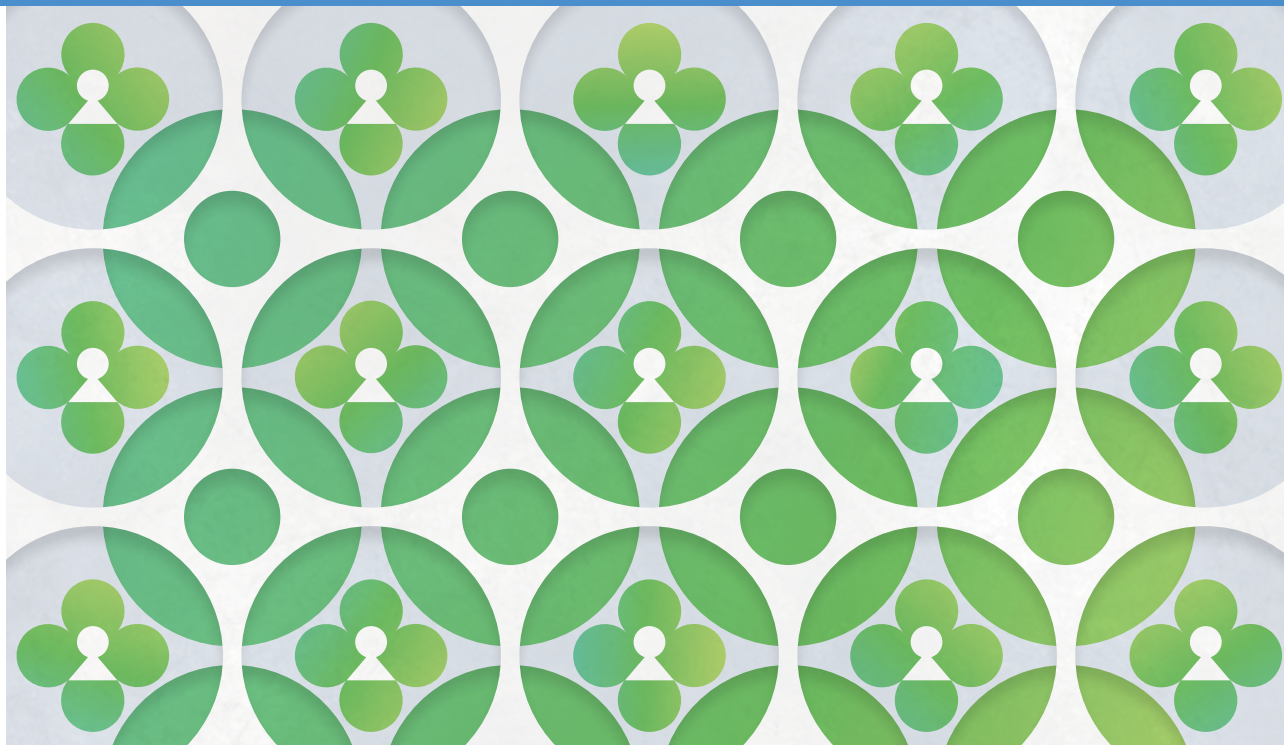


OMA-APUOPAS RAHAPELIONGELMAAN



# AVAIMIA rahapeliongelman hallintaan

– OMA-APUOPAS



Terveysten ja  
hyvinvoinnin laitos

Alkuperäinen julkaisu: Becoming a winner – Defeating problem gambling.  
A self-help manual for problem gamblers.

Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary and  
Addiction Centre – Alberta Health Services, 2002.

Teksti: David C. Hodgins, PhD ja Karyn Makarchuk, MSc  
Suomennos: Semantix ja Sari Castrén

© Kirjoittajat ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos  
Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksella on tämän käännöksen julkaisuoikeudet  
1.12.2020 – 1.12.2023

Kielenhuolto: Taina Ruottinen, Sanataika ky.  
Graafinen suunnittelu ja taitto: Tiina Kuoppala  
Valokuvat: Bigstock

2. tarkistettu painos

ISBN (painettu): 978-952-343-676-3  
ISBN (verkko): 978-952-343-677-0  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-677-0>

Paino: PunaMusta Oy, 2021

# SISÄLTÖ

<b>JOHDANTO</b> .....	<b>4</b>
<b>ARVIOI OMA TILANTEESI</b> .....	<b>5</b>
Onko pelaaminen ongelma?.....	5
Rahapelaamisen kielteiset seuraukset .....	7
Rahapelaamisen kartoittaminen: opi tunnistamaan oma pelaamisesi .....	8
Tunnista omaan pelaamiseesi liittyviä tekijöitä.....	9
Pelaamisen kustannusten laskeminen .....	10
<b>PÄÄTÖKSEN TEKEMINEN</b> .....	<b>12</b>
Pelaamisen hyödyt ja haitat .....	12
Lopettaako vai vähentää? .....	14
Ajatusten tarkastelu ja muuttaminen: rahapelaamiseen liittyvien virheellisten uskomusten merkitys.....	17
<b>TAVOITTEEN SAAVUTTAMINEN</b> .....	<b>17</b>
Sattumanvaraisuus.....	20
Pelihimon hallinta .....	22
Pelaamisen välttäminen.....	25
Rahankäytön rajoittaminen.....	25
Omasta suunnitelmasta kertominen läheisille.....	27
<b>PÄÄTÖKSESSÄ PYSYMINEN</b> .....	<b>28</b>
Riskitilanteiden ennakointi.....	28
Lipsahdukset ja retkahdukset .....	30
Omien virheiden tarkastelu ja korjaaminen.....	31
Muiden ongelmatilanteiden tarkastelu.....	32
<b>LIITE</b> .....	<b>33</b>
Luettelo tukea ja apua tarjoavista tahoista.....	33

# JOHDANTO

Rahapeliongelmallla tarkoitetaan rahan- tai ajankäytöltään liiallista rahapeliin pelaamista, joka vaikuttaa pelaajaan kielteisesti. Rahapelejä ovat esimerkiksi lotto, arvat, bingo, rahapeliautomaatit ja vedonlyönti. Jos epäilet, että sinulla saattaa olla rahapeliongelma, voit tämän työkirjan avulla kartoittaa pelaamistasi ja laatia suunnitelman pelaamisen vähentämiseksi tai lopettamiseksi.

Työkirjan tehtävissä sinua autetaan arvioimaan pelaamistasi ja sen seurauksia sekä rohkaistaan tekemään muutos tarvittaessa. Vastaavanlaiset työkirjat ovat olleet avuksi esimerkiksi päihteiden käytön lopettamisessa. Jos ongelmapelaaminen jatkuu tai tunnet tarvitsevasi enemmän tukea, työkirjan lopussa on erillinen liite apua ja tukea tarjoavista tahoista.

