



Terveyden ja
hyvinvoinnin laitos



RAHAP€LAAMINEN PUHEEKSI

Puheeksiotto, tunnistaminen ja lyhytneuvonta

SISÄLLYS

| | |
|--|----|
| Lukijalle | 3 |
| 1 Rahapelaamisen puheeksiotto ja rahapeliongelman tunnistaminen | 6 |
| 2 Rahapelaamisen tarkastelu arjessa ja tavoitteen asettaminen | 12 |
| 3 Tavoitteessa pysyminen ja sen seuranta | 15 |
| Lomakkeet työn tueksi | 21 |
| LOMAKE 1. Kaksi kysymystä rahapelitapojen kartoittamiseksi | 22 |
| LOMAKE 2. Kolme kysymystä rahapeliongelman tunnistamiseksi (BBGS) | 23 |
| LOMAKE 3. Rahapelaamisen haittojen kartoittaminen (PGSI) | 24 |
| LOMAKE 4. Rahapelipäiväkirja | 25 |
| LOMAKE 5. Tavoitteen asettaminen | 26 |
| Tukiaineistot | 27 |

2. uudistetun painoksen työryhmä: Eija Pietilä, Heidi Ruohio, Riikka Salmelin;
kliininen asiantuntemus Sari Castrén ja Otso Saariluoma

1. painoksen kirjoittajat: Corinne Björkenheim, Sari Castrén, Tapio Jaakkola,
Minna Kesänen, Eija Pietilä, Riikka Ränninranta, Otso Saariluoma ja Sanna Wuorio

Eriyiskiitos yhteistyöstä Peliklinikan henkilöstölle, Helsingin Lännen psykiatria- ja
päihdekeskukselle, Järvenpään kaupungin pelihaittojen asiantuntijaryhmälle sekä
Päijät-Hämeen ehkäisevän työn seutukoordinaation tiimille (1. painoksen tukiryhmä).

2. uudistettu painos

Kielenhuolto: Taina Ruottinen, Sanataika ky.

Taitto: Tiina Kuoppala, Graforma

Kannen suunnittelu: Nuppu Vehmasaho

Tuotenumero: MUU2021_330

ISBN (painettu) 978-952-343-678-7

ISBN (verkko) 978-952-343-679-4

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-679-4>

Paino: PunaMusta Oy

Vantaa 2021

Lukijalle

Rahapelaaminen on Suomessa hyvin yleistä. Vaikka suurin osa suomalaisista pelaa rahapelejä kohtuudella, osalle ihmisistä pelaaminen aiheuttaa talouteen, ihmissuhteisiin ja terveyteen liittyviä vakavia haittoja. Sekä riskitason pelaamisen että ongelmapelaamisen varhainen tunnistaminen on tärkeää, jotta ongelmat eivät kehittyisi vakavammiksi. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset ovat avainasemassa rahapelihaittojen ehkäisyssä, riskitason pelaamisen ja rahapeliongelman tunnistamisessa sekä tuen ja avun antamisessa. Tämän tukimateriaalin avulla voit ottaa rahapelaamisen puheeksi asiakkaan kanssa sekä tarjota asiakkaalle tukea.

Tukimateriaali muodostuu kolmesta osiosta, jotka voi käydä läpi esimerkiksi peräkkäisillä käyntikerroilla. Ensimmäisessä osiossa ohjataan ottamaan rahapelaaminen puheeksi, tunnistamaan riskitason pelaaminen ja mahdollinen rahapeliongelma sekä tarkastelemaan asiakkaan pelitapoja. Toisessa osiossa tarkastellaan rahapelaamisen hyötyjä ja haittoja sekä muutostavoitteen asettamista. Kolmannessa osiossa keskitytään tavoitteessa pysymisen seuraamiseen ja arvioidaan jatkotuen tarve.

