

# Spelberoende

Lästips från sjukhusbiblioteket



**Sjukhusbiblioteken i Värmland  
2021**

## **Beroende och droger : förekomst, effekter, förändrings- möjligheter (2010)**

**Av Bengt Wramner, Kristina Pellmer & Charlotta Hellström**

Missbruk beskrivs här utifrån ett folkhälsoproblem och belyses ur ett helhetsperspektiv. Det innebär att inte bara individuella medicinska och sociala problem tas upp, men också globala sammanhang som ekologiska, ekonomiska och kulturella aspekter.

## **Beroendepersonligheten : att förstå beroendeprocessen och tvångsmässigt beteende (2016)**

**Av Craig Nakken**

Författaren beskriver framväxten av ett beroende, oavsett om det handlar om alkohol, droger, spelberoende etc. Hans beskrivning har varit till hjälp för både personer med ett beroende och för behandlingspersonal. (Tidigare titel: Jaget och missbrukaren)

## **Beroendetillstånd (2019)**

**Av Markus Heilig**

Här beskrivs hur beroendesjukdomar kan yttra sig kliniskt. Författaren förklarar de underliggande mekanismerna i nervsystemet och ger handfasta anvisningar för klinisk diagnos och behandling. Boken vänder sig i första hand till personal inom vården.

## **Datorspelsberoende (2013)**

**Av Sven Rollenhagen**

Boken fokuserar på datorspelsberoende i sig och inte i första hand pengaspelsberoende och internetberoende. Den är ändå av intresse för att den beskriver hur spelberoende uppstår, för- och nackdelar med spelandet, stillasittande som allvarlig hälsofara, våldsamma spel, riskgrupper etc. Han beskriver också de tydliga varningssignaler som finns – signaler som både den som spelar och de som finns runt omkring skulle kunna se.

## **Fångad av djävulens drog: handbollsspelaren Viktor Bergströms berättelse om spelberoende (2020)**

**Av Viktor Bergström och Joséphine Simar**

En berättelse om att fastna i ett spelberoende, om att upprätthålla fasaden genom att ljuga för både sig själv och andra och om hur dåligt man mår av detta. Med boken vill Viktor Bergström varna andra för de konsekvenser spelet kan få. Det är också en bok om att det går att ta sig ur beroendet.

## **Kidnappad hjärna : en bok om missbruk och beroende (2018)**

**Av Miki Agerberg**

Missbruk och beroende är ett stort folkhälsoproblem och forskning de senaste årtionden gör att vi nu vet mer om missbruksmekanismerna i hjärnan och om effektiv behandling och förebyggande arbete. Boken innehåller intervjuer med ledande forskare, med behandlare och berättelser om människor som kämpar med sitt missbruk.

## **Med livet som insats: min historia**

**Av Carl Déman och Helén Bjurberg (2019)**

Carl Déman berättar om sin uppväxt och om hur han började spela. Något som slutar med att han spelar bort hus och hem. Vägen tillbaka blir lång, men med livsstilsförändringar och planerande har han fått ny kontroll över sitt liv.

## **När allt är förlorat : en bok om spelberoende (2013)**

**Av Joakim Björck**

”Spel om pengar är lika beroendeframkallande som alkohol och droger...” . Boken handlar om två familjer som på olika sätt hamnar i spelberoende, en är spelare själv, den andre är barn till en spelberoende mamma. Majgull Axelsson skriver i förordet: ”En skakande skildring av en spelberoendes inferno-vandring”.

**Riskbruk & beroende : beroendelära för socialtjänsten (2014)**  
**Av Peter Wirbing och Liria Ortiz**

Boken är praktiskt inriktad och varvar teoretiska avsnitt med exempel på hur bemötande, kartläggning och rådgivning kan gå till. Den vänder sig i första hand till socialsekreterare, kuratorer och andra socialarbetare.