**Työkirjassa on neljä osiota:**

**Ensiksi kartoitetaan ongelman luonne ja vakavuus.**

**Seuraavaksi puhutaan päätöksen tekemisestä.**

**Kolmannessa osassa asetetaan tavoitteet ja määritellään keinot niiden saavuttamiseen.**

**Neljännessä osassa käsitellään päätöksessä pysymistä.**

**Liitteeseen on koottu tiedot tahoista, jotka tarjoavat apua ja tukea rahapeliongelmaan.**

# ARVIOI OMA TILANTEESI



## Onko pelaaminen ongelma?

Suomalaisista noin 80 prosenttia on pelannut rahapelejä edeltävän vuoden aikana. Suurimmalle osalle pelaaminen on harmitonta ajanvietettä, mutta noin kolmelle prosentille pelaamisesta muodostuu ongelma, joka vaikuttaa kielteisesti häneen itseensä ja hänen läheisiinsä. Pelaamisesta voi tulla ongelma kenelle tahansa, ja sen vakavuus voi vaihdella lievästä vaikeaan.

Seuraavan aukeaman kysymykset koskevat rahapelaamiseen liittyviä kokemuksia ja auttavat kartoittamaan, onko pelitapoja syytä muuttaa.

# Rahapelaamisen haittojen kartoittaminen (PGSI)

- 1 Kun ajattelet viimeksi kulunutta 12 kuukautta, kuinka usein olet pelannut rahapelejä suuremmilla summilla kuin sinulla oikeastaan olisi varaa hävitä?  
EN KOSKAAN/JOSKUS/USEIMMITEN/LÄHES AINA
- 2 Kun edelleen ajattelet viimeksi kulunutta 12 kuukautta, kuinka usein sinun on pitänyt pelata rahapelejä aikaisempaa suuremmilla summilla saadaksesi pelaamisesta saman jännityksen tunteen?  
EN KOSKAAN/JOSKUS/USEIMMITEN/LÄHES AINA
- 3 Kun pelaat, kuinka usein palaat jonain toisena päivänä pelaamaan yrittääksesi voittaa häviämäsi rahat takaisin?  
EN KOSKAAN/JOSKUS/USEIMMITEN/LÄHES AINA
- 4 Kuinka usein viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana olet lainannut rahaa tai myynyt jotakin saadaksesi rahaa pelaamista varten?  
EN KOSKAAN/JOSKUS/USEIMMITEN/LÄHES AINA
- 5 Kuinka usein 12 viime kuukauden aikana sinusta on tuntunut, että rahapelaaminen saattaa olla sinulle ongelma?  
EN KOSKAAN/JOSKUS/USEIMMITEN/LÄHES AINA
- 6 Kuinka usein viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana rahapelaaminen on aiheuttanut sinulle terveysongelmia, mukaan lukien stressiä tai ahdistusta?  
EN KOSKAAN/JOSKUS/USEIMMITEN/LÄHES AINA
- 7 Kuinka usein viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana sinua on arvosteltu rahapelaamisestasi tai sinulle on sanottu, että rahapelaaminen on sinulle ongelma, riippumatta siitä, mitä mieltä itse olet asiasta?  
EN KOSKAAN/JOSKUS/USEIMMITEN/LÄHES AINA
- 8 Kuinka usein viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana rahapelaamisesi on aiheuttanut taloudellisia ongelmia sinulle tai kotitaloudellesi?  
EN KOSKAAN/JOSKUS/USEIMMITEN/LÄHES AINA
- 9 Kuinka usein viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana olet tuntenut syyllisyyttä tavastasi pelata rahapelejä tai siitä, mitä tapahtuu, kun pelaat?  
EN KOSKAAN/JOSKUS/USEIMMITEN/LÄHES AINA

## Pisteytys:

EN KOSKAAN = 0 pistettä

JOSKUS = 1 piste

USEIMMITEN = 2 pistettä

LÄHES AINA = 3 pistettä

Laske pisteet yhteen. \_\_\_\_\_ / 27 pistettä.

**0 pistettä** = Ei ongelmapelaamista

**1–4 pistettä** = Alhainen riski

**5–7 pistettä** = Kohtalainen riski

**8 pistettä tai enemmän** = Ongelmapelaaminen

*Lähde: Currie, S. R., Casey, D. M. & Hodgins, D. C. (2010). Improving the psychometric properties of the Problem Gambling Severity Index. Ottawa, Canada: Canadian Consortium for Gambling Research. Käännös THL, tarkistettu 2021.*

## Rahapelaamisen kielteiset seuraukset

Usein kimmoke muutokseen tulee oman toimintamme kielteisistä seurauksista ja huonoista kokemuksista tai uhkasta, että sellaisia saattaa olla tulossa.

Mitkä seuraavista kielteisistä seurauksista koskevat sinua nyt tai saattavat tulla ajankohtaisiksi tulevaisuudessa?

SEURAUUS	AJANKOHTAINEN NYT	TULEVAISUUDESSA (jos jatkan pelaamista)
1. Ongelmat työelämässä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Perheongelmat, ongelmat parisuhteessa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Taloudelliset ongelmat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Oikeudelliset ongelmat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Fyysiseen terveyteen liittyvät ongelmat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Itseinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Tunne-elämän ongelmat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Heikko itsetunto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ristiriita minäkuvani suhteen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Itsemurha-ajatukset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Aikaa ei jää mihinkään muuhun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Muu _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Rahapelaamisen kartoittaminen: opi tunnistamaan oma pelaamisesi

Säännöllisesti rahapelejä pelaavat toimivat usein ikään kuin autopilotin ohjaamina huomaamatta, mitkä tekijät synnyttävät pelihimon. Näihin tekijöihin kannattaa kiinnittää huomioita, jos haluaa saada pelaamisensa hallintaan.

Muistele kolmea edellistä pelikertaa ja vastaa seuraaviin kysymyksiin:

### **MISSÄ/TILANNE?**

*Olin hakemassa töitä ja pistäydyin kasinolla.*

### **MILTÄ TUNTUI ENNEN KUIN ALOIT PELATA?**

*Turhautunut, lannistunut. Rahat täysin loppu.*

### **MILTÄ TUNTUI PELAAMISEN AIKANA JA SEN JÄLKEEN?**

*Jos saan jättipotin, en tarvitse työpaikkaa.  
Jättipotti ratkaisisi kaikki ongelmani.*

### **PALJONKO RAHAA KULUI?**

*Hävisin 60 €.*

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---



## Tunnista omaan pelaamiseesi liittyviä tekijöitä

Seuraavaan luetteloon on koottu tavallisimpia pelaamisen syitä.  
Merkitse, mitkä niistä koskevat sinua.

