

# RAHAPELAAMINEN JA PELIONGELMA

lyhyesti ja  
selkeästi

# Sisältö

Lukijalle	1
-----------	---

---

## **1** Ensimmäinen osa – tietoa rahapeleistä ja pelin haitoista

Rahapelit ovat yleisiä	3
Mitä rahapeliongelmat ovat?	5
Ongelmapelaamisen aiheuttamat haitat	7
Mitä peliriippuvuus tarkoittaa?	9
Miksi lopettaminen on niin vaikeaa?	10
Ongelman tunnistaminen ei ole helppoa	11
Ongelmapelaamiseen on monta syytä	13
Pelien riskitekijät	14

## **2** Toinen osa – keinoja pelin hallintaan

Miten ja miksi pelaan?	15
Pelipäiväkirja auttaa ymmärtämään omaa pelaamista	19
Testaa pelaamistasi	25
Kaipaatko muutosta?	27
Mieti sinulle sopiva tavoite	28
Tee itsellesi suunnitelma	29
Tunnista vaaralliset tilanteet	33
Pelaamiseen liittyvät harhakuvitelmat	35
Vinkkejä, jotka auttavat muuttamaan pelitapoja	37
Tarvitsetko apua?	39
Ota yhteyttä ammattiauttajaan	40
Vertaistukiryhmät auttavat monia	41
Apua rahavaikeuksiin ja velkaongelmiin	42
Tärkeitä yhteystietoja	43



**Opas on  
tarkoitettu  
pelaajalle ja hänen  
läheisilleen  
sekä kaikille niille,  
jotka haluavat tietoa  
rahapelaamisesta**

## Lukijalle

Tässä oppaassa on kaksi osaa.  
Ensimmäinen osa sisältää  
yleistä tietoa rahapeleistä ja  
rahapelaamiseen liittyvistä haitoista.  
Saat tietoa esimerkiksi siitä,  
mitä peliongelma  
ja peliriippuvuus tarkoittavat,  
miten peliriippuvuus syntyy  
ja miten sen voi tunnistaa.

Kaikkein tärkeintä on kuitenkin tietää,  
miten peliongelmiin voi saada apua.  
Oppaan toinen osa tarjoaa lukijalle  
keinoja pelaamisen hallintaan.  
Oppaassa on pelipäiväkirja ja testi,  
jotka auttavat sinua  
pohtimaan omaa tilannettasi.  
Lisäksi tässä oppaassa on  
hyviä neuvoja sellaiselle lukijalle,  
joka haluaa lopettaa pelaamisen  
tai etsii apua pelaamisen vähentämiseen.

Oppaan lopussa saat tietoa paikoista,  
joista voit saada  
tukea ja apua rahapeliongelmiin.

# 1

## Ensimmäinen osa – tietoa rahapeleistä ja pelien haitoista

### Rahapelit ovat yleisiä

Rahapelit ovat Suomessa yleisiä.

Rahalla toimivia peliautomaatteja löytyy esimerkiksi ruokakaupoista, huoltoasemilta ja kioskeista.

Rahapeleihin kuuluvat lisäksi myös raaputusarvat, arvontapelit, veikkauspelit, vedonlyönti, kasinopelit, lotto ja totopelit.

Monia rahapelejä voi pelata myös tietokoneella internetissä.

Lain mukaan rahapeliä pelaamisen ikäraja on 18 vuotta

eli rahapelejä saa pelata vain täysi-ikäinen.

Ikäraja suojaa lapsia ja nuoria pelaamisen haitoilta.



Suomalaiset pelaavat paljon.

Lotto ja rahapeliautomaatit ovat suosituimpia rahapelejä.

Suurimmalle osalle ihmisistä rahapeleistä ei ole haittaa.

Pelaaminen on silloin harrastus, joka rentouttaa tai

tuo jännittävää vaihtelua arkeen.

# Mitä rahapeliongelmat ovat?

Joillekin ihmisille rahapeleistä voi tulla ongelma.

Rahapelaamisesta voi tulla tapa, jota on vaikea hallita.

Pelaamista on vaikea lopettaa, vaikka se vie liikaa rahaa ja aikaa.

Peliongelma voi syntyä huomaamatta ja pikku hiljaa tai nopeasti muutaman pelikerran jälkeen.

Rahapelaamisen ongelmat ovat eri ihmisillä hyvin erilaisia.

