



**TEHTÄVÄ-
VIHKKO**

PELIRAJATON

TEHTÄVÄVIHKKO PELAAJILLE

Sisältö

Tähän tehtävävihkoon on koottu pelaajien tietopankin tehtävistä ja harjoituksista olennaisimmat. Kaikki tietopankin materiaalit löydät verkosta <https://tietopankki.pelirajaton.fi/pelaajille/>

YMMÄRRYS	3
Mistä on kysymys?.....	3
Alkukysely.....	3
Muutoksen vaiheet	6
Syyt ja seuraukset	8
Pelaamisen edut ja haitat	8
Perehtyminen.....	10
Pelihoukutuskysely	10
Valinnan paikka.....	11
Tunnista arvosi.....	11
UUDELLEENRAKENTUMINEN	12
Muutos	12
Muutostoivelomake.....	12
Muutostyölomake	14
Turvakortti	15
Valintani	16
Uutta ymmärrystä.....	18
Pelaamista edistävien ajatusten tunnistaminen.....	18
Millaisia ydinuskomuksia sinulla on?	20
Ihmissuhteet.....	21
Yhteinen arvio pelihaitoista.....	21
Vuorovaikutuksen kompastuskivet	23
Läheisen haastattelu	25
Taloudellinen toipuminen	26
Tunnustaminen	27
Arjen talouden tasapainottaminen	29
Hallinnan palauttaminen	31
Itsenäinen hallinta.....	33
KASVU	35
Elämä kantaa	35
Retkahduksen ehkäisy.....	35
Oman elämän tarkoitus	36
Mitä on hyvä elämä?	36
LOPPUTAPAAMINEN	37
Loppukysely.....	37

YMMÄRRYS

Mistä on kysymys?

Alkukysely

Pelirajaton-toiminnassa ihmisiä voimaannutetaan tiedon ja ymmärryksen lisäämisen sekä minäpystyvyyden vahvistamisen kautta.

Tukisuhteen aluksi kartoitetaan

- pelaamisen haitallisuutta (PGSI-testi) sekä
- lähtötilannetta ymmärryksen ja minäpystyvyyden suhteen

Näissä asioissa tapahtunutta muutosta arvioidaan myös tukisuhteen päättyessä.

Alkukysely täytetään verkossa ja tulokset voi pyytää omaan sähköpostiin, jotta niistä voidaan keskustella vertaisryhmässä tai tukihenkilön kanssa.

Löydät kyselyt täältä: <https://pelirajaton.fi/palaute/>

Tukihenkilösuhteissa kysely lähetetään suoraan tuettavan sähköpostiosoitteeseen.

Rahapeliongelman tunnistaminen

Rahapelaaminen tuottaa usein monitahoisen ongelma-alueen ihmisen elämään. Pidemmän ajan kuluttua voi olla vaikea hahmottaa mistä kaikki sai alkunsa, ja mitkä kaikki asiat vaikuttavat pelaamisen jatkumiseen. Elämäntilanne saattaa vaikuttaa tummalta ukkospilveltä, josta ei saa mitään otetta.

Tilanteen purkaminen kannattaa aloittaa perusasioista. Ensin kannattaa kartoittaa oma pelaaminen. Pelikäyttäytymisen tarkasteleminen puolueettoman testin avulla konkretisoi tilannetta ja saattaa osoittaa selkeän polun seuraavalle askeleelle.

Rahapelaamiseen liittyviä kokemuksia kartoittava PGSI-testi (Problem Gambling Severity Index) antaa sinulle hyvän tuntuman siitä, onko pelaamisesi haitallista ja olisiko pelitapoja syytä muuttaa.

Valitse kunkin kysymyksen kohdalla tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

En koskaan = 0 pistettä *Joskus = 1 pistettä* *Useimmiten = 2 pistettä* *Lähes aina = 3 pistettä*

Kun ajattelet viimeksi kulunutta 12 kuukautta

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1 Kuinka usein olet pelannut rahapelejä suuremmilla summilla kuin sinulla olisi oikeastaan varaa hävitä? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 Kuinka usein sinun on pitänyt pelata rahapelejä aikaisempaa suuremmilla summilla saadaksesi pelaamisesta saman jännityksen tunteen? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 Kuinka usein rahapelejä pelattuasi olet pelannut jonakin toisena päivänä yrittääksesi voittaa takaisin häviämäsi rahat? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 Kuinka usein olet lainannut rahaa tai myynyt jotakin saadaksesi rahaa pelaamista varten? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 Kuinka usein sinusta on tuntunut, että rahapelaamisesi saattaa olla sinulle ongelma? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 Kuinka usein rahapelaaminen on aiheuttanut sinulle terveysongelmia, mukaan lukien stressiä tai ahdistusta? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 Kuinka usein sinua on arvosteltu rahapelaamisestasi, tai sinulle on sanottu, että rahapelaaminen on sinulle ongelma, riippumatta siitä, mitä mieltä itse olet asiasta? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 Kuinka usein rahapelaamisesi on aiheuttanut taloudellisia ongelmia sinulle tai kotitaloudellesi? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 Kuinka usein olet tuntenut syyllisyyttä siitä, miten harrastat rahapelaamista tai siitä, mitä tapahtuu, kun pelaat? | 0 | 1 | 2 | 3 |

Pisteesi yhteensä: _____

Pisteiden tulkinta

0 = Ei ongelmapelaamista

5–7 = Kohtalainen riski

1–4 = Alhainen riski

8 tai enemmän = Ongelmapelaaminen

Ymmärrys ja minäpystyvyys

Omaa rahapelaamisen ja rahapeliongelman ymmärrystä sekä muutokseen ja minäpystyvyyteen liittyviä uskomuksia ja ajattelua tarkastellaan Pelirajaton-toiminnassa seuraavien väittämien kautta ja asteikon kautta:

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko paljon eri mieltä
- 3 Hieman eri mieltä
- 4 En eri enkä samaa mieltä
- 5 Hieman samaa mieltä
- 6 Melko paljon samaa mieltä
- 7 Täysin samaa mieltä

1 Ymmärrän millaiset syyt ylläpitävät pelaamistani	1	2	3	4	5	6	7
2 Ymmärrän miten tunteet, uskomukset ja ajatukset vaikuttavat pelaamiseeni	1	2	3	4	5	6	7
3 Ymmärrän miten rahasuhteeni* vaikuttaa pelaamiseeni	1	2	3	4	5	6	7
4 Uskon pystyväni ottamaan pelaamiseen liittyvät asiat puheeksi läheisteni kanssa	1	2	3	4	5	6	7
5 Uskon pystyväni käsittelemään vaikeita tunteita ja ajatuksia ilman pelaamista	1	2	3	4	5	6	7
6 Uskon pystyväni ehkäisemään retkahduksia	1	2	3	4	5	6	7
7 Uskon pystyväni lopettamaan pelaamiseni pysyvästi	1	2	3	4	5	6	7

Pisteet tukisuhteen alussa: _____

Pisteet tukisuhteen lopussa: _____

**) Rahasuhteella tarkoitetaan rahaan ja sen käyttöön liittyviä ajatuksia, tunteita, uskomuksia, asenteita ja käyttäytymismalleja. Suhtautuminen rahaan kehittyy lapsuudesta lähtien ja sitä muovaavat perheen lisäksi mm. muut ihmiset, elämäntapahtumat, taloudellinen tilanne, rutiinit, unelmat sekä koko yhteiskunta. Ongelmallisesta rahasuhteesta voi kertoa esimerkiksi se, että raha ahdistaa, aiheuttaa levottomuutta tai poltteele taskussa/tilillä.*

Muutoksen vaiheet

Muutostyötä voidaan kuvata oheisen kaavion mukaisesti. Usein pelaamisen lopettaminen alkaa jostain merkittävästä tapahtumasta kuten esimerkiksi velkakaton vastaan tulemisesta, valehtelun paljastumisesta tai sisäisen moraalisen ristiriidan kärjistymisestä. Tapahtuma voidaan nimetä motivoivaksi kriisiksi, joka sysää vakavasti pohtimaan pelaamisen mielekkyyttä. Se toimii havahtumisen käynnistäjänä ja saa aikaan muutoshalun.