PELAAMISEN SYY	EI KOSKAAN	JOSKUS	AINA
1. Minulla on tylsää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tunnen itseni masentuneeksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tunnen itseni yksinäiseksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Pelaaminen tuottaa mielihyvää tai on viihdyttävää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Pakenen huolia ja ongelmia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Pelaaminen on tapa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Saan jännitystä elämään	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Minulla on ongelmia kotona	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Minulla on ongelmia töissä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Varattomuus ahdistaa (velat painavat mieltä)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Pelaan hankkiakseni rahaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Pelaaminen on minulle tapa seurustella toisten ihmisten kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Pelaan vältelläkseni muiden ihmisten seuraa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Pelaan juhlistaakseni jotain tapahtumaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Haluan voittaa häviämäni rahat takaisin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Muu _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Pelaamisen kustannusten laskeminen

Jos pelaaminen on muodostunut ongelmaksi, ihmiset usein keskittyvät mielihyvää tuottaviin voittoihin ja vähättelevät tappioita. Tämän vuoksi kannattaa tarkastella konkreettisesti rahapelaamiseen käytettyä rahasummaa. Laske rahapeleihin käyttämäsi summa edeltävän kuukauden ajalta:

1. Merkitse paperille edellisen kuukauden päivämäärät (30 vuorokautta).

2. Merkitse kaikki kyseiselle ajanjaksolle sattuvat lomat, vapaapäivät ja juhlat.
3. Merkitse, milloin ja mitä pelasit.
4. Kirjaa, paljonko sinulla oli rahaa, kun aloitit, ja paljonko rahaa oli jäljellä, kun lopetit. Kirjaa myös muut, peliä koskevat yksityiskohdat, jos muistat niitä.
5. Edustavatko nämä viimeksi kuluneet 30 vuorokautta sinulle tyypillistä kuukautta? Laske, paljonko pelaaminen maksaa sinulle kuukaudessa keskimäärin.

KUUKAUSI: Syyskuu						
MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
		<i>Palkkapäivä. Pelikasinolle. Hävisin koko viikon palkan (500 €).</i>			<i>Lottosin 2 € (hävisin 2 €).</i>	
	<i>Syntymäpäivä</i>		<i>Lottosin 2 € (hävisin 2 €).</i>			
	<i>Voitin netti-peleissä 150 €. Baari oli juuri menossa kiinni, onnekas olo (voitin 150 €).</i>		<i>Lottosin 2 € (hävisin 2 €).</i>			<i>Aloitin synttäripelin 100 € (hävisin) ja jatkoin nettipelaamista vielä 100 € (hävisin yhteensä 200 €).</i>
<i>Ostin kolme raaputusarpaa, ei voittoja (hävisin 3 €).</i>		<i>Lottosin 2 € (hävisin 2 €).</i>				
				<i>Lähdin kaljalle. Pelasin netti-pelejä. Pelasin kelan tuet (hävisin 75 €).</i>		

**KUUKAUSI:**

<b>MAANANTAI</b>	<b>TIISTAI</b>	<b>KESKIVIikko</b>	<b>TORSTAI</b>	<b>PERJANTAI</b>	<b>LAUANTAI</b>	<b>SUNNUNTAI</b>

Hävisin yhteensä \_\_\_\_\_ €.

Voitin yhteensä \_\_\_\_\_ €.

Tulos: \_\_\_\_\_ €.

# PÄÄTÖKSEN TEKEMINEN



## Pelaamisen hyödyt ja haitat

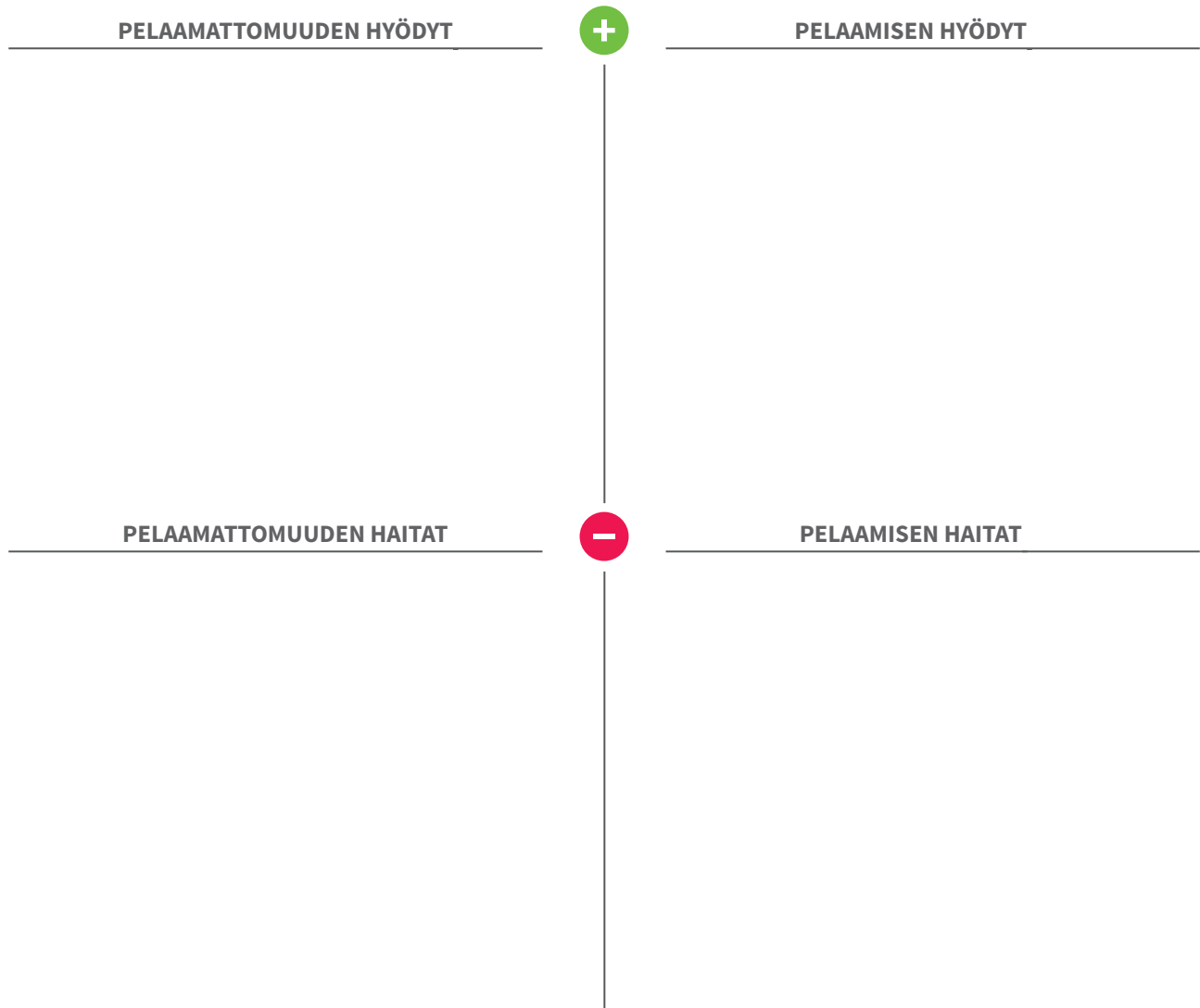
Toistaiseksi tässä työkirjassa on puhuttu lähinnä pelaamisen kielteisistä seurauksista. Muutosta harkitessasi on syytä tarkastella myös pelaamisen hyötyjä.

