Hemsida:
www.gameoverlinkoping.se

Game Over

Rapport om resultatet av genomförda intervjuer
med klienter som var i behandling för sitt
dataspelsberoende under perioden
2007 -2010

Intervjuerna utförda under hösten 2011

av Anne-Marie Axén

Citat: ”Det finns lösningar. Bit dig i läppen och ta tag i livet.
Ingenting är omöjligt, sluta aldrig tro.”

Klient som var i behandling 2009

Sammanfattning

Behandling av denna speciella form av spelberoende har bedrivits på Game Over sedan 2007 och trenden visar att antalet hjälpsökande ökar för varje år.
Det spel som hittills varit mest aktuellt bland våra klienter är World of Warcraft men det finns en stor variation och många spel att välja mellan alltefter intresse och efter hur mycket tid man är villig att satsa.

Antal klienter under perioden:	21 st
Antal avbrutna behandlingar:	2 st
Antal avslutade behandlingar:	19 st
Därav har följande antal intervjuats:	15 st

Vad gjorde de innan de kom till Game Over?

Passivitet, spelade dator, vilket upptog deras vakna tid	6 st
Studier men med hög frånvaro och missade tentor, dåliga resultat	6 st
Arbetslösa och inskrivna på arbetsförmedlingen	3 st

Hur var det fysiska och psykiska måendet innan behandlingen?

Det psykiska måendet är hos de flesta mycket dåligt när man kommer in i behandling. **(54%)**
Ganska dåligt säger ca. 33%.
Det fysiska måendet anser man inte ha varit så dåligt, men de symtom som beskrivs ger ändå en bild av, att hälsan har varit allvarligt hotad i flera av fallen.

Hur mår klienterna efter genomförd behandling?

Såväl det fysiska som det psykiska måendet uppvisar en stor förbättring. Särskilt märkbart är, att man mår psykiskt mycket bättre och att man har fått kraft att ta itu med verkligheten och börja förverkliga de mål man har satt upp för sig själv.
Idag, när det har gått mellan 1,5 och 5 år efter avslutad behandling så uppger
79 % att man mår bra.

Vilken sysselsättning har man idag?

Läser upp sina gymnasiebetyg	2 st
Läser på Universitetet	3 st
Aktivt sökande efter arbete	5 st
Arbete	4 st
Förtidspension	1 st

Hur går det med spelandet bland de 15 intervjuade ?

Spelar inte	60 %	9 st
Spelar ibland	33 %	5 st
Vill inte svara	7 %	1 st

Syftet med undersökningen.

Vårt syfte med undersökningen var att ta reda på hur klienter som genomgått behandling hos Game Over klarat av att hantera spelandet och sitt datoranvändande och hur deras livssituation ser ut några år efter avslutad behandling.

Antal klienter under perioden:	21 st
Antal avbrutna behandlingar:	2 st
Antal avslutade behandlingar:	19 st
Därav har följande antal intervjuats:	15 st
Antal män:	21
Antal kvinnor:	0

Klienterna har kommit från olika håll i landet:
Linköping. Stockholm, Göteborg, Uppsala, Motala, Vingåker, Kalmar, Knivstad

Frågorna har indelats i 3 grupper för att ge en bild av hur det såg ut innan, under och efter behandling. De områden som berörs är klientens hälsa sociala situation, sysselsättning och spelande före och efter behandling.

Urval /Metod

15 intervjuer har genomförts med klienter som varit inskrivna på Game Over under tiden 2007 – 2010. Intervjuerna har genomförts antingen som ett samtal i samband med ett personligt besök på Game Over (9 st) eller på telefon (6 st).Samtliga intervjuade är män och åldersmässigt fördelar de sig enligt följande:

18-28 år	10 st	66 %
32 år	2 st	13 %
35 år	1 st	7 %
40 år	1 st	7 %
62 år	1 st	7 %

Samtliga intervjuade har genomgått grundbehandling på minst 8 veckor samt avslutat sitt eftervårdsår.