Muutoshalun myötä lähdetään hakemaan selviytymiskeinoja, apua ja tukea tilanteeseen. Muutoshalun pitää siirtyä muutostyövaiheeseen, jotta todellinen ja pysyvä muutos olisi mahdollista. Jos selviytymiskeinoksi muutostyön sijaan tulee esimerkiksi velkojen järjestely läheisten avustuksella tai jos valehtelun tai pelaamisen salaamisen saa anteeksi ilman odotusta asioiden todellisesta muuttumisesta, on todennäköinen seuraus pelaamisen jatkuminen jossain vaiheessa.

Muutostyö tarkoittaa pelaamiseen liittyneiden syiden ja seurausten aktiivista käsittelyä. Muutostyö edellyttää rehellisyyttä ja pelaamisen pitkäkestoistenkin seurausten hyväksymistä. Muutostyöhön kuuluu myös luopuminen entisestä rakkaasta ja paljon aikaa kuluttaneesta harrastuksesta. Luopumiseen yleensä kuuluu surutyön tekeminen. Usein muutostyön alkuvaiheessa joutuu kokemaan syyllisyyden ja häpeän tunteita. Häpeä olisi käsiteltävä, sillä se estää tehokkaasti avun hakemisen ja asioiden käsittelemisen. Pelaaminen vaikuttaa suuresti pelaajan lähellä oleviin ihmisiin ja asioiden avoin käsittely tarpeellisine anteeksipyyntöineen lopettaa salaamisen ja siten vähentää häpeää ja keventää mieltä.

Käytännön tasolla muutostyö edellyttää itseen tutustumista, oman arvomaailman pohtimista, pelaamiseen vaikuttaneiden tunteiden ja ajattelun tunnistamista sekä pelaamiskäyttäytymistä aiheuttaneiden, tukeneiden ja kannustaneiden erilaisten syiden ja tapojen tunnistamista. Näitä käsittelemällä saa mahdollisuuden miettiä uusia tapoja korvata niitä odotuksia ja toiveita mitä pelaamiselleen asetti.

Merkitse tekstikenttiin millaisia omia huomioita sinulla on liittyen omiin kokemuksiisi eri vaiheissa.

Kun tarkastelet vasemmalla ja alla olevia muutostyöhön liittyviä asioita, niin voit pohtia montako asiaa olet jo tehnyt tai aloittanut ja montako vielä odottaa aloittamistaan.

ESIHARKINTA ↓

HARKINTA ↓

PÄÄTÖS
PELAAMISEN LOPETTAMINEN
PAKONOMAISUUS
MURTUU 4 VKOSSA ↓

PELAAMISEN JUURTUNEEN
TAVAN MURTAMINEN
UUDENLAINEN AJANKÄYTTÖ ↓

MUUTOSTYÖ PYSYVÄN
PELAAMATTOMUUDEN
MAHDOLLISTAMISEKSI
PELIKÄYTTÄYTYMISTÄ YLLÄPITÄ-
VIEN ASIOIDEN KÄSITTELY ↓

- Hyväksyminen
- Luopuminen
- Surutyö
- Anteeksianto
- Anteeksipyyntö
- Elämän arvojen läpikäynti
- Pelaamiseen liittyvien tunteiden tunnistaminen
- Pelaamista ylläpitävän ajattelun tunnistaminen
- Pystyvyyteen liittyvien uskomusten tunnistaminen
- Tunteiden, ajattelun ja uskomusten ymmärtäminen osana omaa pelikäyttäytymistä

Syyt ja seuraukset

Pelaamisen edut ja haitat

Harjoituksen tarkoituksena on antaa rahapelaamista lopettavalle konkreettinen työväline pelaamisen etujen ja haittojen puntarointiin. Tehtävä auttaa tekemään näkyväksi niitä asioita, joista joutuu luopumaan lopettaessaan pelaamisen. Samalla se myös konkretisoi niitä asioita, joita pelaamisen jatkaminen elämään tuottaa. Pelaaja saa itse tehdä arvioinnin eduista ja haitoista: kummat painavat vaakakupissa enemmän?

Usein muutostyötä aloittaessa ei välttämättä halua muistella niitä asioita, jotka alun perin ovat johtaneet pelaamisesta aiheutuviin ongelmiin. Voi olla vaikea lähteä tarkastelemaan erityisesti pelaamiseen liittyneitä etuja. Etujen kirjoittaminen konkretisoi pelaamiseen johtaneita syitä, jolloin voidaan ennaltaehkäistä ja pienentää retkahdusmahdollisuutta tulevaisuudessa.

Tehtävä antaa myös mahdollisuuden pohtia kuinka ja millä muulla tekemisellä korvata hyötyjä, joita pelaamisella on haettu.

Nelikentässä on mukana **lopettamisen haitat ja edut**. Tämä tuo uutta näkökulmaa ja haastaa tehtävän tekijää tarkastelemaan etuja ja haittoja toisesta näkökulmasta.

<p>Pelaamisen edut <i>Mitä pelaaminen minulle antaa?</i></p>	<p>Lopettamisen edut <i>Mitä pelaaminen on vienyt tai voi viedä minulta?</i></p>
<p>Pelaamisen haitat <i>Mitä voin saavuttaa, jos lopetan pelaamisen</i></p>	<p>Lopettamisen haitat <i>Mitä menetän, jos lopetan pelaamisen?</i></p>

Perehtyminen

Pelihoukutus kysely

Harjoituksen tarkoitus on saada käsitys niistä tunnetiloista, ajatuksista tai olosuhteista, jotka tyyppillisesti ovat johtaneet pelaamaan. Kun pelaaja tunnistaa näitä tekijöitä, hän voi tehdä varautumissuunnitelmia ja toimia tietoisesti toisin tilanteissa, joissa riski ajautua pelien äärelle on suuri. Tavoitteena on riskitilanteiden tunnistamisen myötä oppia reagoimaan ja toimimaan paremmilla tavoilla.

Kysely toimii keskustelun pohjana arvioitaessa pelaamisen riskitilanteita ja niiden aiheuttamia mielen sisäisiä pelivihjeitä. Suurimman arvon (4–5) saaneista väitteistä voi hahmotella itselleen vaikuttavimpien riskitilanteiden profiilin.

Alla on 21 yleistä syytä, joiden myötä saattaa pelata tai retkahtaa uudestaan pelaamaan.

Arvioi omalta kohdaltasi kuinka suuri houkutus pelaamiseen on kussakin tilanteessa. Ympyröi/rastita sopivin vaihtoehto sinulle.

Asteikko: 0 = Ei yhtään houkuta pelaamaan 5 = Houkuttelee erittäin paljon pelaamaan

1 Ollessani vihainen tai turhautunut, jos asiat eivät mene niin kuin toivon	1	2	3	4	5
2 Kun minua pitkästyttää	1	2	3	4	5
3 Kun olen ahdistunut tai jännittynyt	1	2	3	4	5
4 Kun olen surullinen	1	2	3	4	5
5 Kun minulla on pelihimon vuoksi fyysisesti hankala olla	1	2	3	4	5
6 Kun olen hyvällä tuulella	1	2	3	4	5
7 Kun haluan testata mitä tapahtuu, jos pelaan vain vähän	1	2	3	4	5
8 Kun koen äkinäisen tarpeen pelata	1	2	3	4	5
9 Kun joku pyytää minut mukaansa pelaamaan	1	2	3	4	5
10 Kun olen turhautunut tai vihainen ihmissuhteen vuoksi	1	2	3	4	5
11 Kun olen viettämässä iltaa ystävien kanssa	1	2	3	4	5
12 Kun olen huolissani tai jännittynyt ihmissuhteen vuoksi	1	2	3	4	5
13 Kun itseäni on kohdistunut kritiikkiä	1	2	3	4	5
14 Kun näen toisen/toisten pelaavan	1	2	3	4	5
15 Kun haluan voittaa	1	2	3	4	5
16 Kun haluan voittaa takaisin aikaisemmin hävityt rahat	1	2	3	4	5
17 Kun pelimahdollisuus tulee odottamatta	1	2	3	4	5
18 Kun tunnen itseni onnekkaaksi	1	2	3	4	5
19 Kun taloudelliset huolet painavat	1	2	3	4	5
20 Kun tilanne muistuttaa tyyppillistä pelitilannettani	1	2	3	4	5
21 Kun haluan vältellä ajatuksiani/tunteitani	1	2	3	4	5

Lähde: Holub, A., Hodgins, D. & Peden, N. 2005. Development of the temptations for gambling questionnaire: A measure of temptation in recently quit gamblers

Valinnan paikka

Tunnista arvosi

Arvot ovat tärkeitä, sillä ne motivoivat ja ohjaavat meitä valinnoissamme ja päätöksissämme. Jokaisella on oma arvomaailmansa, mutta sitä ei välttämättä tule ajatelleeksi tai omia arvoja ei tunnista. Tunnistaminen vaatii hiljentymistä ja pohdintaa.