Joku voi pelata paljon ilman, että siitä on hänelle haittaa.

Toinen ihminen pelaa paljon vähemmän, mutta pelaaminen aiheuttaa suuria vaikeuksia.

Pelaamisen määrä ei siis kerro, kuinka paljon pelaamisesta on haittaa ihmisen elämälle.

Tärkeämpää on ymmärtää se, miten ison osan pelaaminen valtaa elämästä ja ajatuksista.

Rahapeliongelma tarkoittaa sitä, että pelaaminen haittaa elämää monella eri tavalla.

Peliongelman tunnistaa siitä, että pelaaminen

- vie liikaa aikaa tai rahaa
- aiheuttaa syyllisyyttä ja levotonta oloa
- saa aikaan riitoja ja muita ongelmia ihmissuhteissa
- haittaa arjen asioiden hoitamista
- haittaa työntekoa tai opiskelua
- valtaa ajatukset niin, että muut asiat eivät enää kiinnosta.



## Ongelmapelaamisen aiheuttamat haitat

Runsas pelaaminen aiheuttaa usein pelaajalle haittoja.

Peliongelmiin kärsivä ihminen ajautuu usein lainaamaan rahaa muilta, tai hän pelaa esimerkiksi laskuihin tarvittavia rahoja.

Lainaaminen ja velkaantuminen aiheuttavat pelaajalle syyllisyyttä ja pahaa oloa.

Usein pelaaminen haittaa pelaajan normaalia arkea, koska se vie paljon aikaa.

Pelaamisen takia harrastuksille tai kotitöille ei ole aikaa.

Työhön tai opiskelemiseen on vaikea keskittyä, kun pelaamiseen liittyvät asiat pyörivät mielessä. Koko elämä alkaa pyöriä pelaamisen ympärillä.

Ongelmapelaaminen vaikuttaa pelaajan mielialaan. Hän on usein levoton ja kättynäinen. Hänellä saattaa olla uniongelmiä.

Pelaaja yrittää usein salata pelaamisen perheeltään ja ystäviltään. Läheiset eivät usein tiedä pelaamisesta, mutta he voivat huomata huonoja seurauksia, joita pelaaminen aiheuttaa. Läheiset ovat usein huolissaan, eivätkä tiedä, mikä pelaajaa vaivaa. He ihmettelevät, mistä jatkuvat rahahuolet, ärtynyt tai masentunut käytös johtuu.

Ongelmapelaaminen voi aiheuttaa myös ruumiillista huonovointisuutta. Jos pelaaminen vie kaiken ajan, ihminen ei ehdi hoitaa kuntoaan. Jatkuva huono mieliala saa myös kehon voimaan huonosti.

Pelaamisesta tulee elämän tärkein asia. Perhe, ystävät ja harrastukset jäävät taka-alalle. Ihmissuhteet voivat olla koetuksella tai katketa. Asiat, jotka olivat ennen tärkeitä, voivat kadota pelaajan elämästä.

## Mitä peliriippuvuus tarkoittaa?

Rahapeleihin voi kehittyä haitallinen peliriippuvuus. Peliriippuvuus on vakava ongelma ja tarkoittaa sitä, että on pakko pelata. Kun riippuvuus on syntynyt, pelaamisen mielihyvä katoaa. Pelaaja voi pitkään ajatella, että hän saa korjattua tilanteen. Pelaaja toivoo usein, että hän saa hävityn rahan takaisin

voittamalla pelissä. Pelaaja häviää usein lisää rahaa ja joutuu vielä vaikeampaan tilanteeseen. Pelaajan on vaikea lopettaa pelaamista, vaikka pelaamisesta seuraa riitoja, salailua, valehtelemista ja velkoja.

Riippuvuus aiheuttaa pelaajalle usein häpeää siitä, että hän ei pysty hallitsemaan itseään ja pelaamistaan. Siksi pelaaja pyrkii usein salaamaan riippuvuuden ja sen aiheuttamat ongelmat.

## Miksi lopettaminen on niin vaikeaa?

Moni ulkopuolinen voi ajatella, että pelkkä luja päätös saa pelaamisen loppumaan. Peliriippuvuus on kuitenkin yhtä vaikea ongelma kuin alkoholin tai tupakan aiheuttama riippuvuus.

