

**Monrads kamp mot spilledjevelen.
Bruk av narrativ terapi og ekternalisering som
supplement i behandling av spilleavhengig ungdom.**

Frøydis Lilledalen



Lvert som hovedoppgave ved
Psykologisk institutt
Universitetet i Oslo, 21.04.2008

SAMMENDRAG

Forfatter: Frøydis Lilledalen

Tittel: ”Monrads kamp mot spilledjevelen. Bruk av eksternalisering og narrativ terapi som supplement i behandling av spilleavhengige ungdom.”

Veileder: Sissel Reichelt

Biveileder: Mette Bengtson

Mitt hovedprosjektet med denne oppgaven har vært å diskutere hvorvidt narrativ tilnærming kan fungere som et supplement til psykoedukativ og kognitiv behandling, i arbeid med spilleavhengig ungdom. I oppgaven brukes utdrag fra et kasus for å illustrere og supplere teorien i oppgaven. Kasuset er en beskrivelse av et terapiforløp jeg hadde med en spilleavhengig ungdom i min hovedpraksistid på Nic Waal. Ungdommen har i denne oppgaven fått navnet Monrad. For å tegne en bakgrunn for diskusjonen gis det en innføring i spilleavhengighet. De aspektene ved spilleavhengighet det legges vekt på her, er prevalens, årsak, diagnostiske karakteristika samt noe utdypende informasjon vedrørende spilleavhengige ungdom. Deretter følger en gjennomgang av de mest benyttede behandlingstilnærmingene: psykoedukativ og kognitiv tilnærming i kombinasjon med gruppeterapi. I gjennomgangen av de rådende behandlingstilnærmingene fokuseres det på hvilke trekk ved spilleavhengighet tilnærmingene ivaretar, og hvordan dette gjøres. I neste del presenteres teori som tar for seg utvalgte fellesfaktorer ved ungdom som kan ha relevans i et behandlingsperspektiv. Her har jeg lagt vekt på ungdoms utviklingspsykologiske forutsetninger og de psykologiske tema som karakteriserer denne perioden. Delen om ungdom etterfølges med en beskrivelse av narrativ tilnærming. Her nevnes bakgrunnen for utviklingen av narrativ retning, den sykdom- og menneskeforståelsen som ligger til grunn for retningen samt utvalgte aspekter ved narrativ terapiteori. Det er i denne fremstillingen lagt særlig vekt på hvordan fokus på identitet anvendes terapeutisk. Under denne delen gjøres det også rede for hovedtrekkene ved eksternalisering som terapeutisk virkemiddel. Deretter følger en skildring av terapiforløpet med Monrad. Utdrag fra diverse timer vil beskrives og etterfølges av terapeutens refleksjoner. Oppgaven avsluttes med en diskusjon knyttet til hvorvidt og hvordan narrativ tilnærming kan supplere kognitiv og psykoedukativ tilnærming som hovedsaklig benyttes idag i arbeid med spilleavhengig ungdom.

INNHALDSFORTEGNELSE

SAMMENDRAG	i
INNHALDSFORTEGNELSE.....	ii
FORORD.....	iv
1. INNLEDNING	1
1.1 Tema og disposisjon.....	1
1.2. Problemstilling:	3
2. MONRAD	4
2.1 Monrads spille-historie:.....	4
2.2 Hvorfor Monrad?.....	6
3. METODE	8
4. SPILLEAVHENGIGHET	12
4.1. Spilleavhengighet i et utvidet perspektiv	12
4.2. Spilling.	13
4.3. Avhengighet	14
4.4. Finnes en typisk spilleavhengig?.....	16
4.5. Spilleavhengig ungdom.....	17
5. BEHANDLING.....	19
5.1. Kognitiv tilnærming.	19
5.1.1 Gamblers fallacy og chasing.	20
5.1.2 Kontroll og kompetanse.	21
5.1.3 Selektiv hukommelse.	21
5.1.4 Mening.	22
5.1.5 Fokus i kognitiv behandling.....	22
5.2. Psykoedukativ tilnærming.....	23
5.3. Gruppeterapi.....	24
6. UNGDOM	25
6.1. Utvikling av selvbilde. Mestring og attribusjon.....	25
6.2. Sterns selvpplevelsesmodell.....	26
6.3. Jakten på en identitet. Ungdom som myteskapere.	30
6.4. Oppsummering	32
7. NARRATIV TILNÆRMING	33
7.1. Historisk kontekst. Menneske- og sykdomsforståelse	33
7.2. Narrativ tilnærming	34
7.3. Narrativ terapiteori	35
7.4. Eksternalisering	37
8. HISTORIEN OM TERAPIEN.....	39
8.1. Psykoedukativ tilnærming. Alliansen.	39
8.1.1. Terapeutens refleksjoner:	40
8.2. Kognitiv terapi. Fakta versus Forestillinger.....	41
8.2.1. Terapeutens refleksjoner	43
8.3. Narrativ tilnærming. Andre historier om Monrad.....	43
8.3.1. Terapeutens refleksjoner.	44

8.4. Eksternalisering. Monrads kamp mot Spilledjevelen.....	45
8.4.1. Terapeutens refleksjoner	48
9. DISKUSJON	50
9.1. Hvilke aspekt kan være viktig å vurdere i arbeid med unge spilleavhengige?	50
9.1.1. Ungdommens utviklingspsykologiske forutsetninger og muligheter.....	50
9.1.2 Ungdommens psykologiske tema.....	51
9.1.3. Å være eller ikke være en spiller.....	51
9.2. På hvilke måter kan narrativ tilnærming gjøre en forskjell i arbeid med unge spilleavhengige?	52
9.2.1. Hvordan forankre identitet i verdier?	52
9.2.2. Hvorfor forankre identitet i verdier?	53
9.3. Er det tilfeller hvor narrativ tilnærming vil være unødvendig eller uheldig?	54
9.4. Hvilken rolle kan eksternalisering av problemet ha i terapien?	56
9.5 Utfordringer knyttet til bruk av eksternalisering.....	56
9.5. Har teoretisk forankring knyttet til menneskeforståelse implikasjoner for terapeutisk tilnærming?.....	57
9.6. Terapeutiske konsekvenser	58
10. KONKLUSJON	60
REFERANSER.....	61
VEDLEGG	65
TABELL 1.....	65
TABELL 2.....	65

FORORD

Det har vært spennende å få anledning til å gå i dybden med noen tema og en aldersgruppe som interesserer og fasinere meg. Jeg har arbeidet med ungdom i mange år og i mange ulike sammenhenger. Det å få anledning til å lete i faglitteratur etter psykologiske fellesnevner for denne gruppen har vært veldig spennende. Min interesse for spilleavhengighet har vokst i takt med fordypningsarbeidet rundt lidelsen. Nå ser jeg med stor glede fram til å komme ut i feltet og få anledning til å bruke noe av denne kunnskapen i praksis.

Det er mange som har bidratt til at det har vært mulig å få denne oppgaven i havn. Jeg vil rette en stor takk til hovedveileder Sissel Reichelt. Uten hennes innspill i forhold til innhold, språk og form ville veien til levering være mye lenger. Jeg vil også takke biveileder Mette Bengtson, mamma, Christine og Åshild for deres bidrag i prosessen, og mest av alt vil jeg takke min mann Allan for gjennomlesninger, referansehjelp og ikke minst for å ha fått ting til å henge sammen hjemme i skrivetiden.

Mitt ønske med denne oppgaven er at den for leseren kan oppleves inspirerende i forhold til arbeid med spilleavhengig ungdom.

1. INNLEDNING

1.1 Tema og disposisjon.

De fleste av oss har erfaringer knyttet til pengespill. Mange av oss har mens vi kjedet oss på båten over til Danmark -og etter en rask titt over skulderen for å forsikre oss om at det ikke var noen kjente i nærheten- kastet noen kroner på en spilleautomat. Eller levert inn en lottokupong en dag vi kjente oss ekstra heldige. Eller kjøpt et flaxlodd sammen med sjokoladen en dag vi trengte en oppmuntring. Og i så fall har vi kjent blodet bruse litt ekstra i årene, når de første tallene i lottotrekningen er de samme som våre, når vi har skrapet vekk to 1.000 000-felt og fremdeles har et felt uskrapet, eller fått tre rette på spilleautomaten på danskebåten. Lyden av pengene som faller ned i skålen under automaten kan til og med forandre skammen over å spille på automater til stolthet over å ha vunnet. Plutselig ser vi oss om etter kjente en gang til, men denne gangen håper vi at de er der.

Hva er det som gjør at dette som mange av oss gjør mer eller mindre av, for noen blir skjebnesvangert? På en slik måte at emosjonelle opp- og nedturer er avhengig av gevinst eller tap, at alt fokus rettes mot neste anledning til å spille, og at alle krefter konsentrerer seg om å skaffe nok penger å spille for? For å kunne vurdere og anvende ulike behandlingsformer er det viktig å forstå og vite om flest mulig faktorer som bidrar til utvikling og opprettholdelse av spilleavhengighet.

Spilleavhengighet er en lidelse som i de senere år har fått mye oppmerksomhet. Dette har sammenheng med økt forekomst, økt mediefokus og en voksende interesse for lidelsen blant forskere og klinikere. En av grunnene til dette, er at lidelsen som tidligere ble vurdert som en handling som uttrykte svak viljestyrke eller mangel på klokskap, nå i større grad ses på som en patologisk lidelse. Spilleavhengighet har siden 1980 vært beskrevet i DSM-IV. Det er de senere år gjort mange studier både på årsak, prevalens og behandling. Spekteret av benyttede behandlingstilnæringer er bredt og varierer fra psykodynamiske tilnæringer, motiverende intervjuer, paradoksal intervensjon og litiumbehandling til kognitiv atferdsterapi og psykoedukativ tilnærming (Toneatto & Kosky, 2005). De mest benyttede behandlingsformene er allikevel de sistnevnte, kognitiv atferdsterapi og psykoedukativ tilnærming (Ladouceur & Walker, 1996), og ofte i forbindelse med poliklinisk gruppeterapi (Hansen, 2006). Det er disse vi vil se nærmere på i denne oppgaven.

Spilleavhengighet er et stadig voksende problem. Ungdom (11 til 19 års alder) er den aldersgruppen hvor spilleproblematikk har hatt en kraftigst økning de senere år, både i Norge og i den vestlige verden forøvrig (Hansen & Skjerve, 2006; Johansson & Gotestam, 2003; Messerlian, Derevensky, & Gupta, 2005). Gruppen som oftest søker hjelp for sine spilleproblemer er menn i 30-40 årene. Mange ungdom søker hjelp på et sent tidspunkt. Når de gjør dette har spillingen fått alvorlige konsekvenser, og frafallsprosenten i behandlingsforløpet er høy (mellom 30 og 50 %) (Hansen, 2006; Hardoon, Derevensky, & Gupta, 2003).

Ungdom er i en utviklingsfase som skiller dem fra både barn og voksne. I tillegg til store fysiologiske og kognitive endringer over relativt kort tid, er ungdomstiden en periode der *selvopplevelser* endres (Sundet, 2000), *selvbilder* er sårbare, og *identitetsdannelse* er et sentralt tema (Bengtson, 2007; McAdams, 1993). Tar man i betraktning de utfordringer som er særlig relevante for denne gruppen, kan man bli oppmerksom på flere fokus som kan være viktig å inkludere i terapien.

I den *narrative tilnærmingen* er ett sentralt terapeutisk virkemiddel å lete etter alternativer til problemhistoriene som ofte er de som fortelles først i terapirommet (McAdams, 1993; White, 2007; White & Epston, 1990). Alternative historier skapes eksempelvis gjennom å lete fram gjemte eller glemte egenskaper, relasjoner og / eller episoder. De nye historiene kan blant annet bidra til å påvirke klientens selvbylde og identitetsopplevelse. *Eksternalisering* er en metode som er vokst ut fra den narrative tilnærmingen. Eksternalisering kan brukes for å skille problemet fra personen gjennom å skape en forståelse av problemet som noe utenfor eller annerledes enn personen . På den måten blir ikke personen ett med problemet sitt, men en som skal kjempe mot det. Dette kan være med på å gjøre problemet tydeligere, mer konkret og i visse tilfeller mer håndterbart.

Narrativ tilnærming og eksternalisering kan benyttes i forhold til mange ulike aldersgrupper og diagnoser. Her vil fokus imidlertid være om og eventuelt hvordan narrativ tilnærming kan utgjøre en forskjell i behandling av spilleavhengig ungdom.

I min hovedpraksis på Nic Waal arbeidet jeg med en ungdom som var henvist for spilleavhengighet. I dette terapiforløpet ble etterhvert narrativ tilnærming og eksternalisering valgt som terapeutiske virkemidler. Utdrag fra terapien vil vise viktige veiskiller i terapien og

beskrive utfordringer og muligheter i mitt arbeid med denne ungdommen. Beslutninger rundt terapeutiske grep og refleksjoner knyttet til terapiforløpet, er i stor grad skapt i, eller inspirert av, veiledningssamtaler. Jeg har valgt å gi ungdommen navnet Monrad. Monrad og hans familie har gitt tillatelse til at utdrag fra terapien kan brukes i oppgaven. Innholdet er anonymisert, men det er lagt vekt på at dette ikke skal gå på bekostning av terapeutens utfordringer og terapiens innhold.

1.2. Problemstilling:

Spilleavhengighet er et økende problem. En stor andel av de spilleavhengige er ungdom og denne andelen blir stadig større. På tross av dette, finnes det meg bekjent per i dag ikke en behandlingstilnærming særlig tilpasset ungdom.

Ungdom er i en utviklingsfase som skiller dem fra barn og voksne. Spørsmålet denne oppgaven behandler er om man ved å ta hensyn til ungdoms psykologiske forutsetninger og deres psykologiske tema kan påvirke behandlingens effekt og forløp. Jeg ønsker å drøfte hvorvidt narrativ tilnærming og eksternalisering inkluderer aspekter ved spilleavhengig ungdommers situasjon og derfor kan fungere som et supplement i behandling basert på psykoedukative og kognitive prinsipper.

2. MONRAD

Monrad er en 16 år gammel gutt. Han er henvist til BUP på grunn av spilleavhengighet og kriminell atferd.

Monrad bor sammen med storesøster, lillebror, mor og far. De bor i et sentralt strøk i en storby, og foreldrene har noe under gjennomsnittlig inntekt. Monrad ble født tidlig, og han har flere utfordringer som mange andre tidligfødte har, blant annet lese og skrivevansker. Monrad var også livstruende syk i barndommen.

To episoder var foranledningen til at Monrad henvises på akkurat det tidspunkt han gjør.

Episode 1: bråk med en vektor foran en spilleautomat hvor politiet ble tilkalt og fant et balltre i sekken hans. Episode 2: kjørt hjem av politiet etter at de fant ham spillende på en automat kl. 04.00 på natten. Episodene førte til en bekymringsmelding til barnevernet og henvisning til BUP.

2.1 Monrads spille-historie:

11 år gammel skulle Monrad selge lodd til inntekt for speideren. Det var lite kontroll med hvor mange lodd hver enkelt speider fikk med seg hjem, og hvor mye penger den enkelte hadde solgt for. En kveld Monrad gikk hjem etter endt innsats med lomma full av mynter, gikk han forbi en spilleautomat. Monrad tenkte han ville prøve en enkelt tyve-kroning på en av automatene. Han ble stående å spille i fire timer. I løpet av denne tiden hadde han vunnet fem hundre kroner en gang, tre hundre kroner en annen gang, deretter tapt alt sammen. Hans mor hadde ringt han fjorten ganger på mobiltelefonen uten at han hadde hørt det. Monrad gikk hjem med kroppen full av adrenalin og lommene tomme for penger. Mens han gikk lurte han på hvordan han kunne skaffe flere penger å spille for.

Monrad var fremdeles 11 år når han brukte computer og skanner for å lage loddbookkopier slik at han kunne fortsette å selge lodd lenge etter at vinnerne var trukket og speiderlederen etterspurte inntektene. De neste årene utviklet Monrad en evne til å finne ut hvordan han kunne skaffe seg raske penger. I tillegg til at han laget og distribuerte falske loddbooker, kom Monrad blant annet i kontakt med gateselgere. Da han var i begynnelsen av tenårene hadde hans forretningsvirksomhet vokst. Han er en vakker og sjarmerende gutt som ser en god del eldre ut enn han er, og det var få i hans nye miljø som undret seg over at han var mye hjemmefra og at han organiserte flere gatesalgprosjekter (solbriller, kosedyr osv). Over tid

disponerte han en salgsbod hvor han utvidet sitt kontaktnett ytterligere med alt fra fruktselgere til sigarettsmuglere og hadde snart et nettverk av mer og mindre lovlige kontakter.

Kontaktene kunne tilby mer og mindre lovlige jobber, som hadde til felles at de alle var godt betalt og ingen var registrert av politi eller skattemyndigheter. Monrad laget også spesielle teknikker for å spille på oddsen uten å betale før en eventuell gevinst. Monrad hadde undersøkt markedet for lovlige jobber også, men når motivasjon for jobbingen var grunnet i automatspilling, ble timelønnen som tilbys en 14 åring altfor lav. (Noe som gir mening tatt i betraktning av at det var mulig å spille bort 400 kroner i minuttet på de automatene som var tilgjengelige da Monrad begynte å spille).

Monrad fortalte etter hvert mer om sin bakgrunn. Gjennom Monrads fortelling kom det fram at det i hans historie har vært mye stress, store utfordringer og flere episoder som har bidratt til å svekke hans tillit til andre mennesker.

Monrad har i tidlig barndom vært mye syk. Fra terapeutens ståsted fremstår sykdomsbildet både smertefullt og skremmende. Monrad sa at han ikke synes det var så skummelt, men at det var vondt. I dag anses Monrad som frisk, men muligheten for tilbakefall er der.

Monrad ble utsatt for en episode der en mann forsøkte å forgripe seg på ham da han var ca. åtte år. Han kom seg unna ved hjelp av å slå en sten i hodet til mannen. Også på et senere tidspunkt (i 12-årsalderen) prøvde en mann å lokke ham med seg hjem. Dette skjedde mens Monrad sto og spilte på en automat, og mannen lovte å gi ham flere penger å spille for hvis han ble med til mannens leilighet. Også denne gangen ble overgrep forhindret gjennom at Monrad satte seg til motverge rent fysisk.

Monrads lærevansker ble møtt på en måte som i neste instans bidro til å øke dem. Han ble eksempelvis tatt ut av engelsktimene for å få ekstratimer i matte. Dette medførte at han ikke har lært seg engelsk. Han forstår noe, men nekter konsekvent å snakke språket. Ekstratimene i matte hadde noe, men svært liten effekt. Monrad sier at han hater matte og var ofte syk på prøvedager. Videre ble Monrads oppførsel viet mye mer oppmerksomhet enn hans lærevansker. Han opplevde seg lite forstått og utviklet mistillit til lærere og til skolen. Hans foreldre opplevde det også vanskelig å samarbeide og kommunisere med skolen. Monrad var etterhvert mindre og mindre på skolen og mer og mer i byen og spilte. Monrad fortalte at han gjorde mye som ikke var bra på skolen, men sa dette var fordi han opplevde seg dårlig behandlet. Oppførselen hans bidro til at han i tillegg fikk et relativt dårlig forhold til sine

medelever. Monrad fortalte at han har få nære venner og sa at han ikke savner flere eller bedre venner. Samtidig fortalte han at han er ensom. Monrad sa også at hans største problem, slik han så det, er at han kjeder seg så mye. Det eneste han kan komme på å gjøre som ikke kjeder ham, er å spille.

På spørsmål om hva det var som gjorde at han begynte å spille akkurat da han gjorde det, sa Monrad at han ikke vet. Det var ikke noe spesielt som var skjedd den dagen. I hvert fall ikke som han husker. Han sa ”hvis jeg ikke hadde gått forbi den spilleautomaten akkurat den dagen, eller hvis jeg ikke hadde hatt så mange penger i lomma, ville jeg kanskje aldri ha havnet her”.

Litt senere i forløpet fortalte Monrad litt mer om hvorfor han fortsatte med å spille, hva spillingen betyr for ham og hvorfor han ikke kan slutte.

Monrad er en gutt med drømmer. Som mange andre, drømmer Monrad om et stort hus, fine biler og mest mulig fritid. Monrad sine lese- og skrivevansker ble oppfattet sent og taklet dårlig i skolesystemet. Dette har bidratt til at Monrad i tillegg til å være svært lite motivert for å arbeide med skolen, grunnet svært få suksesshistorier og derved også svært lite bekreftelse på mestring, heller ikke får det til de gangene han prøver. Han opplevde at det å skulle gå veien om en lang og krevende utdannelse for å få seg en jobb der han kan tjene ok med penger er umulig for ham. Hans eneste vei til materiell velstand slik han ser det, er gjennom store gevinster og derved muligheter til å kunne investere i andre ting. Monrad følger litt med på aksjer, og har noen gode ideer han ønsker å prøve ut, men til dette trenger han startskapital. Eneste veien Monrad så for å komme fram til denne potten er en gevinst med stor G.