Arvoristiriita elämässä on syö energiaa ja aiheuttaa ahdistusta. Millainen haluaa olla verrattuna siihen, millainen oikeasti on? Tapa käyttäytyä ja päivittäiset valinnat paljastavat todelliset, siinä hetkessä käytössä olevat arvot.

Logoterapian mukaan ihminen voi löytää tarkoituksen elämälleen ja toteuttaa arvojaan kolmella eri tavalla:

1. **Luovilla arvoilla** tarkoitetaan kaikkea sitä, mitä ihminen voi antaa maailmalle omina aikaansaannoksinaan.
2. **Elämysarvot** tarkoittavat sitä, mitä ihminen saa maailmalta kohtaamisina tai kokemuksina.
3. **Asennearvot** puolestaan toteutetaan asennoitumalla. Asennearvolla tarkoitetaan sitä, millaisen asenteen ihminen omaksuu elämän tuomia haasteita kohtaan.

Harjoitus

- Valitse listalta arvoja, jotka kuvaavat arvomaailmaasi. Voit valita arvoja myös listan ulkopuolelta.
- Löydätkö kolme ydinarvoasi? Ydinarvo on niin tärkeä asia, että se ei ole luovutettavissa tai vaihdettavissa.
- Elätkö/pystytkö elämään valitsemiesi arvojen mukaista elämää? Miten nämä arvot näkyvät arjessasi?
- Miten haluat vahvistaa näitä arvoja tulevaisuudessa?
- Millainen vaikutus rahapelaamisella on ollut siihen, miten pystyt arvojesi toteuttamaan?

Avoimuus

Haastavuus

Hauskuus

Hengellisyys

Henkisyys

Huumori

Ilo

Itsekunnioitus

Itsevarmuus

Kauneus

Kasvu

Kunnioittaminen

Kuuluisuus

Luotettavuus

Luovuus

Maine

Menestyksellisyys

Merkityksellinen työ

Myötätunto

Onnellisuus

Oikeus

Oikeudenmukaisuus

Oppiminen

Optimismi

Palveleminen

Perhe ja -eläminen

Päätäväisyys

Pätevyys

Rauha

Rakkaus

Rohkeus

Rehellisyys

Saavutukset

Sisäinen harmonia

Seikkailun halu

Suosio

Status

Tasapaino

Tieto

Tunnustukset

Turvallisuus

Uskonnollisuus

Uskollisuus

Vakaus

Vapaus

Vastuullisuus

Varallisuus

Viisaus

Yhteisöllisyys

Ystävällisyys

Ystävyyssuhteet

UUELLEENRAKENTUMINEN

Muutos

Muutostoivelomake

Harjoituksen tarkoitus on pohtia minkälaisiin asioihin toivot muutosta. Kirjaamalla omia muutostoiveitasi asia konkretisoituu ja mielesi johdattelee sinua myös alitajuisesti tavoitettasi kohti. Voi olla, että jopa huomaat tehneesi elämässäsi valintoja, jotka ohjaavat muutokseen.

Lue seuraavalla sivulla olevat vaihtoehdot ajatuksella ja valitse enintään **kolme muutostoivetta**. Mieti mitä haluat ja mihin asioihin kykenet tällä hetkellä keskittymään ja panostamaan.

Arvioi valitsemiesi muutostoiveiden nykytilaa asteikolla 1–10 ja kirjaa tilannettasi vastaava arvosana toiveen viereen.

Asteikko: 1=En ole tyytyväinen tämänhetkiseen tilanteeseen, 10=Olen täysin tyytyväinen tämänhetkiseen tilanteeseen

MUUTOSTOIVE	NYKYTILA
1. Pystyn tunnistamaan, käsittelemään ja sietämään tunteitani	
2. Toivottomuus vähenee	
3. Syyllisyyden ja häpeän tunteet vähenevät	
4. Epäonnistumisen tunne vähenee	
5. Arvottomuuden tunne vähenee	
6. Ahdistuneisuus vähenee	
7. Keskittymiskykyni paranee ja olen enemmän läsnä	
8. Huolehdin hyvinvoinnistani ja jaksamisestani (esim. liikunta, ruokailu)	
9. Stressioireet helpottuvat, kuten univaikeudet, päänsärky, verenpaine laskee	
10. Uupumus ja väsymys vähenee	
11. Masentuneisuus vähenee	
12. Itsetuhoiset ajatukset vähenevät	
13. Vietän aikaa läheisteni kanssa	
14. Huolehdin ihmissuhteisiini liittyvistä velvollisuuksistani	
15. Jännitteet ja ristiriidat läheisteni kanssa vähenevät	
16. Keskustelen pelaamiseen liittyvistä asioista läheisteni kanssa	
17. Eristäytyminen tai ulkopuoleisuuden tunne vähenee	
18. Suoriutumiseni töissä tai opinnoissa paranee	
19. Talouteni kohenee ja rahat riittävät arjen kuluihin	
20. Selvitän talous- ja velka-asioitani	
21. En ota lainaa, luottoa tai pikavippejä, käytä säästöjä, myy omaisuutta pelatakseni	
22. Opin ottamaan vastuuta taloudestani	
23. Opin ymmärtämään rahapelaamistani (syyt, seuraukset, ratkaisut)	

Muutostyölomake

Siirrä tähän muutostoivelomakkeesta tärkeimpänä pitämäsi muutostoive sekä sille antamasi numero. Voit halutessasi tehdä pohdintatehtävän myös kahden muun valitsemasi muutostoiveen osalta.

Muutostoiveesi ja sen tyytyväisyyttäsi kuvaava arvosana: _____

Pohdi nyt seuraavien kysymysten avulla rahapelaamisen vaikutusta tärkeimpään muutostoiveeseesi:

1 Mikä on rahapelaamisen vaikutus antamaasi numeroon? Miten pelaamisen jääminen pois elämästäsi näkyisi tämän muutostoiveen osalta käytännössä?

2 Kuinka tärkeänä näet pelaamisen lopettamisen, jotta voisit parantaa elämääsi tämän muutostoiveen osalta ja yleisemminkin?

3 Mitä pitäisi tapahtua seuraavaksi, jotta tyytyväisyytesi asiaan paranisi yhdellä numerolla? Millä tavoin voisit lähteä etenemään tavoitettasi kohti? Millaisia konkreettisia tekoja se edellyttäisi?

4 Mikä pelaamisen lopettamisessa on ollut tähän mennessä hankalinta? Uskotko, että tämä hankaluus on voitettavissa? Mitä tarvitsisit tueksesi?

5 Olet todennäköisesti saanut elämässäsi onnistumisen kokemuksia erilaisten vastoinkäymisten voittamisesta. Voisitko hyödyntää niitä kokemuksiasi tämän vastoinkäymisen voittamisessa?

Turvakortti

Turvakortti on työväline, jota voit kantaa mukanaesi saadaksesi rohkaisua vaikeina hetkinä. Kortti on oman mielesi ja toimintasi käsijarru, joka auttaa pysähtymään ennen toimintaa. Se muistuttaa uudeltaisista tavoista toimia sekä siitä, mitä ei kannata tehdä.