Jos pelaamisesta tulee usein toistuva tapa, aivot voivat tottua pelaamiseen samalla tavalla kuin alkoholiin tai huumeisiin. Osalle pelaajista syntyy peliriippuvuus.

Peliriippuvuus tarkoittaa pakonomaista pelaamista, vaikka siitä seuraa ongelmia elämään. On tärkeä ymmärtää, että pelaaja ei ole tahallaan aiheuttanut itselleen ongelmaa.

Pelaamisen lopettaminen voi olla vaikeaa. Peliongelmiä ei kuitenkaan tarvitse ratkaista yksin. Peliongelmaan voi saada monenlaista apua ja hoitoa.

## Ongelman tunnistaminen ei ole helppoa

Ihmisen voi olla vaikea tunnistaa, että hänellä on peliongelma. Pelaamisesta ei ehkä aluksi ole seurannut ongelmia. Pelaaja myös voi ajatella, että hän saa tilanteensa korjattua. Hänen voi olla vaikea myöntää itselleen, että pelaaminen ei enää ole hallinnassa. Jos on salannut pelaamisen pitkään, siitä on hyvin vaikea kertoa muille.



Läheisen ihmisen rahapeliongelmaa voi myös olla vaikea tunnistaa. Peliongelma ei näy päällepäin. Se voi olla kenellä tahansa. Peliongelmiä voi olla nuorella tai vanhalla ihmisellä, työssäkäyvällä tai työttömällä, opiskelijalla tai eläkeläisellä, kaupungissa tai maalla asuvalla ihmisellä.

Kun pelaamisesta tulee ongelma, saattaa ihmisen käytös muuttua erilaiseksi. Hän voi olla ärtynyt tai masentunut, hänellä on paljon rahahuolia, eivätkä tavalliset asiat enää kiinnosta. Läheinen ihminen huomaa usein, että jokin on vialla, mutta ongelman syytä voi olla hyvin vaikea keksiä. Pelaaja yrittää usein salata pelaamisen ihmisiltä, jotka ovat hänelle tärkeitä.



## Ongelmapelaamiseen on monta syytä

Ongelmapelaamiseen ei ole yhtä ainoaa syytä.

Elämän muut ongelmat ja sairaudet  
voivat lisätä riskiä,

että ihminen ajautuu peliongelmiin.

Avioero, työpaikan menettäminen  
tai muut elämän kriisit ovat tilanteita,  
jotka lisäävät riskiä saada peliongelma.

Ihminen voi hakea helpotusta  
vaikeaan elämäntilanteeseen pelaamalla.

Myös yksinäisyys, alkoholin,  
huumeiden tai lääkkeiden väärinkäyttö

voivat lisätä mahdollisuutta,

että ihmiselle syntyy peliongelma.

## Pelien riskitekijät

Kaikissa rahapeleissä on vaara, että  
pelaamiseen jää koukkuun.

Hidastahtiset pelit  
aiheuttavat kuitenkin harvoin harmia.

Lotto on hyvä esimerkki

hidastahtisesta pelistä.

Hidastahtisuus tarkoittaa sitä,  
että tietoa voitosta tai häviöstä

joutuu odottamaan pitkään

ennen kuin pelin tulos ratkeaa.

Nopeatempoiset pelit  
aiheuttavat helpommin ongelmia.

Raha-automaatti ja pokeri

ovat nopeatempoisia pelejä,

jossa voitto tai häviö selviää nopeasti.

Peleissä on usein erilaisia ääni- ja valomerkkejä,  
jotka lisäävät pelin jännitystä.

Pelin tekijät ovat suunnitelleet peliin  
myös paljon tilanteita, joissa  
pelaaja melkein voittaa.

Nämä ”läheltä piti” -tilanteet sekä  
pelissä olevat ääni- ja valotehosteet  
on tehty peleihin tarkoituksella.

Niiden tarkoitus on houkutella pelaamaan lisää.

# 2

## Toinen osa – keinoja pelin hallintaan

### Miten ja miksi pelaan?

Rahapelejä pelaavan ihmisen kannattaa välillä pohtia omaa pelaamistaan. On tärkeää miettiä omia pelitapoja ja pelaamiseen liittyviä tunteita ja ajatuksia. Seuraavissa kappaleissa on pelaamiseen liittyviä kysymyksiä. Voit pohtia omaa pelaamistasi kysymysten avulla.