Merkitse seuraavaan taulukkoon ensin pelaamisen hyödyt ja haitat ja seuraavaksi, mitä hyötyä tai haittaa on siitä, jos ET pelaat. Edellisiin kohtiin antamistasi vastauksista saattaa olla apua taulukon täyttämässä. Hyötyjen ja haittojen kirjaaminen selkeyttää kokonaiskuvaa ja auttaa hahmottamaan niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat päätökseesi muuttaa pelaamistottumuksiasi.



PELAAMATTOMUUDEN HYÖDYT	PELAAMISEN HYÖDYT
<ul style="list-style-type: none"><li>• Enemmän rahaa käytettävissä.</li><li>• Olisin tyytyväisempi itseeni.</li><li>• Minulla olisi aikaa tehdä muita asioita ja voisin viettää enemmän aikaa perheen kanssa.</li><li>• Tuntisin itseni aikaansaavaksi ja olisin itsestäni ylpeä.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Voittaessani tunnen innostusta ja jännitystä.</li><li>• Saa rahaa nopeasti.</li><li>• Pelaaminen on hauskaa.</li><li>• Voin hetkeksi paeta ongelmiani ja karistaa huolet mielestäni.</li></ul>
PELAAMATTOMUUDEN HAITAT	PELAAMISEN HAITAT
<ul style="list-style-type: none"><li>• Minun on otettava vastuu tilanteestani.</li><li>• Minun on etsittävä jotain muuta tekemistä.</li><li>• Minun on myönnettävä, että unelma häviämieni rahojen takaisin voittamisesta on epärealistinen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pelaamiseni on saattanut minut vakaviin ongelmiin (taloudelliset ja oikeudelliset ongelmat).</li><li>• Pelaaminen on vaikuttanut kielteisesti ihmissuhteisiini.</li><li>• Olen todella pahasti velkaantunut.</li><li>• Olen masentunut ja ahdistunut.</li></ul>

## Pelaamisen hyödyt ja haitat:



Lue kirjoittamasi vastaukset kertaalleen läpi. Jos huomaat, ettet ole ollut täysin rehellinen, muokkaa vastauksiasi. Täydennä vastauksiasi, jos jotain unohtui.

Mihin kohtaan kirjoitit eniten vastauksia? Mitkä tekijät ovat sinulle tärkeimpiä?



## Lopettaako vai vähentää?

Jos päätät muuttaa rahapelaamistasi, sinulla on kolme vaihtoehtoa: pelaamisen lopettaminen kokonaan, tiettyjen pelien pelaamisen lopettaminen ja pelaamisen vähentäminen.

### 1. Pelaamisen lopettaminen kokonaan

Monien mielestä varmin vaihtoehto on lopettaa kaikkien rahapelien pelaaminen kokonaan.

### 2. Tiettyjen rahapelien pelaamisen lopettaminen

Toinen mahdollisuus on lopettaa eniten haittoja aiheuttavien rahapelien pelaaminen, mutta jatkaa muita rahapelejä (lopettaa esimerkiksi nettipelien ja bingon pelaaminen, mutta jatkaa arpakuponkien ostamista).

Tämä edellyttää tarkkaavaisuutta ja keskittymistä, jotta huomaat, mikäli jostakin toisesta rahapelistä on kehit-

tymässä ongelma. Pelaamisen rajaaminen tiettyihin rahapeleihin on yleensä vaikeampaa kuin pelaamisen lopettaminen kokonaan. (Jos esimerkiksi lopetat eniten ongelmia aiheuttaneen raha-automaattipelien pelaamisen mutta alatkin lotota aiempaa suuremmilla rahasummilla, olisi ehkä parasta lopettaa myös lottoaminen.)

Jos päädyt tähän vaihtoehtoon, päätä, mistä rahapeleistä luovut kokonaan ja minkä pelien pelaamista voit jatkaa.

### 3. Pelaamisen vähentäminen

Voit myös päättää jatkaa rahapelien pelaamista, mutta rajoittaa pelaamiseen käytettävän rahan määrän sellaiselle tasolle, ettei pelaaminen aiheuta sinulle haittoja. Tämä on tavallisesti kaikkein vaativin vaihtoehto. Monet yrittävät kyllä, mutta pelaamisen rajoittaminen kohtuulliselle tasolle on erittäin vaikeaa. Suositeltavinta on lopettaa pelaaminen kokonaan kahdeksi tai kolmeksi viikoksi ja päättää vasta sitten, miten aikoo edetä. Tämän kahden tai kolmen viikon mittaisen ”pelilakon” aikana selviää, miten pystyt vastustamaan pelihimoa ja millaisia selviytymiskeinoja sinulla on käytettävissäsi.

Ennen kuin teet lopullisen päätöksen, vastaa rehellisesti seuraaviin kysymyksiin:

1. Onko sinulla oikeasti varaa pelata rahapelejä juuri nyt? (Oletko esimerkiksi velkaa eri tahoille?)

KYLLÄ  
EI

2. Oletko koskaan aikaisemmin pystynyt hallitsemaan pelaamistasi ja pelaamiseen käyttämäsi rahan määrää?

KYLLÄ  
EI

3. Ajatteleeko perheesi, että hallitset pelaamisesi niin, ettei siitä koidu heille ongelmaa, ja voit jatkaa sitä?

KYLLÄ  
EI

4. Pystytkö pelaamaan ilman, että yrität tasoittaa tappioitasi tai voittaa häviämäsi rahat takaisin?

KYLLÄ  
EI

Jos vastauksesi yhteenkään kysymykseen oli kielteinen, pelaamisen vähentäminen tai rajoittaminen ei ehkä ole paras mahdollinen vaihtoehto eikä ainakaan helposti toteutettavissa. Vaikka pystyisitkin pelaamaan nykyistä vähemmän, velkojen takia rahatilanteesi todennäköisesti huononee, läheisesi joutuvat kärsimään ja lisäksi pelaamisen vähentäminen tai rajoittaminen on haastavaa, jos se on ollut aikaisemminkin vaikeaa. Jos yksi pelaamisen syistä on voittaa takaisin hävityt rahat, rahapeliongelma todennäköisesti tulee vakavammaksi.

Jos päätät vähentää tai rajoittaa pelaamistasi, mieti jo valmiiksi, miten voit

- välttää tarvetta tasoittaa tappiotasi tai voittaa hävityt rahat takaisin
- rajoittaa pelaamiseen käyttämäsi aikaa.