Kirjaa turvakorttiin

- Aiemmin pohtimasi muutostoiveet, joita pelaaminen on estänyt toteutumasta. Ne ovat tavoitteitasi elämäsi kohenemiselle.
- Riskitilanteisiin liittyvät varoitusmerkit (mistä tunnistan vaikean hetken?).
- Keinoja, jotka auttavat vaikeassa hetkessä (mitä teen riskitilanteessa?).
- Jokin pysäyttävä tai herättävä asia, esimerkiksi tärkeä teksti, läheisen kuva tai velkasummasi. Yhtä lailla pysäyttäjänä voi toimia lempeä ja kannustava lause, kehu tai viimeisin onnistumisesi.

Itsensä havahduttaminen vahvasta tunnetilasta on mahdollista. Siinä voi auttaa esimerkiksi:

- Konkreettinen tekeminen (esim. läheiselle soittaminen, kotiaskareet)
- Paikan vaihtaminen
- Fyysinen rasitus (esim. lenkille lähteminen)
- Aistiärsykkeet (esim. kylmä suihku, musiikin kuunteleminen)

Muutostoiveeni	Mistä tunnistan vaikeat hetket?	Mitä teen riskitilanteessa?

Valintani

Ihmisten on usein vaikea tunnistaa ja tiedostaa eri tilanteissa syntyviä ajatuksiaan ja niiden vaikutusta itseensä. Nämä automaattiset ajatukset ovat sisäistä puhetta, jolla tulkitaan tilanteita. Ne myös vaikuttavat siihen, miten tilanteissa toimitaan. Ajatusten huomaaminen on vaikeaa, koska ne ovat usein automaattisia ja ohikiitäviä.

Harjoitus

Tämän harjoituksen tarkoituksena on auttaa sinua tunnistamaan riskitilanteita ja automaattisia ajatuksia, jotka saattavat johtaa pelaamiseen. Tunnistamisen lisäksi harjoittelet etsimään vaihtoehtoisia ajatuksia ja toimintatapoja, jotka auttavat sinua toimimaan toisin.

Toimi näin

- Kuvaile itsellesi tyypillinen riskitilanne, joka on kohdallasi johtanut pelaamiseen.
- Kuvaile ajatuksiasi, joita liität tähän tilanteeseen. Miten selität tilannetta itsellesi? Millaista sisäistä puhetta tunnistat?
- Etsi vaihtoehtoisia ajatuksia, jotka tukevat paremmin tavoitteitasi. Millä muulla tavoilla voisit tulkita tilannetta?
- Kirjaa vaihtoehtoisia toimintatapoja eli mitä voisit tehdä pelaamiseen sijaan.
- Kerro mitä hyvää vaihtoehtoisista toimintatavoista seuraa.

<p>1 Riskitilanne</p> <p>Olen väsynyt ja kuormittunut.</p>		<p>2 Automaattiset ajatukset</p> <p>Haluun rentoutua. Olen sen ansainnut pitkän viikon jälkeen. Pelaaminen on omaa aikaa ja sen parissa rauhoitun.</p>	<p>3 Vaihtoehtoiset ajatukset</p> <p>Olen tehnyt liikaa töitä. Tilanne ei parane pelaamalla, koska sen jälkeen olen vielä väsyneempi ja pettynyt itseeni. Myös perhe kärsii.</p>	<p>4 Vaihtoehtoiset toimintatavat</p> <p>Menen saunaan, juttelen puolison kanssa ja menen nukkumaan ajoissa.</p>	<p>5 Seuraukset</p> <p>Olen tyytyväinen, etten pelannut. Myös ilmapiiri kotona on parempi. Aamulla olen virkeämpi ja jaksan paremmin.</p>

Uutta ymmärrystä

Pelaamista edistävien ajatusten tunnistaminen

Moni kertoo havahtuvansa pelaamisen ääreltä, vaikka kuinka on päättänyt toimia toisin. Tämä luo mielikuvan unissakävelijästä, hahmosta, joka liikkuu arjessaan tiedostamattomassa tilassa, kyvyttömänä tekemään valintoja tai säätellemään omaa toimintaansa.

Onneksi tämä ei kuitenkaan pidä paikkaansa. Emme ole täysin tunteiden, ajatusten tai impulssien armoilla emmekä näin ollen toimintatapojemme orjia.

Mikä auttaa?

- Vaihtelevien ja vaikeiden tunnetilojen tunnistaminen ja sietäminen
- Kyky tiedostaa, tarkastella ja kyseenalaistaa omia ajatuksiaan ja uskomuksiaan
- Tutkiminen:
 - Miten tunteeni, ajatukseni ja uskomukseni vaikuttavat toimintaani?
 - Miten toimintani vaikuttaa tunteisiin, ajatuksiin ja uskomuksiin?

Oppimalla tutkimaan ja tulkitsemaan omaa sisäistä maailmaa - ajatuksia, tunteita, asenteita, uskomuksia - opimme ymmärtämään toimintaamme. Tunnistamme paremmin pelaamisen taustalla olevia tarpeita ja syitä ja opimme sietämään sellaisia tunteita ja ajatuksia, jotka aiemmin ovat johtaneet meidät pelaamaan.

Pohdi

- Uskotko kaikkia ajatuksiasi?
- Osaatko kyseenalaistaa niitä?
- Miten toimit vaihtelevien peliajatusten kanssa?

Harjoitus

Tutustu oheisiin pelaamista edistäviin ajatuksiin. Merkitse väittämän perään:

1 = Ajattelen näin

2 = Ajattelen osittain näin

3 = En ajattele näin

Ajatuksia, jotka kohdallasi pitävät joko täysin tai osittain (1 tai 2) paikkansa kannattaa lähteä tarkastelemaan. Ovatko väittämät kokemustesi perusteella totta?

AJATUS	ARVIO
1 Pelaamalla on helppo ansaita rahaa	
2 Pelaaminen auttaa minua unohtamaan huoleni	
3 Pystyn kontrolloimaan pelaamiseen käyttämäni rahan määrää	
4 Pystyn vaikuttamaan itse voittomahdollisuuksiini	
5 Jos olen hävinnyt useita kertoja peräkkäin, sitä todennäköisemmin voitan nyt	
6 Pelaa vain, kunnes saan takaisin aikaisemmin häviämäni rahat	
7 Kun voitan, maksan pelivelkani	
8 Minulla on varma systeemi, jonka avulla voin voittaa	
9 Mitä suuremmalla summalla pelaan, sitä todennäköisemmin voitan	
10 Mitä kauemmin pelaan, sitä todennäköisemmin voitan	
11 Jos häviän rahani, löydän aina jonkun, joka lainaa minulle	
12 Minun ei tarvitse lopettaa pelaamista, rahoitan sillä pelaamistani	
13 Tulen voittamaan takaisin häviöni	
14 Minua kunnioitetaan, kun panostan suuret summat pelaamiseen	
15 Kun voitan riittävästi, voin lopettaa kokonaan pelaamisen	
16 Raha on minulle ongelma, ei pelaaminen	
17 Jonkun muun täytyy lopettaa pelaamiseni, en pysty siihen yksin	
18 Pelaamiseni ei kuulu kenellekään muulle	
19 Olen matemaattisesti älykäs ja pystyn taidoillani voittamaan	
20 Jos jätän koneen nyt, joku muu tulee ja voittaa rahani	
21 Tänäpäivänä on minun onnenpäiväni	
22 Tämä on viimeinen kerta, kun pelaan	
23 Oma havainto:	

Millaisia ydinuskomuksia sinulla on?

Ydinuskomukset ovat syvälle juurtuneita käsityksiä, joita ihmisellä on itsestään, muista ihmisistä ja maailmasta. Ne vaikuttavat merkittävästi siihen, miten kokee ja tulkitsee elämän erilaisia tapahtumia. Uskomukset voivat olla positiivisia tai negatiivisia, ja ne vaikuttavat esimerkiksi tunteisiin, ajatteluun ja toimintaan.

Ydinuskomusten tunnistaminen ja haastaminen on tärkeää, kun toivutaan ja tehdään muutostyötä. Uskomukset voivat esimerkiksi ylläpitää ongelmallista pelaamista tai vaikuttaa siihen, miten mahdollisena pitää pysyvää pelaamattomuutta omalla kohdallaan.

