



Folkhälsomyndigheten

KUNSSKAPSSTÖD FÖR ATT FÖREBYGGA SPELPROBLEM

# Att vara närstående till någon med spelproblem



# Om broschyren

**Spelproblem kan medföra** allvarliga konsekvenser, inte bara för den som spelar utan även för omgivningen. Familj, släktingar och vänner kan påverkas negativt och i förlängningen även samhället. Speciellt utsatta är barn och unga som växer upp med föräldrar som har spelproblem.

Den här broschyren riktar sig till dig som beslutar om eller arbetar med åtgärder för att förebygga spelproblem. Men även till dig som arbetar inom verksamheter där man möter personer som kan ha problem med spel om pengar eller är närstående.

Syftet är att öka kunskapen om situationen för närstående och bidra till att närstående uppmärksammas och får det stöd de behöver.

Broschyren är en del av Folkhälsomyndighetens kunskapsstöd om spel om pengar som finns på [spelprevention.se](http://spelprevention.se).



## Vem är närstående?

När vi pratar om närstående i den här broschyren menar vi de som har en familjemedlem, nära släkting eller vän med spelproblem.

# Sammanfattning

**En stor del** av befolkningen har någon i sin närhet med spelproblem. Var tionde 16–84-åring har någon i sin närhet som har eller har haft spelproblem det senaste året. Majoriteten av dessa finns inom familjen, närmsta släkten eller bland vänner. Närstående har på många sätt en sämre hälsa och kan behöva stöd för egen del.

Den som är närstående till någon med spelproblem har ökad risk att

- ha sämre psykisk hälsa
- ha relationsproblem
- ha en sämre ekonomi
- utsättas för våld i en nära relation
- ha en riskkonsumtion av alkohol
- ha egna spelproblem.

Barn och unga är särskilt utsatta:

- Barn som är närstående till någon med spelproblem har högre risk att fara illa och själva utveckla spelproblem senare i livet.
- Unga som har föräldrar med spelproblem mår sämre än andra unga, har sämre relationer till föräldrarna och har rätt till stöd.



# Spelproblem påverkar närstående på många sätt

**Att upptäcka att** någon i ens närhet har problem med spel om pengar kan vara omtumlande, även om det har funnits signaler om att allt inte står rätt till. Spelproblem tar ofta upp mycket av den spelandes tid och tankar, och påverkar närstående både direkt och indirekt. Närstående upplever ofta oro och ångest, försämrade relationer och problem med ekonomin.

**Psykisk och fysisk hälsa:** Närstående lider ofta av psykisk ohälsa, såsom depression, ångest, riskkonsumtion av alkohol och självmordstankar. Närstående partners rapporterar också nedsatt fysisk hälsa i form av huvudvärk, ryggvärk och högt blodtryck.

**Relationer:** Närstående till personer med spelproblem upplever oftare relationsproblem inom familjen. De har också större risk att isolera sig från övriga släktingar och vänner. Gräl och konflikter är vanligare i familjer där någon har spelproblem, liksom skilsmässa och separation. Att ständigt vara på sin vakt och inte kunna slappna av, så kallad hypervigilans, är också vanligt hos närstående.

**Ekonomi:** Personer som har spelproblem får ofta svårt med vardagsekonomin. Pengarna läggs på spel och räcker inte till nödvändiga utgifter. Även närståendes ekonomi påverkas ofta negativt, till exempel genom att gemensamma konton används till spel, eller att de lånar ut pengar som de inte får tillbaka.

**Våld:** En tredjedel av personerna med allvarliga spelproblem utsätts eller utsätter andra för våld. Risken att utsättas för våld i nära relationer är högre för närstående kvinnor än närstående män. Den höga andelen som utsätter andra för våld kan till viss del förklaras av att personer med spelproblem samtidigt kan ha problem med till exempel alkohol och impulsivitet.

# Närstående i olika grupper kan uppleva olika problem

## Demografiska skillnader bland närstående

Mer än var tionde person 16–84 år har någon i sin närhet som har eller har haft spelproblem det senaste året och de flesta finns inom familjen, i släkten eller bland vänner (Swelogs, 2021). Ungefär en femtedel av dessa uppger att personen med spelproblem finns på arbetsplatsen, i skolan eller motsvarande, och dessa ingår inte i analyserna nedan.