Pidä myös pelipäiväkirjaa (kirjaa muistiin, kauanko ja montako kertaa pelasit, paljonko voitit ja hävisit jne.).

## Tavoitteen asettaminen

Valitse itsellesi YKSI tavoite. Tee siitä sopimus itsesi kanssa lisäämällä allekirjoituksesi valitsemasi tavoitteen kohdalle.

### 1. Lopetan pelaamisen kokonaan.

allekirjoitus

### 2. Lopetan tiettyjen rahapeliä pelaamisen.

Sallitut pelit:

Kielletyt pelit:

allekirjoitus

### 3. Vähennän rahapeliä pelaamista.

Täytä nämä tiedot, kun olet ollut pelaamatta kaksi tai kolme viikkoa ja olet tutustunut myös työkirjan seuraavaan lukuun (Tavoitteen saavuttaminen).

Saan pelata \_\_\_\_\_ päivänä viikossa.

Saan pelata kerrallaan enintään \_\_\_\_\_ min.

Saan pelata kerralla enintään \_\_\_\_\_ €.

Saan pelata viikossa enintään \_\_\_\_\_ €.

allekirjoitus



# TAVOITTEEN SAAVUTTAMINEN



*Avain rahapeliongelman selättämiseen on kehittää itselle sopivia selviytymiskeinoja. Osa tulee luonnostaan, mutta joitakin täytyy harjoitella.*

## **Ajatusten tarkastelu ja muuttaminen: rahapelaamiseen liittyvien virheellisten uskomusten merkitys**

Vaikka useimmat pelaajat ymmärtävät jollain tasolla, etteivät tule koskaan voittamaan häviämiään rahoja takaisin, he jatkavat kuitenkin yrittämistä. Tämä johtuu siitä, että vaikka järkipärisesti ajateltuna pelaaminen ei tuo hävittyjä rahoja takaisin, pelitilanteessa vallalla ovat toisenlaiset ajatukset.

Omassa mielessään itselleen puhuminen eli niin sanottu sisäinen puhe on luonnollista. Se voi olla positiivista ja rohkaisevaa, mutta myös kielteistä ja itselle haittaa aiheuttavaa puhetta. Oman sisäisen puheen tunnistaminen on hyödyllinen taito myös pelihimon tunnistamisessa ja taltuttamisessa. Pelihimoa voi oppia hallitsemaan harjoittelemalla. Mitä useammin hallitset tilanteen, sitä helpompaa on pelihimon vastustaminen jatkossakin.

Merkitse, mitkä seuraavista rahapelaamiseen liittyvistä virheellisistä uskomuksista ovat käyneet mielessäsi pelaamisen aikana tai pelikertojen välillä:

- Pelaaminen on helppo tapa ansaita rahaa.
- Pelaaminen on hyvä harrastus.
- Pelaamiseni on hallinnassa.
- Pystyn voittamaan häviämäni rahat takaisin.
- Minulla on taitoa; käytän pelatessani erityistä järjestelmää.
- Joku päivä voitan jättipotin.
- Pelaaminen on ratkaisu ongelmiini.
- Pelatessani tunnen oloni paremmaksi.
- Pelivoitolla hoidan velkani.
- Pelaamisen vuoksi varastaminen ei oikeastaan ole varastamista.
- Pelaaminen suuremmilla rahasummilla kasvattaa voittomahdollisuuksia.
- Olen onnekas.
- En pysty lopettamaan rahapelaamista.
- Pystyn lopettamaan rahapelaamisen koska tahansa.
- Joskus tuntuu kuin minussa olisi kaksi eri henkilöä.
- Minulla ei ole varaa maksaa hoidosta, enkä voi ottaa töistä vapaata hoidon vuoksi.
- Minun on ansaittava mahdollisimman paljon rahaa mahdollisimman nopeasti.
- Minä voitan aina.
- Aina kannattaa kokeilla, vaikka olisi vain muutama euro pelirahaa.
- Tämä on viimeinen pelikertani.

Sulje silmäsi ja kuvittele, että pelaat tai aiot juuri aloittaa pelaamisen. Tuleeko mieleesi joitain muita ajatuksia?

### Muut ajatukset:

#### Rahapelaamiseen liittyvien virheellisten uskomusten muuttaminen

Edellä kartoitettiin, millaisia rahapelaamiseen liittyviä virheellisiä uskomuksia sinulla on, ja seuraavassa pyritään muuttamaan niitä. Kirjoita kaksi syytä, miksi uskomus on väärä, ja korvaa väärä uskomus vaihtoehdoisella korjaavalla ajatuksella. Jos keksit, mitä muuta voisit tehdä, kun mieleesi nousee virheellisiä uskomuksia, kirjoita se muistiin. Harjoitus tekee mestarin, ja opit haastamaan virheelliset uskomukset heti, kun niitä tulee mieleesi.

#### VIRHEELLINEN USKOMUS:

*Pelaaminen on helppo tapa ansaita rahaa.*

#### MIKSI USKOMUS ON VIRHEELLINEN?

- a) Häviän paljon enemmän kuin voitan enkä siis todellakaan ansaitse rahaa pelaamalla. Pystyn todella harvoin lopettamaan pelaamisen, kun olen vielä voitolla.*
- b) Pelaaminen ei ole mikään ”helppo tapa”, koska se vie aikaa ja aiheuttaa kuormittuneisuutta ja ahdistusta.*

#### VAIHTOEHTOINEN KORJAAVA AJATUS:

*Pelaaminen on helppo tapa hävitä rahaa. Pelaamisella voi ansaita rahaa vain harvoin.*

1) VIRHEELLINEN USKOMUS: \_\_\_\_\_

Miksi uskomus on virheellinen?

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

Virheellisen uskomuksen korvaava korjaava ajatus:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2) VIRHEELLINEN USKOMUS: \_\_\_\_\_

Miksi uskomus on virheellinen?

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

Virheellisen uskomuksen korvaava korjaava ajatus:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3) VIRHEELLINEN USKOMUS: \_\_\_\_\_

Miksi uskomus on virheellinen?

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

Virheellisen uskomuksen korvaava korjaava ajatus:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Sattumanvaraisuus

Sattumanvaraisuus ymmärretään usein väärin. Moni uskoo, että kun pelaa riittävän kauan, voittaa. Helposti kuvittelee, että voitto napsahtaa kohdalle, kun vain malttaa pelata riittävän kauan. Tällainen oletus perustuu virheelliseen käsitykseen sattumanvaraisuudesta, mihin useimmat rahapelit perustuvat. Sattumanvaraisuus eli satunnaisuus tarkoittaa, etteivät peräkkäiset pelikerrat liity toisiinsa mitenkään. Toisin sanoen jokainen pelitapahtuma on täysin riippumaton edellisten pelien tuloksista.