Monrad så på spillere generelt som tapere. Han opplevde at han har lite, om noe, til felles med de andre som står og spiller på automatene. For ham er dette bare et skritt på veien mot det livet han egentlig skal leve og de tingene han egentlig vil holde på med. Han er ikke *egentlig* en spiller. Å finne ut hvem Monrad ”egentlig er”, ble et av hovedprosjektene i terapien. Dette skal vi se mer på senere.

2.2 Hvorfor Monrad?

Monrad har rent statistisk flere faktorer felles med andre spilleavhengige gutter i tenårene. Mange har vonde eller traumatiske opplevelser i bagasjen. Noen opplever akutte traumer

mens andre har en oppvekst preget av flere vedvarende stressfaktorer. For Monrad var begge deler tilfellet. Flere spilleavhengige kommer fra lavere sosiale lag og mestrer skolen under middels. Mange blir lokket, tvunget inn i - eller oppsøker selv - kriminelle miljø for å finansiere spillingen og etterhvert ofte også gjelden sin, og problemet eskalerer i så måte. Det blir en ond sirkel der skole, venner og familie får mindre og mindre plass, og der spillingen og jakten på penger å spille for fyller stadig større deler av tiden (Derevensky & Gupta, 2004; Gotestam & Johansson, 2003; Gupta & Derevensky, 1998; Gupta & Derevensky, 1997; Johansson et al., 2003; Messerlian et al., 2005).

Møtet med Monrad bidro for meg til en økt interesse for spilleavhengighet generelt, og en nysgjerrighet på *ungdom* som lider av spilleavhengighet spesielt. Gjennom terapiforløpet ble det tydeligere for meg hvilke utfordringer og hvilke åpninger bruk av narrativ tilnærming og eksternalisering medførte i dette tilfellet. Disse tankene resulterte i denne oppgaven.

3. METODE

Siden dette er en teoretisk oppgave vil jeg under metodedelen gjøre rede for hvilke teorier jeg har valgt å bruke, og hvorfor jeg tenker at disse teoriene er relevante.

Mitt ønske med denne oppgaven har vært å drøfte hvorvidt narrativ tilnærming kan være et nyttig supplement i behandling av spilleavhengig ungdom. Min erfaring i terapien med Monrad var at terapien ble mer effektiv når vi inkluderte tema som strakk seg utover de som primært konsentrerte seg om å kontrollere spillatferden. Dette gjaldt særlig tema knyttet til hans identitet og hans tro på egen mestring og på fremtiden. Denne erfaringen fikk meg til å reflektere over hva det var ved disse temaene som gjorde en forskjell for Monrad, hvorfor de gjorde en forskjell, og hvorvidt eventuelle virksomme faktorer kunne være nyttige og representative også for andre ungdom i samme situasjon.

I forsøk på å besvare dette spørsmålet valgte jeg å undersøke hvilke psykologiske tema som er spesielt relevante for ungdom, og hvilke kognitive og emosjonelle utfordringer denne perioden representerer, som bidrar til å gjøre den kvalitativt forskjellig fra både barne- og voksentilværelsen. Jeg valgte primært å rette fokus på de forskjeller jeg vurderte som relevante i terapeutisk øyemed.

Videre ønsket jeg å se på hva spilleavhengighet og de konsekvensene denne lidelsen medfører kan gjøre med ungdommers måte å forholde seg til deres sentrale psykologiske tema, og hvordan lidelsen kan påvirke håndteringen av de psykologiske utfordringer og muligheter som kjennetegner denne fasen.

Siden det i dag hovedsakelig benyttes psykoedukativ og kognitiv atferdsterapeutisk tilnærming i behandling av spilleavhengige ungdom, har jeg valgt å drøfte aspekter ved disse tilnærmingene disse tilnærmingene, samt diskutere hvorvidt de kan suppleres.

For å forankre ovenstående tanker i teori har jeg funnet fram til litteratur som jeg mener beskriver og forklarer:

- a) sentrale kognitive endringer i ungdomstiden som påvirker utvikling av selvbylde
- b) endringer relatert til selvopplevelser som finner sted i ungdomstiden

- c) identitet som ett sentralt psykologisk tema i denne perioden, og
- d) på hvilke måter narrativ terapi og eksternalisering kan ivareta disse aspektene.

Jeg vil også begrunne

- e) hvorfor jeg har rettet fokus på spilleavhengighet, og
- f) hvilken funksjon kasuset har i denne oppgaven.

a) En kognitiv endring som finner sted i ungdomstiden, er utviklingen av vår evne til å tenke abstrakt og hypotetisk. Utvikling av denne evnen gir ungdom blant annet forutsetninger til å forstå og forholde seg til eksistensielle tema på en ny måte. Jeg ønsker å fremstille teori som beskriver dette kognitive paradigmeskiftet og de muligheter og utfordringer dette paradigmeskiftet fører med seg. Videre har jeg valgt å vise til teoretiske modeller som tilbyr forklaringer på hvordan og hvorfor kognitive skjema endres. Jeg har valgt å si noe om skjema både fordi det kognitive paradigmeskiftet medfører endring og utvikling av tidligere etablerte skjema, og fordi hvilke og hvordan nye skjema etableres har innflytelse på utvikling av selvbilder. Jeg har hentet informasjon om dette fra bøker om kognitiv- og sosialpsykologi.

b) En annen utviklingspsykologisk endring jeg mener er relevant i forhold til behandling av ungdom, er knyttet til endring og utvikling av "selvopplevelser". Selvopplevelser defineres her som erfaringer knyttet til opplevelsen av å være et kontinuerlig og konsistent jeg. Jeg har valgt å rette fokus mot utvalgte begreper fra Daniel Sterns selvopplevelsesmodell, slik den er beskrevet i boken "Samspill og selvopplevelse – nye veier i relasjonsorienterte terapier". Jeg har lagt særlig vekt på kapittel 1 "Daniel Sterns selvutviklingsmodell" (Johnsen, Sundet, & Torsteinsson, 2000) og kapittel 7 "Selvopplevelse og samspill som metafor for terapi med ungdom" (Sundet, 2000). Slik jeg ser det gir denne bokens presentasjon av Sterns selvopplevelsesmodell et særlig nyttig bidrag i forhold til å relatere utviklingen av selvopplevelser til erfaringer som finner sted i ungdomstiden, og Sundet tydeliggjør med sin metaforbruk, ungdoms særlige utfordringer og utviklingsprosesser. Der jeg har funnet det hensiktsmessig, har jeg supplert med utdrag fra Sterns "The Interpersonal World of the Infant" (Stern, 1985). Selv om Sterns modell i hovedsak beskriver barnets selvopplevelser, mener jeg at de samme tema reaktualiseres i ungdomstiden og at hans modell egner seg svært godt for å beskrive prosesser i forbindelse med den utvikling og endring av selvopplevelser som skjer i denne perioden.

c) Jeg har videre funnet fram til litteratur som jeg mener gir gode beskrivelser av hvilke psykologiske tema som kjennetegner ungdomstiden. Jeg har valgt å fokusere på temaet identitet, og utvikling og endring av selvbilder. For å beskrive prosesser knyttet til identitetsdannelse har jeg valgt å legge vekt på McAdams sin identitetsteori der han beskriver ungdom som myteskapere. Grunnen til at denne teorien er gitt stor betydning her, er dens fokus på ideologi og på narrativens rolle. Videre synes jeg McAdams på en god måte skildrer den nære sammenhengen mellom de utviklingspsykologiske forutsetninger og de psykologiske temaene som er knyttet til ungdomstiden. Men også bidrag fra andre som har skrevet mye om ungdom er benyttet. Blant annet er Bengtsons beskrivelse av ”Ungdommens prosjekt” (Bengtson, 2007) med å belyse hvilke tema som er viktige for ungdom og hvorfor.

Med ønske om å vise noen flere faktorer som påvirker utvikling av selvbilder og identitet, har jeg benyttet meg av teorier som beskriver sammenhenger mellom attribusjon, mestring, og selvbilder. Teoriene er hentet fra diverse bøker innen sosial- og kognitiv psykologi.

d) Jeg opplever at narrativ teori på mange måter ivaretar den plassen jeg mener identitet og konstruering av nye selvbilder bør ha i terapi med ungdom. Jeg har ønsket å illustrere dette gjennom å vise hvordan man gjennom narrativ tilnærming kan undersøke, analysere og medskape identitet for å endre maladaptive selvbilder og uønsket atferd. Michael White forstår identiteten som bestående av våre verdier, håp og intensjoner. Denne innfallsvinkelen samsvarer slik jeg ser det, med McAdams identitetsteori. Jeg har brukt White som hovedkilde i presentasjonen av narrativ tilnærming, men det er også benyttet bidrag fra andre teoretikere som utfyller bilder jeg ønsker å tegne av sammenhenger mellom fokus på identitet og terapeutisk effekt.

e) Det er flere årsaker til at jeg her har valgt å fokusere på ungdom som lider av spilleavhengighet. Spilleavhengighet er et stort problem og majoriteten av de spilleavhengige er unge mennesker. Jeg opplever spilleavhengighet som et interessant og aktuelt tema. Jeg har ønsket å gi et bilde av denne lidelsens symptombilde for å skape forståelse rundt hvilke utfordringer som er knyttet til behandling av lidelsen. Videre har jeg valgt å gi et utfyllende bilde av lidelsen gjennom å presentere teorier om lidelsens årsak og opprettholdelse. Dette ser jeg som nødvendig for å danne et grunnlag for refleksjonene rundt hvordan de psykologiske, praktiske og relasjonelle konsekvensene av spilleavhengighet, spiller inn på ungdoms

mestringsopplevelse, identitetsdannelse og deres selvbilder, og hvorfor det av den grunn kan være hensiktsmessig å rette fokus mot disse aspektene i terapien.

For å beskrive symptombilde rundt, og behandling av spilleavhengighet, har jeg prøvd å finne oppdatert kunnskap på området. Det meste av litteraturen har jeg funnet i bøker og tidsskrift om spilleavhengighet. Sentrale forskere og teoretikere som har skrevet mye om *unge* spilleavhengige, er Rina Gupta og Jeffrey Derevensky (begge ansatt ved ”International Centre for Youth Gambling Problems and High-Risk Behavior”, McGill University, Quebec, Canada). For å supplere med norske funn har jeg benyttet meg av bøker og artikler av blant annet Marianne Hansen (psykolog ansatt ved SIRUS) og Thorbjørn Skaug (psykologspesialist ved Sosialmedisinsk poliklinikk, Fredrikstad).

Erfaringene i møtet med Monrad er en annen grunn til interessen for denne lidelsen. Dette terapiforløpet er den primære inspirasjonskilden til de tankene som presenteres i oppgaven. I dette forløpet ble det tydelig for meg at behandlingen i dette tilfellet måtte omfatte mer enn et ensidig fokus på å kontrollere spillatferden. Terapien utviklet seg til å handle like mye om denne ungdommens psykologiske tema, og den måtte skje på Monrads premisser og ut fra hans forutsetninger.

f) Oppgaven er ikke en kvalitativ kasusstudie. Historien om Monrad fortelles ikke for å underbygge eller bekrefte den teoretiske fremstillingen eller diskusjonen i oppgaven. Terapiforløpet er allikevel viet relativt stor plass i oppgaven. Det er flere grunner til dette. Monrads innspill, refleksjoner og beskrivelser har gjort meg klokere. Det oppleves derfor som både meningsfullt og nødvendig å skildre utdrag fra terapien for å illustrere og supplere teorien i oppgaven. Møtet med Monrad fikk meg til bedre å forstå hva en ungdom i hans situasjon har å tape og å vinne på å spille, og det fikk meg til å oppleve og huske tilbake på hvor mye både sårbarhet og styrke ungdomstiden representerer.

Ett kasus kan ha analytisk generaliserbarhet. Kasuset kan bli ”større enn seg selv”, eksempelvis gjennom sammenligning med lignende tilfeller. Men i dette tilfellet har jeg ikke valgt å bruke kasus på denne måten. Ønsket er at kasuset skal bidra til at refleksjonene og argumentene basert på nevnte teorier, blir tydeligere og mer levende samt gi et bilde av hvordan refleksjonene vokste frem. Jeg har derfor ikke gått i detalj på hele terapiforløpet, men fokusert på de aspektene jeg mener er viktig i forhold til fokus i denne oppgaven.

4. SPILLEAVHENGIGHET

Før jeg kommer inn på diskusjonen knyttet til behandling av spilleavhengighet, vil jeg gi et innblikk i spilleavhengighet som fenomen; kulturelt og symptomatisk. Kunnskap om spilleavhengighet er viktig for å øke forståelsen av lidelsestrykket spilleavhengighet ofte fører med seg for den som spiller og for de pårørende. Videre er det relevant med en redegjørelse av fenomenet, for å forstå hvordan og hvorfor de mest benyttede behandlingstilnærmingene skaper endring, og for å påpeke deres styrker og begrensninger.

4.1. Spilleavhengighet i et utvidet perspektiv

Eksempler på veddemål og spilling er beskrevet i mye og ulik litteratur, blant annet i norrøne og greske myter, i Bibelen, i biografier og i norske folkeeventyr. Det er mulig dette har sammenheng med at spillarenaen er en arena der tanker om skjebne, mening og kontroll har stort spillerom. Både store kunstnere, guder, mytiske skikkelser og vanlige folk har veddet og spilt. Historiene er fulle av spenning, drømmer og konsekvenser og har vært med på å forme både tiltrekkende og avskrekkende bilder av spilling. De fleste av oss har en eller flere ganger satset stort og tapt eller vunnet. Nedenfor følger noen eksempler fra historier om - og refleksjoner rundt veddemål og spilling.

Historien om Gud som veddet med djevelen om Jobs styrke er beskrevet i det gamle testamentet. Job ble utsatt for ekstreme prøvelser i dette veddemålet som Gud til slutt vant, da Job ikke var villig til å oppgi sin tro. Denne historien illustrerer betydningen av å vinne og den posisjonen gevinst kan føre med seg. Loke vedder sitt hode i den nordiske mytologi, en historie om høye innsatser og store konsekvenser. Flere verdenskjente kunstnere hadde parallelt med sin kunstneriske karriere, historier med mye spilling og store tap, blant disse er Dostovjeskij, Tolstoj, Hamsun og Munch (Skaug, 2005). For mange spillere handler spilling, i tillegg til spenningen, om drømmen om å bli rik. Potensielle farer knyttet til denne drømmen finner vi beskrevet mange steder og ett av dem er i Matteusevangeliet (k.12v.6): *”En trelle kan ikke tjene to herrer. Han vil hate den ene og forakte den andre. Dere kan ikke tjene både Gud og Mammon (et annet ord for penger)”* (1964). Om man har en religiøs tilknytning eller ei, gir symbolikken i ovenstående sitat mening. Kraften i den klingende mynt, faren knyttet til å forsømme andre verdier for ”myntene” og den sterke drivkraften myntene har, har mennesker vært bevisst lenge før spillautomatene fantes.

Albert Camus har gitt en beskrivelse av vår tid, som gir meg assosiasjoner til en spilleautomat. Når man spiller på spilleautomat, varer hvert spill kun i få sekunder, spillene er uavhengige av hverandre og maskinen nullstilles etter hvert trykk. På tross av nullstillingen etter hvert spill, finner den spilleavhengige mening og mønstre i spillforløpet. Camus skriver i "Det første mennesket" at vår tids mennesker lever i en strøm av usammenhengende øyeblikk og har som prosjekt å gjøre det absurde; å skape mening i denne strømmen (Camus, 2003). En som har sett på sammenhenger mellom spilling og religion, er Per Binde. Han har skrevet en artikkel der han fremstiller flere fellestrekk; som det å "ufortjent" motta noe av stor verdi som gjør livet bedre, mysterier, skjebnetro og det å oppfatte tegn og signaler fra noe eller noen som ikke er uinnvidde forunt (Binde, 2007).

George Wills sier om gambling: *"Spillfeberen reflekterer og forsterker det som er blitt kalt massens fatalisme. Jo flere mennesker som tror på hell, flaks, tilfeldighet, skjebne, jo færre vil tro på varige verdier"* (May, 1991 s. 95). Muligens kan man også bytte om rekkefølgen i Wills refleksjoner ved å si at manglende tro på varige verdier bidrar til å forsterke troen på flaks, tilfeldigheter og skjebne, og at dette kan være en av mange mulige forklaringer på hvorfor det er blitt flere spilleavhengige. Nietzsche skriver i "Tragediens fødsel" at vi har vært så opptatt av å utrydde myten, at vi leter i panikk etter mening og røtter (Nietzsche, 1993). Det vil senere diskuteres hvorvidt jakten på en identitet, på en personlig *myte*, kan være med på å gi en spilleavhengig noe annet "å tro på", eller for å bruke Camus ord, finne en annen mening i "strømmen av øyeblikk".

4.2. Spilling.

Det er mange måter å spille på. Brettspill, klimpring på gitar, interaktiv internettspilling og russisk rulett faller inn under det samme begrepet. Ser vi bort fra betydningen tilknyttet musikk, er spilling en aktivitet som inkluderer underholdning og spenning knyttet til vinning eller tap. Ikke alle spill får fatale konsekvenser, og ikke alle som spiller blir avhengige. Vi vil i det følgende se på aspekter knyttet til sosiale og praktiske forhold og individuelle faktorer i forhold til utvikling av spilleavhengighet. Når det i det følgende snakkes om spilling, vil det henvises til spillaktivitet som inkluderer et økonomisk aspekt (en innsats). Den form for spilling som kategoriseres som den mest risikable er der man kan spille bort store penger over kort tid, hvor responsen kommer umiddelbart og der tilgjengeligheten og muligheten til å spille er ubegrenset. Spilleautomater kommer inn under denne kategorien, og det var spilleautomater Monrad spilte på.

Spilleautomater har i flere år prydet bybildet i egne haller, på kjøpesentre, kiosker og jernbanestasjoner. Dette har bidratt til en markant økning i omsetning for de organisasjonene som eier maskinene. Nå er de mest aggressive automatene blitt forbudt, og skal erstattes med mindre prangende og også mindre effektive automater. Hvordan de nye automatene vil virke på allerede eller potensielle spilleavhengige, vet vi enda ikke.

Selv om fokus i noen deler av oppgaven rettes mot automatspilling, er de fleste symptomer og konsekvenser de samme for spilleavhengige, uavhengig av hvilket spillmedium som er det foretrukne. Aspektene knyttet til behandling er derfor også relevante i forbindelse med annen spilleavhengighetsproblematikk.

4.3. Avhengighet

Spilleavhengighet er en relativt ny diagnose og det diskuteres hvorvidt lidelsen primært er en impulsforstyrrelse, en atferdsforstyrrelse eller om den hører til under avhengighetslidelser. Det er mange emosjonelle og atferdsmessige likheter mellom rusavhengighet og patologisk spilling, og de psykososiale konsekvensene minner ofte om hverandre.

Emosjonelle og opplevelsesmessige likhetstrekk: Blant likhetstrekkene mellom rusavhengighet og patologisk spilling er utviklingen av et euforisk stadium (å bli høy), krav etter mer, abstinenser og økt toleranse. Det utvikles et behov for større doser eller beløp for å opprettholde den samme euforien og spenningen.

Begge tilstander medfører som oftest en gjennomgang av fire emosjonelle stadier; rus (over gevinst og nesten gevinst, eller som følge av rusmiddel), tap (materielle og relasjonelle), depresjon og håpløshet (Comings et al., 2001). Det har en stund vært påvist at suicidale tanker og selvmord har økt forekomst blant rusmisbrukere. Det er også studier som viser økt forekomst av suicidalitet hos spilleavhengige (Derevensky et al., 2004; Langhinrichen-Rohling, 2004).

Rus og spill kan begge virke både sedativt og smertestillende. Thorbjørn Skaug (2005) har beskrevet begge aktiviteter som "beskyttelse mot det reelle livet". De avhengige beskriver tiden man ruser seg eller spiller, som kvalitativt annerledes enn den tiden man ikke gjør det, og verden utenfor blir nærmest ikkeeksisterende. Tian Sørhaug har beskrevet rus som overgangen fra time-in (hverdag) til time-out (tiden man er ruset) og den samme mekanismen synes relevant i forhold til spilling (Skaug, 2005 s.117).

Atferdmessige og psykososiale likhetstrekk: Det å ikke kunne kontrollere atferd knyttet til avhengighet, forekommer i begge tilfeller og har stor innflytelse på relasjoner, både privat og på jobb eller skole. Videre resulterer begge former for avhengighet ofte i ulovlig atferd (Comings et al., 2001). Avhengighetsatferdene er i seg selv kostbare og blir etter hvert vanskelige å finansiere uten ulovlige virkemidler. Andre forpliktelser relatert til familie, jobb eller skole, forsømmes som konsekvens av avhengigheten. Dette medfører også store konsekvenser for pårørende og øvrig nettverk.

