

Sjálfs hjálparsamtök fyrir aðstandendur spilafíkla

Júlíus Þór Júlíusson fjallar um Gam-Anon-samtökin: "Spilafíkn er fjölskyldu-, félagslegur og andlegur sjúkdómur sem fylgir mikil skömm og feluleikur."

Gam-Anon-samtökin eru sjálfbær samtök eiginkvænna, eiginmanna, ættingja og náinna vina spilafíkla. Gam-Anon-samtökin urðu til í New York árið 1960 þegar fjórar eiginkonur spilafíkla komu saman til að ræða sameiginlegt vandamál sitt. Fulltrúum frá Al-Anon-samtökunum var boðið á fundinn til að ræða hvernig sá hópur tekur á því að búa með alkóhólista og niðurstaðan varð að sömu meginreglunum mætti beita við það að búa með spilafíkli. Árið 1961 voru margir Gam-Anon-hópar stofnaðir í Los Angeles og síðan hafa samtökin vaxið stöðugt um allan heim.

Gam-Anon á Íslandi

Gam-Anon-samtökin eru lítt þekkt á Íslandi, aðeins hafa verið stofnaðar tvær deildir. Þegar samtök áhugafólks um spilafíkn voru stofnuð var Gam-Anon-deild stofnuð í kjölfarið. Markmið Gam-Anon-stefnunnar er að aðstoða einstaklinga sem tengjast spilafíkli við að finna hjálp með því að breyta eigin lífsháttum. Að búa með virkum spilafíkli eða tengjast honum veldur þjáningum sem eru sér á parti. Fyrir flesta er það skelfileg reynsla: álagið á fjölskylduna verður óþolandi og heimilislífið er þrungið beiskju, vonbrigðum og gremju. Það hafa margir aðstandendur spilafíkla haft samband við okkur hjá Samtökum áhugafólks um spilafíkn og lýst þeim hörmungum sem þeir eru að ganga í gegnum. En vandamálið er að það eru mjög fáir sem þora að mæta á Gam-Anon-fund. Spilafíkn er fjölskyldu-, félagslegur og andlegur sjúkdómur sem fylgir mikil skömm og feluleikur.

"Af hverju þurfum við Gam-Anon?" Og svarið er: "Fjölskyldur spilafíkla hafa komist að raun um að það er skelfileg reynsla að búa við spilafíkn. Hver og einn okkar hefur átt við sama vanda að etja og þú. Í Gam-Anon læra aðstandendur spilafíkla að ná tökum á vandamálinu með því að fylgja andlegum meginreglum sem hópur." Til að framfylgja markmiðum sínum reyna Gam-Anon-samtökin að finna lausnir á algengustu vandamálum félaga sinna. Margir aðstandendur þurfa hjálp við að skilgreina hlutverk sitt sem maki, ættingi eða vinur spilafíkils. Margir aðstandendur spilafíkils velta því fyrir sér hvernig þeir geti sem best hjálpað maka, ættingja eða vini sem er í GA-samtökunum (Gamblers Anonymous) eða ekki.

Hér eru 15 ráð fyrir nýliða sem tileinka sér og fara í Gam-Anon-samtökin:

Viðurkenndu þá staðreynd að spilafíkn er sjúkdómur og lærðu að lifa með henni.

Að spyrja eða yfirheyra spilafíkilinn er ekki til neins. Þú hefur ekkert vald yfir þessum aðstæðum. Ef hann vill leyna einhverju er ekki hægt að þvinga fram sannleikann. Því skyldirðu þá reyna?

Að nöldra við maka, ættingja eða vini vegna peninga sem hann hefur tapað eða tala um hvað hefði getað orðið, hefði hann ekki stundað fjárhættuspil, er skaðlegt fyrir bata hans og þinn eigin bata.

Fortíðinni verður ekki breytt og þú færð ekki sálarfrið nema þú sættir þig við hana beiskjulaust.

Spilafíkillinn, ekki maki, ættingi eða vinur hans, á að bera ábyrgð á því að fara til lánardrottna og greiða skuldir sínar. Taktu ekki þá ábyrgð frá honum.

Reynslan hefur kennt okkur að það sé ekki heillavænlegt að fá lánað fé eða skrifa upp á skuldaviðurkenningar, hvorki meðan maki stundar fjárhættuspil eða þegar hann gengur í GA-samtökin.

Það er ekki mælt með því að maki spilafíkils fari sérstaklega í vinnu til að greiða spilaskuldir.

Skynsemin segir okkur að spilafíkill sé sjaldnast fær um að sjá um fjármál fjölskyldunnar. Kannski breytist það þegar honum miðar áfram á bataveginum.

Ráddu vinum og ættingjum frá því að lána spilafíklinum peninga.

GA-samtökin og batastefna þeirra er fyrir spilafíkla. Aðstandendur ættu ekki að blanda sér í það.

Það kann að vera ráðlegt að hvetja spilafíkilinn til að fara á fyrstu GA-fundina, en eftir það verður hann að ráða gerðum sínum sjálfur. Að þvinga spilafíkilinn til að sækja fundi er líklegra til að gera illt en gott.

Spilaskuldir hans hlóðust ekki upp á stuttum tíma svo þú skalt ekki láta hugfallast þótt hann þurfi að endurgreiða þær með litlum afborgunum á löngum tíma. Venjuleg fjölskylduútgjöld verða að hafa forgang.

Batinn er hægfara þróunarferill fyrir spilafíkilinn. Veittu honum hvatningu.

Gerðu heiðarleg reikningsskil yfir þína eigin skapgerðarbresti og reyndu að lagfæra þá.



Júlíus Þór Júlíusson

Komdu á Gam-Anon-fundi jafnvel þótt maki þinn eða aðstandandi haldi áfram að stunda fjárhættuspil.

Stuðningshópsvinna með fagaðilum

Samtök áhugafólks um spilafíkn hvetja aðstandendur spilafíkla til að kynna sér Gam-Anon-samtökin. SÁS-samtökin eru með vikulega stuðningshópsvinnu með fagaðilum sem þekkja vel til spilafíknar. Það er Gam-Anon-fundur á mánudögum í húsnæði SÁS í Skúlatúni 6, 3. h. klukkan 20:00 og stuðningurinn er á fimmtudögum kl. 18:00. Þú getur haft samband við okkur í síma 897-6628 og fengið allar upplýsingar um fundi og stuðninginn. Það er einnig hægt að kynna sér þessi mál og hafa samband við okkur í gegnum vefsíðu SÁS sem er www.spilavandi.is.

Júlíus Þór Júlíusson fjallar um Gam-Anon-samtökin

Höfundur er formaður Samtaka áhugafólks um spilafíkn.

Landsaðgangur | **hvar.is**
AÐ RAFRÆNUM ÁSKRIFTUM