Harjoitus

Ohessa on esimerkkejä erilaisista uskomuksista. Valitse niiden joukosta sellaisia, jotka tuntuvat erityisen tutuilta. Voit myös valita uskomuksia esimerkkien ulkopuolelta.

En ole riittävän hyvä	Olen arvokas ja ansaitseen hyvää
Olen epäonnistuja	Pystyn oppimaan ja muuttumaan
Kukaan ei välitä minusta	Voin oppia virheistäni
En ansaitse hyvää	Minulla valmiuksia kohdata haasteita
En voi koskaan muuttua	Olen tuen arvoinen
Kukaan ei ymmärrä minua	Voin tehdä hyviä päätöksiä
Minulle käy aina huonosti	Olen vastuussa omasta hyvinvoinnistani
Olen heikko	Voin luottaa toisiin ihmisiin
Olen yksin maailmassa	Vaivannäkö kannattaa
Olen huonompi kuin muut	Minulla on valmiuksia lopettaa pelaaminen pysyvästi
En kestä vastoinkäymisiä	Voin antaa anteeksi itselleni ja muille
Minun pitää pärjätä yksin	Voin pyytää apua ja tukea
Olen ansainnut vastoinkäymiseni	Voin rakentaa terveitä ihmissuhteita
Olen toivoton tapaus	Voin luottaa itseeni ja kykyihini
En kykene pysyvään pelaamattomuuteen	Voin löytää elämäni merkitystä
En pysty luottamaan ja tukeutumaan toisiin	Pystyn elämään hyvää elämää ilman rahapelaamista
Tarpeeni eivät ole tärkeitä	

Pohdi

- Miten nämä uskomukset ovat vaikuttaneet pelaamiseesi ja/tai muutostyöhösi? Pystytkö kertomaan esimerkkejä tällaisista tilanteista?
- Ovatko nämä uskomukset totta? Millaisia todisteita sinulla niiden puolesta tai niitä vastaan?
- Miten kielteisiä uskomuksia voisi muokata realistiseen tai positiiviseen suuntaan?

Ihmissuhteet

Yhteinen arvio pelihaitoista

Voi tehdä yhdessä läheisen kanssa

Kun pelaaja määrittelee pelaamisesta johtuvia haittoja, listalta saattaa unohtua haitat, joita pelaaminen on aiheuttanut läheisille.

Pelaaja saattaa luulla, etteivät vaikutukset ulotu hänen itsensä ulkopuolelle. Tämä voi johtua siitä, että pelaajan näkökenttä on sumentanut ja kaventunut, eikä pahimmassa kriisin vaiheessa ole tilaa nähdä mitä ympärillä tapahtuu.

Harjoitus

Kutsu läheinen mukaan ja tehkää yhdessä rehellinen tilannearvio pelaamisen aiheuttamista haitoista. Kuuden k:n periaatteella pääsette pitkälle: kiinnostukaa, kysykää, kertokaa, keskustelkaa, kunnioittakaa ja kirjatkaa.

Haitoista keskusteleminen ja totuuden kuuleminen ei varmasti ole ihan helppoa ja kivutonta, mutta koittakaa pitää pää kylmänä. Tilanteen muuttaminen lähtee kuitenkin siitä, että haitat on ensin selvästi tunnistettu. Harjoittelemalla avointa keskustelua vaikeistakin asioista vuorovaikutuksenne ja ihmissuhteenne voi parantua.

Muistakaa, että olette parhaita asiantuntijoita itseenne kohdistuvissa haitoissa, mutta voitte myös auttaa toisianne haittojen tunnistamisessa jakamalla havaintojanne. Kolmannen osapuolen kokemat haitat ovat teidän tulkintojanne, joiden todenperäisyys on hyvä vielä varmistaa harjoituksen jälkeen kohteelta.

Millaisia haittoja tunnistatte? Millaisia eroja ja yhtäläisyyksiä löydätte?

	Haitat läheiselle	Haitat toiselle läheiselle (esim. pelaajan lapsi tai vanhempi)	Haitat pelaajalle
Tunteet ja mieli			
Terveys ja hyvinvointi			
Raha-asiat ja taloudellinen turva			
Ihmissuhteet (meidän suhteemme & muut)			
Työ ja/tai opiskelu			
Muut haitat esim. väkivalta tai sen uhka, rikoksen uhriksi joutuminen			

Vuorovaikutuksen kompastuskivet

Voi tehdä yhdessä läheisen kanssa

Läheisen ja pelaajan välinen vuorovaikutus voi parhaimmillaan palvella monia tarkoituksia. Sen avulla voidaan lisätä ymmärrystä, kertoa omista tarpeista ja selventää omia rajoja. Rakentavissa keskusteluissa on mahdollista tuoda esille tunteita ja kertoa omista ajatuksista. Yhteisten sopimusten tekeminen niin ikään edellyttää toimivaa keskusteluyhteyttä. Lisäksi vuorovaikutus mahdollistaa kokemusten jakamista ja läheisyyden ylläpitämistä. Se vahvistaa tasa-arvoista suhdetta osapuolten välillä ja luo puitteet anteeksi pyytämiseksi ja antamiselle.

Ongelmallinen pelaaminen aiheuttaa ihmissuhteeseen kriisin, jolla on vakavia seurauksia; luottamuspulaa, negatiivisia tunteita, puhumattomuutta, valehtelua, riitelyä ja niin edelleen. Omien vuorovaikutustaitojen parantaminen ja kompastuskivien perkaaminen kannattaa joka tapauksessa. Vaikka ongelmat eivät ratkeaisi nopeasti tai lainkaan, on sinun itsesi helpompaa selvittää vaikeasta tilanteesta eteenpäin.

Harjoitus

Harjoituksen avulla voitte käydä läheisesi kanssa yhdessä läpi vuorovaikutuksenne toimivuutta ja löytää niitä kohtia, joita kannattaa pyrkiä parantamaan.

Arvioikaa alla olevia väittämiä **asteikolla 1–5** (1 = täysin eri mieltä, 2 = eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä) vuorotellen niin, että käytätte vastaamiseen eri paperia tai peitätte ensimmäisen vastaajan merkinnät ennen kuin toinen vastaa väittämiin.

Keskustelkaa sen jälkeen erityisesti niistä väittämistä, jotka saivat 1- tai 2-vastauksia. Myös niihin, joissa vastauksenne yhteistä keskustelua koskien ovat ristiriidassa keskenään, kannattaa kiinnittää huomiota. Pohtikaa mitä kompastuskiviä haluatte jatkossa välttää ja miten se olisi mahdollista.

Tärkeää on havaita myös mahdolliset 4- ja 5-vastaukset. Niihin voi hyvällä syyllä olla tyytyväinen ja niitä kannattaa vaalia jatkossakin.

Voit tehdä tehtävän myös yksin. Pohdi silloin väittämiä vain omasta näkökulmastasi ja pyri tunnistamaan vuorovaikutustasi haittaavia asioita, joista haluat päästä eroon.