Biologiske aspekter: Det finnes hypoteser knyttet til biologiske markører for sårbarhet i forbindelse med utvikling av avhengighet generelt. Disse hypotesene mener å gi en forklaring på hvorfor noen er mer utsatt enn andre til raskere å utvikle en avhengighet, og anses å være gjeldene både i forhold til bruk av rusmidler og spilleatferd. I studier knyttet til biologiske markører er det bl.a. påvist forekomst av for lavt noradrenalinivå hos de som utvikler spilleavhengighet, et funn som tilsvarer tidligere studier om rusavhengige (Comings et al., 2001; Johansson et al., 2003; Messerlian et al., 2005).

Spilleavhengighet er i likhet med rusavhengighet assosiert med ulike tilleggsdiagnoser, og korrelerer blant annet med ADHD, tvangslidelser, depresjon, angst, bipolar lidelse samt noen personlighetsforstyrrelser (antisosial, narcissistisk og borderline). Den sterkeste assosiasjonen ble funnet mellom spilleavhengighet og antisosial personlighetsforstyrrelse og øvrig rusmisbruk (Comings et al., 2001).

I ICD-10 beskrives lidelsen som patologisk spillelidenskap og er kategorisert som en atferdsforstyrrelse under patologiske vane- og impuls handlinger (World Health Organization, 2002). I DSM-IV kategoriseres spilleavhengighet som en impulsforstyrrelse.

DSM-IV kriterier for spilleavhengighet (egen oversettelse). Fem eller fler av følgende kriterier må være til stede:

1. Er opptatt av pengespill (dvs. opptatt av tidligere spill, av å planlegge spill eller av å skaffe penger til å spille for).
2. Har behov for å spille med økte innsatser for å oppnå det ønskede spenningsnivået.
3. Har gjort gjentatte mislykkede forsøk på å kontrollere, redusere eller stoppe pengespill.
4. Blir rastløs eller irritabel ved forsøk på å redusere eller stoppe pengespill.

5. Spiller for å unnsnippe problemer eller for å lindre et senket stemningsleie (for eksempel skamfølelse, angst, depresjon eller følelse av hjelpeløshet).
6. Etter å ha tapt penger kommer han/hun ofte tilbake en annen dag for å vinne tilbake det tapte.
7. Lyver om spillatferden.
8. Har begått illegale handlinger for å finansiere spillingen.
9. Har satt i fare eller mistet viktige relasjoner, jobb eller utdanning på grunn av spilling.
10. Er avhengig av andre for å skaffe penger til å løse en desperat finansiell situasjon på grunn av spilling (American Psychiatric Association & Task Force on DSM-IV, 2000).

Hvorvidt patologisk spilling kategoriseres som avhengighets – atferds- eller impulsforstyrrelse, har innflytelse på hvordan man forholder seg til diagnosen og hva slags behandling man velger. Diskusjonen rundt hvor lidelsen hører hjemme, vil ikke behandles her. Fra mitt synspunkt er det plausibelt at patologisk spilling kan plasseres under avhengighetslidelser, tatt i betraktning de mange faktorer patologisk spilling og annen avhengighet har til felles. Det er derfor denne forståelsen av patologisk spilling som ligger til grunn for diskusjonen knyttet til behandling i denne oppgaven.

Avhengighet er alltid et resultat av en interaksjon mellom mange faktorer, inkludert personens biologiske og / eller genetiske predisposisjon, psykologiske konstitusjon, miljøstressorer, sosial innflytelse, familiepåvirkning, individuelle personlighetskarakteristika og aktivitetens egen natur. Spilleavhengighet er i likhet med annen avhengighetsatferd multidimensjonelt betinget (Griffiths, 1999; Gupta, Derevensky, & Marget, 2004).

4.4. Finnes en typisk spilleavhengig?

Siden årsaker til spilleavhengighet er multidimensjonelt betinget, kan det være vanskelig å snakke om en typisk spiller.

Allikevel er det gjort studier som viser at det er noen fenomen som har en høyere korrelasjon hos de som utvikler spilleavhengighet enn i befolkningen for øvrig. Disse korrelasjonene kan være med på å gi noen indikasjoner på sårbarhet og gi retning i forhold til hva man kan være oppmerksom på i en utrednings- og behandlingssituasjon.

Ulike faktorer er virksomme på ulike nivå. Blant de intrapersonlige faktorer som korrelerer med spilleavhengighet, er spenningssøkende atferd, lav selvtillit, dårlige mestringssevner, impulsivitet og det å være mann. Blant de interpersonelle faktorene som korrelerer med spilleavhengighet er familiehistorie med gambling, konflikter med foreldre og jevnaldrende, og manglende familiesamhørighet (Gupta et al., 1997; Messerlian et al., 2005). Skandinaviske studier viser at: avhengighet i familien, langvarige belastninger, bruk av rusmidler, personlighetsforstyrrelser og ADHD er hyppig korrelerende faktorer. Blant risikofaktorene er alder (15-24 år), kjønn (mann), spillerfaring (vinne tidlig i karrieren) og inntekt/utdanning (lavere utdannings- og inntektsgrupper spiller mer) (Johansson et al., 2003; Skaug, 2005). For detaljert informasjon, se **Vedlegg 1** og **Vedlegg 2**.

Mark Griffiths (1999) nevner situasjonelle og strukturelle karakteristika som to viktige faktorer i forhold til hvorfor vi spiller. Situasjonelle er de som får oss til å spille i utgangspunktet. De situasjonelle inkluderer tilgjengelighet og reklamer. Strukturelle karakteristika er de som er ansvarlige for forsterkning, som tilfredsstillende spillerens behov (for spenning, flukt eller penger) og som kan fasilitere utvikling av patologisk spilling. Det er ovenfor presentert empiri rundt hvem som begynner å spille og hvem som er sårbare for å utvikle avhengighet. Disse faktorene er med på å gjøre oss oppmerksomme på sårbarheter og kan både hjelpe oss i forebygging og behandlingsøyemed. Det å kjenne til risikofaktorer og hyppig korrelerende faktorer kan være relevant kunnskap i en utredningsfase i forhold til andre potensielle diagnoser som muligens krever annen behandling i tillegg. Samtidig er korrelasjonene ikke så sterke at man kan predikere hvem eller hvorfor noen utvikler spilleavhengighet. De korrelerende faktorene kan derfor kun være veiledende og gir ikke noen utfyllende forståelse av den enkelte spilleavhengiges atferd.

4.5. Spilleavhengig ungdom.

Hvor stor andel av de spilleavhengige som er unge, varierer noe ut fra ulike undersøkelser, men andelen er generelt høy og beviselig økende. En studie av Johansson og Gøtestam fra 2003 viste at andelen patologisk spilling blant unge var på 1,76 % (2,79 % gutter og 0,69 % jenter). Hvis man inkluderte ungdom i risikozonen for å utvikle spilleavhengighet, var prosenten på 5,22. Dersom man regnet med alle som gamblet minst en gang i uka, var den på 7,08 i 2004 (Johansson et al., 2003). Kanadiske studier viser at mellom 4 og 8 % av ungdom har et alvorlig spilleproblem og ytterligere 10-15% er i risikozonen. Studier viser også at 80 % har deltatt i spill som involverer økonomisk innsats en eller annen gang (Hardoon et al., 2003;

Messerlian et al., 2005). Det er like mange under som over 15 år som har problemer i forbindelse med pengespill (Skaug, 2005) og studier har vist at det er mellom to og fire ganger så mange ungdommer som spiller som det er voksne (Hardoon et al., 2003). Et studie publisert i boka "Spilleavhengighet" av Thorbjørn Skaug, viser at frekvensen av spilleproblemer blant norske tenåringer mellom 13 og 19 år, ligger på 3,2 % (Skaug, 2005).

En antagelse om at i hvert fall 3 % av norsk ungdom har et patologisk forhold til spilling, at minst 10 % er i risikozonen og at over halvparten spiller ukentlig, kan i følge de seneste nordiske undersøkelser synes å være et moderat anslag. Antagelig er andelen noe større.

Problematiske og patologiske spillinger hos ungdom resulterer ofte i kriminalitet, ødeleggelse av familierelasjoner og lavere akademiske prestasjoner. Flere av de unge spilleavhengige utvikler angst og depresjoner (Derevensky et al., 2004). Spørreundersøkelser og kliniske intervju viser at spilleavhengige ungdom har lavere selvtillit enn andre ungdommer (Derevensky et al., 2004). Flere studier har funnet sammenhenger mellom spilleavhengige unge, depresjon og suicidalitet (Langhinrichen-Rohling, 2004; Toneatto et al., 2005). Det er også vist at unge spilleavhengige venter lenge før de oppsøker behandling og da gjerne på et tidspunkt da spillingen har fått omfattende konsekvenser (Hardoon et al., 2003). Den store andelen av de spilleavhengige som er ungdommer, den tidlige alderen spillingen starter og forekomsten av suicidalitet hos unge spilleavhengige vitner om at det er viktig og nødvendig å rette et særlig fokus på behandling av denne gruppen.

5. BEHANDLING

Jeg har funnet få studier som viser langtidseffekter av behandling. Marianne Hansen gir i sin artikkel publisert i det elektroniske tidsskriftet "Journal of gambling issues", en oversikt over behandlingstilbudet i Norden. Dette studiet viser blant annet at de fleste som behandles for spilleavhengighet er over 18 år, at frafallsprosenten er høy og at de som fullfører behandlingen er de med minst komplekse problemer, de som har jobb og gode nettverk og høy motivasjon (Hansen, 2006). Som nevnt, er de mest benyttede tilnærmingene psykoedukativ tilnærming i kombinasjon med kognitiv atferdsterapi. Denne behandlingen foregår ofte i grupper med flere andre spilleavhengige.

Det vil nå bli gjort rede for sentrale trekk ved disse behandlingstilnærmingene, med fokus på hvilke aspekt ved avhengighetsbildet tilnærmingene fokuserer på.

5.1. Kognitiv tilnærming.

Den rollen kognisjon spiller i forhold til vår atferd har lenge hatt fokus i psykologien. Meichenbaum fremla på midten av 70-tallet en modell knyttet til selvinstruksjonstrening. Han mente at atferdsendring kunne skapes gjennom å forandre de maladaptive og destruktive instruksjonene klientene ofte ga til seg selv, til mer adaptive instruksjoner (Helstrup & Kaufmann, 2000). Beck videreutviklet på mange måter Meichenbaums modell. Hans teori vokste i første omgang ut fra arbeid med deprimerte. Beck mente at de negative tankene som ofte kjennetegnet deprimerte ikke bare karakteriserte, men også bidro til å opprettholde depresjonen. Becks hypotese var at negative tanker var med på å skape holdninger og antagelser som i neste instans er med på å styre vår atferd og vår attribusjon. Dette mønsteret medfører en kognitiv triade. Kognitiv triade er et sentralt begrep inne kognitiv teori, og kan forklares slik: personen har et negativt syn på seg selv, dette medfører negativt syn på øyeblikkets erfaring og et negativt syn på framtiden. Beck utvidet tilnærmingen slik at den kunne brukes i forbindelse med flere psykologiske lidelser, og tilnærmingen benyttes ofte pr. i dag i arbeid med spilleavhengige. Behandlingen innebærer blant annet at den avhengige skal lære seg å gjenkjenne og modifisere egne destruktive tanker og tankemønstre (Helstrup et al., 2000). Et annet sentralt begrep innen kognitiv terapi er *skjemabegrepet*. Dette ble utviklet av blant andre Fredric Bartlett ved Cambridge universitetet. Han påviste at en grunnleggende kognitiv mekanisme er at vi forholder oss til ny informasjon ved å knytte den nye informasjonen til tidligere erfaring. Tidligere erfaringer antas å bli organisert i såkalte skjema.

I skjemaene ligger det lagret standardverdier som kan supplere og utfylle, dersom ny informasjon innehar mangler eller ikke samsvarer med tidligere lagret informasjon (Helstrup et al., 2000). Tidligere lagrede erfaringer kategoriseres og bidrar til å klassifisere og kategorisere ny informasjon. En konsekvens av dette er at jo sterkere skjema som er etablert, desto større diskrepans mellom ny informasjon og lagret skjema er nødvendig, for å endre skjemaet. Man vil altså være selektiv på hva man ser, hører og husker, for å muliggjøre plassering av en ny erfaring i et eksisterende skjema. Hvis diskrepansen blir for stor medfører dette en kognitiv dissonans. En mulighet for å redusere det ubehaget den kognitive dissonansen medfører, vil være å endre skjema. Men det trengs ofte flere opplevelser av diskrepans før dette skjer.

Kognitive teoriers forklaring på den manglende kontrollen er at den spilleavhengige har et knippe regjerende overbevisninger, *skjema*, som fører til spilling. Disse skjemaene er knyttet til begreper som *gamblers fallacy*, *chasing*, *kontroll* og *mening* som vi skal se nærmere på nedenfor. Skjemaene gir en forklaring på opprettholdelsen av spilling fremfor årsaken til at man startet. De er felles for de aller fleste spillere, uavhengig av genetisk eller kontekstuell sårbarhet og eventuelle tilleggsdiagnoser (Ladouceur et al., 1996).

En faktor som er meget sentral i forhold til hva som får spillere til å *spille videre*, er altså de tankene spilleren gjør seg om spillet, om sannsynlighet for gevinst og om egen kompetanse. Det er i opprettholdelsen av avhengighetsatferden at betydningen av de kognitive faktorene kommer inn. Etablerte skjema og tankene knyttet til disse forklarer ikke hvorfor man begynner å spille, men kan forklare hvorfor spillingen utvikler seg til avhengighet når de er etablert (Ladouceur et al., 1996; Toneatto et al., 2005). Vi skal se nærmere på hvilke tanker svært mange spilleavhengige deler.

5.1.1 Gamblers fallacy og chasing.

Jeg har her valgt å bruke de engelske begrepene, både fordi jeg synes det gir den mest presise beskrivelsen av fenomenene, og fordi disse begrepene ofte benyttes i den norske litteraturen om spilleavhengighet. Tanken om at fortsatt spill fører til gevinst, kalles *gamblers fallacy*. Man tenker seg altså at hvis man fortsetter å spille må man før eller senere vinne. *Chasing* innebærer å jakte på det man har tapt. Resonnementet spilleren gjør seg i jakten på det tapte, er at fortsatt spill medfører en mulighet til å vinne. Ikke å spille vil dermed bety ikke å benytte seg av denne muligheten. Man ser bort fra at sannsynligheten for tap er større enn for gevinst,

altså at det å slutte og spille vil utelukke muligheten for et (betydelig) større tap. Gamblers fallacy og chasing medfører eksempelvis at mange nekter å gi opp maskinen de har stått og tapt for i flere timer, slik at ingen andre skal ta over maskinen og ”ta ens gevinst” (Hansen et al., 2006; Skaug, 2005). Noe som bidrar til denne tanken, er feiloppfatninger.

Feiloppfatninger er blant annet knyttet til opplevelsen av kontroll som vi skal se nærmere på nedenfor.

5.1.2 Kontroll og kompetanse.

Flere feiloppfatninger er knyttet til spørsmålene om hvorvidt det er mulig å ha *kontroll* over maskiner, og om resultater er forutsigbare. Det å nesten vinne – som strengt tatt er et tap - øker sannsynligheten for å fortsette, nettopp fordi dette oppleves og lagres i hukommelsen som en nesten gevinst og ikke som hva det faktisk er, nemlig et tap. Spilleavhengige har også en tendens til å søke etter mening og sammenhenger i spillesituasjoner hvor det i realiteten ikke er noen slike. Gjennom tolkninger av -for utenforstående- nøytrale hendelser, vil den spilleavhengige finne tegn og skjulte signaler både i forkant og under spillingen. Mønstre og tegn skapes hos den som spiller, for eksempel i forhold til å ”lese” automater. Oppfatningen av at man kan bli en dyktig automatspiller, og at noen er mye flinkere til å spille enn andre er rådende i de fleste spillemiljøer (Hansen et al., 2006; Ladouceur et al., 1996). Det er også en vanlig oppfatning at man kan lære seg å forstå når maskiner vil komme til å gi gevinst, altså når den er på vei inn i en såkalt ”giverfase”. Troen på at man har funnet eller kommer til å finne en måte å bli smartere enn systemet på, kalles også ”forstørrelse av dyktighet” (Skaug, 2005).

5.1.3 Selektiv hukommelse.

Et annen kognitivt fenomen som påvirker videre spill, er selektiv hukommelse. Man husker de få gevinstene bedre enn de mange tapene. Som nevnt lagres nesten gevinster ikke som tap i hukommelsen. De spilleavhengige beskriver derfor at de svært ofte ”nesten vinner” i stedet for at de ofte taper (Toneatto, 1999; Griffiths, 1991). Dette fenomenet bidrar til å unngå kognitiv dissonans. Kognitiv dissonans medfører et ubehag i forhold til en gitt atferd (Helstrup et al., 2000). Hvis man husket de mange tap like godt eller bedre enn den ene gevinsten vil man ikke finne det logisk å fortsette å spille. Den selektive hukommelsen bidrar derfor til å fjerne det eventuelle ubehaget.

5.1.4 Mening.

Automater kan tillegges sjel eller overnaturlige egenskaper, i forlengelse av ovenfor beskrevne kognitive mekanismer. For eksempel kan man ha stor tiltro til ”lykketall/spilleboder/dager” på tross av gjentatte tap. Det samme gjelder opplevelsen av ”snille og givende” maskiner og mindre ”snille”. Ting, steder og tall blir myteomspunnede, eksotiske, tiltrekkende og meningsskapende (Binde, 2007; Hansen et al., 2006). Etter hvert som spillingen utvikler seg forekommer en ”hostile takeover”, slik at spillingen fyller mer og mer av tankevirksomheten, også når personen ikke spiller. Tankene kretser rundt tidligere tap, gevinster, om fremtidig spilling og anskaffelse av penger å spille for.

5.1.5 Fokus i kognitiv behandling

I kognitiv behandling av spilleavhengighet, jobber man med etablerte overbevisninger og fallgruver. Man jobber med å kartlegge de automatiske tankene som forekommer før, under og etter en spillsituasjon hos den enkelte. Videre jobber man med å skape alternative tanker. Neste trinn i behandlingen er så å automatisere de alternative tankene og avlære de tidligere automatiske tankene (Ladouceur et al., 1996). Eksempelvis vil man i en gitt situasjon kjenne på lyst til å spille. Denne lysten kan etterfølges av *automatiske tanker*, som: ”Det er min dag i dag, maskinen kommer til å gi”. I terapi øver man seg på å la de automatiske tankene etterfølges av *alternativ tanker* som for eksempel: ”det finnes ikke noe annet enn tilfeldigheter i spill og sjansen for å vinne stort er minimal”. Målet er at de alternative tankene etter hvert blir automatisert i situasjonen.

Etter arbeid med skjemaendring, vil man fokusere på fallgruver, forstått som å lære seg å gjenkjenne situasjoner som gjør en mer sårbar og hvordan håndtere disse situasjonene, eksempelvis: *Sårbarhet*: ”Jeg kjenner ekstra på lysten til å spille når jeg akkurat har fått lønn”. *Tiltak*: La andre administrere lønnskonto en periode, eventuelt få lønnen utbetalt pr. uke isteden for en gang i måneden.

I behandlingen arbeider man med å skape alternativer til avhengighetsatferden hva angår både tanker og handlinger. Gjennom å analysere både situasjonelle stressorer (i hvilke situasjoner er det vanskeligst ikke å spille), emosjonelle stressorer (hvilke følelser er det vanskeligst å håndtere uten å spille) og kognitive stressorer (hvilke tanker øker sannsynligheten for spill) og etter analysen utvikle alternativer, kan man endre etablerte skjema og redusere sannsynligheten for spill. Den spilleavhengige får hjelp til å gjenkjenne mønstre av forstyrret

tenkning. I denne prosessen jobber klient og terapeut også med å rangere hvor mye vedkommende tror på eksisterende overbevisninger. Deretter forsøker man å undersøke hvilke følelser som er knyttet til tankene og hvordan håndtere disse (Toneatto, 1999).

5.2. Psykoedukativ tilnærming.

Psykoedukativ tilnærming var tidligere primært assosiert med behandling av schizofrene og hjelp i forhold til deres pårørende. Senere har denne tilnærmingen også blitt brukt i forhold til andre typer psykologiske lidelser og problemer. I psykoedukativ behandling tenker man at klienter kan få hjelp gjennom å tilegne seg kunnskap om de problemene de har. I forhold til spilleavhengighet viser empiri at man gjennom faktakunnskap kan hjelpe klienten å få innsikt i at det er umulig å kontrollere eller forutsi spillet (Ladouceur et al., 1996; Toneatto, 1999). Ett viktig fokus er å få den avhengige til å forstå hva randomisering innebærer, altså ”bevise” at hvert spill er uavhengig av foregående og kommende spill. Gamblers fallacy (etter tap kommer gevinst) og chasing (jakten på det tapte) settes opp mot fakta. Teorien er at når troen på gevinst blir mindre, vil spilleatferden reduseres.