Esimerkiksi kolikonheitossa sekä klaavan että kruunan todennäköisyys on 50 prosenttia. Vaihtoehtoja on kaksi ja molemmat ovat yhtä todennäköisiä. Kun kolikkoa heitetään uudelleen, todennäköisyys pysyy samana (50–50). Heittokertojen lukumäärä ei vaikuta kruunan tai klaavan toteutumisen todennäköisyyteen mitenkään; kolikolla ei ole muistia.

Rahapeliautomaattien pelaajat jatkavat usein pelaamista, koska pitkän tappioputken jälkeen alkaa tuntua, että on heidän vuoronsa voittaa; että pian peliautomaatti ”antaa” voiton. Tosiasiassa jokainen pelikierros

on erillinen tapahtuma, johon aikaisemmat pelikierrokset eivät vaikuta mitenkään: laitteesta, josta joku juuri sai jättipotin, voi saada heti perään jättipotin uudelleen, toisin sanoen laitteella ei ole muistia eikä se tarvitse lepoa.

Vastaavasti ruletissa jokaisen numeron todennäköisyys on jokaisella kierroksella 1:38. Peliä seuratessa saattaa havaita, ettei jotain tiettyä numeroa (esimerkiksi numeroa 23) ole tullut pitkään aikaan. Silloin harhautuu helposti uskomaan, että tuon numeron vuoro koittaa pian. Kaikki ruletin pyörähdykset ovat kuitenkin itsenäisiä tapahtumia, ja todennäköisyys, että kuula pysähtyy numeroon 23, on jokaisella pyöräytyksellä 1:38. Ruletti-pyörällä ei niin ikään ole muistia.

Rahapelien kannattavuus perustuu tähän yleiseen uskomukseen: ajattelemme, että voitto osuu omalle kohdalle, koska edellisestä voitosta on kulunut jo pitkä aika.

Millaisissa tilanteissa tämä virheellinen uskomus saa sinut jatkamaan pelaamista?

*”Kun pääsen todella lähelle (kolme kirsikkaa neljästä), jatkan pelaamista, koska tuntuu kuin voitto olisi ihan lähellä.*

*Jatkan pelaamista pitkän tappioputken jälkeen, koska minusta tuntuu, että sieltä on pakko tulla kohta jo voittokin.*

*Voittoputken jälkeen jatkan yleensä pelaamista isommilla panoksilla, koska minusta tuntuu, että alan olla taitava pelissä.”*



## Pelihimon hallinta

Pelaajan, joka päättää lopettaa rahapelien pelaamisen kokonaan tai päättää rajoittaa tai vähentää pelaamistaan, kannattaa opetella vastustamaan houkutusia ja pelihimoa. Kun lopetat pelaamisen, houkutus pelata on voimakkaimmillaan muutaman ensimmäisen viikon ajan.

Houkutusien vastustaminen edellyttää uusien selviytymiskeinojen harjoittelua, mutta ensiksi on syytä kartoittaa, mitä keinoja sinulla on jo käytettävissäsi. Lisäksi selviytymiskeinojen kartoittaminen auttaa sinua tunnistamaan pelaamiseen houkuttavat tekijät ja tilanteet, joissa vaara on erityisen suuri.

Menetelmät voidaan jakaa kahteen ryhmään:

### 1) Ajatukset

Vastusta houkutusia ”sisäisen puheen” avulla. Lähes kaikki rahapeliongelmansa selättäneet henkilöt ovat tutkimushaastatteluihin kertoneet hyödyntäneensä ajatuksen voimaa, esimerkiksi muistuttamalla itselleen, miten suuria ongelmia pelaaminen on heille aiheuttanut tai miten pitkälle he ovat tavoitteen saavuttamisessa jo päässeet.

### 2) Teot

Tee jotain, mikä estää sinua pelaamasta. Yli puolet rahapeliongelmansa selättäneistä henkilöistä kertoi tutkimushaastatteluihin muuttaneensa vapaa-ajan vietto-tapojaan ja harrastuksiaan.

Lähes puolet oli vaihtanut ystäväpiiriään.

Pelaamiseen houkuttavien tilanteiden ja erilaisten selviytymiskeinojen kirjaaminen muistiin auttaa sinua hahmottamaan pelaamisen roolia omassa elämässäsi ja tunnistamaan keinoja, joiden avulla pystyt tehokkaasti vastustamaan houkutusta.

Merkitse muistiin esimerkkejä tilanteista, joissa onnistuit vastustamaan houkutusta:

#### **Missä olit ja kenen kanssa?**

*Olin riidellyt kumppanini kanssa ja ajelin yksin autolla.*

#### **Kuvaile, miltä sinusta tuntui.**

*Olin kiukkuinen, vihainen ja pitkästyneenä.*

#### **Mitä ajattelit?**

*Ajattelin, että jos nyt menen pelaamaan (ja häviän rahaa), niin sitten tuntuu vielä kurjemmalta. Muistutin itselleni, että voin yrittää rauhoittua tekemällä jotain muuta.*

#### **Mitä teit pelaamisen sijaan?**

*Ajoin ystäväni luo. Juttelimme ja katsoimme televisiota.*

#### **Toimiko se?**

*Kyllä.*

## ESIMERKKEJÄ PELIHIMON SELÄTTÄMISESTÄ:

### ESIMERKKI 1:

Missä olit ja kenen kanssa?

Kuvaile, miltä sinusta tuntui:

Mitä ajattelit?

Mitä teit pelaamisen sijaan?

Toimiko se?

### ESIMERKKI 2:

Missä olit ja kenen kanssa?

Kuvaile, miltä sinusta tuntui:

Mitä ajattelit?

Mitä teit pelaamisen sijaan?

Toimiko se?

### ESIMERKKI 3:

Missä olit ja kenen kanssa?

Kuvaile, miltä sinusta tuntui:

Mitä ajattelit?

Mitä teit pelaamisen sijaan?

Toimiko se?

### YHTEENVETO TEHOKKAIMMISTA SELVIITYSMISKEINOISTA:



## Pelaamisen välttäminen

Rahapeliongelman kanssa kamppailevalle henkilölle pelaaminen on usein osa sosiaalista kanssakäymistä ja liittyy tiettyihin tilanteisiin tai ihmissuhteisiin. Näiden tekijöiden muuttaminen ei ole helppoa. Onkin tärkeää keksiä jotain muuta tekemistä pelaamisen sijalle; pelaaminen ei enää saa olla sosiaalisen kanssakäymisen muoto tai tapa rentoutua ystävien kanssa. Sellaiset ystävät, jotka eivät pelaa rahapelejä, ovat nyt arvokkaita.

Luettelo harrastukset ja muut asiat, joita teet mielelläsi. Luettelo voi sisältää asioita, jotka ovat pelaamisen myötä jääneet tai joita olet aina halunnut kokeilla.