1 = täysin eri mieltä, 2 = eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä

Keskustelun käytännöt

1 Meillä on riittävästi aikaa keskustella tärkeistä aiheista	1	2	3	4	5
2 Saan puhua keskeytyksettä	1	2	3	4	5
3 Jos jokin asia jää kesken vaikkapa tunnekuohun vuoksi, palaamme asiaan myöhemmin	1	2	3	4	5

Rakentava ja arvostava ilmapiiri

4 Voin puhua vapaasti kaikesta, mikä mieltäni painaa	1	2	3	4	5
5 Keskusteluissamme ei esitetä syytöksiä tai tuomita	1	2	3	4	5
6 Osaan jättää käsitellyt asiat taakse, enkä jää niihin jumiin	1	2	3	4	5
7 Pyydän anteeksi, jos loukkaan toista keskustelutilanteissa	1	2	3	4	5
8 Keskusteluissamme ei kohdella toista osapuolta huonosti	1	2	3	4	5

Sanaton viestintä ja oletukset

9 Keskustellessamme ilmeet ja eleet eivät ole ristiriidassa sanojen kanssa	1	2	3	4	5
10 Pysin osoittamaan olemuksellani kiinnostusta ja kunnioitusta	1	2	3	4	5
11 Keskusteluissamme esitetään tarkentavia kysymyksiä	1	2	3	4	5
12 Minulle on tärkeää varmistaa, että ymmärrän toista oikein	1	2	3	4	5

Minäviestintä

13 Osaan kertoa omista tunteistani toiselle selkeästi	1	2	3	4	5
14 Kykenen perustelemaan omaa käytöstäni ja toimintaani	1	2	3	4	5
15 Keskusteluissamme ei sorruta sarkasmiin, passiivisaggressiivisuuteen tai mykkä kouluun	1	2	3	4	5
16 Olen hyvä kuuntelija	1	2	3	4	5
17 Osaan arvostaa omia ajatuksia ja tunteitani	1	2	3	4	5

Läheisen haastattelu

Harjoituksen tarkoitus on katsoa tilannetta itsensä ulkopuolelle ja hahmottaa sitä, miten pelaaminen on vaikuttanut läheisiin. Pelaajan mieltä hallitsevat usein sen hetkiset omat kokemukset ja ajatukset, jonka vuoksi tilanne saattaa näyttäytyä hyvin erilaisena läheisen näkökulmasta.

Harjoituksen avulla pyritään kehittämään kuuntelemisen taitoa ja kykyä vastaanottaa toisen kokemusta ilman aliarvioimista, keskeyttämistä tai poissulkemista.

Haastattele läheistäsi

Sopikaa yhteinen ja kiireetön aika keskustelulle läheisesi kanssa.

Kysy häneltä

- Miten pelaamiseni on vaikuttanut sinuun?
- Miten pelaamiseni on mielestäsi vaikuttanut minuun?
- Miten pelaamiseni on vaikuttanut suhteeseemme?
- Miltä sinusta tuntuu, kun pelaan? Tai miltä sinusta tuntui, kun pelasin?
- Millaisia ajatuksia pelaamiseni on sinussa herättänyt?
- Mitä odotat tai toivot minulta?

Jos yhteinen keskustelu on vaikeaa, voit myös pyytää läheistäsi vastaamaan kirjoittamalla.

Taloudellinen toipuminen

Materiaalit on kehitetty Takuusäätiön ja Sosped-säätiön Rahat pelissä -hankkeessa.

Taloudellisen toipumisen portaat

Tutustu seuraavalla sivulla olevaan kuvaan, jossa esitellään taloudellisen toipumisen prosessia.

Millä rappusella seisot itse tänään ja miksi?

Milloin ajattelet olevasi valmis siirtymään seuraavalle rappuselle ja miksi?

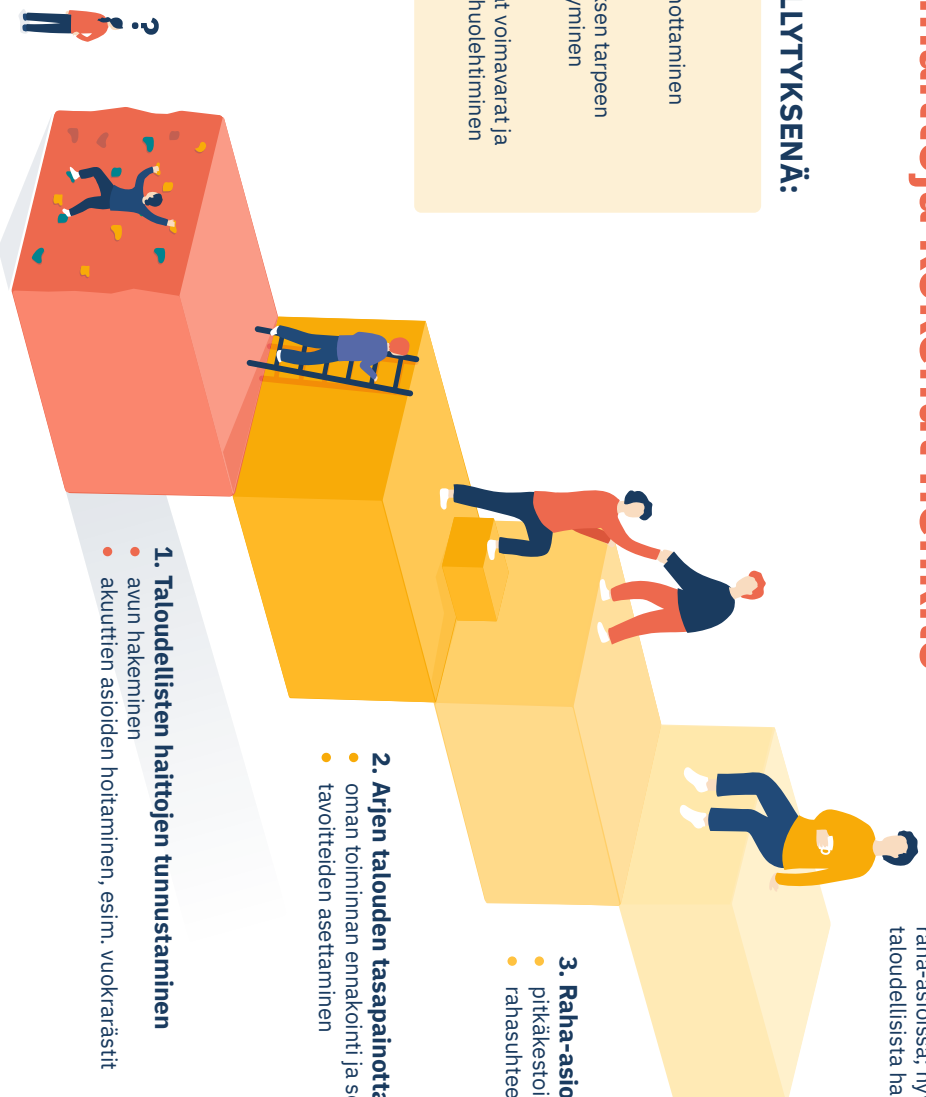
TALOUDELLISEN TOIPUMISEN RAPPUSSET

Rahapelihaittoja kokenut henkilö

TAVOITE:

Tasapainoinen rahasuhde sekä hallinnan tunne raha-asioissa: hyvä ja merkityksellinen elämä taloudellisista haitoista huolimatta.

MATKAN EDELLYTYKSENÄ:



1. Taloudellisten haittojen tunnuustaminen

- avun hakeminen
- akuuttien asioiden hoitaminen, esim. vuokratasit

2. Arjen talouden tasapainottaminen

- oman toiminnan ennakointi ja seuranta
- tavoitteiden asettaminen

3. Raha-asioiden hallinnan palauttaminen

- pitkäkestoisten seurausten kohtaaminen
- rahasuhteen uudelleenrakentaminen

4. Raha-asioiden itsenäinen hallinta

- uusien toimintamallien vakiinnuttaminen
- mahdollinen velkajärjestelyihin hakeutuminen

”Vaikka kuinka haluaisi, on otettava rappuset hississä sijaan”

KEINO:

Oman talousosaamisen (tieto, käyttäytyminen, asenteet) vahvistaminen.

SOSPED

Takuusäättiö

Tunnustaminen

Millaisia rahapelaamiseen liittyviä taloudellisia haittoja olet kokenut?

- Olen pelannut tilin tyhjäksi
- Olen tinkinyt kulutuksesta tai perustarpeista
- Olen pelannut voittamani rahat saman tien
- Olen jähdannut häviämiäni rahoja pelaamalla lisää
- Olen jättänyt asumiskuluja maksamatta
- Olen jättänyt muita laskuja maksamatta
- Olen ottanut pikavippejä rahoittaakseni pelaamista
- Olen kokenut rahan arvon hämärtymistä
- Olen tehnyt rikoksia tai petoksia saadakseni rahaa pelaamiseen
- Olen kokenut, että rahankäyttöni on täysin hallitsematonta
- Olen lainannut tai huijannut rahaa läheisiltäni
- Olen kokenut, että raha ei jätä minua rauhaan
- Olen lainannut rahaa muille saadakseni tilin kulumaan tyhjäksi nopeammin

Millaisia muita taloudellisia haittoja tai niiden seurauksia olet kokenut?