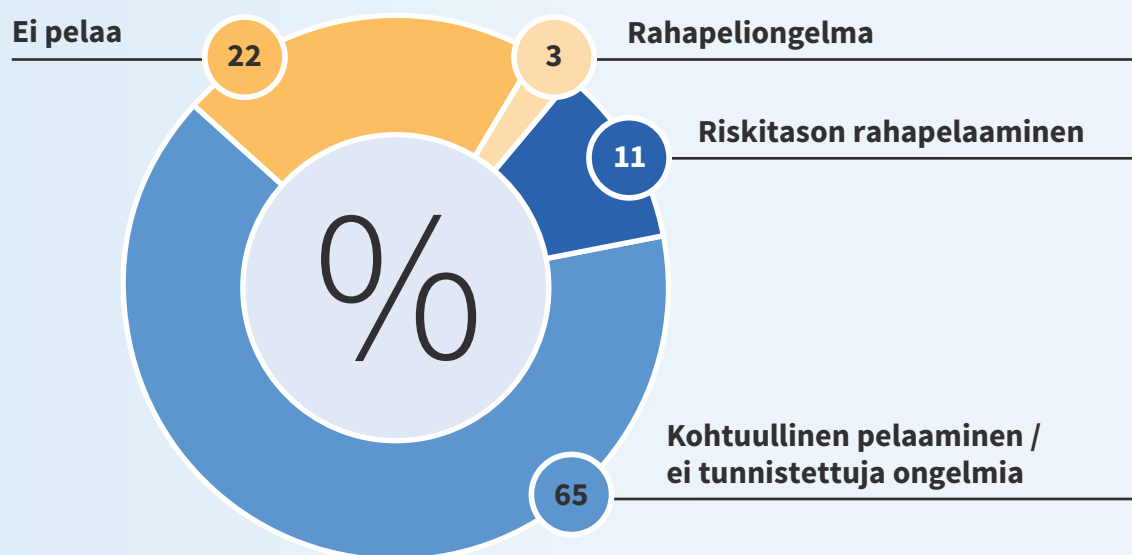
Tukimateriaali sisältää konkreettisia menetelmiä kuten arvioinnissa käytettäviä mittareita ja lomakkeita asiakastyön tueksi. Aineisto pohjautuu motivoivan haastattelun toimintatapaan, jonka avulla voit vahvistaa asiakkaan muutosmotivaatiota ja hänen itsereflektiotaan sekä auttaa häntä löytämään itse ratkaisuja pulmallisiin tilanteisiin. Muutos toiminnassa on aina uuden alku ja sinä ammattilaisena olet tässä muutoksessa tärkeänä tukena.

Sanastoa

| | |
|---------------------------|---|
| RAHAPELIT | ▶ Rahapelejä ovat esimerkiksi lotto, raha-automaattipelit, raaputusarvat ja vedonlyöntipelit. |
| RAHAPELAAMINEN | ▶ Rahapelaaminen on pelaamista, jossa pelin voitto tai tappio on rahaa tai rahan arvoista. |
| KOHTUULLINEN PELAAMINEN | ▶ Kohtuullinen pelaaminen tarkoittaa rahapelaamista, josta ei aiheudu haittoja. |
| RAHAPELIHAITAT | ▶ Rahapelihaitat tarkoittavat erilaisia kielteisiä seurauksia yksilölle, yhteisölle ja yhteiskunnalle. Haittojen vakavuus voi vaihdella lievistä erittäin vakaviin haittoihin. |
| RISKITASON RAHAPELAAMINEN | ▶ Riskitason rahapelaaminen tarkoittaa pelaamista, joka aiheuttaa yksittäisiä haittoja. Se edeltää usein varsinaisen rahapeliongelman kehittymistä. Suomalaisista 11 prosenttia (397 000 henkilöä) pelaa riskitasolla. |
| RAHAPELIONGELMA | ▶ Termiä rahapeliongelma käytetään yläkäsitteenä, kun puhutaan ongelmapelaamisesta ja rahapeliiriippuvuudesta. Rahapeliongelma on kolmella prosentilla suomalaisista (112 000 henkilöllä), ja lähes puolella heistä on todennäköinen rahapeliiriippuvuus (1,4 prosentilla eli 52 000 henkilöllä). |
| ONGELMAPELAAMINEN | ▶ Ongelmapelaaminen kuvaa rahapeliiriippuvuutta lievempää tilaa, johon liittyy monia kielteisiä seurauksia, esimerkiksi terveysongelmia ja talousvaikeuksia. |
| RAHAPELIRIIPPUUUS | ▶ Rahapeliiriippuvuus on rahapeliongelman vakavin muoto, johon liittyy pakottava rahapelaamistarve. Henkilön elämää hallitsevat rahapelijaksot, joista aiheutuu vakavia sosiaalisia, taloudellisia ja terveydellisiä haittoja. |
| LYHYTNEUVONTA | ▶ Lyhytneuvonta tarkoittaa asiakkaan rahapelaamisen kartoitusta, muutostarpeen selvittämistä ja mahdollisen muutoksen tukemista. |
| MOTIVOIVA HAASTATTELU | ▶ Motivoiva haastattelu työtapana kutsuu asiakasta itseään sanoittamaan haluamaansa muutosta, syytään muutokseen ja tapojaan muutoksen aikaansaamiseksi. Motivoiva haastattelu kunnioittaa asiakkaan itseohjautuvaa toimijuutta. |

**Suomalaiset
pelaavat rahapelejä
kolmanneksi eniten
maailmassa.**

**Suomessa
112 000 henkilöllä
on rahapeliongelma.**



Kuvion lähde: Suomalaisen rahapelaamisen 2019 -väestökyselyn aineisto



Rahapelaamisen puheeksiotto ja rahapeliongelman tunnistaminen



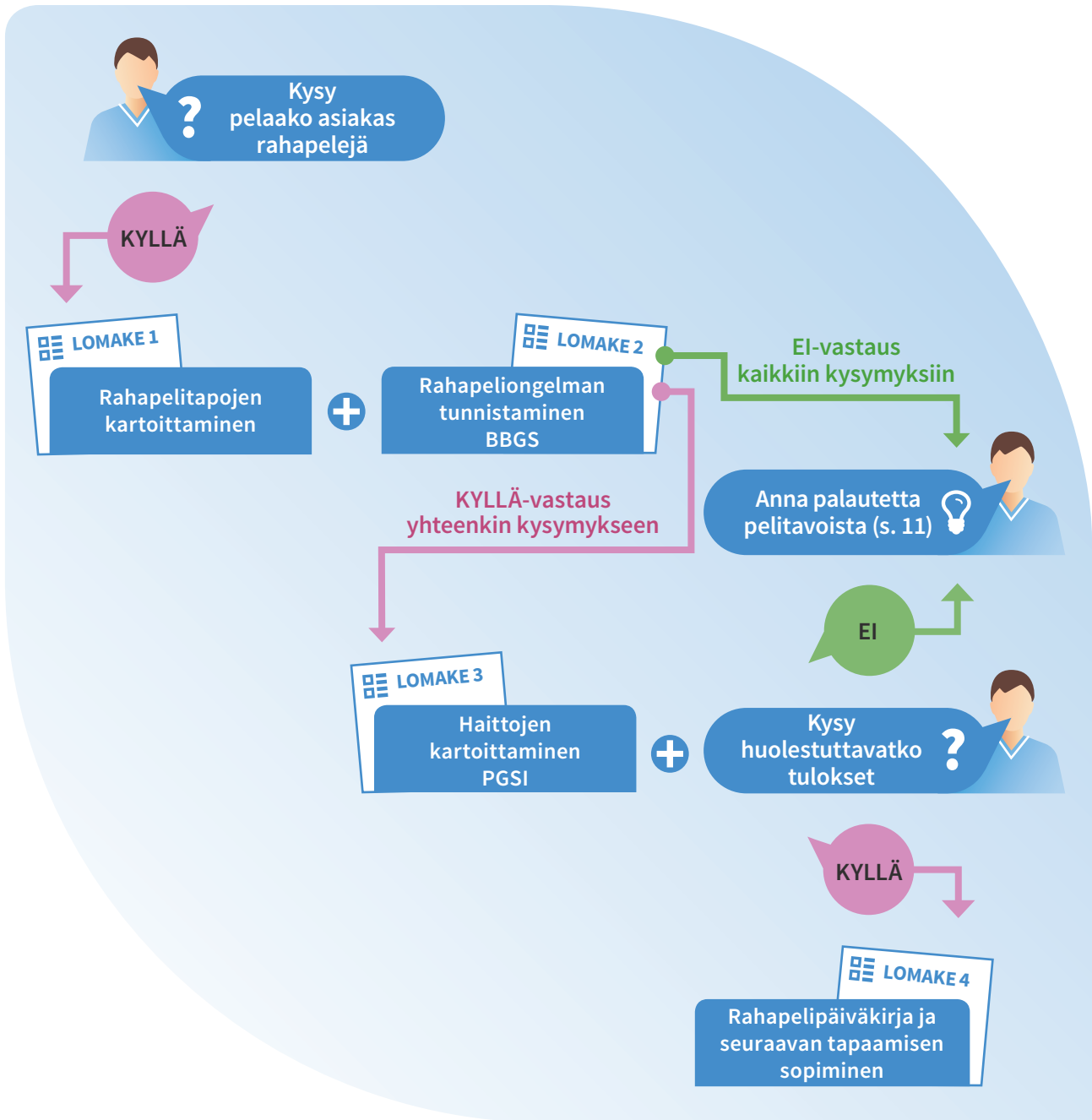
TAVOITE:

Ongelmallisen rahapelaamisen kartoitus ja pelaamisen tiedostaminen

- 1** Pyri luomaan puheeksiottotilanteeseen suotuisa ja luottamuksellinen ilmapiiri.
- 2** Kysy, pelaako asiakas rahapelejä.
- 3** Jos vastaus on kyllä, kartoita asiakkaan rahapelitapoja (lomake 1) ja pyydä asiakasta täyttämään rahapeliongelman tunnistamisen BBGS-seula (lomake 2).
Jos henkilö vastaa kaikkiin seulan kysymyksiin ”ei”, anna asiakkaalle palautetta hänen pelitavoistaan (s. 11).
- 4** Jos henkilö vastaa yhteenkin BBGS-seulan kysymyksistä ”kyllä”, siirry tarkastelemaan PGSI-mittarin avulla, minkälaisia haittoja rahapelaaminen aiheuttaa (lomake 3).
- 5** Mikäli asiakas on huolissaan pelaamisestaan, rohkaise häntä pitämään rahapeli-päiväkirjaa (lomake 4) ja sopikaa uudesta tapaamisesta.

Rahapelaamisen puheeksiotto ja varhainen tunnistaminen auttavat rahapelejä mahdollisesti liiallisesti pelaavaa henkilöä pohtimaan pelaamistaan ja tarvittaessa hakeutumaan tuen tai hoidon piiriin. Riskitason rahapelaamisen tunnistaminen

on tehokas keino ehkäistä rahapeliongelman kehittyminen. Voit ottaa rahapelaamisen puheeksi asiakkaasi kanssa esimerkiksi kartoittaessasi hänen elämäntilannettaan tai kysyessäsi päihteiden käytöstä tai taloudellisesta tilanteesta.



Rahapelitapojen kartoittaminen ja ongelman tunnistaminen

Kysy ensin asiakkaalta pelaako hän rahapelejä. Jos hän pelaa, kartoita tarkemmin hänen rahapelitapojaan (lomake 1) ja tehkää BBGS-seula (lomake 2).

”Mitä rahapelejä pelaat?” ja ”Miten usein pelaat rahapelejä?” ovat kysymyksiä, joiden avulla voit kartoittaa asiakkaan pelitapoja ja mahdollista riskitason pelaamista. Rahapeliongelman tunnistamiseen puolestaan tarvittes BBGS-seulaa (*Brief Biosocial Gambling Screen*). Sen avulla pystyt selvittämään nopeasti, onko

asiakkaalla mahdollisesti rahapelaamisen kanssa jo ongelma.

Mikäli asiakas vastaan yhteenkin BBGS-seulan kysymykseen ”kyllä”, on syytä kartoittaa rahapelaamisen haittoja tarkemmin PGSI-mittarilla (lomake 3). Jos asiakas vastaa kaikkiin BBGS-seulan kysymyksiin ”ei”, siirry sivulle 11.

LOMAKE 1

KAKSI KYSYMYSTÄ RAHAPELITAPOJEN KARTOITTAMISEKSI

1. Mitä rahapelejä olet pelannut edeltävien 12 kuukauden aikana?

En ole pelannut rahapelejä

Lottopelit (Lotto ja/tai Jokeri, Viking Lotto, Eurojackpot)

Raaputusarvat (esim. Casino, Ässä, Luonto)

Veikkauksen vakio

Veikkauksen päivittäiset arvontapelit (esim. Keno, Kaikki tai ei mitään, Synttärarit)

Pokeri pöytäpelinä (kasinoilla ja pelisaleissa)

Hevospelit, raviveikkaus ja totopelit (esim. Kaksari, Toto86)

Urheiluvedonlyönti (esim. Pitkäveto, Tulosveto)

Nettiarvat (esim. Ässä, Casino, Onnensanat)

Nopeat päivittäiset arvontapelit (esim. eBingo)

Rahapeliautomaatit (huoltoasemilla, kauppoissa, kioskeissa, pelisaleissa)

Muut kasinopelit (esim. ruletti, Blackjack, kasinojen rahapeliautomaatit, ei pokeripelit)

Nettikasinopelit (esim. ruletti, Blackjack, myös rahapeliautomaatit, ei pokeripelit)

Nettipokeri

Muut rahapelit (esim. yksityinen vedonlyönti ja/tai korttipeli rahapanoksien)

Kuinka monta edellä luetelluista pelityypeistä valitsit? _____

2. Miten usein pelaat rahapelejä?

En pelaa

Harvemmin kuin kuukausittain

1-3 kertaa kuukaudessa

Kerran viikossa

Päivittäin tai useita kertoja viikossa

Lähde: Kaksi kysymystä rahapelaamisesta -malli. EHYT ry.