## Rahankäytön rajoittaminen

Moni pelaaja sanoo, että pelaamisen todennäköisyys kasvaa, jos heillä on rahaa saatavilla. Rahapelien pelaamisen lopettaneista monet ovat sitä mieltä, että rahan saatavuuden rajoittaminen (esimerkiksi raha-asioiden hoidon tai pankkitunnusten luovuttaminen luotettavalle taholle tai käteisen rahan rajoittaminen) on ollut ensiarvoisen tärkeää rahapelaamisen saamisessa hallintaan tai lopettamisessa.



## Rahan ja sen käytön ja saatavuuden rajoittaminen

Osa seuraavassa luetelluista keinoista saattaa tuntua turhan äärimmäisiltä. Voit kuitenkin aloittaa helpomasta päästä ja, mikäli siitä ei ole apua, turvautua myöhemmin voimakkaampiin keinoihin.

- Peru tai sulje luottokortit tai anna ne säilytettäväksi jollekin perheenjäsenelle tai muulle luotettavalle henkilölle.
- Peru pankkikorttisi.

Anna pankkikorttitunnuksesi luotettavalle henkilölle ja käytä sitä vain luotettavan henkilön läsnä ollessa (esimerkiksi laskujen maksut).

- Huolehdi, että saamasi tulot maksetaan suoraan pankkitilillesi.
- Pyydä puolisoasi tai kumppaniasi hoitamaan palkkatiliäsi.
- Avaa määräaikainen säästötili, josta rahaa ei voi nostaa ennen määräajan umpeutumista.
- Pidä kirjaa tuloista ja menoista (talouden suunnittelu).
- Nosta tililtäsi kerralla rahaa vain yhden päivän tarpeiksi.
- Sovi tilillesi nostorajoitus (esimerkiksi enimmäismäärä, jonka voit nostaa päivässä tai viikossa).
- Kerro perheenjäsenille ja ystäville, että sinulle EI SAA lainata rahaa.
- Jos sinulla on velkoja, varaa aika talous- ja velkaneuvontaan.

ÄLÄ pyydä perheenjäseniä tai ystäviä maksamaan velkojasi, vaan selvitä taloudelliset ongelmasi itse.

- Vältä työpaikkoja, joissa joudut käsittelemään rahaa.
- Jätä rahat kotiin, kun lähdet ulos.
- Suunnittele etukäteen, miten toimit, jos satut saamaan suurehkon summan rahaa (esimerkiksi lahja, kesälomakorvaukset tai matkakulut).
- Sovi pankin kanssa, että rahan nostoon tililtäsi vaaditaan kahden henkilön allekirjoitus.
- Anna laskujen maksuun tarvittavat rahat jollekin perheenjäsenelle tai ystävälle säilytettäväksi.

Retkahdusten välttäminen onnistuu parhaiten, jos pystyt hallitsemaan rahankäyttöäsi. Talouden suunnittelu eli tulojen ja menojen arviointi etukäteen sekä hakeutuminen tarvittaessa talous- ja velkaneuvontaan on usein hyödyksi. Lisäksi saattaa olla hyödyllistä arvioida omaa suhtautumistasi rahaan ja kulutustottumuksiasi. Tärkeintä on kuitenkin tiedostaa, minkä verran rahapeläminen syö varojasi.

## Velkojen hoitaminen

Vaikka oletkin päättänyt selättää rahapeliongelmasi, sinulla saattaa silti olla maksettaviasi suuriakin pelivelkoja. Jos velkoja on paljon, niiden maksaminen voi vaatia tiukkaa talouskuria useiden vuosien ajan. Jos tulot ovat pienet, velkojen maksaminen saattaa olla mahdotonta. Velkataakka saattaa tuntua lannistavalta ja masentavalta, kun samalla yrität saada pelaamistasi hallintaan.

Ellet hae apua ja tukea, on olemassa vaara, että syllistyt rikokseen, käännyt laittoman rahanlainaajan puoleen tai alat taas pelata saadaksesi velkasi maksetuiksi. Mikään edellä mainituista vaihtoehdoista ei varmasti paranna rahatilannettasi.

Talousongelmat saattavat aiheuttaa ahdistusta paitsi sinussa myös perheessäsi. Ahdistusta todennäköisesti lisää myös se, jos ongelman laajuus ei ole tiedossa.

Kun tarvitset apua pelivelkojen hoitamiseen, varaa aika talous- ja velkaneuvojalle. Tämän työkirjan lopussa on luettelo apua ja tukea tarjoavista tahoista. Kun velat ovat hoidossa, pystyt keskittymään rahapeliongelman selättämiseen paremmin.

## Omasta suunnitelmasta kertominen läheisille

Kerro läheisillesi, että aiot lopettaa pelaamisen. Läheisten tuki auttaa houkutusten ja pelihimon vastustamisessa.

Merkitse luetteloon henkilöt, joille aiot kertoa suunnitelmastasi (tai olet jo kertonut) ja jotka voivat auttaa ja tukea sinua.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# PÄÄTÖKSESSÄ PYSYMINEN



## Riskitilanteiden ennakointi

Merkitsit sivulle 10 syitä, miksi pelaat. Lue nämä syyt uudelleen läpi ja kysy jokaisen kohdalla, miten olet ajatellut selviytyä kyseisessä tilanteessa. Tunnista käytettävissäsi olevat (tai tarvitsemasi) selviytymiskeinot. Arvioi numerolla 1–10, kuinka varmasti uskot pystyväsi vastus-

tamaan houkutusta pelata kyseisessä tilanteessa. Mikäli et usko varmasti pystyväsi vastustamaan houkutusta (arvosana on alle 10), kertaa luku ”Tavoitteen saavuttaminen” ja keksi uusia tai vaihtoehtoisia selviytymiskeinoja.



## Lipsahdukset ja retkahdukset

Varaudu kohtaamaan rahapeliongelma uudelleen. Jos lipsahdat tai retkahdat, muistuta itsellesi, ettet ole epäonnistunut, vaan olet onnistunut jo monta kertaa. Monesti pystyt ennakoimaan vaaratilanteiden syntymisen: pelaaminen alkaa houkuttaa, kun sinulla on ongelmia muilla elämän osa-alueilla. Retkahdusten kautta voit kuitenkin oppia tunnistamaan laukaisevia tekijöitä

ja vaaratilanteita. Arvioi, mitä tapahtui, ja mieti, miten seuraavalla kerralla voisit toimia ja estää tilanteen karkaamisen käsistä. Lue tämä työkirja uudelleen läpi ja kirjoita ajatuksesi muistiin. Virheistä voi oppia. Kokeile, mikä toimii. Pohdi, mitä keinoja voit soveltaa tehokkaasti tulevaisuudessa.