Ungefär lika många kvinnor som män uppger att de är närstående till en person med spelproblem. För kvinnor är det något vanligare att personen med spelproblem är en familjemedlem eller nära släkting, medan det för män är betydligt vanligare att det är en vän.

Det är vanligast att vara närstående i åldersgruppen 18–24 år. Minst vanligt är det bland dem som är över 65 år. I de flesta åldersgrupper är det vanligast att personen med spelproblem är en vän, medan det för personer över 65 år vanligare att personen finns inom familjen eller den närmsta släkten.



## Konsekvenser av spelproblem i familjen eller närmsta släkten

Att vara närstående till en person med spelproblem i familjen eller närmsta släkten får konsekvenser på flera områden (Swelogs, 2021). I vissa fall beror detta på att den närstående har egna svårigheter, till exempel psykisk ohälsa eller alkoholproblem. Därför redovisar vi bara samband som kvarstår trots eventuella andra problem.

- Psykiska besvär förekommer bland över hälften av både de närstående kvinnorna och männen.
- Gräl med personer i sin närhet är vanligare bland dem som är närstående till någon med spelproblem.
- Ungefär en fjärdedel av kvinnorna och en tredjedel av männen uppger en försämrad ekonomisk situation det senaste året. Bland närstående män är det också vanligare att ha tagit sms-lån, jämfört med andra män.
- Bland män som är närstående till en person med spelproblem inom familjen eller närmsta släkten är det vanligare att ha ett eget problemspelande, jämfört med andra män.



Oftast är det anhöriga som kontaktar oss om hur det finns möjlighet att för den skuldsatte få hjälp men även de anhöriga kan behöva få hjälp och guidning. En del anhöriga har försökt hjälpa till själva och därmed också blivit skuldsatta själva.

Budget- och skuldrådgivare berättar

## Konsekvenser av spelproblem bland närmsta vännerna

Att vara närstående till en vän med spelproblem kan också vara utmanande. Här ser dock problematiken annorlunda ut, än om det är någon i familjen eller släkten som har spelproblem (Swelogs, 2021). Även här redovisar vi bara samband som kvarstår trots andra eventuella problem som den närstående kan ha.

- Ungefär en tredjedel av kvinnorna och en fjärdedel av männen som har en vän med spelproblem har en riskkonsumtion av alkohol.
- Bland närstående till vänner med spelproblem är det mer än tre gånger så vanligt att under det senaste året ha varit utsatt för våld eller hot om våld så att de blivit rädda, jämfört med andra.



Vi ser två grupper där den anhörige inte är medveten om situationen förrän allt håller på att braka samman och den andra gruppen som är medberoende och försöker rädda upp situationen och betala. Vi ser även koppling till våld i nära relation.

Budget- och skuldrådgivare berättar

# Barn och unga är särskilt utsatta

## Barn som närstående

Barn till föräldrar som har problem med spel om pengar riskerar att drabbas av psykisk ohälsa, fysisk och psykisk misshandel och försämrade familjereaktioner, men även av ekonomiska svårigheter.

Barn kan påverkas direkt eller indirekt av föräldrar eller andra närstående med spelproblem.

Exempel på påverkan är att barnen kan

- uppleva ångest eller depression
- bryta kontakten med en förälder eller annan närstående
- vara utsatta för våld
- drabbas av ekonomiska påfrestningar
- ha ett sämre välbefinnande
- ha sämre familjereaktioner.

Det är viktigt att uppmärksamma barn som lever med vuxna som har problem med spel om pengar. Detta för att barnen har en ökad risk att fara illa, men också riskerar att utveckla egna spelproblem senare i livet. En viktig förebyggande åtgärd är därför att fånga upp barn som lever med vuxna med spelproblem och ge dem stöd.



## Lagar som berör barn som närstående

### HÄLSO- OCH SJUKVÅRDSLAGEN 5 KAP. 7 §

Ett barns behov av information, råd och stöd ska särskilt beaktas om barnets förälder eller någon annan vuxen som barnet varaktigt bor tillsammans med har ett missbruk av alkohol, annat beroendeframkallande medel eller spel om pengar.

### SOCIALTJÄNSTLAGEN 14 KAP. 1C §

Alla som får kännedom om eller misstänker att ett barn far illa bör anmäla det till socialnämnden. Anställda på vissa myndigheter och i vissa verksamheter som berör barn och unga (till exempel skola, hälso- och sjukvård, kriminalvård och tandvård) är skyldiga att genast anmäla om de i sitt arbete misstänker att ett barn far illa.



## Unga närstående 16–19 år

16–19-åringar befinner sig i en formativ period där de närmar sig vuxenlivet. Bland unga i denna ålder är 14 procent närstående till någon med spelproblem (USUF, 2021). Cirka 2 procent uppger att de har en förälder med spelproblem.

Unga som uppger att de har en förälder med spelproblem upplever att de har betydligt sämre relationer till föräldrarna än andra unga. Det är ovanligt att föräldrar pratar om spel om pengar med sina barn, även i de familjer där det finns spelproblem.

Unga som har föräldrar med spelproblem upplever stress, sömnsvårigheter och psykisk ohälsa i mycket högre utsträckning än unga vars föräldrar inte har spelproblem. De flesta unga som har en förälder med spelproblem har inte ett eget problemspelande även om det finns en överrepresentation i gruppen. De unga närstående som har eget problemspelande har även oftare en riskkonsumtion av alkohol.

Unga som har föräldrar med spelproblem trivs i skolan i samma utsträckning som andra unga. Eventuellt fungerar skolan som en fristad. Skolan har en viktig roll i det förebyggande arbetet för ungas hälsa, både i sin generella roll, i sin kompensatoriska roll och i att fånga upp unga närstående.



# Att vara närstående över tid påverkar hälsan

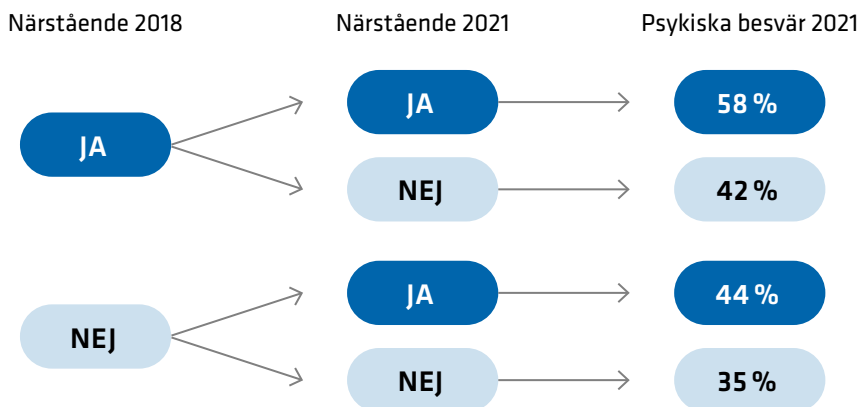
**Att vara närstående** till någon med spelproblem över tid påverkar den psykiska hälsan.

## Psykiska besvär

Personer som var närstående till en person med spelproblem både 2018 och 2021 hade sämre psykisk hälsa än övriga (Swelogs). Bland dem som inte var närstående vid något av tillfällena var andelen med psykiska besvär lägst.

Även de som var närstående vid endast ett av tillfällena hade sämre psykisk hälsa än de som inte var närstående till en person med spelproblem vid något tillfälle. Dock var deras hälsa bättre jämfört med dem som var närstående vid båda tillfällena. Skillnaderna var tydligast bland kvinnorna.

**Figur 1.** Andel med psykiska besvär bland den som var närstående, respektive inte var närstående till en person med spelproblem 2018 och 2021.



## Risikkonsumtion av alkohol

Även för risikkonsumtion av alkohol syns en tydlig skillnad bland de som var närstående till en person med spelproblem 2018, beroende på om de fortsatt var närstående 2021 eller inte. Skillnaden var tydligast bland männen, där de män som var närstående 2018 i högre grad hade risikkonsumtion av alkohol tre år senare. De män som fortsatt var närstående 2021 hade i ännu högre grad risikkonsumtion av alkohol.

## Egna spelproblem

De som var närstående till en person med spelproblem både 2018 och 2021 hade oftare själva någon grad av spelproblem. Andelen med någon grad av spelproblem skiljde sig tydligt mellan dem som var närstående till någon med spelproblem 2018 och dem som fortsatt var närstående tre år senare.

# Närstående som resurs

**Närstående kan bidra** till att en person med spelproblem tar kontakt med hälso- och sjukvården eller socialtjänsten. En spelande som har möjlighet att involvera sina närstående stannar dessutom kvar längre i behandlingen och avbryter behandlingen mer sällan än den som inte involverar sina närstående, enligt Socialstyrelsens kunskapsstöd ”Behandling av spelmissbruk och spelberoende”.