Det legges i denne tilnærmingen også vekt på den spilleavhengiges behov for å bli forstått. Faktakunnskap formidlet gjennom moralisering vil ofte virke mot sin hensikt gjennom å provosere fram et forsvar hos den spilleavhengige som fører til fortsatt spilling. Det å velge en formidlingsform som bidrar til å gjøre den spilleavhengige mottagelig for faktakunnskapen er viktig.

Et viktig grunnlag for psykoedukativ tilnærming er at innsikt og kunnskap fungerer behandlende, både i seg selv og som forutsetning for annen kognitiv behandling. Den psykoedukative tilnærmingen appellerer til individets fornuft og ønske om innsikt i egne kognitive mekanismer og egen atferd. Ved å basere tilnærmingen på faktiske og bevisbare fenomen, blir argumentene som skal avsløre myter knyttet til spilling, overbevisende. Det er i behandlingsforløpet viktig å rette fokus på dette. Myter som lenge har styrt den spilleavhengiges tro på og håp om gevinst er seiglivede. En av årsakene til at disse mytene må bearbeides grundig er at mytene opprettholder troen på den store gevinsten, og gevinsten er for mange, i lang tid, veien ut av skammen og nederlaget spillingen har ført med seg. Det er også viktig for klienten å forstå hvilke tanker som kommer og hvorfor, i, og i for- og etterkant av spillesituasjonen.

Psykoedukativ tilnærming er mer enn å gi informasjon. Hensikten er å gi en type informasjon som løser opp og endrer fastlåste forestillinger som bidrar til å opprettholde problematferden, og den ivaretar således flere av de samme aspektene som den kognitive tilnærmingen. Den edukative tilnærmingen er med på å avsløre mytene knyttet til automater og kompetanse, mens den kognitive har fokus på å faktisk forandre disse oppfatningene. Da disse oppfatningene er til stede hos stort sett alle spilleavhengige, vil det for mange terapeuter være naturlig å inkludere kognitiv terapi og psykoedukativ tilnærming i behandlingen. En viktig del av behandlingen er å gjenreise selvrespekten, for mange er gruppeterapi med på å bidra til det.

5.3. Gruppeterapi

Som nevnt medfører spilleavhengighet ofte store konsekvenser også for pårørende. Den spilleavhengige bærer ofte på skam knyttet til manglende kontroll, skakkjørt økonomi og forsømmelse av personer og plikter. Gruppebehandling bidrar til å redusere skam. Hvorvidt rus- og spilleavhengighet er sykdommer resulterer ofte i emosjonelle diskusjoner. Det er vanskelig å skulle leve med at det var ”min egen skyld” at relasjoner og økonomi ble ødelagt, og samtidig vanskelig å skulle benekte biologisk og sosialhistorisk påvirkning (Gulbrandsen, 2006). Gruppeterapeutisk tilnærming kan, i tillegg til å redusere skam, øke motivasjon for endring. Gjennom å møte andre i samme situasjon som strever med de samme tankene og problemene kan en person oppleve gjenkjennelse, forståelse og gjennom dette også økt selvrespekt. Disse faktorene kan bidra til både tro på og ønske om endring. Det er påvist en høyere læringseffekt når flere lærer sammen. En gruppe vil kunne være et forum der historier knyttet til suksesser og nederlag i behandlingsforløpet blir fortalt og forstått. Videre kan en gruppe medføre en forsterket opplevelse av forpliktelse, at man har noen å stå til ansvar ovenfor (Kjølstad, 2004).

6. UNGDOM

Ja visst gör det ondt när knoppar brister

Varför skulle annars vårens tveka

Varför skulle all vår heta lengtan

Bindas i det frustna bitterbleka (Karin Boye).

Ungdommer med spilleproblemer søker behandling sent, det vil si at når de søker behandling har utfordringene ofte vokst seg svært store blant annet på grunn av stor gjeld og relasjonelle problemer (Hardoon et al., 2003). De som fullfører behandlingen har oftest minst komplekse problemer, gode nettverk og høy motivasjon (Hansen, 2006). Unge spilleavhengige har ofte begrensede og sårbare nettverk før de starter å spille, og som vist svekkes opprinnelig nettverk gjennom konsekvensene spillingen har ført med seg. En hypotese rundt den store frafallsprosenten kan være at ungdommer opplever situasjonen som så håpløs at motivasjonen for, og troen på endring er lav. Liten tro på endring kan ha sammenheng med at situasjonen er blitt alvorlig. Men man kan tenke seg at lav endringstro også kan ha sammenheng med manglende mestringserfaringer, en negativ attribusjonsstil og et destruktivt selvbilde. I så fall, trengs det i behandling av spilleavhengige ungdom en tilnærming som inkluderer disse aspektene i terapien. Denne hypotesen vil bli forsøkt underbygget gjennom å se på hva som kjennetegner ungdom og hvilke utfordringer denne gruppen har på et generelt nivå.

6.1. Utvikling av selvbilde. Mestring og attribusjon.

Ungdomstiden er en tid preget av store endringer. Kroppen endres, seksualitet utforskes, og i årene mellom 11 og 18 skjer det også et kognitivt paradigmeskifte. Ungdommens abstraksjons - og refleksjonsevne øker. Ungdom blir i større grad i stand til å danne hypoteser og tenke alternativer. Nye perspektiver på verden, en selv og andre vokser fram (McAdams, 1993). Disse perspektivene representerer en endring i forhold til hvordan man forstår seg selv, sin historie og verdens fungering. I denne fasen gjør også identitetsdannelsen et utviklingsmessig sprang. Marina Hvistendahl beskriver at ungdomstiden representerer overgangen fra å bli definert av andre, til å definere seg selv (Hvistendahl, 2007).

Identitet blir sentralt både som samtaletema (implisitt og eksplisitt) og som indre kognitive prosesser, representert gjennom utviklingen av nye forståelsesrammer. De fleste opplever et

økt fokus på egne muligheter, evner og begrensninger og på en selv i forhold til andre. Ungdommens økte abstraksjonsevne bidrar til en bevissthet om at hvordan ens liv blir, også handler om egne valg. Kunnskapen knyttet til at ting kunne ha vært og kan bli annerledes enn det har vært og er, kan bidra til både frykt og håp. Hvorvidt det ansvar som følger denne bevisstheten resulterer i fortvilelse eller optimisme, er blant annet avhengig av attribusjonsstil og opplevelsen av egen mestring. Empiriske studier basert på Banduras teori om mestringsevne (Bandura, 1997) illustrerer at troen på egen mestring er mer avgjørende i forhold til hvorvidt vi klarer å løse en oppgave eller et problem, enn vår objektive kunnskap knyttet til problemstillingen. Å skape endring vil derfor ha sammenheng med hvor mye tro man har på at man kan endre og endres (Gulbrandsen, 2006).

Erfaringen med og troen på endring vil ha sammenheng med om tidligere mestringsforsøk har vært vellykket og om de er blitt sett og bekreftet av andre. Ungdom som har erfaring med og tro på egen evne til å mestre nye utfordringer, vil lettere se eget potensial i forhold til å kunne påvirke både sin hverdag og sin fremtid. Den samme gruppen vil i større grad attribuere suksesser til egen innsats snarere enn til tilfeldigheter. De vil gjennom sine mestringserfaringer etablere mer stabile skjema om egen mestringskompetanse. Mens ungdommer som har få opplevelser av og bekræftelser på egen mestring i større grad vil kjenne på frykt og håpløshet knyttet til bevisstheten om å være medskaper av eget liv og egen framtid. Opplevd mestringskompetanse og attribusjonsstil er virksomme faktorer i dannelsen av ungdommens selvbylde og deres tro på forandring.

6.2. Sterns selvopplevelsesmodell.

Selvopplevelser kan beskrives som emosjonelle, kognitive og fysiske erfaringer knyttet til det å eksistere separat fra andre. Selvopplevelsene og de tanker og følelser som knyttes til dem, vil ha betydning for hvordan vi forstår oss selv. Selvopplevelser kan beskrives som et erfaringsgrunnlag for fremveksten av en identitet.

Daniel Stern har presentert en utviklingspsykologisk modell som har hatt innflytelse i flere psykologiske miljøer. Stern beskriver fem selvopplevelser som finner sted hos de fleste barn fra fødsel og fram til 3 ½ år. Stern fokuserer primært på spedbarnets og barnets selvopplevelser, men hans beskrivelser kan også brukes som modell for å understreke tema som er sentrale i forbindelse med *ungdommers* selvopplevelser. Stern beskriver selvopplevelsene som

parallele og sameksisterende gjennom menneskets utviklingsprosess. Det å rette fokus på ungdommens erfaringer i lys av hans selvopplevelsesbeskrivelser er i tråd med hans teori.

Det faller utenfor oppgavens rammer å gjøre grundig rede for alle aspekter ved Sterns modell. Jeg vil her benytte meg av utvalgte begreper, slik de er beskrevet i ”Samspill og selvopplevelse – nye veier i relasjonsorienterte terapier” (Johnsen et al., 2000). Jeg har valgt denne bokens beskrivelse av Sterns selvopplevelsesmodell, fordi jeg synes begrepene her er forklart på en tydelig og interessant måte, og fordi jeg opplever modellen slik den fremstilles i boken, som nyttig for fokuset i denne oppgaven. Jeg vil gå igjennom begrepene som synes særlig relevante i forhold til den psykologiske utviklingen som finner sted i ungdomstiden, blant annet tema knyttet til kontroll, avhengighet og autonomi. Johnsen skriver at disse temaene ikke nødvendigvis er tema som tilhører en bestemt utviklingsfase (Johnsen, 2004). Jeg mener allikevel at de har en særlig relevant plass i ungdomstiden. Dette synspunktet vil forklares og utdypes senere.

Selv om selvopplevelsene forstås som parallelle selvopplevelser man bærer med seg hele livet, er noen av selvopplevelsene forutsetninger for at de neste kan inntreffe. Et viktig begrep hos Stern er intersubjektivitet. For ham er dette et nøkkelbegrep for å konkretisere hvordan fellesskap og individualitet gjensidig konstituerer hverandre. Konstituering av selvet vil være basert på interaksjon med andre. Utvikling av selvet og utvikling av relasjoner er alltid, i følge Stern, to sider av samme sak (Johnsen et al., 2000; Stern, 1985).

Stern beskriver ”*det gryende selvet*” som en tilstand av *årvåken inaktivitet* (Stern, 1985). Slik jeg forstår dette begrepet beskriver det en tilstand der man tar inn og organiserer nye inntrykk uten at det umiddelbart knyttes mening eller refleksjoner til inntrykkene.

Selvopplevelsen knyttet til det gryende selvet, kan beskrives gjennom den fornemmelsen som kjennetegner nye opplevelser, overganger eller forandringer. Opplevelsen av nye forståelsesrammer og nye emosjonelle erfaringer bærer også i seg utfordringer knyttet til *regulering* i forhold til avstand til andre mennesker og regulering av følelser (Johnsen et al., 2000). Det er innlysende at behovet for regulering øker når ungdomstiden inntreffer. Det mangfold av emosjonelle og kognitive utfordringer som ungdomstiden gir, som for eksempel forelskelser, seksualitet, filosofisk tenkning og følelser som avvisning og ensomhet, kan medføre et behov for å regulere avstand for å skape beskyttelse. Et spedbarn er ofte avhengig av og prisgitt omsorgspersonenes regulering og den beskyttelse reguleringen bærer i seg,

mens en ungdom i større grad selv står for reguleringen og derved selv i større grad spiller rollen som sin egen beskytter og utfordrer. Det gryende selvet muliggjør helhetsopplevelser og for ungdom kan disse helhetsopplevelsene være større og annerledes enn det vokabular som man har til rådighet (Johnsen et al., 2000). De nye erfaringene i seg selv, bidrar i minst like stor grad som refleksjonene over erfaringene, til utvikling av nye forståelsesrammer. Men erfaringer som ikke kan fanges av ens ervervede vokabular eller av tidligere forståelsesrammer, kan også oppleves fremmede eller skremmende før de er internalisert, før de har fått sitt eget språk og sin egen kategori.

”*Det subjektive selvet*” beskrives som den selvopplevelsen som finner sted når man oppdager at andre mennesker er subjekter med egne følelser tanker og motiver. Tema knyttet til utvikling av det subjektive selvet, er opplevelsen av delt oppmerksomhet og deling av affektive tilstander (Johnsen et al., 2000; Sundet, 2000). For ungdom er opplevelsen av å kjenne tilhørighet og å være med i en gruppe, svært sentralt, og ensomhetsfølelsen eller fortvilelsen hvis man ikke gjør det, er tilsvarende stor. En årsak til betydningen av å kjenne tilhørighet og det å oppleve fellesskap og samstemmighet, kan være at man i en løsrivelsesfase fra foreldre trenger venner og et eget miljø for å fylle den plassen foreldre og familie hadde tidligere. Parallelt med behovet for å dele et fellesskap med andre ungdommer, kommer erkjennelsen av at man allikevel er alene med sine subjektive tanker og følelser, og behovet for tilhørighet kan derfor i denne fasen bli ekstra viktig.

”*Kjerneselvet*” er et fysisk selv med mening og sammenheng knyttet til handling og erfaring. Stern beskriver erfaringer som selv-handling, selv-sammenheng, selv-affektivitet og selv-historie som selv-invarianter av kjerneselvet – noe blir det samme i alt som forandres (Johnsen et al., 2000). Denne utviklingsprosessen er kontinuerlig. Vi er i stadig forandring, selv om vi opplever å være den samme personen vi var både for 3 og for 30 år siden. Vi tilstreber å opprettholde en konsistens og kongruent selvopplevelse. Opplevelser som forstyrrer vår konsistente og kongruente selvopplevelse, kan kjennes ubehagelige og truende (Helstrup et al., 2000). Det er mulig å tenke seg at man i ungdomstiden gjennomgår forandringer på så mange nivå og i et så stort tempo at dette kan bidra til å skape forvirring knyttet til hvem man er og hvem man kommer til å bli. Denne forvirringen kan skape fortvilelse. Noen kjenner ikke igjen kroppen sin, eller liker den ikke. Andre kjenner at de ikke har kontroll over intensiteten i egne følelser og reaksjoner. Dette kan bidra til at jakten på ens identitet også blir jakten på egne tanker, egne følelser og egen kropp, og utfordringen med å

finne ut hvem man er, blir på mange måter en utfordring om å finne seg selv på ny. Selv-handling innebærer å være opphav til egne handlinger gjennom den følelse av vilje som går forutfor handlingen, og å ha kontroll over den selvgenererte handlingens konsekvenser (Stern, 1985). Selv-handling inneholder elementene vilje og mestring (Sundet, 2000). Opplevelsen av mestring er nødvendig for å anerkjenne kontroll over egen atferd. Flere ungdommer vil kunne kjenne på konflikten knyttet til viljen til- og ønsket om- å ha kontroll over egne aktiviteter og egen tid, og å kjenne på krav om tilpasning fra familie, skole eller andre.

”*Det verbale selv*” er knyttet til språklig mening og sammenheng. Tilknyttet denne selvopplevelseserfaringen er språkets iboende evne til både å skape felles forståelse og til å skape avstand (Johnsen et al., 2000). ”*Språket driver inn en kile mellom to samtidige former for interpersonell opplevelse: sånn som det leves, og sånn som det representeres verbalt*” (Stern, 1985 s.211). Denne kilen kan oppleves særlig problematisk i ungdomstiden. Dette har sammenheng både med de aspektene som er knyttet til å skulle definere seg selv i forhold til hvem man er og hva man tror på, og de aspektene som handler om å begrepsfeste egne tanker, handlinger og følelser. Ungdom kan oppleve at erkjennelser og erfaringer ikke lar seg fange av de ordene de har til rådighet. Dette kan bidra til frustrasjon over å ikke bli forstått eller den følelse av ensomhet mange unge beskriver (McAdams, 1993).

”*Det narrative selvet*” beskrives som erfaringen knyttet til å skape mening og sammenheng gjennom å fortelle sine egne historier, gjennom å snakke om seg selv med egne ord (Johnsen et al., 2000). Det å kunne fortelle sin egen historie bidrar til å knytte erfaring og opplevelser sammen med selvfølelsen. Det narrative selvet gjør det mulig å svare på hvorfor og hvordan ting har hendt. Denne selvopplevelsen bidrar til en forståelse av egen identitet som strekker seg utover opplevelsen av kontinuitet og sammenheng. Å danne konstruktive narrativer som kan skape mening og utvikling i en omveltende ungdomsfase, kan derfor være særlig viktig.

Ungdomstiden er en fase der selvopplevelsene endrer karakter. Endringen har sammenheng med at ungdommers utviklingspsykologiske forutsetninger endres. Hvordan utfordringer knyttet til endringene mestres, oppleves og ivaretas, har konsekvenser for selvforståelse, for egen mestringstillit og for hvordan ens identitet tar form.

6.3. Jakten på en identitet. Ungdom som myteskapere.

”En myte er en måte å skape mening på i en meningsløs verden. Myter er mønstre i form av beretninger som gir vårt liv betydning.” (May, 1991 s.15).

Betydningen av begrepene identitet og selvbylde, forstår jeg som relativt overlappende. Begge begrepene omfatter erfaringen av å være et bevisst, kontinuerlig og aktivt meningsskapende ”jeg”. Det er mange teorier knyttet til utviklingen av identitet og selvbylde. Den jeg har valgt å fokusere på her, er McAdams beskrivelse av identitetsutvikling som myteskapning og den rollen ideologi og fortellinger om en selv spiller i identitetsdannelsen. Det fokus fortellingen har i hans resonnementer, gir fra mitt synspunkt et viktig supplement til mer kognitive teorier knyttet til utvikling av selvbylde. Siden betydningen av fortellinger senere blir knyttet til behandling av ungdom som lider av spilleavhengighet, er det her naturlig å fokusere på McAdams perspektiv.

McAdams bruker begrepene *myter* og *myteskapning*. Jeg har ikke funnet en begrunnelse for hvorfor han bruker mytebegrepet isteden for å bruke begreper som narrativer eller historier. En av grunnene kan være at myter gir assosiasjoner til fortellinger som ikke nødvendigvis har skjedd i virkeligheten, men som har stor symbolsk betydning. Myter har i et kulturhistorisk perspektiv bidratt til å skape mening rundt fenomen som ikke har latt seg forklare vitenskapelig eller rasjonelt. De har ofte hatt en lokal betydning og bidratt til å skape mening og felles forståelse innenfor de gruppene de har vokst fram og blitt formidlet i. Jeg opplever at McAdams beskrivelser av personlige myter innehar flere av de samme kvalitetene. En personlig myte er en sannhet som skapes i individet. Den får stor betydning for skaperen, og bidrar til å skape mening om verden og om ens rolle og posisjon i verden. En myte kan strekke seg utover den direkte erfaringen, og være med på å skape en ramme der erfaringer tanker og følelser gir mening. *”Det å skape en personlig myte er å skape en fortelling om selvet. En redegjørelse av fortiden som forsøker å forklare hvordan og hvorfor ting skjedde som de gjorde. Fortellingen gir mening til hvordan tidligere erfaringer og hendelser førte fram til hvordan jeg er i dag” (McAdams, 1993 s.102).*

McAdams mener at utvikling av identitet er bundet sterkt sammen med fremveksten av et individs ideologi. I forlengelse av det kognitive paradigmeskifte og prosessen med å (re-)definere seg selv, andre og verden, må også fremveksten av en ny forståelsesramme finne sted. Definisjoner og beskrivelser av en selv og andre kan ikke stå alene, men må settes inn i

en kontekst som gir dem mening. Ideologi er knyttet til spørsmål om godt og ondt, sant og usant. Ifølge McAdams akselererer vår prosess med å skape myter om verden og om hvem vi er i ungdomstiden. Ungdommen begynner bevisst og ubevisst å jobbe fram en ideologisk kontekst for myten – en plassering innenfor en spesifikk etisk og religiøs setting. Man etablerer i denne fasen sitt ideologiske ståsted og for de fleste forblir denne relativt intakt og konstant resten av livet (McAdams, 1993). *”For å kunne finne ut hvem en er må en først bestemme seg for hva en tror er sant og godt, falskt og slemt i forhold til den verden man lever i. For å forstå seg selv bedre, må man tro at verden fungerer på en bestemt måte, og at noen ting om verden er sant”* (McAdams, 1993 s.81). Opplevde sannheter om hvordan verden er og fungerer, skaper altså en kontekst for ”historien om meg”. Ungdom begynner å spørre seg, *hvem er jeg* bak ulike roller og fasader. *”Ungdom er opptatt av meningen med livet, hvordan de vil ha det, hvilke verdier som er viktige for dem, og hvordan de skal kunne leve i overenstemmelse med disse verdiene. De er opptatt av spørsmål knyttet til hvem er jeg, hva som er meningen med livet og andre eksistensielle spørsmål”* (Bengtson, 2007 s.213). Ungdom gjør seg opp meninger om hvem som er ”falske” og hvem som er ”ekte” i forhold til hvem som er ”seg selv”.

