Har du på egen hand försökt minska på ditt spelande? Hur? (stängt av dig från kasinot, lagt in spärrar på spelkort etc.)
- Har du haft några återgångar till tidigare mönster/återfall när du spelat mycket och vad har i så fall påverkat det?
- Hur har du hanterat/tagit dig ur en sådan situation? (olika sätt att undvika risksituationer, spelsug, medvetenhet om risk för återfall etc.)
- Har din familj eller vänner varit hjälpsamma på något sätt? Hur? (kommentarer, krav stöd)
- Har du sökt information på nätet eller ringt någon hjälplinje?
- Har du sökt hjälp för dina spelvanor? (vårdcentral, socialtjänst, psykiatri, Spelberoendes riksförbund, Gamblers Anonymous eller liknande föreningar)
- *Om ja* – Vad hade du för förväntningar när du tog kontakt? Hur upplevde du kontakten? Vad var hjälpsamt/ inte hjälpsamt?
- *Om inte sökt hjälp* – varför inte?
- I den bästa av världar, hur tycker du att det stöd och den behandling som erbjuds de som får spelproblem ska se ut och organiseras?
- Vad var viktigast/mest effektivt i dina försök att minska dina spelproblem?

Del 4 – inverkan av att delta i Swelogs studie (3 min)

Du har svarat på frågor om spel, spelvanor och hälsa åtminstone tre gånger under åren sedan 2008. När man svarar på sådana frågor får man tillfälle att fundera över saker som man kanske inte tänker på så ofta.

- Tror du att de här intervjuerna och dina tankar kring dem har påverkat ditt spelande och dina tankar kring spel under de här åren?
- Hur i så fall?
- Hur kändes den här intervjun?
- Var det någon fråga som var märklig eller så?

Avslutning (2 min)

- Hur skulle du kort sammanfatta ditt spelande från 2008 fram tills idag?
- Om du ser tillbaka på de här 8 åren, vad skulle du säga är det som mest påverkat hur ditt spelande förändrats?
- Har du något mer att tillägga, som inte kommit upp under intervjun?

Nu stänger jag av bandspelaren. Tack för din medverkan!

Särskilda frågor till dem som inte upplevt några spelproblem

Om IP säger att det inte har funnits några spelproblem eller negativa konsekvenser av spelandet under de senaste åtta åren ställer intervjuaren de nio frågorna i PGSI med en åttaårsram (ja/nej).

Har det hänt någon gång under de senaste åtta åren att…

- Du spelat för mer än du verkligen har råd att förlora?
- Du behövt spela med större summor för att få samma känsla av spänning?
- Du återvänt någon annan dag för att vinna tillbaka det du förlorat?
- Du lånat pengar eller sålt något för att ha pengar att spela för?
- Du upplevt problem på grund av ditt spelande?
- Spelandet förorsakat dig några problem med din hälsa, inräknat stress eller ångest?
- Någon kritiserat ditt spelande eller sagt att du har problem med spelandet, oavsett om du tyckt det varit sant eller inte?
- Ditt spelande orsakat några ekonomiska problem för dig eller ditt hushåll?
- Du känt skuld över hur du spelat eller vad som händer när du spelar?

(IP finns med i det här urvalet eftersom han eller hon tidigare har svarat ”ja” på minst en av ovanstående frågor (PGSI 3+, således minst ett svar ”ja, nästan alltid” på en fråga, eller minst ett svar ”ofta” på en fråga samt ”ibland” på en annan fråga, eller minst tre svar ”ibland” på tre olika frågor).

Om ”ja” på någon av frågorna:
Hur ofta hände det?
Hur såg det ut?
Hur upplevde du det/hur stort bekymmer var det för dig?

Om ”nej” på alla frågor:
Gå direkt till del 4.

För att fördjupa kunskapen om hur spel om pengar förändras över tid och vad som påverkar dessa förändringar, har kvalitativa telefonintervjuer genomförts med 40 personer som tidigare deltagit i Swelogs kvantitativa longitudinella undersökningar. Resultaten bekräftar tidigare internationell forskning i det avseendet att personers spelvanor i hög grad är föränderliga beroende på vad som sker i spelarens liv i termer av exempelvis personens mående, tillgång till pengar och spel, arbetssituation, familjeliv, livshändelser och mognadsprocesser. Vissa förändringsfaktorer kan betyda olika saker för olika personer i olika kontexter, vilket försvårar möjligheten att dra generella slutsatser kring risk- och skyddsfaktorer. Utifrån de intervjuades berättelser tenderar dock psykiskt välbefinnande, stödjande relationer och meningsfull sysselsättning vara centrala faktorer för att ta sig ur destruktiva spelvanor och att hålla vanorna på en icke-problematisk nivå.

Betydelsen av omgivningens stöd för att kunna minska destruktiva spelvanor har betonats av de intervjuade. I ljuset av detta dras slutsatsen att det är viktigt att information, vägledning och stöd som riktar sig till anhöriga ska finnas lättillgänglig. Eftersom negativa konsekvenser av spel förekommer på ett brett spektrum från enstaka bekymmer till omfattande spelproblem, behöver förebyggande insatser vara inriktade på att både informera om varningstecken och åtgärder för att begränsa sitt spelande samt var personer kan vända sig för att få stöd till förändring. För vissa räcker internet- eller telefonstöd, medan andra behöver mer omfattande insatser genom självhjälpsgrupper eller professionell behandling. Med tanke på spelproblemens föränderliga karaktär bör stöd- och behandlingsverksamheter fokusera på att vara lättillgängliga och systematiskt följa upp de som tidigare sökt hjälp. Insatser för att minska det stigma som förknippas med spelproblem är också viktiga.

Rapporten vänder sig till beslutsfattare, tjänstemän och andra personer som i sitt arbete kommer i kontakt med spelproblem på olika nivåer i samhället.

Studien har genomförts på uppdrag av Folkhälsomyndigheten inom ramen för forskningsprogrammet REGAPS vid Institutionen för folkhälsovetenskap. REGAPS finansieras av Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd (Forte) och syftar till att generera användbar kunskap till utformningen av behandling och andra insatser för individer med spelproblem, samt till strategier för att förebygga pengaspelandets skadeverkningar.

Research Reports in Public Health Sciences

Stockholms universitet 106 91 Stockholm
www.su.se/publichealth | ISSN 2003-0142

Stockholms universitet