TILANTEEN KUVAUS (LAUKAISEVA TEKIJÄ)	MITEN VOIT ESTÄÄ SITÄ TOISTUMASTA?
<i>Töissä oli ollut keuhko aamu ja lähdin työkavereiden kanssa lounaalle. Olin turhautunut ja ärtyisä. Lounasravintolan aulassa oli rahapeliautomaatti.</i>	<i>Käytän apunani sisästä puhetta (esim. muistutan itselleni, mihin pelaamiseni johti). Otan rahaa mukaani vain sen verran, että voin maksaa lounaani. Soitan kaverille ja pyydän auttamaan minua pelihimon vastustamisessa.</i>



## Muiden ongelmatilanteiden tarkastelu

Rahapeliongelman kehittyminen saattaa liittyä muihin, esimerkiksi tunne-elämän, parisuhteen tai sosiaalisten suhteiden, ongelmiin. Monella rahapeliongelmaa kohtaavalla on pelaamisen lisäksi myös jokin muu riippuvuussairaus (esimerkiksi päihderiippuvuus). Muut ongelmat vaikeuttavat vakavan rahapeliongelman selättämistä riippumatta siitä, liittyvätkö ne pelaamiseen.

Joskus rahapeliongelman selättäminen saattaa paljastaa muita ongelmia, jotka ovat jääneet pelaamisen varjoon.

Kun olet saanut pelaamisen hallintaasi, saatat ehkä haluta puuttua ongelmiin muilla elämän osa-alueilla.

### LUETTELE MUUT ONGELMAT, JOIHIN HALUAT PUUTTUA:

Muista, että muutos vaatii aikaa, paneutumista, uuden harjoittelua ja kärsivällisyyttä. Tämän työkirjan täyttäminen osoittaa, että olet ottanut merkittävän askeleen

lähemmäksi muutosta ja rahapeliongelmasi selättämistä. Onneksi olkoon! Muistathan myös kehua itseäsi saavuttamistasi välietapeista matkan varrella.



# LIITE

## Luettelo tukea ja apua tarjoavista tahoista

Jos tunnet tarvitsevasi tukea ja apua tai olet kokeillut tämän työkirjan ohjeita menestyksestä, käänny tässä liitteessä lueteltujen toimijoiden puoleen.

### Tukea netissä ja puhelimitse

#### Peluuri

Peluurin palvelukokonaisuus antaa tukea, ohjausta ja neuvontaa pelaamisesta aiheutuviin haittoihin ja ongelmiin. Palvelut on tarkoitettu pelaajille, läheisille ja työsään pelihaittoja kohtaaville. Tarjolla on työkaluja oma-apuun sekä ammatillista ja vertaistukea puhelimitse, verkossa ja chatissa. Peluurin valtakunnallinen ja maksuton auttava puhelin 0800 100 101 (arkisin klo 12–18)

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

#### Peli poikki -ohjelma

Peli poikki on kahdeksan viikon ohjelma, jossa pelaajan tukena on oma terapeutti. Hoito koostuu omasta opiskelusta, tehtävistä ja terapeutin kanssa käytävistä puhelinkeskusteluista.

[pelipoikki.fi](http://pelipoikki.fi)

#### Päihdelinkki

Päihdelinkki-verkkosivusto tarjoaa tietoa päihteistä ja riippuvuuksista. Päihdelinkistä löytyy kattavan tietopankin lisäksi testejä, oma-apusisältöjä, vertaistukea ja neuvontapalvelu. Verkkosivusto on tarkoitettu päihteiden käyttäjille, pelaajille, läheisille, ammattilaisille sekä kaikille päihdetiedosta kiinnostuneille.

[paihdelinkki.fi](http://paihdelinkki.fi)

#### Raipe-rahapelipäiväkirja

Raipe-rahapelipäiväkirja on nettityökalu, joka auttaa pelaajaa luomaan itselleen sopivia pelirajoja tai lopettamaan rahapelaamisen kokonaan. Tavoitteet pelaaja päättää itse. Raipe kertoo pelaamistottumuksista ja onnistumisista sekä kannustaa kohti tavoitteita.

[rahapelipaivakirja.fi](http://rahapelipaivakirja.fi)

## Vertaistukea

### Pelirajaton

Pelirajaton tarjoaa ongelmallisesti rahapelejä pelaaville ja heidän läheisilleen monipuolista vertaistukea sekä kouluttaa vertaisohjaajia ja kokemusasiantuntijoita.

[pelirajaton.fi](http://pelirajaton.fi)

### Nimettömät pelurit (GA)

Nimettömät pelurit (Gamblers Anonymous) -ryhmät tarjoavat vertaistukea rahapelaajille ja läheisille. Tarjolla on myös auttava puhelin.

[nimettomatpelurit.fi](http://nimettomatpelurit.fi)

### Tiltti

Tiltistä saa tietoa ja tukea pelaamisen hallintaan. Tilttiin ovat tervetulleita rahapelaajat ja heidän läheisensä. Siellä voi puhua työntekijöiden ja muiden kävijöiden kanssa.

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

## Apua taloudenhallintaan

### Talous- ja velkaneuvonta

Valtion oikeusaputoimistot antavat talous- ja velkaneuvontaa. Toimistoissa voi asioida muun muassa sähköisesti, puhelimitse, chatissa tai kasvokkain. Neuvonta on maksutonta.

[oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/fi](http://oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/fi)

### Takuusäätiö

Takuusäätiö on valtakunnallinen sosiaalialan järjestö, joka tukee ihmisten itsenäistä selviytymistä arjen raha-asioissa ja velkojen hoidossa. Palvelut ovat maksuttomia.

[takuusaatio.fi](http://takuusaatio.fi)

## Muut tahot

Velka-asioissa voivat auttaa myös sosiaalitoimistot, kuntien sosiaalinen luototus ja seurakunnat.

## Avohoito

Rahapeliongelmaan liittyvän avohoidon järjestämisestä vastaavat kunnat. Pääsääntöisesti rahapeliongelmaa hoidetaan osana alueen päihde- tai mielenterveyspalveluja. Parhaiten oman alueen palveluista saa tietoa kunnan sosiaali- ja terveyspalveluista. Myös Peluuri voi auttaa avun löytämisessä. Suurimmissa kaupungeissa on tarjolla myös yksityisiä palveluja rahapeliongelman hoitoon. Nämä palvelut asiakas maksaa itse.

## Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)

THL on julkaissut tukiaineistoja pelaajalle, läheisille ja ammattilaisille. Verkkojulkaisut löytyvät osoitteesta

[thl.fi/tukiaineistot](http://thl.fi/tukiaineistot)



# AVAIMIA

## rahapeliongelman hallintaan

### – OMA-APUOPAS

Tämä oma-apuopas on tarkoitettu rahapelaamisen vähentämisen tai lopettamisen tueksi. Opasta voi käyttää omatoimisesti muutoksen tukena. Oma-apuopasta voi käyttää myös ammattilaisten apuvälineenä rahapelaamisen puheeksioton yhteydessä ja lyhytneuvontatilanteissa.

**Saatavana verkkojulkaisuna**

[thl.fi/tukiaineistot](http://thl.fi/tukiaineistot)