I barndommen er ikke opplevelsen av identitet like kraftig eller like viktig som den blir senere. Men mytene om oss selv og verden vokser ikke fram fra ingenting. Vi har samlet materiale gjennom barndommen, der vi har fått bekreftet og støttet noen sider og egenskaper ved oss, mens andre er ignorert (McAdams, 1993). Vi har fått mer og mindre gode merkelapper festet ved oss. Vi vet noe vi er flinke til og har klare ideer om hva vi ikke kan. Vi har en ide om hvordan verden fungerer. Vi aner hva vi tror på og har tillit til, og hva vi forakter eller ikke stoler på. Våre myter er klare til å formes, og identiteten begynner å ta form.

Gjennom dynamiske narrativer vokser forståelsesrammer frem. Forståelsesrammene bidrar til å skape mening i verden og i livet. De historiene vi skriver om oss selv og de mytene vi lever etter, er sentrale for vår opplevelse av mening og vår forståelse av oss selv og andre. De er med på å fortelle historien om hvem jeg er; om jeg har feilet eller lykkes, om jeg får ting til eller ikke, og om hvem som har skylden eller æren. Gjennom følgende formulering synes jeg Zygmunt Bauman illustrerer både sårbarheten og potensen som ligger i erkjennelsen av å *ha* – og prosessen rundt å *forme*- en identitet: *”En ville aldri vært seg bevisst å ha en identitet hvis en ikke først var blitt kastet ut i en tilstand av uvisshet, ut i en mengde muligheter og valg, ut i*

den åpne tilstand der det en er, ikke er gitt på forhånd, og der det en kan bli, ikke er forutsigbart” (Bauman, 1998 s.123).

6.4. Oppsummering

Stern beskriver selvopplevelser som kontinuerlige prosesser. Selvopplevelsene gjør det mulig å oppleve seg som et sammenhengende selv på tross av forandring, og selvopplevelsene utvikles, utfordres og bekreftes i samspill med andre. De utviklingspsykologiske prosessene som finner sted i ungdomstiden kan medføre at selvopplevelser utfordres og utforskes og aktualiseres på nye måter gjennom nye følelser, refleksjoner og erfaringer. Identitetsdannelse i likhet med selvopplevelser, følger oss gjennom hele livet, men har kanskje sin mest sårbare og sin mest eksplosive utviklings- og endringsperiode i ungdomsfasen.

Utvikling av vår identitet skjer ifølge McAdams gjennom myteskapning (McAdams, 1993). Disse mytene er *overbevisninger* (eller skjema) knyttet til hvem vi er og hvordan verden fungerer. I myteskapningen behandles eksistensielle spørsmål, som for eksempel: er verden god eller ond, vil andre meg vel, er jeg en ”taper” eller en ”vinner”? Vår myteskapning, vår identitetsdannelse og våre selvbilder påvirkes av vår attribusjonsstil og vår opplevelse av mestring. Vår attribusjonsstil og opplevelse av mestring er under kontinuerlig påvirkning av hvilke historier som fortelles om oss – av oss selv og av andre.

Mange spilleavhengige er unge. Mange spilleavhengige har selvbilder som preges av liten tro på egen mestringsevne og mange har utviklet en negativ attribusjonsstil. For å endre dette kreves muligens nye myter, nye fortellinger.

7. NARRATIV TILNÆRMING

Jeg ønsker her å gi et innblikk i den narrative retningens menneske- og sykdomsforståelse, og hvilke hovedtanker som bidro til utvikling av denne retningen. Dette fordi menneske- og sykdomssynet og ideene som ligger til grunn for tilnærmingen, er viktige faktorer for hvorfor den fra mitt synspunkt er særlig godt egnet for ungdom som befinner seg i prosessen rundt å definere sin egen identitet. Deretter vil jeg beskrive de deler av narrativ terapiteori jeg finner mest relevante for fokus i denne oppgaven.

7.1. Historisk kontekst. Menneske- og sykdomsforståelse

Under postmodernismen skjer det en endring med tidligere syn på psykologi og på psykopatologi (Reichelt & Haavind, 1996). Utvikling av psykologisk teori om menneskets personlighet hadde tidligere vært preget av et ønske om å finne frem til stabile og varige kjennetegn som kan hjelpe oss å forstå typiske mønstre i den enkeltes tenkning, følelser og atferd. Dette gjelder også forståelsen av det som kalles patologi. For eksempel har man innenfor psykoanalytisk tenkning vært opptatt av hvordan barndomsopplevelser kan begrense menneskelig utfoldelse ved at de fører til symptomatisk atferd eller karakteravvik. Det har vært lagt vekt på det dysfunksjonelle, og begrepene for patologi er langt mer nyanserte enn begreper som sier noe om ressurser. Litt karikert kan det sies at menneskers "umuligheter" har vært mer fokusert på enn deres muligheter, også når det gjelder forståelse av begreper som "selv" og "identitet". Mennesker har heller vært oppfattet som ofre for uheldige omstendigheter enn som agenter i sitt eget liv, og fokus har vært på det som har skapt problemer. Motsetninger mellom psykoanalytiske tilnærminger, og de tilnærmingene som har et større fokus på ressurser og muligheter, oppleves ikke som like dikotome i dag som tidligere. Men selv om det innenfor begge retninger har utviklet seg et mangfold av forståelsesrammer, vil man fremdeles kjenne igjen forskjeller rundt sykdoms- og endringsforståelse.

Jeg vil her kort gjøre rede for noen av de tankene som vokste fram i deler av det psykologiske fagfeltet under postmodernismen. Fremstillingen er overfladisk og stikkordsmessig, men jeg vurderer det allikevel som hensiktsmessig å nevne noen av de ideene som har preget den narrative tilnærmingen.

Sosial konstruksjonismen satte fokus på at sannheter om personer (og problemer) ikke er objektive men subjektive. Den vektla at meningsaspektet spiller inn på hvilke slutninger vi trekker og at sannhet samskapes (Bruner, 1990; Gergen, 2000).

Betydningen av språket vektlegges. Både i tilknytning til definisjonsmakt og med fokus på hvordan valg av ord og fokus påvirker terapeutisk prosjekt og effekt (Cronen & Lang, 1994). En annen forståelse som vokste frem, var *Klienten som ekspert på seg selv*. Dette synet fremmer tanken om at den som er i terapi vet mer om sitt problem og hvordan det kan løses enn terapeuten (Anderson & Goolishian, 1992). *Relasjoner* fikk større betydning og man så i større grad på individet som en person i *interaksjon med andre*, som aktør i en bestemt *kontekst* eller i et *system* (Reichelt, 1996; Lang & McAdam, 1997).

Ovenstående ideer gjenspeiles i den narrative tilnærmingen gjennom blant annet forandringsoptimisme. Forandringsoptimismen er grunnet både i synet på mennesket som medskaper av sin fortidsforståelse og av sin fremtid, og et økt fokus på menneskets ressurser fremfor på deres mangler. I narrativ tilnærming ser man på mennesker som skapende, mer enn som skapt. Man er opptatt av å la personen som er i terapi komme med egne beskrivelser av seg selv, sitt problem og sin historie, og å forankre dem i konkrete erfaringer. Klientene ses på som agenter i eget liv, mer enn som ofre. Den narrative retningen er opptatt av relasjoner, og ser viktige andre som bekreftere av tidligere unntakshistorier og som støttespillere i endringsprosesser.

7.2. Narrativ tilnærming

En av foregangspersonene bak narrativ tilnærming, er australeren Michael White.

Jeg har i følgende avsnitt valgt å bruke boken "Maps of Narrative Therapy" som kilde. Denne boken, ut fra min vurdering, gir tydeligere og bedre beskrivelser av virksomme terapeutiske faktorer enn tidligere bøker, og hans metaforer for å forklare endring i denne boken er klargjørende og gode.

I narrative miljø diskuteres det hvorvidt narrativ metode kan brukes som en terapeutisk tilnærming i samspill med andre retninger og tilnærminger, eller om det er en retning som krever en særlig opplæring, og som følger helt egne prosedyrer. Jeg velger å forstå narrativ tilnærming som en tilnærming en terapeut også kan bruke i kombinasjon med andre tilnærminger. Det menneskesynet retningen representerer ligger også til grunn for andre

tilnæringsmåter og de terapeutiske intervensjonene som retningen tilbyr, kan etter min vurdering kombineres med andre tilnærminger.

7.3. Narrativ terapiteori

”Et menneskes identitet er hvad det drejer det sig om, når man stiller spørsmålet: hvilken slags menneske vil jeg være?” (Løgstrup, 1968 s.68).

I narrativ tilnærming har man en forståelse av at det i et hvert menneskes (problem)historie skjuler seg mulige fortellinger basert på *unntak* fra problemhistorien. Et terapeutisk prosjekt er å begrepsfeste personens verdier, og lete i personens historie etter unntaksfortellinger som bekrefter disse verdiene. Man ser på unntaket og spør etter hvilke flere verdier, intensjoner og gode hensikter unntakshistorien kan representere, og bygger derved bro tilbake til personens verdisyn og utforsker dette videre. Dette perspektivet samsvarer med Lang og McAdam sine beskrivelser av problem som ”frustrerte drømmer”. Denne forståelsen av et problem, tar for gitt at det bak problemet er en drøm, en verdi, et ønske. Jakten på den frustrerte drømmen, tydeliggjør hva det er personen ønsker med og for sitt liv (Lang et al., 1997).

White bruker begreper fra litteraturanalyse som metaforer for den terapeutiske intensjonen i narrativ terapi. Han har byttet ut begrepet ”Landscape of Conciousness” med ”Landscape of Identity” for å unngå forvirring rundt de mange ulike assosiasjonene som er knyttet til begrepet bevissthet. Jeg har valgt å beholde de engelske begrepene, da jeg synes en oversettelse i dette tilfellet vil gå på bekostning av innholdet i metaforene. White beskriver at man i narrativ terapi beveger seg mellom ”Landscape of Action” som representerer sentrale episoder – og da ofte unntaksepisoder, og ”Landscape of Identity” som beskriver verdier, intensjoner og håp som ligger til grunn for, og forklarer hvordan episoden var mulig (White, 2007). Jakten på ”Landscape of Identity” vil være jakten på å forstå intensjonen bak handlingen, verdier som ligger til grunn for intensjonene, og den kunnskapen og innsikten som ligger til grunn for verdiene. Gjennom denne jakten bevisstgjøres egenskaper og verdier og gjennom bevisstgjøringen blir *identiteten* til personen tydeligere. Tanken er at denne bevisstgjøringen og jakten på unntakene skal bygge opp under og tydeliggjøre en identitetsforståelse forankret i *verdier* og *håp*, i motsetning til den identitetsforståelsen som er skapt gjennom problemhistorier - og mangelen på mestring knyttet til disse. Gjennom å bruke personens *egne* historier og erfaringer blir veien mot en ny identitetsforståelse til. Bevegelsen mellom ”Landscape of Acion” og ”Landscape of Identity” foregår over tid, slik at identitet og

handlinger som bekrefter denne, blir ”tykkere” historier som spiller en voksende rolle i personens selvopplevelse og selvforståelse. Den klare sammenhengen mellom unntaksfortellinger eller andre viktige episoder, og personens identitet, er med på å understreke at enhver forhandling om historiens innhold, også vil være en forhandling om identitet. Dette medfører at terapeuten må være bevisst den påvirkning det å refortelle sin historie kan ha på personens selvopplevelse og på ansvaret som følger denne innsikten (White, 2007).

”Mange som oppsøker terapi tenker at deres problemer reflekterer deres egen identitet, andres identitet, eller relasjonens identitet. Denne forståelsen former deres forsøk på å løse sine problemer og vil i en del tilfeller snarere forstørre problemene enn å løse dem, som igjen bygger opp under forståelsen av at deres refleksjoner rundt ens egen / andres / relasjonens identitet, er ”sann”. Problemet oppleves som en internalisert del av klienten eller andre” (White, 2007 s.9)”. Denne måten å attribuere på, er ifølge White i stor grad nedlagt i vår kultur. Gjennom vår sosiale læring danner vi skjema som styrer vår måte å analysere og forstå et problem på. Denne forståelsen utfordres gjennom narrativ tilnærming.

Ofte vil en persons historie være preget av fortellinger om nederlag beskrevet gjennom problematiske tanker, følelser eller atferd. I narrativ tilnærming vil terapeuten vite at det vil være unntak fra de problematiske tankene, følelsene og atferden, og lete etter disse. Noen ganger åpenbarer unntakene seg umiddelbart, andre ganger må man bruke lang tid på å finne dem. Når de er funnet, vies de god tid. Tid til å finne ut hva som gjorde unntaket mulig. Unntakshistoriene går fra å være parenteser i fortellingen om personen, til å spille en viktig rolle. En historie om nederlag vil nyanseres med historier om unntak fra nederlagene. En grunnantagelse er at det som gjorde unntakene mulig, sier mer om personens identitet, enn problematferden. Man tenker at problematferden oftere kan forklares og forstås utfra eksterne forhold, mens unntakene forstås i større grad som episoder der identitet og verdier fikk komme til uttrykk.

Denne utforskningen kan bidra til at mennesker opplever en ny interesse for å utforske neglisjerte områder av deres handlings- og følelsesrepertoire og glemte episoder av deres liv. Det kan inspirere til en ny forståelse av hendelsene og skape nysgjerrighet og fasinasjon rundt spørsmål knyttet til egen identitet (White, 2007).

Poeten Susan Musgrave skriver

"Du er stengt

i et liv

du har valgt

å erindre" (May, 1991 s.54).

Narrativ tilnærming kan gi oss muligheter til å velge nytt eller annerledes.

7.4. Eksternalisering

Eksternalisering er en metode som tilbyr en annen forståelsesramme enn den som gjør problemet til en del av personens identitet (White, 2007). Eksternalisering vil si å bringe problemet ut av personens kropp og hode, og gi den en egen form. Denne formen kan variere ut fra hva problemet er og hvilke bilder personen gir det. Gjennom å skille personens identitet fra problemets identitet, fratrar man ikke personen ansvar i forhold til å arbeide med å løse problemet, men skillet kan tydeliggjøre hva problemet har stått i veien for (White, 2007). Eksternalisering gir en mulighet for å utvikle seg bort fra de negative beskrivelsene som preger ens identitets- og selvbeskrivelse. En hensikt med eksternalisering er å gi klienten noe annet å bekjempe enn seg selv.

Michal White beskriver ulike måter man gjennom eksternaliserende samtaler kan definere og omtale et problem på. Sentralt for disse er at terapeuten ikke blir den som definerer. En grunntanke bak dette er at personen selv må være skaperen av definisjonen. White hevder at terapeuter ofte (både av vane og grunnet klientens forventninger om å møte en med ekspertise på området) definerer problemområdene. Han beskriver fire fremgangsmåter for å komme fram til en hensiktsmessig definisjon, skapt av personen. Den første går ut på å finne fram til en spesifikk erfaringsnær definisjon av problemet. Hvis problembeskrivelsen er forankret i personens erfaring, vil nye erfaringer oppleves som annerledes, og endringen vil bli både konkret og målbar. Videre understreker en slik fremgangsmåte at et problem ikke er identisk med en annens beskrivelse eller opplevelse av et lignende problem. Eksempelvis vil ingens ADHD, anoreksi eller spilleproblemer være helt lik en annens. Neste fremgangsmåte handler om å undersøke effekten problemet har, på jobb, skole, på relasjoner, framtidshåp, identitet og selvforståelse. Dette kan bidra til å tydeliggjøre hva problemet har forårsaket av negative konsekvenser, fremfor hva personen har rotet seg opp i, eller skapt av trøbbel. Den tredje fremgangsmåten er å evaluere effekten av problemets aktiviteter. På denne måten blir

personen i stand til å vurdere konsekvensene av problemets uttrykk og kan ta stilling til om dette er ok eller ikke. Det gjør personen i stand til å sette ord på hvilke vanskeligheter problemet skaper for vedkommende, ikke bare hva det har påført foreldre, partnere, lærere og så videre. Man kommer derved nærmere en konkret beskrivelse av hva som gjør ting vanskeligere, uten at det går på bekostning av personens selvbilde og identitetsforståelse. Den fjerde fremgangsmåten handler om å rettfærdiggjøre evalueringen. Dette gjøres i hovedsak med hvorfor-spørsmål, som kan invitere til en fortelling, f.eks ”Kan du fortelle meg en historie som forklarer hvorfor dette er vondt / bra for deg?” Gjennom dette blir opplevelsene og vurderingen av problemet gyldiggjort samtidig som de forankres i en erfaring. Dette kan bidra til å skape mening og gi forklaringer på hvordan problemet arter seg – og hvorfor (White, 2007).

Vi vil nå se på hvilken rolle de ulike terapeutiske retningene spilte i terapien med Monrad.

8. HISTORIEN OM TERAPIEN.¹

8.1. Psykoedukativ tilnærming. Alliansen.

I første time forteller Monrad at han ikke er spilleavhengig. Han spiller noe, men det er ikke noe problem. Dessuten er det ikke noe vits i å komme hit, for han kommer aldri til å slutte å spille uansett. Moren er til stede. Hun forteller at hun er fortvilet over situasjonen og at Monrad har vært i kontakt med politiet. Hun er redd for at han lyver om mange ting og urolig for at han ikke er på skolen.

Jeg spør Monrad om det er greit jeg stiller ham noen spørsmål i forhold til spilling, selv om han ikke er avhengig. Det er det. Jeg har i forkant satt meg noe inn i spilleavhengighet, og stiller ham spørsmål ut fra de tanker og forestillinger jeg vet at de som spiller på automater ofte har. Jeg spør blant annet om han har tenkt over om det er systemer man kan lære seg for å forstå maskinen, om han kjenner igjen når en maskin holder på å begynne å ”gi”. Om hvor han plasserer seg selv på en ”proff-amatørspillarskala”, og om det var sånn at han når han spiller nesten kom over i en annen tilstand der verden utenfor sluttet å eksistere. Og tilslutt, om han har bestemt seg for at han skal slutte når han får den store gevinsten. Spørsmålene vekker Monrads interesse og han svarer. Dette er hans univers; tanker han beskjefriger seg med det meste av tiden.

Etter at vi hadde snakket litt om dette, lurer jeg på om han ønsker at jeg skal fortelle ham litt om hva jeg vet om hvordan maskinene fungerer, og hvordan de virker på oss som spiller, samt noen fakta om spilling. Jeg sier også fra om at alt kanskje ikke ville være ok å høre på. Det er greit. Jeg forteller Monrad litt om hvordan maskiner er konstruert for å nullstilles etter hver omgang, og derfor ikke kan være noe annet enn tilfeldig. At grunnen til at jeg kunne spørre ham om han hadde visse tanker knyttet til spilling og automater, var at disse tankene delte han med veldig mange andre spillere og at disse tankene for noen kunne være et tegn på spilleavhengighet. Jeg har med bøker og hefter vi kunne kikke på, hvis han vil. Jeg spør om han kan tenke seg å lære litt mer om spilling, om maskinenes fungering og spilleavhengighet. Han går med på det.

I begynnelsen nekter Monrad å gå med på at det er tilfeldigheter som styrer spillet, og at man ikke blir en bedre spiller etter å ha studert og spilt i flere år, enn en som spiller sin første

¹ Jeg har valgt å skrive om terapitimene i presens, og terapeutens refleksjoner i preteritum, for å markere forskjell på de to fremstillingene.

tyvekroning. Etter å ha sett på dokumentert informasjon på at spillene var helt tilfeldige, at maskinen nullstilles hver gang og at man rett og slett ikke kan forstå en maskins gang, begynner han å lempe litt på den stålsatte overbevisning, selv om han holdt fast på at i så fall var dette et nytt fenomen. For, som han sa, kjente han flere som kunne observere maskiner og kjenne igjen når de var klare for å begynne å gi. Han hadde sågar vært involvert i en slosskamp der årsaken var at en ventende observerende ”ekspert” ville rive en spiller vekk fra en maskin ”eksperten” mente skulle inn i en giverperiode.

Monrad forteller at det stemmer at når han spiller så glemmer han alt annet. Han forteller at tiden går utrolig fort og at han slipper å tenke på noe. Han synes også at det å spille er mye bedre enn å gjøre andre ting, siden han har få venner og siden han synes skolen er meningsløs og kjedelig.

Jeg spør Monrad om hvordan han finansierer spillingen sin, og om hvor mye gjeld han har. Det viser seg at Monrad gjennom sin spillekarriere har utviklet en imponerende evne til å fortelle historier. Dette er i hovedsak historier som ble skapt fordi han skulle dekke tap eller skaffe penger. Historiene er troverdige og han virker overbevisende. Monrad blir veldig aggressiv dersom historiene han fortalte ikke ble trodd, men generelt blir de det. Som for eksempel den gang han snek seg ut om natten og stjal sin egen sykkel, solgte den og deretter beskrev et tyveri for forsikringsselskapet og fikk tapet dekket.