Intervjuerna har på uppdrag av Game Over genomförts av Anne-Marie Axén , tidigare handläggare på Socialförvaltningen , Linköpings kommun.

Redovisning av frågor och svar.

Frågor som rör tiden före behandling

Fråga 1: Vilket år var du på Game Over?

2007	3 st
2008	4 st
2009	3 st
2010	5 st

Återfallsbehandling har genomförts för 2 personer.
(1 under 2010 och 1 under 2011)

Fråga 2: Vilket spel hade du som huvudspel?

World of Warcraft	8 st.
Utopia.	1 st
Dota	1 st
Övriga rollspel som hämtas på Internet	3 st.
Flashspel.	1 st
Alla möjliga spel.	1 st

Fråga 3: Fanns det andra aktiviteter förbundna med datorn som fyllde samma funktion som tidsfördriv – i så fall vilka?

Ingen ersättning.	6 st
Facebook	3 st.
Porrsurfning, filmer, serier men i första hand dataspelet,	2 st
Böcker, film	2 st
Allt som går att göra på Internet.	1 st
Fantasyberättelser.	1 st

Fråga 4: Hur länge skulle du säga att du hade spelat innan du kom till Game Over?

1 år	1 st	6 år	4 st
2 år	3 st	7 år	1 st
4 år	1 st	10 år	1 st
5 år	3 st	12 år	1 st

Fråga 5: Hade spelandet medfört negativa konsekvenser – i så fall vilka?

- Ej tid med vänner och familj. Vännerna försvann.
- Förhållande med motsatta könet upphörde.
- Konkurs
- Skilsmässa,
- Isolering,
- Allvarliga hälsoproblem.
- Ekonomiska problem.
- Negativ inverkan på studier, Avbruten skolgång på gymnasienivå.
- Dåliga studieresultat vilket medfört att man inte kunnat få CSN-lån.
- Undernäring.
- Viktproblem – majoriteten går ner i vikt
- Misskötsel av jobb
- Konflikter med närstående

Fråga 6: Vem tog initiativet till att du ansökte om behandling?

Föräldrar	6 st
Spelaren själv	4 st
Syskon	2 st
Skolkurator	2 st
Handläggare arbetsförmedlingen	1 st

Fråga 7 Hur hög skulle du säga att din motivation till behandling var på en skala 1 – 10? (1 står för ingen motivation alls och 10 är högmotiverad)

0	2 st	7	2 st
1	2 st	8	1 st
2	2 st	9	1 st
3	1 st	10	1 st
4	3 st		

Fråga 8: Var du framme vid beslutet att sluta spela redan när du kom?

Hade ej beslutat sluta spela.	10 st
Tveksam till attsluta spela	2 st
Delvis bestämt sig sluta spela	1 st
Beslutat att sluta spela	2 st

Fråga 9: Hur var ditt psykiska mående innan du började behandlingen? Skala 1 – 10. (1 motsvarar dåligt mående och 10 att man mår mycket bra)

1	3 st
2	5 st
4	2 st
5	2 st
6	1 st
8	1 st

Fråga 10: Hur var ditt fysiska mående innan du började behandlingen? Skala 1 – 10. (1 motsvarar dåligt mående och 10 att man mår mycket bra)

1	2 st
3	2 st
4	1 st
5	2 st
6	1 st
7	4 st
8	3 st

Fråga 11: Kan du beskriva det med dina egna ord? Om du inte mådde bra – hur märktes det ?

- Trötthet och började må dåligt när man fick insikt om vad man höll på med.
- Grät djupt deprimerad, självmordstankar. Undernärd.
- Situationen var fel på alla sätt.
- Apatisk likgiltig för allt annan än spelandet. Övervikt.
- Mådde psykiskt dåligt pga allt som missas genom dataspelet.
- Kontaktsvårigheter
- Ångest.
- Ingen energi för annat än dataspelandet. Sömnproblem, Svårigheter att äta.
- Problem och konflikter med familj och flickvän.
- Avmagrad, besvär med mage och tarm.
- Fick kraftig abstinens då han blev tvingad sluta spela av föräldrarna och socialtjänst.
- Inga positiva känslor och ingen framförhållning.