Aluksi on hyvä miettiä,  
miten paljon aikaa ja rahaa pelaamisen kuluu.  
Pelaatko sellaisia rahoja,  
jotka oikeastaan tarvitsisit johonkin muuhun?  
Mihin käyttäisit pelaamiseen kuluvat rahat,  
jos et pelaisi?  
Pelaatko joka päivä?  
Pelaatko joka viikko vai harvemmin?

Oletko joutunut luopumaan jostakin  
sinulle tärkeästä asiasta  
pelaamiseen kuluvan ajan tai rahan vuoksi?  
Kun pelaamisesta on tullut tapa,  
et ehkä ole tullut miettineeksi  
siihen liittyviä tunteita.  
Pysähdy hetkeksi miettimään,  
miksi oikeastaan pelaat?  
Tekeekö sinun mieli pelata silloin,  
kun kaipaat jännitystä?



Haaveiletko, että rikastut pelaamalla?  
Vai pelaatko silloin,  
kun olo tuntuu yksinäiseltä?  
Houkutteleeko tuttu pelipaikka sinua heti,  
kun olet saanut rahaa?  
Pelaatko yksin vai kavereiden kanssa?



Seuraavaksi voit pohtia  
pelaamisen erilaisia seurauksia.  
Miltä pelaamisen jälkeen tuntui?  
Mitä sinulle läheiset ihmiset  
ajattelevat pelaamisestasi?

Pelitapahtumia ja niihin  
liittyviä ajatuksia ja tunteita  
ei aina ole helppo muistaa.  
Voit käyttää sivuilla 23-24 olevaa pelipäiväkirjaa  
muistamisen apuna.

# Pelipäiväkirja auttaa ymmärtämään omaa pelaamista

Pelipäiväkirjan pitäminen auttaa sinua selvittämään omat pelitapasi.

- Kirjoita pelipäiväkirjan ensimmäiseen sarakkeeseen, milloin ja miten pitkään pelasit.
- Merkitse toiseen sarakkeeseen pelipaikka ja peli, jota pelasit. Lisää samaan ruutuun, olitko pelaamassa yksin vai jonkun kanssa.
- Kirjoita kolmanteen sarakkeeseen pelatessa tulleet häviöt tai voitot.
- Merkitse neljänteen sarakkeeseen, mitä teit ennen pelaamista.
- Kirjoita viidenteen sarakkeeseen, miltä sinusta tuntui ennen pelaamista.
- Kirjoita kuudenteen eli viimeiseen kohtaan, miltä sinusta tuntui pelin jälkeen.

Täytä pelipäiväkirjaa jokaisen pelikerran jälkeen. Sen avulla voit oivaltaa tärkeitä asioita omasta pelaamisestasi. Opit huomaamaan, mikä saa sinussa aikaan halun pelata. Huomaat samalla, kuinka paljon aikaa ja rahaa pelaamiseen todellisuudessa menee.



**Malli  
pelipäiväkirjasta  
seuraavalla  
sivulla**

Alla on esimerkki siitä,  
miten voit käyttää pelipäiväkirjaa:



## PELIPÄIVÄKIRJA

Milloin ja kuinka kauan pelasit?	Missä pelasit? Mitä pelasit? Pelasitko yksin vai kavereiden kanssa?	Voititko vai hävisitkö rahaa?	Mitä teit ennen pelaamista?	Miltä sinusta tuntui ennen pelaamista?	Miltä sinusta tuntui pelaamisen jälkeen?
<b>Pelasin perjantaina 14.12. kaksi tuntia.</b>	<b>Prisman aula, hedelmäpeli.  Santtu oli mukana.</b>	<b>Hävisin 24 euroa.</b>	<b>Kävin kaupassa.</b>	<b>Oli tylsä olo, halusin tehdä jotakin kivaa.</b>	<b>Harmitti vielä enemmän.</b>



## OMA PELIPÄIVÄKIRJANI

	Milloin ja kuinka kauan pelasit?	Missä pelasit? Mitä pelasit? Pelasitko yksin vai kavereiden kanssa?	Voititko vai hävisitkö rahaa?	Mitä teit ennen pelaamista?	Miltä sinusta tuntui ennen pelaamista?	Miltä sinusta tuntui pelaamisen jälkeen?
Ma						
Ti						
Ke						
To						
Pe						
La						
Su						

# Testaa pelaamistasi

Jos et tiedä,  
miten haitallista oma pelaamisesi on,  
voit tehdä seuraavan testin.  
Sen avulla voit arvioida omaa pelaamistasi.

Pohdi seuraavia asioita  
ja rastita sopiva vaihtoehto:



**1** Olen joskus tuntenut itseni masentuneeksi tai

Kyllä  Ei

**2** Olen joskus tuntenut syyllisyyttä

Kyllä  Ei

**3** Kun ajattelen asiaa, huomaan,  
että pelaaminen on joskus  
aiheuttanut minulle ongelmia.

Kyllä  Ei

**4** Olen joskus jättänyt kertomatta läheisilleni,  
kuinka paljon aikaa tai  
rahaa olen käyttänyt pelaamiseen.

Kyllä  Ei

**5** Huomaan usein pelaamisen jälkeen,  
että rahani ovat loppuneet.

Kyllä  Ei

**6** Minulle tulee usein houkutus palata takaisin  
pelaamaan, koska haluan voittaa takaisin rahat,  
jotka edellisellä kerralla hävisin.

Kyllä  Ei

**7** Läheiseni ovat valittaneet pelaamisestani.

Kyllä  Ei

**8** Olen yrittänyt voittaa rahaa,  
että voisin maksaa velkojani.

Kyllä  Ei

Laske,  
kuinka moneen kysymykseen vastasit ”kyllä”.  
Jokainen kyllä-vastaus tarkoittaa sitä,  
että pelit aiheuttavat sinulle haittaa.  
Jos vastasit kyllä neljään tai useampaan  
kysymykseen,  
pelaaminen tuo elämääsi paljon haittoja ja huolia.  
Tämä on pysähtymisen paikka.  
Sinun on tärkeää pysähtyä miettimään  
pelaamista ja omaa elämääsi.  
Haluaisitko, että tilanteesi muuttuu?



## Kaipaatko muutosta?

Olet ehkä näiden kysymysten ja testin avulla huomannut, että pelaaminen haittaa elämääsi.

Toivoisitko, että pääsisit eroon pelaamisen aiheuttamista ongelmista?

Mikä muuttuisi, jos lopettaisit pelaamisen tai pelaisit vähemmän?

Mitä hyötyä sinulle olisi muutoksesta?

Parantuisiko rahatilanteesi?

Voisiko mielialasi kohentua?

Miten muutos vaikuttaisi sinulle tärkeisiin ihmisiin?

Säästyisikö sinulla aikaa ja rahaa muihin asioihin?

## Mieti sinulle sopiva tavoite

Mieti seuraavaksi, minkälaisen tavoitteen sinä haluat asettaa itsellesi.

Haluatko lopettaa pelaamisen kokonaan?

Vai haluatko oppia pelaamaan kohtuullisesti?

Pelaamisesta luopuminen voi tuntua vaikealta.

Se on kuitenkin käytännössä helpompaa kuin kohtuullisen pelaamisen oppiminen.

Uusi pelitapa on vaikea oppia varsinkin, jos pelaaminen on aikaisemmin aiheuttanut paljon haittoja.



# Tee itsellesi suunnitelma

Oma pelaamiseen liittyvä tavoite  
kannattaa kirjoittaa itselle muistiin.

Mieti, mikä auttaa sinua,  
että pääset tavoitteeseesi.

Ota huomioon kaikki asiat,  
jotka voivat olla  
muutoksen esteenä.

Kirjoita alla oleville viivoille  
ajatuksesi ja toiveesi  
omasta pelaamisestasi.

Niiden avulla voit tehdä suunnitelman,  
joka auttaa sinua  
saavuttamaan tavoitteesi.

1. Miten haluan muuttaa pelaamistani?

---

---

---

---

---

---

2. Mitä minun pitää tehdä,  
että muutos onnistuisi?

---

---

---

---

---

3. Mitkä asiat auttavat minua onnistumaan?

---

---

---

---

---

4. Mitkä asiat voisivat sotkea suunnitelmani?

---

---

---

---

---

5. Miten voin varautua  
vaikeisiin tilanteisiin etukäteen?

---

---

---

---

---

6. Mitä teen, jos suunnitelmani eivät heti onnistu?

---

---

---

---

---

7. Miten haluan käyttää sen ajan,  
jonka ennen käytin pelaamiseen?

---

---

---

---

---

Päätöksesi on ensimmäinen  
askel muutokseen.

Mieti, mitä voit tehdä,  
jotta pysyisit suunnitelmassasi.  
Muutos tapahtuu pikku hiljaa.  
Älä vaadi itseltäsi, että saisit  
lopetettua pelaamisen hetkessä.  
Muutos ja uuden oppiminen  
tapahtuu vähitellen  
ja päivä kerrallaan.

Tarkista kahden viikon päästä,  
miten olet onnistunut suunnitelmassasi.  
Palkitse itsesi,  
jos olet mielestäsi onnistunut hyvin.  
Älä kuitenkaan palkitse itseäsi pelaamalla.  
Älä syytä itseäsi, jos et heti pysty  
toteuttamaan suunnitelmaasi.  
Muutokseen kuuluu onnistumisia  
ja epäonnistumisia.  
Epäonnistumiset eivät tarkoita,  
että olisit epäonnistunut ihminen  
tai suunnitelmasi olisi huono.  
Jatka eteenpäin, sillä  
seuraava viikko voi olla jo parempi.

## Tunnista vaaralliset tilanteet

Aluksi on hyvä välttää pelipaikkoja ja myös tuttuja pelikavereita. Sinun on hyvä varautua siihen, että pelaaminen houkuttelee sinua eri tavoin vielä pitkään.

Sinun on tärkeää miettiä, miten suhtaudut sellaisiin tunteisiin, jotka houkuttelevat sinua pelaamaan. Huono mieliala voi houkutella sinua pelaamaan. Huono mieli voi johtua yksinäisyydestä, tylsyyden tunteesta, stressistä tai vaikkapa riidoista läheisten kanssa.

Pelaamaan voivat houkutella myös tutut paikat ja tutut pelikaverit. Palkka- tai eläkepäivä aiheuttaa monille pelaajille kovaa pelihalua.



**Jos sinulla  
on ollut tapana  
pelata kauppareissulla,  
vältä turhaa kaupassa  
käymistä**

Opettele tunnistamaan tunteet ja tilanteet, jotka houkuttelevat sinua pelaamaan. Esimerkiksi stressi ja yksinäinen olo voivat saada sinut helpommin pelaamaan. Jos huomaat, että olet esimerkiksi stressaantunut, älä kulje silloin pelipaikkojen ohi. Keksi palkkapäiväksi jotakin muuta mukavaa tekemistä jo etukäteen. Voit vaikka sopia, että tapaat jonkun ystäväsi silloin.

# Pelaamiseen liittyvät harhakuvitelmat

Pelaajalla voi olla erilaisia ajatuksia ja kuvitelmia, jotka liittyvät pelionneen ja taitoon.

Nämä ajatukset houkuttelevat pelaamaan, mutta ne eivät perustu tosiasioihin.

Pelaajalle saattaa esimerkiksi

tulla vahva tunne siitä,

että monen häviön jälkeen

koneen on pakko antaa voittoja.

Toisaalta monta peräkkäistä voittoa

voi saada pelaajan ajattelemaan,

että hänellä on nyt hyvä

”voittoputki” päällä,

ja siitä pitää ottaa kaikki irti.

Ovatko tällaiset ajatukset sinulle tuttuja?

Tuntuuko sinusta joskus,

että olet niin taitava,

että pystyt huijaamaan konetta?

Sinun on hyvä oppia tunnistamaan

nämä omaan pelaamiseen liittyvät

väärät kuvitelmat.

Seuraavat tosiasiat

auttavat sinua korjaamaan

omia vääriä kuvitelmiasi:

➤ Rahapeliautomaatti on tietokone, joka toimii joka päivä samalla tavalla. Tietokone toistaa siihen asennettua ohjelmaa. Kone ei anna voittoja helpommin, vaikka olisit hävinnyt jo monta kertaa peräkkäin.

➤ Pelaajan taidolla on vain harvoissa peleissä merkitystä. Suuri osa pelaajista yliarvioi oman taitonsa. Esimerkiksi raha-automaatissa pelaajan taito ei vaikuta millään tavalla pelin lopputulokseen.

➤ Edellisestä pelistä ei voi päätellä, miten seuraavassa pelissä käy. Esimerkiksi ruletissa ei voi ennustaa tulevaa numeroa edellisten kierrosten perusteella.

➤ Hyvän tai huonon onnen voi tunnistaa vasta pelaamisen jälkeen.