8.1.1. Terapeutens refleksjoner:

Som terapeut opplevde jeg at det å ha satt meg inn i noen fakta knyttet til spilleavhengighet og hvilke tanker svært mange spilleavhengige gjør seg i forbindelse med spilling, hadde vært viktig. Det å kunne presentere gjenkjennende beskrivelser av Monrads viktigste aktivitet (automatspilling), og på mange måter appellere til hans ”kunnskaper” og vitebegjær knyttet til spill, var viktig. For meg opplevdes den psykoedukative tilnærmingen i dette tilfellet som avgjørende for alliansen. Det å ta Monrads verden på alvor og å forholde oss til denne, fremfor å starte med problematferd (henvisningsgrunn) og sykdomsfokus, tror jeg bidro til at Monrad fikk tillit til at den han skulle prate med om spilling - som på samme tid var hans drøm og hans forbannelse - faktisk kunne noe om temaet.

Dersom jeg ikke hadde hatt noen fakta om spilleavhengiges forestillinger om spilling, samt hvordan spilleautomater fungerer, tror jeg veien til en allianse kunne vært mye lengre.

Den psykoedukative innfallsvinkelen bidro i dette tilfellet med at Monrad ønsket å komme tilbake for å snakke om spilling.

Monrad viste tidlig tillit gjennom å fortelle om hvor mye han spilte for og hvilke virkemidler han brukte for å finansiere spillingen. Noen av virkemidlene hadde kriminell karakter. Det var et dilemma å vite hvordan jeg skulle forholde meg til dette. Jeg opplevde at tilliten var sårbar og avgjørende for behandling, samtidig som det opplevdes rart å ikke skulle ha de kriminelle aspektene som tema. Løsningen ble å legge de midlertidig til side og ta de opp senere i forløpet dersom vi kom inn i en behandlingssituasjon.

Spørsmålet om hvorfor Monrad spilte, kan ikke besvares med nøyaktighet. Allikevel kan biter fra Monrads historie (som beskrevet tidligere) hjelpe med å danne noen hypoteser knyttet til hva som fikk ham til å spille, hva spillingen gjør med ham, hvilke alternativer til spilling Monrad opplever at han har.

Fra terapeutens ståsted oppleves det som om Monrad gjennom sin spilling har funnet en vei å flykte fra det som oppleves som en både kjedelig og vanskelig hverdag. Han beskriver at tiden går raskere, at han glemmer alt annet og at det er deilig. I tillegg til at hverdagen oppleves kjedelig (forstått som mangel på interesser og på nære relasjoner), inneholder den stort sett ingen områder hvor Monrad føler seg flink, bekreftet eller satt pris på.

Monrads spilling oppleves fra terapeutens ståsted som et svar både på manglende mestring og manglende innhold i livet og som et mulig svar på drømmen om en annerledes framtid.

8.2. Kognitiv terapi. Fakta versus Forestillinger.

Monrad fortsetter å komme for å snakke om spilling og om automater. Han synes fremdeles ikke at spillingen i seg selv er et stort problem, men synes det er ok å snakke med noen.

Vi fortsetter med psykoedukativ og kognitiv tilnærming. Blant annet går vi igjennom hvordan opplevelsen av nesten gevinst gir oss samme følelse som gevinst og vi ser litt på hvordan hjernen faktisk fungerer. Vi snakker også om hvordan vi mennesker er geniale til å skape mønstre også der hvor de ikke finnes. Og hvordan dette bidrar til å gjøre maskinene til god butikk. Underveis kommer Monrad med beskrivelser og opplevelser som er like eller skiller seg fra de kognitive fenomenene vi gjennomgår.

Etter hvert går vi mer systematisk til verks for å se litt på hvilke tanker som bidrar til at Monrad synes det er lurt / bra å spille. Vi plukket ut to tanker som særlig viktige.

1) Tanken på spillere som Proffer eller Amatører

Monrad kommer først med en beskrivelse av hva som kjennetegner personer i de ulike kategoriene. Og etter hvert stiller vi spørsmål som blant annet: er proffene rikere enn amatørerne? Hvis ikke, hvorfor? Hvordan forklarer vi at de som spiller mest er best, når vi vet at 10% av de som spiller står for 90 % av omsetningen?

2) Jeg er annerledes enn de andre spillerne.

Monrad bruker sin nye kunnskap og kommer etter hvert fram til at det ikke kan finnes noe skille mellom proffe og amatører. Men han opplever en klar forskjell på seg selv og de andre spillerne. Vi utforsker denne forskjellen. Monrad mener at *han* ikke ønsker å spille resten av livet. At han har en plan og skal få seg et liv, han trenger bare den store gevinsten først. Han ser på de eldre som står og spiller som "tapere".

Vårt neste tema er å finne ut helt konkret hva som er likt og hva som skiller Monrad fra de andre spillerne. Etter noen runder med utforskning kommer vi fram til at alle håper på gevinst, og at det å bli rik er like (lite) sannsynlig for alle. Det som kanskje er annerledes er at Monrad vet at han ikke vil ende opp foran automatene resten av livet. Og det som ganske sikkert er annerledes, er Monrads tanker om akkurat hvordan han kan bruke en eventuell gevinst til å skape seg et godt liv.

Vi går igjennom det økonomiske aspektet i spillehistorien. Monrad er endt opp med minus, også selv om han opplever å ha blitt bedre til å spille. Monrad ønsker etter hvert å jobbe mot å spille mindre. Vi prøver å identifisere hvilke tanker som dukker opp sammen med tanken på å spille og om det er mulig å lage seg noen alternative tanker slik at lysten blir mindre. En periode har Monrad en huskelapp i lomma med fakta om spilling (sannsynlighet for tap, hvordan hjernen og maskiner fungerer, hvor mye overskudd automater går med) som han kikker på hver gang han ønsker å spille.

Monrad spiller litt mindre. Men han slutter ikke. Når han "sprekker" føler han seg idiotisk etterpå og blir enda mer opptatt av å vinne tilbake. Han beskriver at det på en måte er verre nå, selv om han spiller mindre, fordi han liksom vet hvor dumt det er.

8.2.1. Terapeutens refleksjoner

Monrad tok raskt til seg ny kunnskap knyttet til sannsynlighet og avhengighetens vesen. Han ble veldig god til å huske og presentere argumenter mot spilling. Den nye kunnskapen så på den ene siden ut til å føre til en lettelse hos ham. På den andre siden ble den en belastning siden han allikevel fortsatte å spille.

Jeg opplevde at innsikten i både kognitive og mekaniske (automatens) mekanismer ikke hadde nok preventiv funksjon i seg selv, til å slutte å spille. Monrads spilling hadde både vært en flukt fra en hverdag som ikke fungerte så godt, og den hadde representert en drøm om en framtid, ”et liv”. Myter om spillkompetanse, om lykkedager og om givende maskiner hadde lenge vært myter som skapte mening i Monrads tilværelse.

Dersom vi ikke fant noe å erstatte spillingen med, og fant fram til noe annet som kunne bære drømmen om framtiden, ville det bli vanskelig å oppnå ønsket kontroll over spillingen.

8.3. Narrativ tilnærming. Andre historier om Monrad.

I de tidligere behandlingsfasene hadde mye av fokuset vært på å undersøke om det var lurt å spille, og å prøve ut en del av de forestillingene Monrad hadde om spilling. Etter vi hadde arbeidet en stund med å kartlegge hvilke tanker som fulgte tanken på å spille og arbeidet med alternative tanker, begynner Monrad å spille mindre. Han trener på å legge opp ruter utenom faste spillesteder og han opplever at han kjenner igjen tanker som ikke er ”sanne” og at det føles fint å ”avsløre dem”.

I den neste fasen jobber vi med å finne ut hvordan Monrad skal kunne slutte *helt* med å spille.

Vi lager to plansjer der vi beskriver hvordan livet til Monrad ville være om ti år:

a) hvis jeg fortsetter å spille

b) hvis jeg slutter å spille

På plansje a) svarer Monrad at han antageligvis vil havne i fengsel. Han må bli kriminell for å finansiere spilling og i fengsel er det så mye narkotika. Han vet ikke om han ville begynne å ta det, men regner med at han vil begynne å deale. Han tror ikke han vil ha jobb og han regner med at han ikke vil ha hatt kontakt med familien. På spørsmål om det kan gå annerledes og om det ville være noe positivt med å fortsette å spille, svarer han at det kan bli bra hvis han

vinner minst en million. Men at han ikke tror han kommer til å vinne. I hvert fall er det ikke sikkert.

På plansje **b)** svarer Monrad at han vil kunne få seg en jobb hvis han slutter å spille. At han kanskje vil kunne få seg kone og barn. At han i så fall fortsatt vil ha kontakt med familien sin, og at han ville slippe gjeld og pengestress hele tiden. Og hatt noen venner. Men han skjønner ikke helt hvordan han skal få det til uten en startkapital.

Vi jobber de neste timene med hvordan framtidsscenarioet beskrevet på plansje **b** kan oppfylles også *uten* den store gevinsten. Vi snakket om hvilke retninger han kan gå som ikke inkluderer mange år med vanskelige studier, men som allikevel gir en ok lønn. Monrads mor blir invitert inn for å fortelle om Monrads gode sider. Hun beskriver han som snill og oppfinnsom og kommer med konkrete eksempler.

Monrad forteller selv at han synes han fort kommer på løsninger og er flink til å finne opp ting. Han liker å trene og holde seg i form og tenker at det kanskje ville vært ok med en jobb der han bruker kroppen. Han presenterer eksempler som snekker og rørlegger. Vi snakker en del om hvor flink han er til å fortelle historier. Og om det er noen måte han kan bruke denne evnen på skolen. Han sier at den kanskje kan brukes til å få til norskstiler bedre, selv om det er kjedelig å skrive uansett. Vi snakker videre om hvordan historiefortellingsevnen og kreativiteten kan brukes på andre måter enn knyttet til spilling. Monrad kommer med flere eksempler, som for eksempel å sette opp massasjestoler på tog og buss-stasjoner som man betaler for å få til å virke (noe han hadde sett i USA).

Vi kommer inn på de to gangene hvor Monrad hadde beskyttet seg mot overgrep. Hvordan han tok vare på seg selv. Jeg spør mye om hva som gjorde at han turte, og hvordan han klarte å tenke så raskt som han gjorde. Vi snakker også litt om hva som kunne ha skjedd hvis Monrad ikke hadde beskyttet seg.

8.3.1. Terapeutens refleksjoner.

Monrad ble etter hvert engasjert i arbeidet med å gå i dybden på alternative framtidsscenarioer. Det bildet Monrad tidligere hadde hatt; at enten fikk han den store gevinsten, ellers hadde han ikke noen framtid, ble utfordret og nyansert. Monrad kom med flere mulige løsninger på jobber og retninger. Innsikten i at det også kom til å koste noe (arbeidsinnsats, samt gi avkall på drømmen om å bli rik raskt) virket mer overkommelig ettersom realismen knyttet til å faktisk kunne klare det, økte.

Vi jobbet med å finne alternative historier om Monrad. Historier som kunne sette lys på evner og interesser som kunne gi grobunn for nye veier og muligheter. Vi jobbet lenge med å bruke Monrads kreativitet i forhold til å lage historier til å dreie seg om hvilke alternative aktiviteter Monrad kunne gjøre i stedet for å spille, uten å måtte gi slipp på alle drømmene. Og vi jobbet med å forsøke å bruke hans overbevisende evner til å overbevise seg selv om at det fantes andre muligheter.

Et ledd i behandlingen var å finne ut hvordan denne evnen til å ”ordne opp” samt hvordan hans kreativitet og evne til å skape historier kunne spille seg ut på andre måter.

Det var en spennende utfordring å invitere moren til å snakke om Monrads gode sider. Det tok tid å finne sider og historier som bare var gode, da moren i den siste tiden hadde vært mest opptatt av det vanskelige og det hun har bekymret seg for. Men når de kom, satt Monrad mer stille og fulgte bedre med enn noen gang tidligere i forløpet. Det ville vært ideelt å også fått andre familiemedlemmer med på prosjektet. Jeg ønsket også en venn eller en representant fra skolen, men det mente Monrad ikke var mulig og han ønsket det heller ikke. Jeg tror at historien om Monrad som en kreativ og snill person kunne blitt enda mer befestet ved å involvere flere bekreftere. Allikevel skjedde det noe med Monrads selvbilde i denne prosessen. Hans verdier og historiene som bekreftet og belyste disse fikk være med på å skape Monrads selvbilder og på å definere hans identitet. Hans beskrivelser av seg selv og sin framtid, indikerte etter hvert at han begynte å se for seg et liv med verdighet.

Det at Monrad selv skapte historiene og var engasjert i scenariene, oppleves avgjørende i forhold til effekten de syntes å ha, som for eksempel en tydeliggjøring av hva spilling kunne føre til på lengre sikt og dannelsen av et realistisk alternativ i forhold til et liv uten spilling og den store gevinsten.

Monrad spilte mindre. Men han spilte enda. Og neste trinn ble å finne ut hvorfor Monrad fortsatte å spille.

8.4. Eksternalisering. Monrads kamp mot Spilledjevelen.

Monrad sier at ”det er *noe* som får meg til å spille allikevel. Selv om jeg vet at det ikke er lurt og selv om jeg vet at jeg på en måte graver min egen grav, så klarer jeg ikke å slutte helt”.

Det var i arbeidet med å finne ut hva dette *noe* var, at Spilledjevelen vokste frem.

Jeg foreslår at vi skal prøve å gi dette ”noe” et navn, noen egenskaper og kanskje til og med et utseende, for å vite mest mulig om hva eller hvem som skulle bekjempes slik at Monrad kan slutte helt med spilling. Monrad beskriver dette *noe* som en Spilledjevel. Han synes Spilledjevelen er riktig ord fordi den får ham til å spille selv om han ikke egentlig vil det. Og fordi når Monrad spiller så medfører det at han gjør idiotiske ting og tenker tanker han ikke ønsker å tenke.

Monrad beskriver Spilledjevelen som en slags ånd med fjes. Monrad forsøker å tegne den og sier ”selv om den ikke er akkurat sånn, ligner den”. Den har bare hode, svarte øyne og stor munn og Monrad forklarer at den ler nesten hele tiden. Etter noen samtaler om når og hvordan den er virksom, har Monrad forklart at det særlig er to områder der Spilledjevelen har sin styrke. Det er i forhold til å *så tvil* rundt Monrads nye *kunnskap* om spilleautomater. Og å så tvil om Monrad kan *få seg noe liv*, hvis han ikke vinner stort.

Monrad beskriver noen for ham typiske scenarier

Lørdag eller søndag uten planer. Monrad kjenner at han vil spille. Så prøver han å tenke på hvordan automatene kommer til å lure penger fra ham, leser på lappen sin, og tenker at han ikke vil sponse dem med flere penger. Men da hvisker Spilledjevelen ”*hva hvis...?*” *Hva hvis* dette er dagen han kan vinne stort? Er det nå så sikkert at det allikevel ikke er mulig å kjenne når en automat er klar for å gi. Han har jo faktisk opplevd det flere ganger. *Hva hvis* han prøver en tohundrelapp bare for å kjenne hvor maskinen er? Han kommer til å gjenkjenne det med en gang, hvis maskinen ikke kommer til å gi og da er det bare å slutte. Og *hva hvis* den gir? Skikkelig?

Et annet eksempel er:

På vei hjem fra skolen. Monrad har vært på skolen og syns det har vært veldig kjedelig. Ikke syns han det er gøy og ikke får han det til. Så sier Spilledjevelen, du kommer *aldri* til å klare å gå på noen utdannelse. Du kommer bare til å ha drittjobber hele livet. Du kommer *aldri* til å tjene noen penger. Eneste sjans for deg er om du vinner stort. OK, det er kanskje ikke så stor mulighet for det, men det er din eneste. Monrad blir lei seg når han tenker sånn, og noen ganger spiller han.

Monrad føler at Spilledjevelen ler av han.

En stund jobber vi med å kartlegge hva som skal til for at Spilledjevelen sin latter blir mer eller mindre sterk. For eksempel forteller Monrad at hvis han har fått til noe på skolen, eller pratet med noen, så blir den svakere. Og hvis han har planer lørdag eller søndag, så er det mye

lettere å ikke spille. Hvis han har kontanter på seg, kommer den oftere enn hvis ikke. Monrad sier også at latteren til spilledjevelen blir sterkere hvis han ikke får penger til ting han ønsker seg eller hvis moren sier at han lyver.

Vi jobber med hvilke av disse faktorene vi lett kan gjøre noe med og hvilke som er vanskeligere å gjøre noe med. Eksempelvis foreslår Monrad at han kan slutte å gå med kontanter, og jobbe litt med skolen sånn at han ihvertfall i noen fag har forberedt seg. Monrad kan prøve å lage planer for helgen men synes det var litt vanskelig siden han ikke kjente så mange som ikke spilte. Men sier at han har tenkt på at han vil starte med klatring. Videre kommer han fram til at han ikke kan få penger til alt han ønsket seg. Og at han uansett blir sint når moren sier at han lyver.

Monrad sier at Spilledjevelen lo mindre hvis han vant enn hvis han tapte. Og at hvis han sluttet å spille ville det ikke være noe å le av, og da ville den antagelig forsvinne helt. Monrad sier at det er to måter han skal kjempe mot spilledjevelen. Han skal *gjøre* ting. Han skal gjøre det vanskeligere for den ved å gjøre det vanskeligere å spille. For eksempel slutte å gå med kontanter, og finne på flere planer. Og jobbe litt mer med skolen.

Også skal han slå spilledjevelen ved å *tenke* enda bedre enn spilledjevelen. Når Spilledjevelen sier at han ikke hadde noen sjans til å få seg et liv, skal han se for seg og tenke seg hvordan han kan bli lærling og jobbe. Han kan tenke på at han skulle fikse seg hus og at han vil få familie. Og tenke på hvordan dama hans kom til å se ut.

Monrad snakker om hva som er Spilledjevelens farligste styrke. Det er troen på gevinsten. Og hva som er Spilledjevelens største svakhet. Det er at den ikke er sann. At argumentene faktisk ikke stemmer. Men av og til tror Monrad på den allikevel.

Vi måtte finne en verdig motstander til Spilledjevelen. Vi ser på historiene Monrad hadde fortalt selv og blitt fortalt av moren, for å finne noen "Monrader" som kan slå spilledjevelen.

De viktigste vi finner er:

Monrad Beskytteren, som hadde reddet Monrad fra overgrep to ganger. Han er sterk. Han har muskler som kan stå imot latteren

Og *Monrad Historiefortelleren* er smart. Han kan finne argumenter som er bedre enn Djevelens.

Tidlig i denne fasen sier Monrad "Jeg ville vært et bedre menneske hvis det ikke hadde vært for Spilledjevelen".

Etterhvert går Monrad inn i en prosess der han prøver å bli en bedre Monrad, den Monrad han egentlig er hvis det ikke hadde vært for Spilledjevelen.

Den snille Monrad som tror at det finnes en Gud, og som synes det er bra å være snill, kan også brukes, som støtte til de andre Monradene (selv om Monrad ikke selv synes dette er den sterkeste).

Monrads spilleavhengighet er blitt en kamparena. Med Spilledjevelen på den ene siden, og Monrad Beskytteren, Monrad Historiefortelleren og Den snille Monrad på den andre.

8.4.1. Terapeutens refleksjoner

Det å først finne fram til og snakke om alternative sider ved og historier om Monrad var viktig for å endre Monrads negative selvbilde. Monrad var ikke bare en spiller og en taper. Han hadde mange andre sider, og flere fortellinger om seg som fortalte en annen historie.

Monrad sier at han ville vært et bedre menneske hvis det ikke hadde vært for spilledjevelen. Jeg opplever dette som en viktig setning. Den sier noe om at Monrad har tilgang til å se et bedre jeg, et annet "possible self" (plausibelt/mulig selv). Dette betyr at Monrad erkjenner at han hypotetisk sett både kunne vært en annen og at han kunne vært et annet sted hvis det ikke hadde vært for spillingen. Denne evnen til å se at noe "kunne vært annerledes" samsvarer med hva McAdams beskriver som en sentral del av ungdommens kognitive utvikling. Erkjennelsen av at en selv kunne vært annerledes, kan bidra til fortvilelse over at man ikke er slik man kunne ha vært, men bærer også i seg håp om at det er mulig å skape endring. Troen på endring kan bidra til å øke opplevelsen av å være aktør i eget liv, og bære i seg både evnen og muligheten for faktisk forandring.

Men mytene omkring maskinene var fremdeles sterke. For å redusere styrken i disse, måtte mytene om Monrad (beskytteren, historiefortelleren og den gode) forsterkes ytterligere.