Mitkä kokemistasi haitoista ovat erityisen vahingollisia sinulle?

Mikä raha-asioihin liittyvä asia huolettaa sinua eniten juuri tällä hetkellä?

**Jos kokemasi haitat ovat tuoreita, mitkä asiat pitää hoitaa ensin, jotta arkesi on turvattu?
Millaista apua ja tukea tarvitset näiden asioiden hoitamiseen?**

Millaisia talouteen ja rahaan liittyviä tavoitteita sinulla on ollut aiemmin?

Pohdi millainen on ollut oman elämäsi unelmakuvasto. Listaa konkreettisia asioita, jotka ovat edustaneet sinulle hyvää ja taloudellisesti turvattua elämää.

Pohdi myös seuraavia näkökulmia

- Millaiset tekijät ovat vaikuttaneet siihen, millaisiksi aiemmin listaamasi taloudelliset tavoitteet ovat muodostuneet?
- Ovatko nämä tavoitteet sellaisia, jotka sinun olisi ollut realistista saavuttaa säännöllisillä tuloillasi?
- Miltä se on tuntunut, jos et ole saavuttanut näitä taloudellisia tavoitteita?
- Mikä rahaan liittyvä asia on pelottanut sinua eniten ajatuksessa rahapelaamisen lopettamisessa?

Arjen talouden tasapainottaminen

Rahapelaamiseen liittyy usein erilaisia harha-ajatuksia ja uskomuksia. Taloudellisten haittojen syventyessä rahapelaaminen voi muuttua pakonomaiseksi tarpeeksi voittaa hävityt rahat takaisin tai pyrkiä ylläpitämään arjen kulisseja. Rahapelaaminen vääristääkin tehokkaasti rahan arvon ja roolin.

Esimerkiksi raha, joka on kierrätetty rahapeliin kautta, voidaan nähdä rahapelaajan silmin ”ylimääräisenä” rahana, joka on arvokkaampaa kuin raha, joka olisi muuten löytynyt pankkitililtä. Suhde rahaan ja sen käyttöön on kuitenkin voinut olla haastava jo ennen, kuin rahapelaaminen astui mukaan kuvioihin.

Tunnistatko itsesi ja oman tapasi käyttää rahaa rahapeleissä ja niiden ulkopuolella? Eroavatko kulutuksen tavat toisistaan?

Mitä tämä kertoo rahankäytöstäsi?

Entä miten se vaikuttaa matkallasi kohti raha-asioiden vahvempaa hallintaa?

Mikä tukee sinua oman toiminnan ennakoinnissa ja omien käyttäytymismallien tunnistamisessa?

Millaiset asiat tuovat sinulle voimavaroja, kun taloudellinen tilanne on niukka tai muuten haasteellinen?

Millaisia taloudellisia tavoitteita sinulla on nyt?

Ne voivat olla pieniä tai suurempia (esimerkiksi budjetoinnin opettelu, perheen yhteisestä rahankäytöstä sopiminen tai ulosottoveloista selviytyminen).

Listaa alle raha-asioihin liittyviä pieniä ja suuria tavoitteitasi.

Mille taloudellisen toipumisen rappuselle sijoittaisit nämä tavoitteet?

Tavoite 1

Tavoite 2

Tavoite 3

Pohdi ja vastaa seuraaviin kysymyksiin

- Jos sinulla on eri taloudellisen toipumisen rappusille asettuvia tavoitteita, ovatko tavoitteesi oikeassa järjestyksessä?
- Jos sinua huolettää velkaantuminen, miten ajattelet velkatilanteen vaikuttavan arkesi sujumiseen?
- Jos tavoitteenasi on selviytyä ylivelkatilanteesta, onko velkojen joukossa sellaisia, jotka ovat maksujärjestyksessä tärkeämpiä kuin toiset?

Mikä auttaa sinua jaksamaan toivottomuuden tai turhautuneisuuden tunteen iskiessä?

Hallinnan palauttaminen

Mille kohtaa janaa sijoittaisit itsesi, kun mietit mahdollisuuksiasi:

a) vaikuttaa taloudelliseen toipumiseesi?

Mahdollisuudet ovat

vähäiset..... merkittävät

b) selvitä kokemistasi taloudellisista haitoista?

Mahdollisuudet ovat

vähäiset..... merkittävät

Ovatko mahdollisuutesi heikentyneet vai vahvistuneet viimeisen vuoden aikana? Miksi?

Mitä taloudellinen toipuminen merkitsee sinulle?

Rahasuhteen uudelleenrakentaminen

Aikaisemmat kokemuksemme vaikuttavat siihen, mitä ajattelemme rahasta tänä päivänä. Jokaisella meillä on oma rahatarina, joka paljastaa mistä rahaan liittyvät ajatuksemme, tunteemme ja käyttäytymismallimme ovat peräisin.

Pohdi rahasuhtettasi ja omaa rahatarinaasi

- Mikä on varhaisin rahaan liittyvä muistosi?
- Millaisia tunteita tähän muistoon liittyy? Millä tavoin se on vaikuttanut siihen, mitä ajattelit rahasta lapsuudessa ja mitä ajattelet rahasta nyt?
- Jatka oman rahasuhteesi pohtimista muistelemalla, miten lähipiirissäsi puhuttiin rahasta lapsuudessasi tai hahmottelemalla taloutesi kannalta tärkeitä elämäntapahtumia (esim. itsenäistyminen, muutokset perhetilanteessa) ja yhteiskunnallisia muutoksia (esim. korona-aika, ostamisen ja maksamisen eri tavat, pikavippien tarjonnan lisääntyminen). Mitkä hetket ovat olleet erityisen merkityksellisiä?
- Miten rahatarinaasi kuuluvat vaiheet ja kokemukset ovat vaikuttaneet rahapelaamiseesi?
- Miten rahapelaaminen on vaikuttanut siihen, miten suhtaudut rahaan tänään?
- Millaisen rahatarinan haluat rakentaa tästä eteenpäin?

Itsenäinen hallinta

Missä näistä oman talouden hyvistä teoista olet jo onnistunut?

- Laskujen maksaminen ajallaan
- Lisävelkaantumisen pysäyttäminen
- Rästilaskujen hoitaminen
- Rahasta puhuminen läheisten kanssa
- Laskujen eräpäivistä sopiminen etukäteen laskuttajan kautta
- Päivä- tai kuukausibudjetin laskeminen ja siinä pysyminen
- Pienen puskurin säästäminen yllättäviä menoja varten
- Pyrkimys taloudellisen aseman kohentamiseen (esim. pyrkimys opiskella ja työllistyä)
- Velkojen lyhentäminen vapaaehtoisesti tai ulosoton kautta
- Vuokrien/asumiskulujen maksaminen ajallaan
- Velkaantumisen juurisyiden hallintaan saaminen (esim. hoidon ja tuen piiriin hakeutuminen)
- Oman hyvinvoinnin ylläpitäminen

Keksitkö itse lisää onnistumisia?

Mistä taloudellisen toipumisen pienistäkin askeleista olet ylpeä itsessäsi juuri tänään?

Mitkä raha-asioihin liittyvät asiat tuntuvat vielä haasteellisilta?

Velkaantumishistoria

Useat järjestelyt edellyttävät hakijalta vapaamuotoista selvitystä velkaantumisesta eli eräänlaisen velkaantumishistorian. Voit valmistautua talous- ja velkaneuvonnan tai muun tahon yhteydenottoon pohtimalla jo etukäteen velkatilannettasi, siihen johtaneita syitä sekä omia toimiasi veloista selviytymiseksi.

Täydennä

Velkaantumiseni alkoi...

Taloudellinen tilanteeni oli silloin...

Maksuvaikeudet alkoivat, kun...

Rahapelaaminen on aiheuttanut minulle...

Olen saanut rahapelaamisen hallintaan...

Suurimmat velkani ovat...

Olen pyrkinyt hoitamaan velkojani...

Elämäntilanteeni on tällä hetkellä...