## Vinkkejä, jotka auttavat muuttamaan pelitapoja

Seuraavassa on vinkkilista, joka auttaa sinua lopettamaan pelaamisen tai vähentämään pelaamista.

- Vältä paikkoja, joissa on rahapelejä.
- Tee itsellesi lista asioista, joiden vuoksi kannattaa olla pelaamatta. Laita lista sellaiseen paikkaan, josta löydät sen helposti. Ota lista esiin ja lue se, kun sinulle tulee houkutus pelata.
- Aloita pienistä tavoitteista. Päätä, että et pelaa tänään. Jokainen päivä on tärkeä.
- Mieti, mitä mukavaa voit tehdä sillä rahalla, jonka ennen käytit pelaamiseen. Perusta säästyvälle rahalle oma lipas tai uusi tili.
- Jos sinulla on ollut tapana pelata kauppareissulla, vähennä kaupassa käymistä niin, että teet yhdellä kertaa useamman päivän ostokset.



- Suunnittele etukäteen, mitä teet, kun pelihimo yllättää. Jos sinulla on luotettava ystävä, voit pyytää häntä tukihenkilöksi. Voit soittaa hänelle, kun sinun tekee mieli pelata.
- Muista, että pitkäaikaisen pelaamisen lopettaminen ei tapahdu hetkessä. Se vaatii usein monia yrityksiä, mutta peliongelma voi silti päästä eroon.
- Etsi itsellesi mukavaa tekemistä pelaamisen tilalle.
- Voit hankkia vapaaehtoisen pelikiellon pelipaikkaan, jossa sinulla on ollut tapana käydä. Ota asia esille pelipaikan henkilökunnan kanssa tai kysy lisää tietoa esimerkiksi Peluurin auttavasta puhelimesta.
- Jos pelaamisen lopettaminen tai vähentäminen ei onnistu yksin, hae rohkeasti apua.



## TARVITSETKO APUA?

Keskustele peliongelmosta sellaisen ihmisen kanssa, johon luotat. Läheisten tuki on tärkeää. Sen lisäksi pelaaja tarvitsee usein muutakin apua.

Pelaamisen ongelmiin voit saada ammattihenkilöiden antamaa tukea ja tukea muilta pelaajilta eli vertaistukea. Ammattihenkilöiden tarjoamaa tukea ja apua saat esimerkiksi A-klinikoilla ja mielenterveystoimistoissa. Vertaistuki on ajatusten ja kokemusten jakamista ihmisten kanssa, joilla on samankaltaisia ongelmia.

## Ota yhteyttä ammattiauttajaan

Peliongelmaa hoidetaan eri paikkakunnilla eri paikoissa. Saat selville oman asuinkuntasi hoitopaikat esimerkiksi soittamalla Peluuriin.

- Soita Peluurin puhelinpalveluun. Siellä neuvotaan, minkälaista apua sinun asuinkunnassasi on tarjolla. Peluurin Auttava puhelin on maksuton. Sinun ei tarvitse kertoa nimeäsi, jos et halua. Auttavan puhelimen työntekijän kanssa voit keskustella kaikista pelaamiseen liittyvistä asioista, jotka sinua askarruttavat. Puhelinpalvelu toimii arkipäivinä kello 12–18 numerossa 0800 100 101.
- Varaa aika lääkärin, terveydenhoitajan tai sosiaalityöntekijän vastaanotolle. Keskustele pelaamiseen liittyvistä ongelmista ja huolista vastaanotolla. Lääkäri tai virkailija auttaa sinua löytämään sinulle sopivan tukimuodon ja avun.



## Vertaistukiryhmät auttavat monia

Apua saa myös erilaisista vertaistukiryhmistä.  
Ryhmä koostuu ihmisistä,  
joilla on samankaltaisia ongelmia.  
Osallistujat keskustelevat ja jakavat kokemuksia.  
Vertaistukiryhmät auttavat monia ihmisiä  
pääsemään irti peliongelma-  
monella paikkakunnalla toimii  
Nimettömät pelurit -ryhmiä eli GA-ryhmiä.  
Nimettömyys tarkoittaa sitä,  
että ryhmässä ei tarvitse kertoa  
nimeä eikä henkilötietoja.  
Näihin tukiryhmiin voivat osallistua ne,  
jotka haluavat lopettaa  
pelaamisen kokonaan.