Monrad erkjenner at han har andre muligheter, andre evner og egenskaper som er satt i skyggen av spillingen, og at han ikke *bare* er en spiller og en problemmaker. Han opplever at det finnes en bedre Monrad, hvis vekst har vært hindret og hemmet av spilledjevelen. Prosjektet nå ble i stor grad å finne både "Landscape of Action" altså hendelser som kunne bekrefte Monrad som beskytter, som snill og som historieforteller. Og å undersøke hvilke

”Landscape of Identity”, hvilke intensjoner hendelsene representerte, hvilke verdier som lå til grunn for disse, og hvilken kunnskap og innsikt som bygget opp under verdiene.

Det å eksternalisere problemet og snakke om spilledjevelen, var muligens med på å gjøre det lettere å ta opp jakten på denne bedre utgaven av seg selv. Behov for rettferdiggjøring, fornektning eller forsvar av (spille)atferden ble mindre nødvendig, da ansvaret for elendigheten i større grad kunne bæres av Spilledjevelen. Identiteten og selvfølelsen blir mindre truet i en slik forståelse, og bidrar til mulighet for selvinnsett og for å skape motivasjon for og tro på endring.

Ved tilblivelsen av Spilledjevelen, var det som om Monrads skamfølelse over å spille mot bedre vitende, slapp litt taket. Håpløsheten når han sprakk ble mindre, fordi han kunne tenke over at det var en grunn til det som handlet om Spilledjevelens styrke, mer enn om hans egen idioti. Og motivasjonen for å jobbe for å bli sterkere var større enn for å jobbe mot å bli mindre dum. Han kunne også se på episoder i etterkant og ble flink til å se hva som gjorde at han vant eller tapte kamper mot spilledjevelen.

For Monrad ble Spilledjevelen en reell motstander. I stedet for å oppleve å hele tiden kjempe mot seg selv, synes det som om kampen nå fikk mer mening og et annet innhold. Historien ble omskrevet fra å være Monrads kamp mot egen inkompetanse, til å bli Monrads kamp mot en Spilledjevel.

Den narrative tilnærmingen og bruk av eksternalisering synes i dette tilfelle å være avgjørende for å beholde og å gjenskape drømmer om og troen på framtiden. Og for å redusere skammen nok til å tørre å tro på drømmene. I Monrads tilfelle var psykoedukativ tilnærming viktig for alliansen. Og i kombinasjon med kognitiv terapi for å ta livet av falske forestillinger. Men for å gjenreise verdighet og skape motivasjon og tro på et liv uten spilling og den store gevinsten, synes bruk av narrativ tilnærming og eksternalisering å ha vært avgjørende. En annen gevinst og en mulig vei for å oppnå verdighet og tro på framtiden, måtte skapes gjennom alternative selvbilder, myter og fortellinger. I dette tilfellet var det nødvendig for at Monrad kunne finne sine egne våpen i kampen mot sin Spilledjevel.

9. DISKUSJON

9.1. Hvilke aspekt kan være viktig å vurdere i arbeid med unge spilleavhengige?

Psykoedukativ og kognitiv atferdsterapi viser gode resultater i forhold til å jobbe med fastlagte skjema knyttet til seiglivede myter om spillets natur. Jeg vil her drøfte hvorvidt narrativ tilnærming og et utvidet fokus på ungdommenes psykologiske forutsetninger og tema kan være viktige supplement i behandlingen.

9.1.1. Ungdommens utviklingspsykologiske forutsetninger og muligheter.

Evnen til å tenke abstrakt utvikler seg markant mellom 11 og 18 år (McAdams, 1993). Det å sikre seg at den ungdommen man har i terapi har forutsetninger for å forstå og derfor kan jobbe med skjemaendring, er viktig. Kognitiv og psykoedukativ tilnærminger er på mange måter *intellektuelle* tilnærminger. Bjørg Grova viser hvordan kognitiv terapi i hovedsak er utviklet for voksne, og hevder at det kreves utviklingspsykologisk kunnskap og tilrettelegging for å benytte kognitiv terapi på barn og ungdom (Grova, 2007). Eldre ungdom vil oftere ha bedre psykologiske forutsetninger for å forstå skjemabegrepet og derved ha lettere tilgang til å arbeide med alternative tanker som utgangspunkt for skjemaendring. For andre vil det kreve en annen tilnærming for å jobbe med skjemaendring. En tilnærming som kan tilby andre eller flere forklaringer på hva man jobber mot, hvordan og hvorfor, og gjennom å skape forståelse hos ungdommen, øke motivasjon og mulighet for endring.

Utviklingen av kognitive ferdigheter i ungdomstiden fører med seg endringer i måten å tenke på og i måter å vurdere seg selv og verden på. Som McAdams sier, er det i denne perioden identitetsdannelsen gjennomgår sin viktigste utviklingsfase. Siden det i ungdomstiden skjer en utvikling av nye forståelsesrammer og nye virkelighetsoppfatninger, er dette en potent periode for endringsarbeid. Mette Bengtson skriver at dersom man utelukkende fokuserer på behandling av ungdommens symptomer (eksempelvis spilleavhengighet), kan man bidra til å kamouflere tema som for ungdommen selv kanskje er de mest sentrale (eksempelvis tema knyttet til spørsmål om hvem man er) (Bengtson, 2007). For at ungdommen skal kunne utnytte sitt endringspotensiale på en konstruktiv og omfattende måte, krever det at ungdommen får jobbe med tema de selv opplever som sentrale og meningsfulle.

9.1.2 Ungdommens psykologiske tema

Ungdom er som nevnt midt i prosessen knyttet til det å skape seg en identitet. Vi har sett at ungdomstiden er en periode der autonomi, selvstendighet og spørsmål om hvem man er, er sentrale tema. Man går fra kjent til ukjent (McAdams, 1993; Bengtson, 2007). De fleste ungdom er innom eksistensielle spørsmål som; ”Hvem er jeg under overflaten?”, ”Hvem er jeg i forhold til andre?”. Som vist reaktualiseres tema knyttet til selvopplevelser, blant annet gjennom utvikling av reguleringskompetanse og autonomi. Vi har også sett at ensomhet er et aktuelt tema for mange ungdommer, og med dette, et økt behov for å bli forstått og av å høre til i ett miljø.

Siden vårt samfunn ikke lenger gir en allmenn og enhetlig forståelse av hvordan vi bør leve, er det i økt grad opp til oss selv å definere mening og velge retningslinjer for hvordan vi kan leve et ”godt liv”. Som vist i kapitlet om ungdom er det i ungdomsfasen vår identitetsdannelse gjør sitt største utviklingsprang. Det er i denne fasen man skal finne sin definisjon av hva man tror på og hvordan man vil leve. Mange ungdom er midt i denne prosessen når de kommer i terapi. Jeg tror derfor det er meningsfullt å inkludere dette som tema i terapien. Det kan bidra til en opplevelse av terapien som meningsfull, noe som kan øke ungdommens motivasjon for å komme til timene (Duncan & Miller, 2000). Et fokus på identitet kan også ha betydning for terapiens effekt, både i forhold til redusert problem og i forhold til økt mestring generelt. Vi vil senere se nærmere på hvorfor og hvordan.

9.1.3. Å være eller ikke være en spiller.

Noen ungdom har spilt store deler av sin ungdomstid. Jeg tror at en av forutsetningene som må være tilstede før endring av uønsket atferd og uvelkomne tanker kan finne sted, er opplevelsen av at man kan klare seg uten dem. Hvis man ikke helt vet hvem man er dersom man slutter å spille, kan veien ut av spillingen være både utydelig og vanskelig. Veien tilbake til hva? Man er ikke den samme som man var før man begynte å spille. Man vet ikke helt hvem man er dersom man slutter. Hvis de egenskapene man har vurdert seg og sine handlinger ut fra, i lang tid har vært knyttet til spilling, og de miljø man har identifisert og sammenlignet seg med andre i, har vært spillmiljø, kan veien ut av spillingen handle om mer enn endring av feiloppfatninger og skjema. Det er snakk om å trække opp en vei mot et nytt selvbilde, mot en ny identitet. Denne veien kan for mange være vanskelig å trække opp alene, uten veiledning og assistanse som kan gi retning.

For voksne spilleavhengige er muligens denne problemstillingen mindre relevant. Flere har etablert familie og / eller andre nettverk som de opplever det meningsfullt å vende tilbake til etter endt terapi. Flere voksne har i større grad enn ungdom en fortrolighet med egne muligheter, resurser og begrensninger. De har en historie før spillingen, som har gitt dem en kontekst å høre til i. Selv om denne konteksten også kan inneha problemer og utfordringer, er den kjent. Man vet hva man vender tilbake til, og muligens har den kognitive terapien også bidratt til innsikt i hva som eventuelt bør endres i denne.

For å kunne slutte å spille må man ha tro på at det finnes et liv etter terapien og utenfor grupperommet. Gjenkjennelse med andre spilleavhengige kan være svært viktig, men ikke nødvendigvis tilstrekkelig. Nye skjema trenger en kontekst der de blir betydningsfulle og meningsskapende. Det å avsløre og avdekke at ens atferd ikke er fornuftig eller bra, vil ikke nødvendigvis ha effekt hvis man ikke i den nye forståelsesrammen også gis en tro på at de nye skjemaene og den nye forståelsesrammen bærer i seg et alternativ det går an å leve med. Muligens kan narrativ tilnærming hjelpe til med tydeliggjøring av slike alternativ.

9.2. På hvilke måter kan narrativ tilnærming gjøre en forskjell i arbeid med unge spilleavhengige?

I narrativ tilnærming er det fokus på å forankre personens identitet i andre erfaringer enn de som er tilknyttet problemet. Man vil utfordre en selvforståelse knyttet til problematferden, og gjennom unntakshistorier medskape en identitet forankret i personens verdier.

”Det myter tradisjonelt har gjort på et kulturelt nivå, kan en personlig myte gjøre for et individ, i form av å belyse verdier og tydeliggjøre identitet, en ”hellig” fortelling som inneholder personlig sannhet” (McAdams, 1993 s. 34).

9.2.1. Hvordan forankre identitet i verdier?

Verdiene må bevisstgjøres og begrepsfestes. Dette gjøres gjennom myteskappingsprosessen som er beskrevet tidligere. Man undersøker hva den unge verdsetter, ønsker og drømmer om for seg og andre. Deretter finner man (unntaks-)historier der verdiene har kommet til uttrykk. Som tidligere beskrevet bygger man bro mellom historiene og verdiene; mellom ”Landscape of Action” og ”Landscape of Identity”. Gjennom dette forankres identiteten i konkrete erfaringer. Verdiene blir mer enn ord, de blir konsistente kvaliteter ved personen, manifestert

gjennom handling. Gjennom jakt på flere små og store unntaksfortellinger, vil flere verdier komme fram, og flere historier vil huskes.

De historiene der personens handlinger samsvarer med verdiene er de som gis mest betydning. Man har ansvar for alle sine handlinger, men det er de verdibaserte som forteller noe om identiteten. Det kan være ulike årsaker til at man ikke alltid handler i samsvar med sine verdier. Noen av disse årsakene kan identifiseres, operasjonaliseres og gjøres noe med. Det er vanskeligere å gjøre en identitet operasjonaliserbar. Å medskape en identitet forankret i verdier endrer tanker rundt hvem man er. For eksempel; ”mine verdier sier mer om hvem jeg er, enn mine nederlag” og ”jeg er ikke det jeg har gjort, jeg er det jeg tror på”.

9.2.2. Hvorfor forankre identitet i verdier?

Fysiologiske og mentale endringer, kan som nevnt i ungdomstiden være så store og skje så raskt at selvopplevelsene kan bære preg av fremmedgjøring og manglende sammenheng. Konstruktive og funksjonelle narrativer, skapt i bevegelsen mellom ”Landscape of Action” og ”Landscape of Identity” kan bidra til å skape mening og sammenheng i ens historie. Dette kan føre til økt opplevelse av kontinuitet og konsistens (man er den samme) på tross av forandringene. Gjennom bevisstgjøring rundt verdier blir identiteten tydeligere, man ”var” noe før man begynte å spille og man ”er” noe selv om man slutter.

Stern beskriver som nevnt selvopplevelser knyttet til det narrative selvet blant annet som evnen og muligheten til å fortelle om seg selv med egne ord (Johnsen et al., 2000). Narrativ tilnærming gir denne evnen og muligheten stort rom. Ut fra McAdams teori om identitet som myteskaping, er evnen til å omskrive historier, til å finne glemte fortellinger og minnes svunne seire, med på å gjøre en stor forskjell. Ikke bare en psykologisk forskjell i form av økt velvære eller redusert frykt, men også på et eksistensielt nivå som omhandler meningen med mitt liv .

Den narrative tilnærmingen gjør det mulig å endre personens måte å attribuere på, gjennom å se tidligere nederlag og suksesser i nytt lys. En terapeutisk effekt kan være at alternative erfaringstolkninger bidrar til at ungdommen i større grad ser tilfeldigheter eller andre faktorer som medvirkende i forhold til nederlag, og egne verdier og handlinger som medvirkende faktorer i forhold til sine suksesser. Nye perspektiver kan altså bidra til å løse opp i en negativ attribusjonsstil.

Flere av de spilleavhengige mestrer skolen under middels og majoriteten av spilleavhengig ungdom kommer fra lavere sosioøkonomiske klasser. Disse faktorene bidrar til en hypotese om at ungdommene i denne gruppen kan ha utviklet en svak tro på egen mestring og på egne muligheter. Den manglende mestringsopplevelsen og de depressive tankene spilleavhengighet i seg selv ofte fører med seg, får ytterligere innflytelse på selvbildet hos den som spiller. Gjennom arbeid med historier der personens verdier får komme til uttrykk, kan man styrke ungdommenes mestringsopplevelse. I lys av dette blir eksempelvis en mestringshistorie også en historie om en som mestrer. Fortellingen blir mer enn en episodebeskrivelse og den kan si noe om hvordan framtiden vil kunne se ut. Nytt fokus på gammel historie vil kunne øke opplevd mestringstro og i neste instans kunne føre til selvoppfyllende profetier.

9.3. Er det tilfeller hvor narrativ tilnærming vil være unødvendig eller uheldig?

Muligens vil narrativ tilnærming ikke være relevant hos spilleavhengig ungdom der problematikken er tydelig avgrenset; hos ungdom der et konstruktivt (nok) selvbilde er etablert og der identitetsskapningen har flere områder å spille på enn spillearenaen. For ungdom som har tillit til egen mestring generelt, og som hovedsaklig trenger teknikker til å slutte å spille, vil kognitiv og psykoedukativ gruppeterapi kunne være tilstrekkelig. Det å lete etter nye narrativer eller eksternalisere problemet, vil i slike tilfeller kunne være både unødvendig og forvirrende. Eldre ungdom som begynte å spille sent i ungdomstiden vil oftere ha lenger erfaring og mer etablerte selvbilder og myter om seg selv og verden, og flere av disse vil derfor oppleve å ha mer å vende tilbake til etter behandling.

Ikke alle ungdommer vil best kunne nås gjennom en narrativ tilnærming. Terapeutisk vil arbeid med barn ofte bære preg av symbollek og arbeid med voksne være knyttet til samtaler og det å skape og dele refleksjoner. Ungdom befinner seg i en "midt i mellom-periode" (Sundet, 2000). Ungdomstiden vil ofte inneha erfaringer, følelser og tanker som ikke alltid lar seg romme i det tilgjengelige vokabularet. "Fordi perioden innebærer re- og nyorganisering, må en regne med at det er opplevelsen av noe nytt som stiger fram, som er mer helhetlig enn det som verbaliseres" (ibid. s. 125). Som nevnt tidligere kan språket beskrives som en kile mellom to samtidige former for interpersonell opplevelse (Stern, 1985). Narrativ tilnærming er en tilnærming med mye fokus på språk. Ord som skal kunne beskrive ens problemer kan kjennes fremmede eller manglende, og veien fram til verdier, håp og unntaksfortellinger kan i noen tilfeller være lang. Å arbeide narrativt med ungdom forutsetter at de innehar både en

evne og en vilje til å bruke språket. Skal en ungdom endre eller samskape historier sammen med terapeuten, må de fortelles. Alle terapeutiske tilnærminger bruker språk, men for noen ungdom vil tilnærminger som legger mindre vekt på betydningen av at man skal komme med egne problem- og løsningsdefinisjoner og et mindre fokus på fortellinger være mer i samsvar med deres behov og kompetanse.

En person i terapi vil ofte selv ha en teori om hvordan vedkommende best blir hjulpet og hva som kan skape endring. Hvis den narrative tilnærmingen på ingen måte er i samsvar med ungdommens egen endringsteori, vil det være hensiktsmessig å benytte alternative tilnærminger, da samsvar mellom personens endringsteori og den tilnærmingen som benyttes har innflytelse på faktisk endring (Hubble, Duncan, & Miller, 1999). Det å la ungdommen påvirke innhold og form i terapirommet, er også en viktig faktor i forhold til å anerkjenne ungdommens reguleringsbehov og -kompetanse. Ungdommen må merke en toleranse for at de får lov å være der de er og den de er. Ingenting passer for alle. En tilnærmings effekt vil være avhengig av at ungdommen opplever terapitiden som meningsfull.

Det vil kunne være tilleggsproblemer utover spilleavhengigheten som vanskeliggjør bruk av narrativ tilnærming. Hvis man lider av schizofreni eller er diagnostisert med en alvorlig personlighetsforstyrrelse, kan andre tilnærminger som krever mindre grad av historiebeskrivelse være mer adekvate. Komorbiditet i seg selv trenger ikke utelukke narrativ tilnærming, selv om den eventuelt må kombineres med annen og eventuelt medikamentell behandling. Et fokus på erfaringer og historier vil allikevel kunne bidra til at endring skjer. For mange vil en endret selvopplevelse, økt mestringskompetanse og nye perspektiver på en selv, kunne bidra til å befeste endringer, også uavhengig av intellektuelle forutsetninger, alder og andre diagnoser.

Ungdommer har generelt et her og nå fokus. Tidligere erfaringer og historier om fortiden bør derfor relateres til en aktuell problemstilling som omhandler hvordan ungdommen fungerer og har det i dag (Bengtson, 2007). Relevansen bør være tydelig og uttalt for at ungdommen skal oppleve det som meningsfullt å snakke om ting som har skjedd. Men hvis den er det, kan fortellinger om "meg" være en måte ungdommen kan bli reinvolvert og reengasjert i eget liv.

9.4. Hvilken rolle kan eksternalisering av problemet ha i terapien?

I noen tilfeller kan personen oppleve at årsaken til eget problem er forankret i den man er, i identiteten til personen. Og i noen av disse tilfellene vil det å finne unntak og alternative historier og forankre disse i personens verdier, ikke alene eller i tilstrekkelig grad løse opp denne forbindelsen. Noe som kan bidra til å fremme skille mellom problem og person, er å skille personens identitet fra problemets identitet gjennom å bruke eksternalisering. Ved bruk av eksternalisering kan man rette fokus på hvordan problemet ser ut ”i seg selv” og hvilken negativ innflytelse det har hatt i forhold til å la vedkommendes verdier styre tanker, følelser og atferd. For noen vil det å gi problemet egenskaper som form, motivasjoner og intensjoner bidra til fremveksten av egne ønsker, intensjoner og motivasjoner (som er kvalitativt annerledes enn problemets). Hvis man gjennom eksternalisering får et bilde av hva problemet har stått i veien for, vil muligens dette føre til tydeligere beskrivelser av personens verdier, og være et bidrag i arbeid med å bygge broer mellom ”Landscape of Action” og ”Landscape of Identity”

9.5 utfordringer knyttet til bruk av eksternalisering

I eksternalisering brukes metaforer for å beskrive problemet. En utfordring relatert til å velge metaforer knyttet til kamp og seier, er at dersom problemet kommer tilbake senere, vil dette kunne oppleves som et stort nederlag, der ens egne strategier og forsvar er blitt beseiret (White, 2007). Da kan tapet lett komme til å attribueres til ens manglende mestringsegenskaper og knyttes til ens identitet. Derfor må de metaforer og det språket man tar i bruk i forbindelse med eksternaliseringen, velges med omhu. De metaforene vi benytter oss av, vil være med på å forme vår opplevelse av hva problemet er og hvordan det best kan bekjempes. De vil også styre vårt fokus når vi undersøker problemet, og hvordan vi forholder oss til det. Hvis man velger krigs- eller kampmetaforer, må det være tenkt igjennom hvorfor og hvordan disse metaforene best beskriver problemet og være bevisst hvilke utfordringer som er knyttet til dette. Hvis man skal bekjempe sitt eksternaliserte problem, må det være fordi man har kommet fram til at man verken ønsker eller trenger å leve sammen med det. I andre tilfeller kan det oppleves mer fruktbart å jobbe seg fram til hvordan man best kan leve med sin ”eksternaliserte ADHD” eller hvordan man kan temme sitt ”depresjonstroll”. Det er viktig å snakke om muligheten for tilbakefall, hva de kan komme av og ikke minst hva man kan gjøre hvis, eller dersom de kommer. Uten denne samtalen kan opplevelsen av tilbakefall – det å ikke klare kampen mot sitt eksternaliserte problem- spille en negativ rolle i forhold til forståelsen av problemet og evaluering av egne selvbilder og egen identitet.