Velkojen järjestely merkitsisi minulle...

KASVU

Elämä kantaa

Retkahduksen ehkäisy

Muutoksen tekeminen pelaamisessa on pitkä prosessi, johon kuuluu onnistumisia, lipsahduksia ja joskus retkahduksia. Onkin ensin syytä määritellä mikä on retkahdus. Jollekulle paluu entiseen toimintaan on retkahdus. Toisille taas toiminnan silloin tällöin tekeminen on jo retkahtamista.

Retkahdus voidaan määritellä paluuksi entisiin tottumuksiin, käyttäytymiseen, jossa ei ole hallintaa. Sinun on hyvä tietää, että retkahtaminen on osa muutosprosessia eikä tarkoita elinkautistuumioita. Retkahdus on aina estettävissä.

Olet päässyt jo pitkälle muutosmatkallasi. Tunnistat paremmin tilanteita, ajatuksia ja tunteita, jotka ovat liittyneet toimintaasi, joka on aiheuttanut sinulle haittaa. Hallinnan tunteesi on kasvanut.

Ohessa muutama kysymys, jolla voit valmistautua mahdolliseen lipsahdukseen tai retkahdukseen.

Oletko kokenut lipsahduksen tai retkahduksen? Jos vastasit myöntävästi, kirjoita lipsahduksen tai retkahduksen tapahtuma tarkasti, ja kuinka selvisit siitä.

Mikä mielestäsi voisi todennäköisimmin saada sinut retkahtamaan seuraavan kuukauden kuluessa?

Luettele 1–5 tapaa, mitä voit tehdä retkahtamisen ehkäisemiseksi.

Hyvä, nyt sinulla on suunnitelma. Kertaa se aika ajoin ja pidä se saatavilla. Voit jakaa suunnitelman myös läheistesi kanssa.

***Kirjoittaja:** Sari Castrén, FT psykologi, tutkimuspäällikkö, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Rahapelihaitat*

Oman elämän tarkoitus

Mitä on hyvä elämä?

Onko rahapelaaminen edustanut sinulle mahdollisuutta saada hyvä elämä? Miten rahapelaaminen on toiminut tavoitteesi kannalta? Jos rahapelaamisen keskeisenä motivaattorina on toiminut rahan voittaminen ja se on laajemmin elämässä edustanut hyvää elämää, niin tästä unelmasta luopuminen saattaa tehdä kipeää. Se on kuitenkin osa muutostyötä ja arvojen uudelleenmuodostamista. Yleensä ihmiset arvostavat elämässään muun muassa terveyttä, perhettä ja läheisiä ja turvallisuutta. Ongelmallinen rahapelaaminen uhkaa kaikkia näitä tavoitteita ja unelmia.

Päätökseen pelaamisen lopettamisesta ja ryhtymisestä pelaamattomaksi liittyy usein identiteettiämuutos. Ennen Matti mielsi itsensä pelaajaksi ja ajatteli pelaamisesta myönteisesti. Jatkossa hän tunnistaa itsensä pelaamattomaksi ihmiseksi, joka suhtautuu pelaamiseen neutraalisti tai vastustavasti. Tämä on merkittävä muutos ajattelussa ja asenteessa.

Jotta asenne- ja ajattelutason muutos olisi pysyvä, täytyy siihen liittää oman arvomaailman pohdinta. Usein se onkin ensimmäinen muutos, jonka pelaamattomuutta harjoitteleva pelaaja tekee tai joutuu tekemään. Aina järjestys ei kuitenkaan ole tämä. Pelaamisen mukanaan tuomat haitat ovat saattaneet syntyä niin suuriksi ja tunteet pelaamisesta kohtaan niin vaikeiksi, että pelaaminen loppuu ennen sen syvempää pohdintaa pelaamisen mielekkyydestä.

On kuitenkin hyvä arvioida arvomaailmaansa. Se lopulta luo vahvan pohjan lopettamispäätökselle ja muutostyölle. Ilman sitä pelaamattomuus saattaa jäädä päätöksen ja siinä sinnittelyn varaan, **Minä en saa** pelata -ajatukseen eikä siitä edetä **Minun ei tarvitse** pelata -ajatukseen.

Harjoitus

Ellet jo ole tehnyt, niin käy tekemässä **Tunnista arvosi -harjoitus**. Lähde sitten konkretisoimaan sitä, miten tulevaisuudessa pidät huolta siitä, että pystyt arjessasi toteuttamaan valitsemiasi arvoja.

Arvoni	Miten toteutan tätä arvoa arjessani?
Arvo 1:	
Arvo 2:	
Arvo 3:	

LOPPUTAPAAMINEN

Loppukysely

Tukisuhteen päättyessä arvioidaan tukisuhteen vaikutuksia eli ymmärryksessä ja minäpystyvyydessä tapahtuneita muutoksia. Lisäksi voit antaa tukisuhteesta yleisempää palautetta sekä kehittämissideita.

Palautteesi auttaa meitä kehittämään toimintaamme ja tarjoamaan entistä parempaa tukea pelaajille ja heidän läheisilleen.

Loppukysely täytetään verkossa **ryhmän viimeisellä tapaamiskerralla**. Jos et pääse mukaan viimeiselle kerralla, täytä palaute itsenäisesti myöhemmin. Tukihenkilösuhteissa kysely lähetetään suoraan tuettavan sähköpostiosoitteeseen. Kyselyn tulokset voi tilata omaan sähköpostiin kyselyn täyttämisen päätteeksi.

Löydät verkkolomakkeet täältä: <https://pelirajaton.fi/palaute/>

Voit myös pohtia ja keskustella tukisuhteen aikana tapahtuneista muutoksista ja oivalluksista seuraavien kysymysten avulla:

- Millaisia ajatuksia ja tunteita tukisuhte on sinussa herättänyt?
- Mitä olet oppinut ja oivaltanut?
- Mikä on muuttunut?
- Mistä olet hyötynyt eniten?
- Missä olet onnistunut? Mikä on ollut haastavaa?

Ymmärrys ja minäpystyvyys

Omaa rahapelaamisen ja rahapeliongelman ymmärrystä sekä muutokseen ja minäpystyvyyteen liittyviä uskomuksia ja ajattelua tarkastellaan Pelirajaton-toiminnassa seuraavien väittämien kautta ja asteikon kautta:

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko paljon eri mieltä
- 3 Hieman eri mieltä
- 4 En eri enkä samaa mieltä
- 5 Hieman samaa mieltä
- 6 Melko paljon samaa mieltä
- 7 Täysin samaa mieltä

1 Ymmärrän millaiset syyt ylläpitävät pelaamistani	1	2	3	4	5	6	7
2 Ymmärrän miten tunteet, uskomukset ja ajatukset vaikuttavat pelaamiseeni	1	2	3	4	5	6	7
3 Ymmärrän miten rahasuhteeni* vaikuttaa pelaamiseeni	1	2	3	4	5	6	7
4 Uskon pystyväni ottamaan pelaamiseen liittyvät asiat puheeksi läheisteni kanssa	1	2	3	4	5	6	7
5 Uskon pystyväni käsittelemään vaikeita tunteita ja ajatuksia ilman pelaamista	1	2	3	4	5	6	7
6 Uskon pystyväni ehkäisemään retkahduksia	1	2	3	4	5	6	7
7 Uskon pystyväni lopettamaan pelaamiseni pysyvästi	1	2	3	4	5	6	7

Pisteet tukisuhteen alussa: _____

Pisteet tukisuhteen lopussa: _____

**) Rahasuhteella tarkoitetaan rahaan ja sen käyttöön liittyviä ajatuksia, tunteita, uskomuksia, asenteita ja käyttäytymismalleja. Suhtautuminen rahaan kehittyy lapsuudesta lähtien ja sitä muovaavat perheen lisäksi mm. muut ihmiset, elämäntapahtumat, taloudellinen tilanne, rutiinit, unelmat sekä koko yhteiskunta. Ongelmallisesta rahasuhteesta voi kertoa esimerkiksi se, että raha ahdistaa, aiheuttaa levottomuutta tai polttelee taskussa/tilillä.*

SospED