## Apua rahavaikeuksiin ja velkaongelmiin

Pelaaminen johtaa helposti  
rahavaikeuksiin ja velkoihin.  
On tärkeä ymmärtää,  
että rahaongelmat johtuvat pelaamisesta.  
Raha-asioidesi kuntoon saaminen on tärkeää.

Takuu-Säätiö järjestää maksutonta  
puhelinneuvontaa ihmisille,  
jotka tarvitsevat apua velkaantumisen vuoksi.  
Jos tarvitset apua velkojesi hoitamisessa,  
soita Takuu-Säätiön numeroon **0800 98009**.  
Voit soittaa nimettömänä.  
Myös läheiset voivat soittaa  
velkalinjan numeroon.

Kunnat järjestävät asukkailleen  
ilmaista velkaneuvontaa.  
Kuntien talous- ja velkaneuvonnan  
yhteystiedot löydät internetistä:  
<http://www.kuluttajavirasto.fi/fi-FI/velkaneuvo.aspx>

# Tärkeitä yhteystietoja

## **Peluuri**

Peluurin puhelinneuvonta auttaa kaikissa pelaamiseen liittyvissä asioissa.

Peluurin neuvontaa ja apua voit saada myös internetin kautta

[www.peluuri.fi](http://www.peluuri.fi)

puh. 0800 100101,

ma–pe kello 12–18 (maksuton)

## **Tiltti**

[www.tiltti.fi](http://www.tiltti.fi)

Helsingissä sijaitseva info- ja tukipiste kaikille rahapeliongelmista kiinnostuneille.

Tiltti tarjoaa tukea ja

tietoa rahapelaamisen hallintaan sekä vertaisryhmiä.

**Terveyden ja hyvinvoinnin laitos/Pelihaitat**

[www.thl.fi/pelihaitat](http://www.thl.fi/pelihaitat)



**PELIHAITAT**

[www.thl.fi/pelihaitat](http://www.thl.fi/pelihaitat)

**Julkaisun myynti 10 kpl:een nipuissa:**

[www.thl.fi/kirjakauppa](http://www.thl.fi/kirjakauppa)

**Puhelin** 029 524 7190 (arkisin klo 9.00 – 12.00)

**Faksi** 029 524 7450

**Tuotenumero** MUU2012\_288

**Yksittäiskappaleet maksutta pdf-tiedostona:**

[www.thl.fi/pelihaitat](http://www.thl.fi/pelihaitat)

**Kaikki THL:n julkaisut pdf-tiedostoina:**

[www.julkari.fi](http://www.julkari.fi)

**Teksti ja selkomukautus:**

Irene Komu, Sininauhaliitto /

Esteetön mielenterveys- ja päihdetyö

**Kirjoitustyön tukiryhmä:**

Maria Bergroth, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL

Jenni Kämppi, Sininauhaliitto / Tiltti

Mari Pajula, Peluuri

© Kirjoittajat ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

**Graafinen suunnittelu:**

Vinjetti Ky / Antti Tapola

**Kuvitus:**

Pekka Rahkonen

**Kielenhuolto:**

Sini Linteri

Valopaino Oy, Helsinki 2012



# RAHAPELAAMINEN JA PELIONGELMA

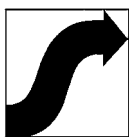
lyhyesti ja selkeästi

Tämä opas kertoo rahapeleistä,  
rahapelaamisen haitoista ja peliongelmosta.

Rahapelit ovat Suomessa yleisiä  
ja suomalaiset pelaavat paljon.  
Suurimmalle osalle ihmisistä  
rahapeleistä ei ole haittaa.  
Joillekin ihmisille rahapeleistä  
voi kuitenkin tulla ongelmia.

Rahapelejä pelaavan ihmisen  
kannattaa miettiä omaa pelaamistaan.  
Tämä opas auttaa sinua arvioimaan  
omia pelitapojasi.  
Saat myös tietoa siitä,  
miten voit vähentää pelaamista  
tai lopettaa sen kokonaan.

Oppaan lopussa on tietoa paikoista,  
joista voit saada tukea ja apua  
rahapeliongelmiin.



Selkokeskus on  
tarkistanut esitteen  
ja myöntänyt sille  
selkotunnuksen.

ISBN 978-952-245-802-5 (painettu)  
ISBN 978-952-245-803-2 (verkko)  
URN:ISBN:978-952-245-803-2  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-803-2>