Terapeuten må også være varsom med å formidle en forståelse av at problemet utelukkende er negativt. Man må også undersøke om det er noe det eksternaliserte problemet har beskyttet eller ivaretatt. Dette kan være viktig for å vurdere om det er nødvendig å finne en alternativ måte å håndtere de utfordringene som eventuelt bidro til problemets fremvekst, dersom de fremdeles er aktuelle, eller hvis de kan komme tilbake (Axelsen, 1997; White, 2007).

Spillingen kan for eksempel ha hjulpet med å skape avstand til en vanskelig eller kjedelig hverdag. Den kan ha vært den arenaen der ungdommen har kjent på opplevelse av mestring (gambler fallacy) etterhvert som følelsen av å bli en mer kompetent spiller har utviklet seg. Spillingen kan for noen være en flukt fra en virkelighet som ellers er overveldende. For eksempel kan spilleautomater ha hjulpet å regulere inntrykkene, gjennom å skape en "time out" fra uhåndterbare følelser, tanker og inntrykk. Hvis man utelukker dette aspektet i behandlingen får man ikke muligheten til å undersøke hvordan det spillingen eventuelt ivaretok, kan ivaretas på andre eller nye måter, noe som kan spille en rolle for både terapiforløp og muligheten for tilbakefall.

9.5. Har teoretisk forankring knyttet til menneskeforståelse implikasjoner for terapeutisk tilnærming?

Identitetsdannelse beskrives av McAdams som myteskapning. Prosessen skjer gjennom fremvekst og formulering av personens ideologi, gjennom bevisstgjøring av hva man verdsetter og tror på, både når det gjelder en selv og verden for øvrig. Identitet er, slik den beskrives i narrativ teori, forankret i verdier. Jeg tror ikke det er nødvendig å dele Whites eller McAdams defenisjoner eller beskrivelser av identitet fullstendig, for å bruke narrativ tilnærming i terapi. Men jeg tror det er essensielt å ha et syn på identitet, selvbilder og selverfaringer som fleksible fenomen, som skapes gjennom en persons selvforståelse og meningsskapning. Altså som fenomen som ikke er isolerte eller statiske, men endringsbare. Jeg vil anta at det verken vil være adekvat eller fruktbart å jobbe med alternative historier som utgangspunkt for endring, hvis man i hovedsak tenker at endring skjer gjennom å oppdage, verifisere og behandle isolerte og statiske egenskaper ved personen. I en slik forståelse antar jeg at endring av destruktiv atferd, tenkning eller følelser primært vil finne sted gjennom å oppdage eventuelle mangler eller forstyrrelser og jobbe frem strategier knyttet til å få innsikt i egen natur og gjennom selvoppdagelser og selverkjennelser arbeide fram måter å kompensere for eller leve med sin "natur".

Den narrative forståelsen av identitet er fra mitt synspunkt verdifull i arbeid med ungdom, da ungdom er i en unik posisjon i forhold til utvikling og konstituering av sine selvbilder. Elspeth McAdam sier at det er mer funksjonelt å se på identitet, ikke som noe statisk eller gitt, men som en prosess der man identifiserer selvets muligheter, slik at identitet blir noe som er i konstant "flow" der nye muligheter kontinuerlig oppdages og brukes (Lang et al., 1997). En slik forståelse gjør det meningsfullt å løfte frem personens muligheter, gjennom å tydeliggjøre identitet. Gjennom bevisstgjøring rundt verdier og hva i ens historie som har bekreftet verdiene, styrkes identiteten og opplevelsen av å ha medbestemmelsesrett og være aktør i eget liv. Det handler om medbestemmelsesrett i forhold til ens framtid, til hvordan man ønsker å definere seg selv, og i forhold til hva som skal skjer i terapirommet. Et bevisst forhold til hvordan man forstår identitet er derfor relevant hvis man ønsker å benytte narrativ tilnærming i arbeid med ungdom.

9.6. Terapeutiske konsekvenser

Der man antar at identitet og selvbilder er sentrale aspekt i forhold til en ungdoms problemer, må deres narrativer og deres myter om dem selv og om verden få en plass i behandlingen. Gode alternative selvbilder må skapes med materiale fra ungdommens egen erfaringer. Historier og erfaringer kan gi retning på hvordan nye selvbilder kan oppnås og vedlikeholdes, og historier fra tidligere er med på å legitimere de nyskapede selvbildenes realisme. Historier fra ens fortid er nesten uten unntak også historier med andre involverte. Erfaringene kan også fungere som utgangspunkt for refleksjoner rundt rådende mekanismer i viktige relasjoner og eventuelt hva som kan og bør endres dersom mekanismene er destruktive.

I jakten på de gode historiene vil det være nødvendig å ikke hoppe over eller bagatellisere de vonde. Ungdommens smerte og opplevelse av håpløshet må anerkjennes. Deres avmaksthistorie må bli gyldiggjort, for å kunne reflektere ungdommens totale livserfaring (Bengtson, 2007). Utelates dette aspektet vil det kunne medføre at ungdommen ikke gjenkjenner eller anerkjenner de nyskapede selvbildene.

Elspeth McAdam sier at de hypotesene vi danner oss, spørsmålene vi stiller og de historiene vi får fram, medskaper de menneskene vi møter i terapirommet. Hun beskriver videre terapi som et moralsk foretagende som forplikter oss som terapeuter å reflektere rundt hva vi medskaper (Lang et al., 1997). I narrativ terapi rettes fokus mot personens historie. Den historien personen forteller vil bære preg av de spørsmål vi stiller eller lar være med å stille.

Stiller vi ingen spørsmål vil vi muligens overlate historien som kommer fram til å være den historien personen forventer at vi vil høre, uavhengig av om dette er den nyttigste i terapeutisk øyemed. Terapeuter må være bevisst på hva vi spør om og ikke minst hva vi ikke spør om, når vi ber en person beskrive sitt problem, sine relasjoner og sin historie. Vi har et ansvar for å reflektere rundt hva slags spørsmål som vil løfte pasienten, hvilke spørsmål som vil gjøre vondt –og når vi velger hvilke.

Narrativ terapi kan sies å tilhøre en tradisjon hvor terapeuten inntar en ikke-vite posisjon. Denne beskrivelsen blir mest meningsfull hvis den etterfølges med en forklaring på hva det er terapeuten ikke vet. I narrativ tilnærming er det nødvendig at terapeuten inntar en ikke-konkluderende og ikke-definerende posisjon. Men like nødvendig er det at terapeuten vet hvordan man kan skape samtaler der personen finner egne definisjoner og konklusjoner, knyttet til egne problemer, erfaringer og historier. Jeg mener at en terapeut som bruker narrativ tilnærming kan være raus i forhold til å dele tanker og fremme hypoteser, dersom personen har nytte av eller behov for dette. Forutsetningen er at terapeuten er villig til å forkaste dem dersom de ikke skaper tanker eller assosiasjoner som gir mening for personen. Man er to bidragsytere i terapirommet. Personen i terapi er den som har best og mest kunnskap om egen historie og om eget liv. Terapeuten er den som innehar kunnskap knyttet til hvordan glemte historier kan hentes fram, og hvordan fokus og form kan bidra til å skape større mestringsopplevelser, bedre selvbilder og en identitetsforståelse forankret i personens verdier, ønsker og håp.

I dag er det som nevnt få felles ytre arenaer hvor en felles livsforståelse tilbyr en ”mening med livet”. Det er i økt grad opp til den enkelte å definere hensikten med og innholdet i eget liv. Det å finne en større mening i sitt liv, enn en rettferdiggjøring av øyeblikkets verdi (som spilleautomater er et godt eksempel på), er for mange et tema i ungdomstiden. Terapirommet vil for noen være en arena der myte- og meningsskapningsprosessen knyttet til identitet kan gjenfinnes, oppdages eller videreutvikles, hvis den anerkjennes.

10. KONKLUSJON

Spilleavhengig unge søker behandling sent i forløpet og ofte på et tidspunkt hvor utfordringene har vokst seg svært store. Frafallsprosenten i behandlingsforløpet er høy. De spilleavhengige unge kommer ofte med lave selvbilder og med store relasjonelle og økonomiske problemer. Fokus i denne oppgaven har vært fremme noen tanker om at unge spilleavhengige i terapi trenger en tilnærming som også fokuserer på identitet og selvbilder ut fra den unges utviklingspsykologiske forutsetninger. I denne sammenhengen er narrativ tilnærming og eksternalisering fremmet som mulige supplement til de mest brukte tilnærmingene; psykoedukativ og kognitiv atferdsterapi. Begrunnelsen for å anvende den narrative tilnærmingen, er fra mitt synspunkt muligheten den gir til å skape en ny og mer konstruktiv identitetsforståelse. I denne forbindelse har jeg ønsket å peke på kraften som ligger i fortellingen. Fortellinger gjør det mulig å påvirke fastlåste skjema, negativ attribusjon og atferd, og gjennom dette, skape endring. Vi har sett at de historiene som fortelles, er de som huskes. Og de historiene som huskes, er de som er med på å hemme eller fremme utvikling av et godt selvbilde. Gjennom å huske konstruktive unntakshistorier og gjennom en bevisstgjøring av hva en tror på og hva en holder av, vil man kunne skape en identitet som er bygget på foretrukne verdier, håp og intensjoner. Med et slikt identitetsbilde tror jeg at ungdommene i større grad kan se for seg et liv uten spilling og uten den store gevinsten. Og ikke minst, se for seg at de kan klare å leve det.

Empiri viser at det er nyttig å jobbe kognitiv og psykoedukativt med spilleavhengige. Å ha kunnskap om spillets fungering og aktivt jobbe med endring av skjema er viktig for å avlive seiglivet myter om spillets natur. Jeg synes det ville vært interessant å se om - og eventuelt hvilken - effekt det ville dersom en i tillegg anvendte en narrativ tilnærming med flere unge spilleavhengige. Det ville vært spennende å undersøke hvorvidt en tilnærming med et utvidet fokus på identitet påvirker faktorer som frafallsprosent, opplevd mestring knyttet til spillingen og individenes tro på egne muligheter og på egen framtid.

REFERANSER

Bibelen (1964). (16 ed.) Oslo: Grøndahl & Søn Boktrykkeri.

American Psychiatric Association & Task Force on DSM-IV (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-IV-TR*. (4th ed., text revision ed.) Washington, DC: American Psychiatric Association.

Anderson, H. & Goolishian, H. (1992). The Client is the Expert: a Not-Knowing Approach to Therapy. In K.J.Gergen & S. McNamee (Eds.), *Therapy as social construction* (London: Sage.

Axelsen, E. D. (1997). *Symptomet som ressurs*. (1 ed.) Oslo: Pax Forlag A/S.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. (1 ed.) New York: Freeman.

Bauman, Z. (1998). Postmodernitet, identitet og moral. In A.J.Vetlesen (Ed.), *Nærhetsetikk* (2 ed., pp. 122-138). Oslo: Ad Notam Gyldendal.

Bengtson, M. (2007). Ungdommens prosjekt. In Hanne Haavind & Haldor Øvreeide (Eds.), *Barn og unge i psykoterapi. samspill og utviklingsforståelse* (pp. 208-228). Gyldendal Akademisk.

Binde, P. (2007). Gambling and Religion: Histories of concord and conflict. *Journal of Gambling Issues* [On-line]. Available: <http://www.camh.net/egambling/issue20/03binde.htm>

Bruner, J. S. (1990). *Acts of Meaning*. (6 ed.) Harvard University Press.

Camus, A. (2003). *Det Første Mennesket*. (3. ed.) Oslo: Aschehoug & Co.

Comings, D. E., Gade-Andavolu, R., Gonzalez, N., Wu, S., Muhleman, D., Chen, C. et al. (2001). The additive effect of neurotransmitter genes in pathological gambling. *Clin.Genet.*, 60, 107-116.

Cronen, V. & Lang, P. (1994). Language and Action Wittgenstein and Dewey in the Practice of Therapy and Consultation. *Human Systems: The Journal of Systemic Consultation & Management*, 5, 4-43.

Derevensky, J. L. & Gupta, R. (2004). Adolescents with gambling problems: A synopsis of our current knowledge. <http://www.camh.net/egambling> [On-line]. Available: http://www.camh.net/egambling/issue10/ejgi_10_derevensky_gupta.html

Duncan, B. L. & Miller, S. D. (2000). *The heroic client doing client-directed, outcome-informed therapy*. (1st ed.) San Francisco: Jossey-Bass.

Gergen, K. J. *Foundational Conversations in Social Construction an Interview with Ken Gergen*. 2000.

- Gotestam, K. G. & Johansson, A. (2003). Characteristics of gambling and problematic gambling in the Norwegian context: a DSM-IV-based telephone interview study. *Addict.Behav.*, 28, 189-197.
- Griffiths, M. (1999). Gambling Technologies: Prospects for Problem Gambling. *Journal of Gambling Studies*, 15, 265-283.
- Griffiths, M. (1991). Psychobiology of the Near-Miss in Fruit machine Gambling. *The Journal of Psychology*, 125, 347-357.
- Grova, B. (2007). Kognitive metoder i terapi med barn og ungdom. In H.Haavind & Haldor Øvreeide (Eds.), *Barn og unge i psykoterapi. terapeutiske fremgangsmåter og forandring*. (pp. 196-222). Gyldendal Akademisk.
- Gulbrandsen, P. (2006). *Skam i Det Medisinske Rom*. (First ed.) (vols. One) Oslo: Gyldendal Norske Forlag AS.
- Gupta, R. & Derevensky, J. (1997). Familial and social influences on juvenile gambling behavior. *Journal of Gambling Studies*, 13, 179-192.
- Gupta, R. & Derevensky, J. L. (1998). Adolescent gambling behavior: A prevalence study and examination of the correlates associated with problem gambling. *Journal of Gambling Studies*, 14, 319-345.
- Gupta, R., Derevensky, J. L., & Marget, N. (2004). Coping Strategies Employed by Adolescents with Gambling Problems. *Child and Adolescent Mental Health*, 9, 115-120.
- Hansen, M. (2006). Treatment of pathological gambling in Nordic countries: Where are we, and where to go now? *Journal of Gambling Issues* [On-line]. Available: <http://www.camh.net/egambling/issue18/hansen.html>
- Hansen, M. & Skjerve, R. (2006). *game over - Selvhjelpsbok for spilleavhengige*. (1 ed.) (vols. 1) Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Hardoon, K., Derevensky, J. L., & Gupta, R. (2003). Empirical measures vs. perceived gambling severity among youth. Why adolescent problem gamblers fail to seek treatment. *Addictive Behaviors*, 28, 933-946.
- Helstrup, T. & Kaufmann, G. (2000). *Kognitiv Psykologi*. (1 ed.) Bergen: Fagbokforlaget.
- Hubble, M. A., Duncan, B. L., & Miller, S. D. (1999). *The heart & soul of change. What works in therapy*. (1. ed.) Washington, DC: American Psychological Association.
- Hvistendahl, M. (2007). Unge voksne i terapi: Å overkomme symptomer gjennom utvikling av selvfølelse. In Hanne Haavind & Haldor Øvreeide (Eds.), *Barn og unge i psykoterapi. samspill og utviklingsforståelse* (pp. 229-269). Gyldendal Akademisk.
- Johansson, A. & Gotestam, K. G. (2003). Gambling and problematic gambling with money among Norwegian youth (12-18 years). *Nord.J Psychiatry*, 57, 317-321.
- Johnsen, A. (2004). Hva påvirker barns utvikling? *Fokus på familien*, 32, 216-231.

- Johnsen, A., Sundet, R., & Torsteinsson, V. W. (2000). Daniel Sterns selvutviklingsmodell. In *Samspill og selvopplevelse -nye veier i relasjonsorienterte terapier* (2. ed., pp. 19-35). Oslo: Universitetsforlaget.
- Kjølstad, H. (2004). *Gruppeterapi*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Ladouceur, R. & Walker, M. (1996). A cognitive perspective on gambling. In P.M.Salkovskis (Ed.), *Trends in cognitive behavioural therapies*. (pp. 89-120). New York: Wiley.
- Lang, P. & McAdam, E. (1997). Narrative-ating: Future dreams in present living jottings on an honouring theme. *Human Systems: The Journal of Systemic Consultation & Management*, 8, 2-12.
- Langhinrichen-Rohling, J. (2004). Gambling, Depression, and Suicidality in Adolescents. In R.Gupta & J. L. Devereinsky (Eds.), *Gambling problems in youth. Theoretical and applied perspectives*. (New York: Kluwer.
- Løgstrup, K. E. (1968). *Opgør med Kierkegaard*. (1 ed.) København: Gyldendal.
- May, R. (1991). *Myter og identitet*. (1 ed.) Otta: Engers Boktrykkeri.
- McAdams, D. P. (1993). *The Stories We Live By*. (first ed.) New York: William Morrow and Company INC.
- Messerlian, C., Derevensky, J. L., & Gupta, R. (2005). Youth gambling problems: a public health perspective. *Health Promotion International*, 20, 69-78.
- Nietzsche, F. (1993). *Tragediens fødsel*. (2 ed.) Oslo: Pax Forlag A/S.
- Reichelt, S. & Haavind, H. (1996). *Aktiv psykoterapi perspektiver på psykologisk forståelse og behandling*. Oslo: Ad Notam Gyldendal.
- Reichelt, S. (1996). Mennesket i interaksjon. In S.Reichelt & H. Haavind (Eds.), *Aktiv Psykoterapi* (1 ed., pp. 18-40). Oslo: ad Notam Gyldendal A/S.
- Skaug, T. (2005). *Spilleavhengighet*. Universitetsforlaget.
- Stern, D. N. (1985). *The Interpersonal World of the Infant". A View from Psychoanalysis and Developmental Theory*. (1 ed.) New York: Basic Books.
- Sundet, R. (2000). Selvopplevelse og samspill som metafor for terapi med ungdom. In *Samspill og selvopplevelse -nye veier i relasjonsorienterte terapier* (2. ed., pp. 122-139). Oslo: Universitetsforlaget.
- Toneatto, T. (1999). Cognitive psychopathology of problem gambling. *Substance use & misuse*, 34, 1593-1604.
- Toneatto, T. & Kosky, B. (2005). Problem gambling treatment research: An annotated bibliography. *Electronic Journal of Gambling Issues* [On-line]. Available: www.camh.net/egambling/issue17/toneatto.html
- White, M. (2007). *MAPS of Narrative Practice*. (1 ed.) New York: Norton.

White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton.

World Health Organization (2002). WHO ICD-10. 9. oplag [i.e. ny udgave].

VEDLEGG**TABELL 1**

Nivå	Faktorer	Spilleavhengige ungdom
Intrapersonelt-	individuelle karakteristika, kunnskap, holdninger, overbevisninger, evner og personlighets trekk og egenskaper	mann, spenningssøkende, lav selvtillit, dårlige mestringsevner, impulsivitet, sensasjonssøkning, angst og eller depresjon
Interpersonelt-	sosialt nettverk og støttesystem; familie og jevnaldrende som tilbyr / skaper sosial identitet støtte og rolledefenisjon	Familiehistorie med gambling, foreldre eller jevnaldrende konflikt, foreldre eller jevnaldrenes holdninger, manglende familiesamhørighet.
Institusjonelt-	sosiale institusjoner med formelle / uformelle regler, reguleringer, politikk som støtter eller fraråder spilleatferd	utdanningsprogrammer, industripolitikk og forsterkning
Samfunns-	relasjoner, standard og nettverk som eksisterer mellom individer, grupper og institusjoner	sosiale normer, media, resurser, tilgjengelighet
Politisk-	lover som regulerer eller støtter, helseforetak forebygging og behandling	politikk rundt aldersbestemmelser, forsterkning, reklamering og lovgivning

TABELL 2

Hyppig korrelerende faktorer:	Risikofaktorer:
Ulike typer avhengighet i familien Venner som spiller Bruk av alkohol, tobakk og andre stoffer Depresjon Diverse personlighetsforstyrrelser Akutte traumer eller langvarige belastninger ADHD	<u>Alder</u> (15 – 24 åringer har 151% større risiko enn de over 25 til å utvikle spilleavhengighet) Ungdom har oftere forekomst av problemet enn voksne <u>Kjønn</u> (gutter størst sannsynlighet) s. 320 <u>Tilgjengelighet</u> <u>Etnisitet</u> (andre etnisiteter enn norske spiller mer) <u>Spillerfaring</u> Vinne stort tidlig i karrieren <u>Inntekt/utdanning</u> Lavere utdannings- og inntektsgrupper, spiller mer Samfunnets holdninger (markedsføring) mindreårige mer sårbare