**Spelberoende : en osynlig sjukdom (2018)**  
**Av Mattin, pseud.**

Personen som skrivit boken har själv varit spelberoende men säger sig nu vara frisk. Han beskriver hur han hamnade i sitt beroende och också hur han till sist tog sig ur det. Hans rekommendation är att alla som är spelberoende ska skriva ett avstängningsavtal med casino och spelsajter för att bli utestängda en viss period eller för alltid. En spelmissbrukare måste också få veta att det finns möjligheter att bli frisk, och kunskap om var man ska vända sig.

**Till spelfriheten! : kognitiv beteendeterapi vid spelberoende : manual för behandling individuellt eller i grupp (2018)**  
**Av Liria Ortiz**

Boken är en manual som används vid hasardspelssyndrom, individuellt eller i grupp, och det sker i strukturerad form utifrån kognitiv beteendeterapi – KBT. Tre sessioner handlar också om Acceptance and Commitment Therapy – ACT. Den vänder sig i första hand till behandlare med KBT-inriktning samt social- och vårdarbetare.

## Läs mer:

### **GA – anonyma spelare**

[www.gamblersanonymous.se/kontakt](http://www.gamblersanonymous.se/kontakt)

Anonyma spelare – GA – är en gemenskap av män och kvinnor som delar sin erfarenhet, styrka och sitt hopp med varandra så de kan lösa sina gemensamma problem och hjälpa andra att tillfriskna från spelberoendet. Grupp finns i Karlstad. Mer information och telefonnummer finns på hemsidan.

### **Karlstad kommun**

[karlstad.se/Omsorg-och-hjalp/missbruk-och-beroende-ny/](http://karlstad.se/Omsorg-och-hjalp/missbruk-och-beroende-ny/)

Om stöd och hjälp vid problem med alkohol, droger och spel.

### **Kunskapsguiden - Spelproblem**

[kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/missbruk-och-beroende/spelproblem/](http://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/missbruk-och-beroende/spelproblem/)

På Kunskapsguiden hittar du kvalitetssäkrad information från myndigheter och andra aktörer. Sidan vänder sig i första hand till dig som arbetar inom socialtjänst eller hälso- och sjukvård.

### **Spelberoende – hasardspelssyndrom**

[www.1177.se](http://www.1177.se)

### **Spelberoendes riksförbund**

[www.spelberoende.se](http://www.spelberoende.se)

Spelberoendes riksförbund är en partipolitisk och religiöst obunden sammanslutning av föreningar för spelberoende och anhöriga som vill verka för att förebygga och avhjälpa spelberoende. Grupp finns i Karlstad. Mer information och telefonnummer finns på hemsidan.

## **Spelpaus.se**

[www.spelpaus.se](http://www.spelpaus.se)

Här kan du stänga av dig från spel om pengar och i och med det får du heller ingen direktmarknadsföring om spel. Avstängningen gäller alla licenserade spelbolag i Sverige med registrerat spel. Som ansvarig för sidan står Spelinspektionens nationella självavstängningsregister.

## **Spelprevention – ett kunskapsstöd om spelproblem**

[www.spelprevention.se](http://www.spelprevention.se)

Här finns Folkhälsomyndighetens samlade kunskap om spelproblem.

## **Stödlinjen**

[www.stodlinjen.se](http://www.stodlinjen.se)

Stödlinjen är en nationell stödinsats för personer som spelar om pengar och deras anhöriga. Den som kontaktar oss via telefon, chatt eller webbformulär är anonym. Stödlinjen drivs av Centrum för psykiatriforskning, Stockholms läns landsting/ Karolinska Institutet, på uppdrag av Socialdepartementet.

Denna broschyr med lästips innehåller ett urval av allt som finns att läsa inom detta ämne. Det är Sjukhusbiblioteken i Värmland som gjort broschyren och böckerna finns att låna hos oss. Det vi tipsar om kan även finnas som ljudböcker och e-böcker.

# Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland

## **Karlstad**

010-831 51 44

[sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se](mailto:sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se)

## **Arvika**

010-831 20 76

[sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se](mailto:sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se)

## **Torsby**

010-834 74 05

[sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se](mailto:sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se)

[www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek](http://www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek)