



Selvhjelp for spilleproblemer - sluttrapport



Dette prosjektet ble støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering.

Forord

Arbeidet med dette prosjektet har befunnet seg i skjæringspunktet mellom teknologi og helse. Prosjektet har ikke bare handlet om spilleproblemer, men om å skape modeller for hvordan selvhjelp kan leveres over internett. Ambisjonsnivået har vært høyt, vi har tillatt oss å drømme og forsøkt å skape verdens mest avanserte selvhjelpsløsning innen psykisk helse. Når drømmer møter teknologiens muligheter og begrensninger oppstår det kreativitet og nyskapning, men også frustrasjoner – dager, uker og måneder der man opplever ”å stange hodet i veggen”. Samtidig har vi sett at begrensninger avler kreative løsninger, på grunn av teknologiske begrensninger må man ta omveier for å oppnå målsetninger og via omveiene oppdager man nye muligheter.

Jeg vil takke ExtraStiftelsen og Blå Kors som har satset på dette prosjektet og tillatt oss å drømme. En takk også til alle behandlerne ved Blå Kors Poliklinikk Oslo som har vært med på å teste, gi tilbakemeldinger og bruke løsningen. En spesiell takk går til Oskar Blakstad, psykolog og gründer som har lagt ned en utrolig arbeidsinnsats i den tekniske løsningen.

Pål Fylling Helland

Psykolog og prosjektleder

Sammendrag

Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Spilleproblemer er utbredt og skaper store vansker for enkeltindivider og familier. Kun en liten andel av de spilleavhengige oppsøker behandling. Blå Kors har i lang tid arbeidet med å nå målgruppen unge menn som spiller pengespill på internett. Denne gruppen vegrer seg for å oppsøke tradisjonell behandling, og vi ønsket derfor å nå de ved hjelp av nettbasert selvhjelp. Mål for prosjektet var:

1. Etablere et internettbasert selvhjelpsprogram for spilleavhengige og pårørende.
2. Samle erfaringer og kunnskap om bruk av selvhjelp via internett.
3. Legge til rette for at andre fagpersoner kan bruke, endre og videreutvikle selvhjelpsprogrammet.
4. Integre nettbasert selvhjelp som et tilbud til pasienter ved Blå Kors Poliklinikk Oslo.

Prosjektgjennomføring/Metode

Prosjektet ble gjennomført fra 2013-2016 hvor vi jobbet med utvikling og lansering av en nettportal: spillkontroll.no med tre hovedtilbud:

1. Selvhjelpsprogram for spillere (åpent for alle)
2. Selvhjelpsprogram for pårørende (åpent for alle)
3. Korttidsbehandling for spilleproblemer (åpent kun for utvalgte pasienter ved Blå Kors Poliklinikk).

Utviklingen skjedde i et samarbeid med Explorable AS, et firma som leverer løsninger innen helseteknologi. Explorable AS bygget en ny løsning for selvhjelp over nett, og vi fikk utviklet en avansert løsning til en begrenset kostnad ved å bidra med testing og innspill som var verdifullt for Explorable AS. Programmene har en høy grad av fleksibilitet og evne til å tilpasse seg den enkelte bruker. Vi har også utviklet løsninger for fullstendig anonym innlogging.

Resultater og resultatvurdering

Selvhjelpsprogrammene er lansert på spillkontroll.no og ligger tilgjengelig for brukere. Til nå har 600 personer brukt selvhjelpsprogrammet for spillere siden det ble lansert i 2014, og 85 personer brukt programmet for pårørende siden det ble lansert i nov 2016. Vi har samlet og formidlet erfaringer med bruk av programmet i spillfaglige sammenhenger, og også vært deltagere i et internasjonalt forskningsnettverk om ehelse og bidratt til publisering av en vitenskapelig artikkel om ehelse intervensjoner for avhengighetsproblemer. Innholdet i programmet er lagt ut tilgjengelig for andre fagpersoner til å kopiere/videreutvikle, og AKA har bygget et tilbud rettet mot arbeidslivet basert på samme løsning.

Vi har jobbet med integrasjon av e-selvhjelp i behandling ved Blå Kors Poliklinikk, og laget et tilbud om korttidsbehandling som består tradisjonell samtaleterapi forsterket med ehelse. Dette tilbudet er prøvd ut i 2016 og videreføres og utvides som et fast tilbud ved klinikken fra 2017.

Oppsummering/konklusjon/videre planer

Bakgrunnen for prosjektet var å nå ut til flere spilleavhengige og deres pårørende, og det ser vi ut til å ha lyktes med. Selvhjelpsprogrammene ligger tilgjengelig på nett, og vil fortsatt kunne gjøre det i mange år fremover med minimal kostnad. Integrasjon av e-selvhjelp og tradisjonell samtaleterapi fortsetter ved Blå Kors Poliklinikk gjennom vårt tilbud om korttidsbehandling.

Innholdsfortegnelse

Forord	2
Sammendrag	3
Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting	6
Kap 2. Prosjektgjennomføring	8
Kap 3. Resultater og resultatvurdering	10
Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer	15

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Problemer med pengespill på internett er utbredt og rammer unge mennesker og deres familier. Det er ofte unge menn som spiller for mye, og mange setter seg i enormt stor gjeld. De taper ikke bare penger, men også muligheter i livet for utdanning, jobb og familie. Mange får psykiske problemer; angst, depresjon og selvmordstanker er vanlig. På Blå Kors Poliklinikk har vi blitt godt kjent med denne gruppen unge menn og problemene som kommer som følge av et spilleproblem ute av kontroll. Vi har sett at de sjelden søker behandling på eget initiativ. Ofte er det fortvilte familiemedlemmer som først ringer oss på deres vegne. De er mødre, besteforeldre, kjærester som ber om råd om hvordan de få sine kjære til å slutte å spille, eller i det minste oppsøke hjelp. Personen selv ønsker ikke, eller makter ikke å ta dette steget. Forskningen tyder på at så få som 1 av 10 med pengespillproblemer noen gang oppsøker hjelpeapparatet.

Blå Kors Poliklinikk hadde allerede over flere år jobbet med å nå nettpengespillerne og startet i 2010 prosjektet "Tidlig intervensjon for problematisk pengespill", der vi brukte rekruttering via internett (www.spillkontroll.no) og senket terskelen for å komme til oss for samtaler ved at man ikke har trengt henvisning fra lege. Dette har hjulpet noe, vi har kommet i kontakt med flere spillere som har fått hjelp. Det slo oss allikevel at et svært stort antall personer hadde besøkt siden ikke valgte å gå videre å ta kontakt. Brukerne har fortalt oss om hvor vanskelig det er å faktisk ta det første skrittet og be om hjelp. Dette har fikk oss til å tenke at det var mangler i hjelpetilbudet som finnes for unge mennesker med spilleproblemer. Svaret tenkte vi, var å tilby selvhjelp over internett. Slik selvhjelp kan være nok for mange til å gjøre endringer med problemet sitt, og være med på å senke terskelen for å oppsøke mer tradisjonell behandling for dem som trenger det.

Internettbasert selvhjelp

Det er utviklet online selvhjelpsprogrammer for andre problemer enn spill som er dokumentert effektive, for eksempel for depresjon, røyking og alkoholproblemer. Forskningen tyder på at slike programmer kan være like effektive som annen selvhjelp, og kan faktisk også fungere like godt som tradisjonelle behandlingssamtaler. Det er ikke nok å skape et program som er effektivt, man må også skape noe som er levedyktig over tid. En viktig utfordring som nok mange ikke tenker over er problemer rundt eierskap og lisens. Det har dessverre vist seg at effektive selvhjelpsprogrammer har blitt stengt på grunn av slike forhold. Et norsk eksempel på dette er røykesluttprogrammet "Happy Ending", som hadde fornøyde brukere og gode resultater men som nå er nedlagt. Et annet eksempel er det svenske "slutaspela.nu" som ble nedlagt pga manglende finansiering. Vi ønsker å ta dette på alvor og lage et program som kan leve sitt eget liv i mange år etter at prosjektet er avsluttet. For å få til har vi valgt å gjøre alt innholdet i programmet tilgjengelig under en såkalt "Creative Commons"-lisens. Det vil si at det er fritt tilgjengelig for andre fagpersoner som kunne tenke seg å rette feil, gjøre endringer,

oversette til andre språk eller å skape noe nytt på bakgrunn av vårt program. Dette kan også innebære at noen vil bruke deler av programmet til å skape noe som ikke er relatert til spilleproblemer. Noen av internets største suksesser er skapt på bakgrunn av en slik tilnærming, eksempler på dette er nettleksikonet wikipedia (www.wikipedia.no) og operativsystemet Linux (www.linux.no). I en slik tilnærming ligger det også en ydmykhet for at det ikke er vi som har det endelige svaret på hvordan et slikt program bør designes, og at andre fagpersoner kan utvikle dette i retninger som vi ikke har tenkt på som kan være bedre. Det er også en erkjennelse av at internett utvikler seg i en rasende fart, og slike programmer oppleves raskt som utdaterte om de ikke stadig videreutvikles.

Prosjektets målsettinger

Formålet med prosjektet var å utvikle et internettbasert selvhjelpsprogram som oppleves relevant for brukergruppen og som har dokumenterbar effekt på problemspilling.

Prosjekt mål

- *Etablere et internettbasert selvhjelpsprogram som er åpent for alle, markedsført via vårt allerede etablerte tilbud på internett (spillkontroll.no).*
- *Samle erfaringer og kunnskap om bruk av selvhjelp via internett*
- *Legge til rette for at selvhjelpsprogrammet kan brukes, endres og videreutvikles fritt for andre fagpersoner, også for andre problemer enn spilleavhengighet.*
- *Integrere selvhjelp over internett som et tilbud til pasienter ved Blå Kors Poliklinikk Oslo*

Prosjektets målgruppe

Programmet er åpent for alle som måtte ønske å bruke det. Vår erfaring og forskning på området tilsier at unge menn (17 - 35) er en særskilt aktuell gruppe, og vi hadde derfor spesielt ha fokus på å skape noe som appellerer til denne gruppen og deres pårørende. Vi ønsket å lage et eget tilbud for pårørende, da vi satt på informasjon som tydet på at pårørende ofte var aktive i å søke hjelp og informasjon i større grad enn spillerne selv. I tillegg så vet vi på bakgrunn av lang erfaring med gruppen at det å være pårørende er en stor belastning i seg selv, og at denne gruppen har et selvstendig behov for hjelp.

Kap 2. Prosjektgjennomføring

Prosjektet ble gjennomført over 4 år fra 2013 – 2016. Prosjektperioden ble forlenget da prosjektleder var i foreldrepermisjon mesteparten av 2015. Prosjektet ble gjennomført omtrent som skissert i prosjektsøknad. Siden prosjektleder var tilsatt og i gang med prosjektet tidlig, og en del grunnleggende teknisk utvikling var gjort i 2012 kom vi raskt ut med grunnleggende selvhjelpsinformasjon på spillkontroll.no og enkleråd.no. Samtidig kom det i løpet av prosjektperioden stadig nye teknologiske utviklinger, som førte til at vi jobbet fortløpende helt til siste dager av prosjektperioden med å legge til nye moduler.

Vi har gjennom hele prosjektperioden hatt et tett samarbeid med Explorable AS ved psykolog Oskar Blakstad, som har stått for den tekniske løsningen. Vi visste at dersom vi tok med prosjektmidlene til et større firma og ba om å få utviklet selvhjelpsprogrammet ville det være en begrenset hva vi kunne få utviklet. Høy kostnad for utvikling gjør at vi bare i begrenset grad kunne prøve og feile med ulike løsninger som vi tror er nødvendig, og viktige nyanser går tapt i "oversettelsen" fra vårt språk til programmerernes språk. Vi hadde erfaring med dette med første versjon av spillkontroll.no som ble utviklet i 2010. Vi kan vel si at firmaet som utviklet denne versjonen gav oss det vi ba om, men at vi nok ikke hadde nok IT kompetanse til å be om de riktige løsningene. Vi tror ikke at vi er de eneste helsefaglige som har støtt på slike problemer i møte med IT-faget. Vi valgte derfor å knytte oss til psykolog Oskar Blakstad, som er en ildsjel som brenner for å gi mennesker med psykiske lidelser hjelp over internett, og som har en sjelden dobbeltkompetanse ved at han er klinisk psykolog med samtidig dyp kunnskap om webutvikling. Blakstad opplevde å ikke få utviklet for sine visjoner om nettbasert hjelp for mennesker med psykiske lidelser innenfor helseforetaket, og valgte å heller å si opp jobben og prøve å utvikle dette som gründer i eget firma (Explorable AS). Vi ble enig om at Blå Kors hovedsakelig skulle bidra med arbeidskraft til testing, feedback, og ideer til utvikling av plattformen, mens Blakstad skulle stå for selve den tekniske utviklingen. Blakstad har finansiert utviklingen ved hjelp av egne midler, midler fra Innovasjon Norge og noen få private investorer som hovedsakelig er andre terapeuter innen psykisk helse som har tro på ideen. Vi har også betalt en del av prosjektmidlene for å utvikle tekniske løsninger, men hovedsakelig er utviklingen finansiert av Explorable AS. Vi har fått bruke løsningen til en slik lav kostnad fordi vi har bidratt til testing og videreutvikling av plattformen noe som har vært verdifullt for Explorable AS. Explorable AS har utviklet og eier plattformen som nylig har fått navnet assistertselvhjelp (www.assistertselvhjelp.no), denne plattformen er et forfatterverktøy for ehelse. Blå Kors har utviklet og eier innholdet i sine egne selvhjelpsprogrammer, mens publiseringsverktøyet er eiet av Explorable AS.

Selve arbeidet i prosjektet har vært inspirert av LEAN prosjektstyringsmetodikk, som vektlegger utvikling i stadig nye iterasjoner der man utvikler en tidlig versjon av produktet, tester denne og så tar med erfaringene tilbake i utviklingsprosessen av en ny versjon. Heller

enn å ha en detaljert liste med krav og spesifikasjoner til funksjoner i forkant av utviklingen, så blir veien til i større grad etter hvert som man går. Et viktig poeng er å ikke kaste bort ressurser på å utvikle løsninger som ikke er etterspurt av brukerne.

Gangen i arbeidet så ofte slik ut

1. Vi kom opp med ideer til funksjoner ut i fra vår kompetanse på behandling og spilleproblemer. Dette kunne være fra prosjektleder, fra behandlere ved Blå Kors Poliklinikk eller fra møte med pasienter.
2. Vi lanserte ideen for Explorable AS, som hadde kompetanse til å vurdere om dette var mulig/hensiktsmessig å utvikle. Det var tilfelle så ble ideen "oversatt" til en konkret jobb-beskrivelse som programmere kan forstå. Denne jobben ble så lagt inn i en kø, og blir gitt en prioritet.
3. Når programmererne leverte en funksjon ble den først vurdert av Blakstad, så prosjektleder ved Blå Kors Poliklinikk.
4. Funksjonen ble testet ut av brukere, det kan være behandlere ved Blå Kors, pasienter eller hvem som helst alt etter som hva slags funksjoner vi tester. Om man tester grunnleggende funksjoner som feks innlogging så er det ikke så stort poeng å teste dette på pasienter med spilleproblemer, som om man feks tester en mer terapeutisk intervensjon.
5. Testingen gir innspill på feil, brukervennlighet og ikke så rent sjelden ideer til nye funksjoner som går igjennom samme prosess.

I prosjektperioden har vi samarbeidet med andre aktører i spillfeltet, og deltatt på konferanser og faglige sammenhenger og informert om tilbudet. Prosjektleder er styremedlem i Norsk Forening for spillproblematikk (NFSP) som er en interesseorganisasjon som har vært en naturlig arena for å knytte kontakter i spillfeltet. Siste del av 2016 har vi hatt et tett samarbeid med AKAN, og de har valgt å ta i bruk samme publiseringsverktøy samt deler av innholdet i

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Etablere et internetbasert selvhjelpsprogram som er åpent for alle, markedsført via vårt allerede etablerte tilbud på internett (spillkontroll.no).

Spillkontroll.no ble oppdatert og relansert med det nye underliggende systemet (assistert selvhjelp) tidlig i prosjektperioden, siden det har vi kontinuerlig forbedret og lagt til nye funksjoner. Løsningen inneholder et selvhjelpsprogram for spillere, et selvhjelpsprogram for pårørende, en selvtest for spilleproblemer og informasjon om spilleproblemer. Tilgjengelig kun for pasienter ved Blå Kors Poliklinikk ligger også et eget program som et ledd i korttidsbehandling, dette er beskrevet nærmere nedenfor.

Selvhjelpsprogrammene består av ulike moduler, og dette kan være tekst, bilder, video eller ulike oppgaver. Vi har lagt stor vekt på å lage et program som kan tilpasse seg brukerens responser, slik at svar som gis tidlig i programmet kan påvirke innholdet senere i programmet. For eksempel kan brukeren få ulike responser basert på enkle variabler som kjønn, eller mer komplekse tilpasninger som at de som rapporterer psykiske plager kan få egne moduler som behandler angst/depresjon. Det er mulig å ta selvhjelpsprogrammene over tid, for eksempel ved å begynne en dag, og komme tilbake neste dag.

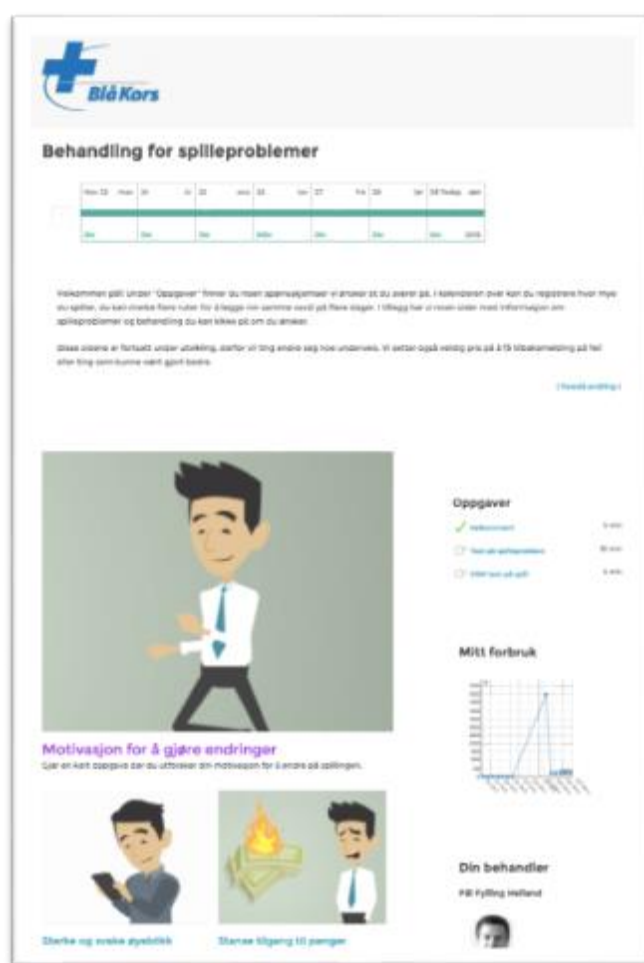
Sikkerhet og mulighet for anonymitet har vært sentralt, og vi har derfor fått utviklet en løsning med personlige anonyme koder. Det vil si at en bruker kan identifisere seg ovenfor systemet med en tilfeldig generert kode. Dette har også tillatt oss å bruke systemet ovenfor egne pasienter ved Blå Kors Poliklinikk, uten å knytte personlige opplysninger som epost eller telefonnummer til deres responser.

600 personer har til nå gått igjennom selvhjelpsprogrammet for spilleproblemer siden det ble lagt ut i nåværende form i august 2014. Programmet for pårørende ble lagt ut i nåværende form i november 2016 og etter det har 85 personer brukt det. Vi er fornøyd med dette antallet brukere, dette er langt flere enn personer som vi har nådd med ordinær behandling ved Blå Kors Poliklinikk i samme periode. Selvhjelpsprogrammet for spillere ser ut til å ta rundt 20-60 minutter for brukerne, mens selvhjelpsprogrammet for pårørende er nok noe mer omfattende. 70 personer har også tatt kontakt med oss via nettsiden med ulike spørsmål, først og fremst ønske om å få hjelp. Flere har kommet til behandling hos oss, eller blitt henvist til andre behandlingssteder der de bor.

Vi har trykket opp brosjyrer som beskriver tilbudet, som vi vil dele ut i vårt spillfaglige nettverk. Vi valgte å ikke bruke prosjektmidler på nettannonsering i den grad som vi opprinnelig hadde tenkt. Erfaring fra tidligere annonsering er at det til dels har hatt en

kortvarig effekt, og mange irrelevante treff (bruker som bare er innom siden i noen få sekunder før de snur). Vi har heller tenkt at siden markedsføres gjennom våre viktigste samarbeidspartnere, samt at vi har lagt vekt på å bygge siden på en måte som gjør at den vil kunne finnes ved organiske søk via søkemotorer som Google.

Enkleråd.no ble vurdert som en alternativ adresse, der planen var å legge ut informasjon om spilleproblemer i en kontekst av generell informasjon om psykisk helse og avhengighetsproblemer. Hensikten med dette var å forsøke å ta bort noe av stigma som henger ved spilleproblemer. Dette så vi etterhvert at vi ville bli for ressurskrevende sett opp i mot en usikker gevinst, og vi valgte å satse mest på spillkontroll.no som landingsside.

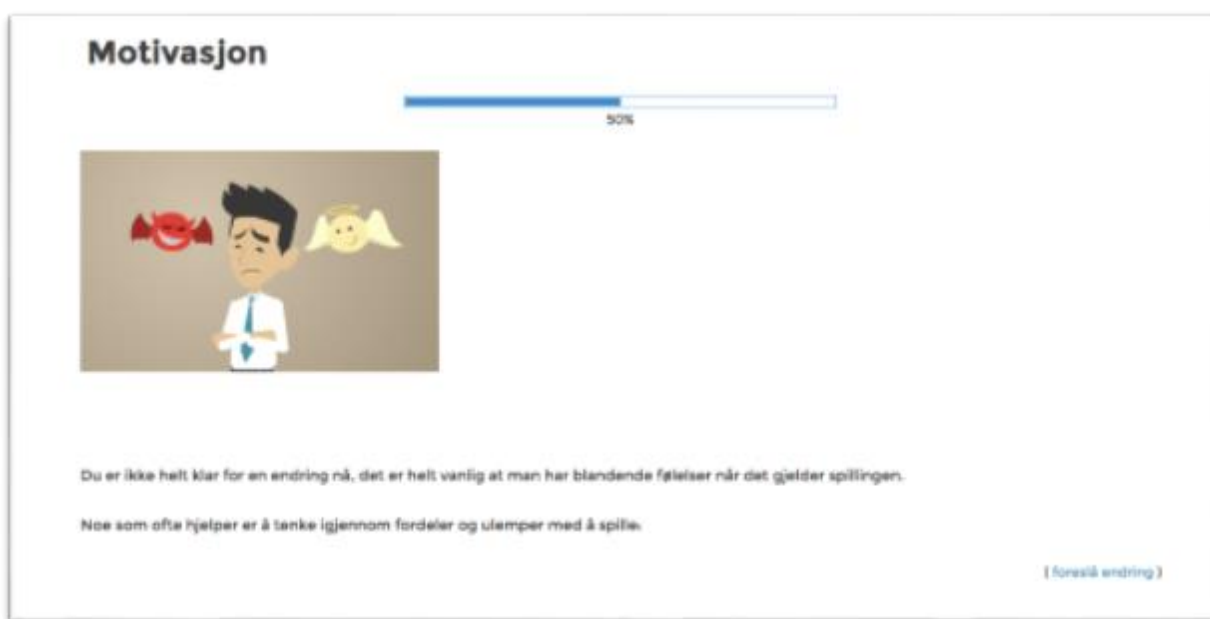


Figur 1 Programmet for korttidsbehandling

Samle erfaringer og kunnskap om bruk av selvhjelp via internett

Vi har formidlet erfaringer med prosjektet i ulike sammenhenger, først og fremst i sammenhenger der vi har informert om spillproblemer. Som faglige konferanser og møter.

Utenom dette har det vært særlig nyttig og inspirerende har deltagelse i det internasjonale forskningsnettverket AARON vært, der prosjektleder har deltatt og fått lære av og dele erfaringer med ledende forskere innen ehelse og avhengighet. Gjennom dette nettverket som er ledet av Anne Berman ved Karolinska Institutet har vi også vært delaktige i å få publisert en artikkel om ehelse i Journal of behavioral medicine "Key intervention characteristics in e-health: Steps towards standardized communication". Vi avsluttet prosjektperioden med et lanseringsseminar for behandlere ved klinikken og samarbeidspartnere i prosjektet.



Figur 2 Personlig feedback fra programmet

Legge til rette for at selvhjelpsprogrammet kan brukes, endres og videreutvikles fritt for andre fagpersoner, også for andre problemer enn spilleavhengighet.

Vi har valgt å legge ut selvhjelpsprogrammene vi lager under en Creative Commons lisens, som vil si at det er fritt tilgjengelig for å kopieres og videreutvikles av andre. Dette håper vi kan inspirere andre som utvikler lignende programmer/selvhjelpstilbud også til å gjøre det samme. Deler av vårt innhold har allerede blitt brukt av AKAN for å utvikle et forebyggende verktøy for spilleavhengighet rettet mot arbeidslivet ("jegspiller.no"). Dette er et godt eksempel på hvordan deling av faglig innhold kan skape merverdi for alle parter. AKAN viser så til Blå Kors og spillkontroll.no for personer med spilleproblemer. Prosjektleder har samarbeidet tett med AKAN i denne prosessen og bidratt til utviklingen av deres løsning. Lanseringen av ("jegspiller.no") har vært en suksess og det har tydeligvis vært behov for et

selvhjelpsverktøy rettet spesifikt inn mot arbeidsliv. Dette er noe som vi ved Blå Kors ikke hadde tenkt på i utgangspunktet, og viser hvordan det å legge til rette for deling av innhold gjør at andre kan anvende det samme materialet på nye områder og på måter som man opprinnelig ikke hadde sett for seg. Utviklingen av spillkontroll.no vært med på å forme utviklingen av publiseringsverktøyet (assistertselvhjelp.no) som nå benyttes av en rekke ulike aktører innen helse. Verktøyet brukes for eksempel av en rekke kommuner til å levere nettbasert hjelp for sine innbyggere for lettere psykiske lidelser.

Vi har også lagt til rette for at brukerne av programmet kan komme med direkte forslag til endringer i innholdet mens de bruker det. På alle innholdsdeler finnes det en lenke ("foreslå endring"), ved å bruke denne kan brukeren redigere innholdet i programmet direkte. Ved å så lagre vil denne endringen bli umiddelbart synlig for brukeren selv, og det vil komme en melding til eieren av programmet med den foreslåtte endringen. Om eieren av programmet synes endringen er hensiktsmessig for alle brukere kan den godkjennes og lanseres for alle. Om den vurderes som mindre hensiktsmessig vil den kun gjelde for enkeltbrukeren som foreslå endringen.

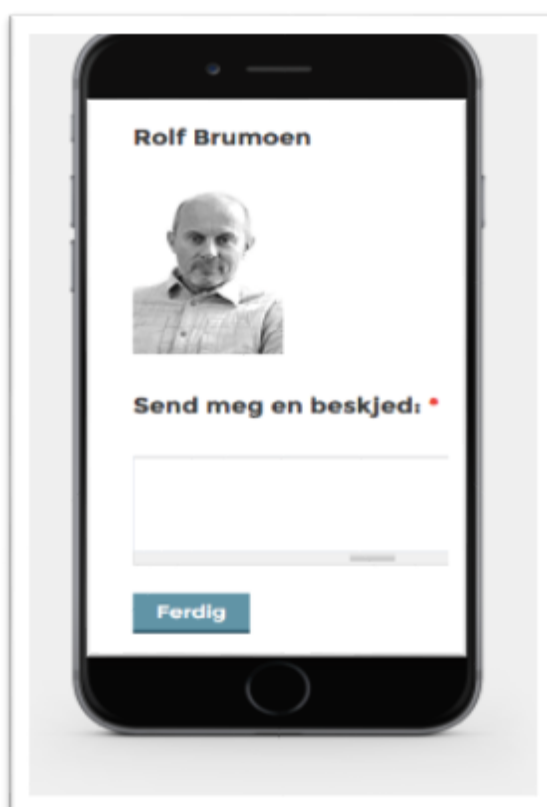
Integrere selvhjelp over internett som et tilbud til pasienter ved Blå Kors Poliklinikk Oslo

Vi har i løpet av prosjektperioden jobbet med ulike modeller for hvordan vi kan implementere e-helse som et ledd i behandlingstilbudet ved Blå Kors Poliklinikk. Det er nok ikke til å komme bort i fra at mange behandlere kjenner på en usikkerhet når det gjelder å ta i bruk ny teknologi. Vårt første forsøk på å integrere løsningen gikk på å tilby pasienter på venteliste et tilbud om en førstesamtale + e-selvhjelp i ventetiden. Vi lærte opp behandlere i motiverende samtale (MI) og for å motivere pasienter til å aktivere egne ressurser i ventetiden, blant annet med hjelp av e-selvhjelp. Det viste seg når vi var i gang med å implementere denne løsningen så gikk ventetiden ved poliklinikken betraktelig ned. Det som kunnet vært et nyttig tilbud i en lengre ventetid, ble mindre hensiktsmessig og kunne bli opplevd som forstyrrende i en oppstartsprosess.

Vi begynte så arbeidet med å lage en korttidsbehandling for spilleproblemer, som er tradisjonell terapi i 6-10 sesjoner, kombinert med e-selvhjelp. Tilbudet er tenkt å kunne appellere til personer som ikke har ønske om å forplikte seg til langvarig behandling for sitt spilleproblem. Dette er ofte personer som har jobb og nettverk, og ikke store tilleggsbelastninger i form av psykiske lidelser eller rusavhengighet. Ved å bruke spillkontroll.no til å levere kartleggings skjemaer og hjemmeoppgaver mellom timene, var tanken å gjøre behandlingen mer komprimert og effektiv. Pasientene i tilbudet fikk sin egen side på spillkontroll.no, som vi også lagret som en link på hjem-skjermen på deres

smarttelefon slik at den fremstod nærmest som en "native app". Innloggingskoden ble spart i den samme lenken, slik at ved å trykke på appikonet ble man automatisk logget inn på sin egen side. På denne siden kan man registrere spilleatferd, teste seg selv, sende beskjeder til behandler, registrere spilleepisoder og der finnes artikler og informasjon om de samme temaene som tas opp i behandlingssesjonene på klinikken.

Vi satte i gang med utprøving av dette tiltaket i 2016 og involverte i starten to behandlere som testet opplegget for fem pasienter hver. Tilbakemeldinger fra utprøvingen var positive og tilbudet blir videreført og utvidet i 2017 som et fast tilbud ved Blå Kors Poliklinikk. Behandlerne sin opplevelse var at i dette tilfellet så gjorde teknologien at det ble lettere å fokusere på de vesentlige temaene i terapi, da mer administrative oppgaver som det å levere ut og fylle ut kartleggingsskjemaer kunne "settes bort" til e-selvhjelpsprogrammet. Tre nye behandlere fikk opplæring i tilbudet i 2016 og skal etter planen begynne å ta i mot pasienter fra våren 2017. Tilbudet er med på å innrette Blå Kors Poliklinikk opp mot det vi ser for oss kan bli fremtidige myndighetskrav om pakkeforløp innen dette feltet.



Figur 3 Programmene har responsiv design for å passe mobilenheter

Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Bakgrunnen for prosjektet var å nå ut til flere spilleavhengige og deres pårørende, og det ser vi ut til å ha lyktes med. Selvhjelpsprogrammene ligger tilgjengelig på nett, og vil fortsatt kunne gjøre det i mange år fremover med minimal kostnad. Integrasjon av e-selvhjelp og tradisjonell samtaleterapi fortsetter ved Blå Kors Poliklinikk gjennom vårt tilbud om korttidsbehandling. Dette tilbudet er besluttet videreført og utvides fra våren 2017. En av behandlerne ved Blå Kors Poliklinikk har fått opplæring i løsningen, og vil fortsatt drifte den og gjøre mindre endringer ved behov. Løsningen vil fortsatt markedsføres gjennom vårt nettverk i spillfeltet, og det er planlagt å distribuere brosjyrer for spillkontroll.no og tilbudet om korttidsbehandling til en rekke NAV-kontorer og fastleger i Oslo som vi tror møter mennesker med spilleproblemer.