## TECKEN PÅ SPELPROBLEM

Spelproblem kan vara svåra att upptäcka för både professionella och närstående. Tecken på spelproblem är att den som spelar

- lägger mycket tid, pengar och energi på spel
- får ekonomiska problem av spelandet, och mindre tid för familj, arbete, studier och vänner
- är frånvarande, ointresserad och svår att kommunicera med
- blir irriterad, orolig och rastlös när den inte spelar
- måste spela mer och mer för att få samma stimulans
- får fysiska och psykiska besvär om den inte får spela
- ofta hamnar i konflikter med familj och vänner.

Hur en person spelar påverkar risken att utveckla spelproblem. Var därför uppmärksam på om personen

- använder spel för att reglera humöret, exempelvis som ett sätt att fly vardagen eller få ”kickar”
- lånar pengar till spel
- spelar eller förbereder spelande i stället för att arbeta eller gå i skolan
- spelar på snabba spel, till exempel spelautomater, kasinospel och internetspel
- spelar väldigt intensivt i perioder, i tid eller pengar
- spelar för stora summor
- spelar eller har spelat som minderårig eller ung.

# Om faktaunderlaget

**Texten i broschyren** bygger på två av Folkhälsomyndighetens datainsamlingar samt på internationella studier (gäller sidan 4 och 8).

Analyserna från befolkningsstudien Swedish longitudinal gambling study (Swelogs) bygger på svaren från de personer som svarat ja på frågan om de har en person i sin närhet som har eller har haft spelproblem det senaste året och som uppgett att denna person finns inom familjen/närmsta släkten eller bland vännerna. Data om unga (16–19 år) kommer främst från Undersökningen om spel om pengar bland unga och föräldrar (USUF).

I alla analyser av samband mellan att vara närstående och eventuell påverkan på livet har vi tagit hänsyn till egna problem med spel, alkohol och psykisk ohälsa.

Citaten från budget- och skuldrådgivare kommer från en enkätundersökning genomförd av Spelinspektionen 2022.

I broschyren används begreppet problemspelande, vilket syftar på dem som har 3 eller fler poäng enligt mätinstrumentet PGSI (Problem Gambling Severity Index). Någon grad av spelproblem avser 1 eller fler poäng enligt PGSI.

På [spelprevention.se](https://spelprevention.se) finns ytterligare information om närstående till personer med spelproblem.

## SYSTEMATISKA ÖVERSIKTER OM NÄRSTÅENDE TILL PERSONER MED SPELPROBLEM

Riley BJ, Harvey P, Crisp BR, Battersby M, Lawn S. Gambling-related harm as reported by concerned significant others: A systematic review and meta-synthesis of empirical studies. *Journal of Family Studies*. 2021;27:1.

Suomi A, Lucas N, Dowling N, Delfabbro P. Parental problem gambling and child wellbeing: Systematic review and synthesis of evidence. *Addictive behaviors*. 2022;126:107205.

# Det finns hjälp att få

**Stödlinjen ger råd** och stöd till personer som spelar, och deras närstående. Hit går det att ringa anonymt. Det går också att chatta eller mejla. Även du som jobbar med spelproblem eller anhöriga kan vända dig till Stödlinjen.

Spelberoendes Riksförbund och Spelberoendegruppen har lokala stödföreningar och fysiska och digitala självhjälpgrupper för spelberoende och anhöriga.

Via Spelpaus kan den som spelar stänga av sig från allt spel som kräver registrering.

Den som behöver stöd kan också vända sig till sin kommun.

## Länkar

- [www.stodlinjen.se](http://www.stodlinjen.se)
- [www.spelberoende.se](http://www.spelberoende.se)
- [www.spelberoendegruppen.com](http://www.spelberoendegruppen.com)
- [www.spelpaus.se](http://www.spelpaus.se)



*Folkhälsomyndigheten är en nationell kunskapsmyndighet som arbetar för en bättre folkhälsa. Det gör myndigheten genom att utveckla och stödja samhällets arbete med att främja hälsa, förebygga ohälsa och skydda mot hälsohot. Vår vision är en folkhälsa som stärker samhällets utveckling.*



Folkhälsomyndigheten

**Solna** Nobels väg 18, 171 82 Solna **Östersund** Box 505, 831 26 Östersund.

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