Fråga 12: Hur mycket har din omgivning – familj och vänner påverkats? Skala 1 – 10. (1 motsvarar ingen påverkan alls och 10 mycket stor påverkan)

1	1 st	3	2 st
5	4 st	6	1 st
8	2 st	9	3 st
10	2 st.		

Fråga 13: Kan du beskriva på vilket sätt med egna ord?

- Familjen påverkades inte nämnvärt, eftersom han bodde i eget boende och ej i samma stad som familjen.
- Familjen bor i annat land.
- Hustrun lämnade honom.
- Familjen var ledsen och helt uppgivna.
- Relationen med familjen blev dålig då de försökte hindra honom att spela.
- Ej kontakt med familjen och vännerna försvann.
- Slutade prata med familjen, eftersom han uppfattade dom som fiender när de försökte hindra honom att spela.
- Ville vara ifred, eftersom han ansåg att familjen inte förstod att spelet var viktigt.
- Kunde inte leva upp till föräldrarnas krav.
- Föräldrarna mådde dåligt för att han mådde dåligt.
- Ständigt bråk med frun om spelandet, vilket ledde till skilsmässa.

Fråga 14: Vad ägnade du din fritid åt förutom att spela/sitta vid datorn?

- 7 st har svarat att de ej hade någon annan aktivitet då det ej fanns utrymme för något annat.
- Planerade sitt sociala umgänge efter spelet. Vännerna fick stå tillbaka för spelet hela tiden.
- Kampsport.
- Fester, lunch med kompisar för att upprätthålla kontakten
- Fiske, film, flickvän.
- Barnen, hushållsarbete

Fråga 15: Hur mycket har ditt arbete/dina studier påverkats? Skala 1 – 10. (1 motsvarar ingen påverkar och 10 stor påverkan)

1	1 st	6	1 st
3	2 st	8	3 st
5	1 st	10	7 st

Fråga 16: Kan du beskriva med egna ord?

- Arbetet har ej påverkats. Trött men tog igen mig när jag kom hem från jobbet.
- Konkurs för det egna företaget, sparken från två andra jobb.
- Gick ej till skolan, vilket ledde till att han inte fick godkända betyg.
- Hamnade i utanförskap. Hann ej med studierna.
- Avstod från att ta jobb på grund av spelandet.
- Studierna misslyckades, skolkade från skolan.
- Fick gå om sista året på gymnasiet.
- Skötte inte skolan och fick därför inga godkända betyg, trots tidigare toppbetyg.
- Avbruten skolgång.
- Fick avbryta praktikplats på grund av att spelandet tog överhanden.

Fråga 17: Hur mycket av din tid skulle du säga ägnades åt spelandet eller motsvarande tiden före behandlingen? Procent.

30%	1 st
50%	5 st
60%	2 st
70%	5 **st**
All vaken tid	2 st

Fråga 18: Fick du ekonomiska konsekvenser pga. ditt dataspelande? Kan du i så fall värdera detta på en skala 1-10? (1 motsvarar ingen påverkar och 10 mycket stor påverkan)

1	5 st
5	3 st
6	1 st
7	2 st
10	4 st.

<u>Behandlingen på Game Over.</u>

Fråga 1. Kan du berätta vad som hade positiv effekt på dig under tiden i behandling?

- Upplägget av behandlingen.
- De andra spelarnas berättelser.
- Bra med människor som förstod mitt problem. Lärde känna sig själv.
- Tog tag i och såg problemet. Proffshjälp.
- Fick verktyg att fortsätta jobba med spelberoendet. Enskilda samtal med Lena Josefsson.
- Hantera psykisk stress. Lära mig ha tråkigt.
- Insåg att det ej var bra att ägna så mycket tid åt datorn.
- Kontakten med personal Game Over.
- Distans till spelandet. Mådde fysiskt bättre blev och blev mer social.

Fråga 2. Förändrades din motivation under behandlingstiden – i så fall hur?

- Motivationen blev större efter att ha gått igenom behandlingen.
- Motivationen förändrades stegvis och man insåg att om man kunde sluta spela så kunde man också få ett bra liv.
- Första fyra veckorna var jobbiga och man vågade inte hoppas men sedan kom förändringen.
- Min inställning förändrades inte, Jag var fortfarande tveksam till att sluta spela helt.
- Fick tillbaka lite av gamla intressen och förstod att jag hade ett beroende.

- Kunde inte se hur det skulle bli bra, Det kändes hopplöst men viljan fanns ändå att bli bättre.
- Motivationen gick upp och ner. Vid slutet av behandlingstiden kändes det fortfarande som om det skulle bli svårt att släppa spelet fullt ut.
- Tankegångar påbörjades om att man faktiskt kan leva på ett annat sätt.
- 99% av motivationen att sluta spela kom under behandlingstiden.
- Tappade lusten för behandling i mitten av behandlingsperioden men ändrade mig och fullföljde behandlingen.
- Avsikten var att minska spelandet men insåg att jag måste sluta spela.
- Insåg att jag ej ville vara spelare och att jag måste lära mig hitta nya aktiviteter.
- Insåg vikten av att minska på spelandet och finin andra delar i livet.

Fråga 3. Vad var ditt mål när du lämnade Game Over?

- Sluta spela dataspel och vara helt spelfri.
- Minska speltiden.
- Spela mer kontrollerat.
- Göra uppehåll i spelandet men det misslyckades.
- Få ordning på vardagsrutinerna.
- Inte spela på ett år och har sedan heller inte haft någon egen dator på 1 år.
- Att må bra och få ordning på livet.
- Kunna spela utan att det går över i missbruk igen.
- Ha kontroll över spelandet och att inte låta spelandet styra mitt liv.
- Inte bli beroende igen.
- Första målet var att kunna spela lite, men man kom till insikt om att det var bättre att hålla sig spelfri.'
- Sluta spela helt och bli en bra pappa och man. Jag vill få ett bra liv.

Fråga 4. Hur var ditt fysiska mående när du lämnade Game Over – på en skala 1 – 10? (1 motsvarar dåligt mående och 10 att man mår mycket bra)

4	1 st
5	2 st
7	4 st
8	6 st
9	2 st

Fråga 5. Hur var ditt psykiska mående när du lämnade Game Over på en skala 1 – 10. (1 motsvarar dåligt mående och 10 att man mår mycket bra)

6	4 st
7	5 st
8	4 st
9	1 st
10	1 st

Fråga 6. Hade din sociala situation förändrats under tiden i behandling? I så fall hur?

- Förändrades inte under själva behandlingen men däremot efter.
- Positivt fick kontakt med anhöriga och den före detta hustrun.
- Fick vänner.
- Bättre kontakt med familjen.
- Ingen förändring. Förhållandet med med dåvarande flickvän tog slut.
- Blev mer social och önskningar väcktes om att flytta hemifrån och skaffa sysselsättning. Började med aktiviteter.

Tiden efter behandlingen.

Fråga 1. Skulle du säga att du har lyckats nå ditt mål? (behandling- fråga 3)

- Målet var att sluta spela. Spelar idag lite, men har kontroll på spelandet och ser mig inte som beroende.
- Är spelfri.
- Är fortfarande nätanvändare men ej beroende. Kan avstå från att spela.
- Idag har varit helt spelfri i 7 månader. Fick återfall på 3 dagar men lyckades bryta och fick stöd från Game Over.
- Delvis uppnått målet. Men målet är fortfarande aktuellt för mig.
- Problemet är att ej låta någon annan aktivitet bli ett beroende.
  Jag är inte helt spelfri men målet öfr mig är att må bra och få ett jobb.
- Jag vill inte svara
- 4 st svarar att de lyckats nå målet.
- Ja, jag har nått målet och är inte beroende.
- Jag har nästan nått målet.
- Jag har nått mitt mål att vara spelfri, men tyvärr har målet som gällde familjen misslyckats.

Fråga 2. Behöver målet revideras? I så fall hur?

Nej	12 st
Vet ej	1 st
Vill inte svara	2 st

Fråga 3. Vad var svårare än du hade trott då det gällde att begränsa datoranvändandet och sluta spela?

- Gick bra 2-3 månader sedan successiv ökning pga sysslolöshet.
- Pga att arbete och kontakter ej fungerade avstannade förändringsprocessen och återgick i viss mån till gammalt beteende.
- Måste använda datorn i vardagen och det är svårt att begränsa sig.

- Tyckte ej att jag var riktigt beroende och därför var det lättare sluta spela.
- Ej svårt sluta spela. Svårt att förändra sitt beteende och sluta med att alltid sitta vid datorn.
- Nej det kan jag ej påstå.
- Nej försöker skaffa annan sysselsättning .
- Ej svar.
- Jag har idag skaffat andra aktiviteter men svårt att vara utan datorn för dagligt bruk.
- Mycket svårare än vad jag trodde.
- Har alltid varit datanörd.
- Datorn användes till fritidsintresse men ej till det spel man var beroende av.
- Det var svårare än vad jag trott att ta kontakt med andra människor.

Fråga 4. Är det något som gått lättare än du tänkt dig?

- Vet ej. Tog bort spelet World of Warcraft och sen blev det lättare.
- Kan inte säga om något gått lättare.
- Nej, jag har försökt skaffa annan sysselsättning och mer/aktiviteter.
- Nej, jag kan inte svara på frågan.
- Nej det kan jag inte påstå.
- Jag sitter inte lika mycket vid datorn längre när jag pratar med kompisar.
- Förväntade mig spelsug men det gick bra att klara av.
- Nej det var ungefär som jag trodde, ej svårt om man får annat intresse.
- När boende och skola ordnats så minskade spelandet.

Fråga 5 Hur skulle du säga att du mår idag? Skala 1-10? Fysiskt och psykiskt? (1 motsvarar dåligt mående och 10 att man mår mycket bra)

4	2 st
5	2 st
7	3 st
8	4 st
9	4 st

Fråga 6 Hur är relationen till dina anhöriga idag? Skala 1-10? (1 motsvarar mycket dålig och 10 motsvarar en mycket god relation)

5	3 st
6	2 st
8	3 st
9	4 st
10	3 st

Fråga 7 Hur är din ekonomiska situation? Sämre, ungefär densamma eller bättre än före GO

- Varken sämre eller bättre.
- Stabil. Jag är arbetslös och har för avsikt läsa upp gymnasiebetyg för att kunna vidareutbilda mig.
- Sämre pga arbetslöshet.
- Får ekonomiskt bistånd som urholkat ekonomin.
- Sämre.
- Ingen förändring.
- Vill inte svara.
- 4 st har svarat bättre.
- Densamma men spenderar mera pengar då jag ej sitter vid datorn.
- Sämre då jag lever på studielån, tidigare bodde jag hos familjen.
- Bättre. Har nu arbete och får lön.
- Ungefär som tidigare.
- Mycket bättre, eftersom jag återtagit kontrollen över min ekonomi.

Fråga 8 Hur ser det ut med sysselsättning? Jobb praktik studier arbetssökande.

Gymnasiestudier	2 st
Universitetsstudier	3 st
Arbetssökande	5 st
Arbete	4 st
Förtidspensionär	1 st

Fråga 9 Har du förändrat ditt boende sedan du lämnade GO? Hur i så fall?

Ej förändrad boendesituation	6 st
Har flyttat till eget boende.	6 st
Köpt hus.	1 st
Bor med kompis i ny stad.	1 st
Blivit sambo och fått en dotter.	1 st

Fråga 10 Vad har du fyllt ut den tid med som du tidigare ägnade åt aktiviteter på datorn?

- Skola och familj. Ser på film.
- Tränar, pluggar och arbetar
- Dator och böcker i mindre utsträckning.
- Tjejer och kompisar
- Ritar, tecknar och pluggar.
- Söker jobb. Träffar kompisar och går på gym.
- Spelar gitarr och sjunger. Surfar på nätet och ser på filmer.

- Ägnar tiden åt hunden, sitt hus och promenader i naturen. Skriver på en roman.
- Är hos fästmön. Har upptäckt och är road av modern skattjakt via GPS, vilket gör att han är mycket ute i naturen.

Hur skulle du sammanfatta ditt liv idag?

Jag mår uruselt	0 st
Jag mår dåligt	2 st
Jag mår varken bra eller dåligt	2 st
Jag mår ganska bra	10 st
Jag mår toppen	1 st

Jag tycker att mitt liv idag är

Uruselt	0 st
Dåligt	2 st
Varken bra eller dåligt	5 st
Ganska bra	6 st
Toppen	2 st

Mitt mål är uppfyllt från 0 – 100 %.

10 - 20 %	1 st
30 – 40 %	1 st
70 - 80 %	2 st
80 – 90 %	4 st
100 %	5 st
Kan inte svara	2 st

Om målet inte är uppfyllt till 100 % – vad beror det på?

- Mår bra med den situation jag har idag.
- Har insett vad jag gjort med mitt liv, vad jag missat .
- Haft återfall men är på rätt väg igen.
- Spelar fortfarande. Skulle fört dagbok för att få kontroll på spelandet.
- Var deprimerad innan spelberoendet. När spelandet upphörde återkom depressionsproblemet.
- Har fortfarande problem och anser mig ha en missbrukarpersonlighet.
- Anser mig inte vara färdig för ett liv utan dataspelandet.
- Jag har fortfarande problem med ångesthantering och datorspel är då den mest effektiva ”medicinen” mot ångest.

Är det något mer du vill tillägga?

- Min uppmaning är att man ska försöka fullfölja behandlingen. Man mår mycket bättre efter behandlingsperioden.
- Det är mycket svårt i början på behandlingen. Vändpunkten kommer inte direkt. Men ge inte upp för det vänder och du får hjälp.
- Hos Game Over finns omtänksamhet för varje individ och det är en lugn plats och man får tid och uppmärksamhet.
- Man får insikt om att livet man levde inte var bra och att det finns viktigare saker i livet än att spelaa.
- Ingenting är omöjligt, sluta aldrig tro.
- Det finns lösningar. Bit dig i läppen och ta tag i livet.
- Hoppas andra får samma möjlighet till hjälp.

Summering av intervjuerna:

Vad har klienterna berättat om tiden före behandlingen?

Större delen av de intervjuade hade problem med att ersätta dataspelandet med andra sysselsättningar och hade ett långvarigt spelberoende. Spelandet hade medfört en mycket sämre social situation, som visade sig ibland annat i förlust av vänner, konflikter med familjen, misskötsel av studier och jobb och i förlängningen en försämrad ekonomi med skulder, hot om vräkning och bostadslöshet.
Det fysiska och psykiska måendet var ej bra och man uppgav att man var deprimerad och hade självmordstankar. Ångest och rädsla för att ge sig ”ut i verkligheten” var också vanligt inom den här gruppen.
Andra hälsoproblem var värk i muskler och leder, huvudvärk, sömnproblem på grund av rubbad dygnsrytm, synproblem och problem relaterade till mage och tarm på grund av felaktig kosthållning och förstörd dygnsrytm.

Initiativ till behandling kom i majoriteten av fallen från nära anhöriga och motivationen att sluta spela var mycket låg hos de flesta. Detta var ett hinder i början av behandlingen och det krävdes många motiverande samtal för att få fram en målbild som innefattade minskat spelande och i de flesta fall till sist en insikt om nödvändigheten av att sluta spela.

Kontakten med familjen blev i flera fall mycket dålig då föräldrarna ställde krav på att spelsituationen skulle förändras och att ”man skulle ta tag i sitt liv”.
Andra fritidsaktiviteter, som man tidigare hade ägnat sig åt, upphörde för många men några försökte ändå att bibehålla en del sociala kontakter och hobbies.

Då många av de intervjuade hade en relativt låg ålder framkom att gymnasiestudierna ej hade genomförts på ett godkänt sätt och att de därmed saknade godkända betyg. De som studerade på högskolenivå berättade om missade tentor och dåliga studieresultat, vilket omöjliggjorde fortsatt studiemedel och därmed stoppades fortsatta studier.
För dem som hade arbete hade det också blivit konsekvenser. Man prioriterade spelandet framför annan sysselsättning och planerade sitt dygn efter det, vilket medförde att den tid som

ägnades åt dataspel låg mellan 30-100 % av den vakna tiden. Två av de intervjuade uppger till och med att när det var som värst, så sysslade de inte med annat än dataspel
.
De ekonomiska konsekvenserna blev inte så stora för de spelare som var upp till 20 är. Det spelades inte om pengar och ungdomarna bodde hos föräldrarna, som fick stå för bostad och försörjning..Studenterna däremot drabbades genom uteblivna studiemedel .
För de som misskötte sitt arbete blev ekonomin sämre och de arbetslösa missade A-kassa, kontakt med arbetsförmedlingen och betalade i flera av fallen inte sina räkningar, vilket i förlängningen ledde till bl.a. vräkning och stora skulder.

Vad berättade de om tiden i behandling?.

Behandlingens innehåll och den hjälp som erhölls på Game Over, upplevdes som positiv. Stor betydelse hade även kontakten med andra spelare och deras berättelser. Motivationen att sluta spela blev större och tankarna väcktes att det fanns möjlighet att få ett annat liv.

Att sluta spela dataspel och ha kontroll över spelandet var målet för de flesta intervjuade. Det fysiska och psykiska måendet var mycket bättre när de lämnade Game Over och även den sociala situationen hade förbättrats och man hade påbörjat nya kontakter med vänner och med aktiviteter. Likaså påbörjades vägen tillbaka till sysselsättning - antingen i form av studier eller arbetssökande.

Vad berättade de om tiden efter behandlingen?

60 %_ har uppgivit att de slutat att spela och därmed uppnått sitt mål. 33 % säger att de spelar ibland och 7 % har ej svarat. Problemet med att begränsa datoranvändandet var att sysslolöshet, arbete och kontakter ej fungerade och därmed avstannade förändringsprocessen. Datorn användes i vardagen och problemet var att begränsa sig.
Upplevelsen har varit att det ej är lätt att begränsa datoranvändandet men man har på olika sätt ändå försökt göra det lätta

Den psykiska och fysiska måendet är enligt skalorna bättre efter än före behandlingen.
.
Sex stycken har ej förändrat sin bostadssituation och övriga har flyttat till eget boende. Sysselsättningen har blivit något som man mer aktivt försöker komma tillrätta med genom att söka arbeta och utbilda sig på olika sätt. Drivkraften och motivationen till att skapa ett fungerande vardagsliv har ökat.
De aktiviteter som idag fyller fritiden i stället för spelandet är mycket varierande, men största delen av tiden används till att umgås med familj och vänner

Sammanfattningen av deras liv idag visar att de flesta mår ganska bra och att deras mål har uppfyllts till mellan 75 – 100 %. De som ej nått sina mål har uppgivit att de fortfarande har ångestproblem och använt spelandet som en form av ”självmedicinering” vilket lett fram till återfall, dvs. man har inte helt och fullt kunnat avstå från spelandet.

Slutord

Inom i stort sett varje fråga finns svar som motsäger det som skrivits i sammanfattningen. Då de svaren utgör så liten procent av de totala svaren har det ej tagits hänsyn till de svaren i min sammanfattning.

Vad som framkommit vid samtalen med de intervjuade är att de anser sig fått stor hjälp och stöd både före och efter behandlingsperioden hos Game Over. Deras livskvalitet har höjts avsevärt och de har erhållit verktyg att klara av sitt spelberoende vilket har resulterat i att idag är 60 % spelfria och 33 % spelar ibland men utan att för den skull tycka att man har tappat kontrollen igen över sitt spelande.

Linköping i december 2011
Ann-Mari Axén, intervjuare
.