Lomake 1 on sivulla 22.

LOMAKE 2

KOLME KYSYMYSTÄ RAHAPELIONGELMAN TUNNISTAMISEKSI (BBGS)

1. Onko pelaamisen lopettaminen tai vähentäminen aiheuttanut sinussa levottomuutta, ahdistusta tai ärtyneisyyttä viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana?

Kyllä

Ei

2. Oletko viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana yrittänyt salata perheeltäsi tai ystäviltäsi, paljonko pelasit?

Kyllä

Ei

3. Onko pelaamisesi aiheuttanut sinulle viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana sellaisia taloudellisia ongelmia, että olet joutunut hankkimaan perheeltäsi, läheisiltäsi tai sosiaalipalveluista apua elinkustannuksiisi?

Kyllä

Ei

Kyllä-vastaus yhteenkin kysymykseen merkitsee, että henkilöllä saattaa olla rahapeliongelma. Tällöin asiaa on aina selvitettävä tarkemmin esimerkiksi PGSI-testillä ja henkilön tuen ja hoidon tarve on arvioitava.

Lähde: Gebauer L., LeBriq R., Shaffer H.J. Optimizing DSM-IV-TR Classification Accuracy: A Brief Biosocial Screen for Detecting Current Gambling Disorders Among Gamblers in the General Household Population. *The Canadian Journal of Psychiatry* 2010; 55(2): 82-90. Käännös THL, tarkistettu 2021.

Lomake 2 on sivulla 23.



Ota rahapelaaminen puheeksi ja ehkäise rahapeliongelman kehittyminen.

Rahapelaamisen haittojen kartoitus

PGSI-mittari (*Problem Severity Gambling Index*) tarkentaa, minkälaisia ja kuinka vakavia haittoja rahapelaaminen aiheuttaa (lomake 3). Pyydä asiakasta täyttämään lomake ja laskemaan pisteet yhteen.

LOMAKE 3

RAHAPELAAMISEN HAITTOJEN KARTOITTAMINEN (PGSI)

1. Kun ajattelet viimeksi kulunutta 12 kuukautta, kuinka usein olet pelannut rahapelejä suuremmilla summilla kuin sinulla oikeastaan olisi varaa hävitä? 0 En koskaan 2 Useimmiten
1 Joskus 3 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? 0 En koskaan 2 Useimmiten
1 Joskus 3 Lähes aina
3. Kun pelaat, kuinka usein palaat jonain toisena päivänä pelaamaan yrittääksesi voittaa häviämäsi rahat takaisin? 0 En koskaan 2 Useimmiten
1 Joskus 3 Lähes aina
4. Kuinka usein viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana olet lainannut rahaa tai myynyt jotakin saadaksesi rahaa pelaamista varten? 0 En koskaan 2 Useimmiten
1 Joskus 3 Lähes aina
5. Kuinka usein 12 viime kuukauden aikana sinusta on tuntunut, että rahapelaaminen saattaa olla sinulle ongelma? 0 En koskaan 2 Useimmiten
1 Joskus 3 Lähes aina
6. Kuinka usein viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana rahapelaaminen on aiheuttanut sinulle terveysongelmia, mukaan lukien stressiä tai ahdistusta? 0 En koskaan 2 Useimmiten
1 Joskus 3 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? 0 En koskaan 2 Useimmiten
1 Joskus 3 Lähes aina
8. Kuinka usein viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana rahapelaamisesi on aiheuttanut sinulle taloudellisia ongelmia sinulle tai kotitaloudellesi? 0 En koskaan 2 Useimmiten
1 Joskus 3 Lähes aina
9. Kuinka usein viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana olet tuntenut syyllisyyttä tavastasi pelata rahapelejä tai siitä, mitä tapahtuu, kun pelaat? 0 En koskaan 2 Useimmiten
1 Joskus 3 Lähes aina

Laske pisteet yhteen: _____ pistettä 0 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.

Lomake 3 on sivulla 24.

Kysy asiakkaalta huolestuttavatko kyselyn tulokset häntä. Ajatuksia voi herätellä myös pelitapojen tarkastelu (s. 11).

Mikäli asiakas on huolestunut pelaamisestaan ja hän haluaa jatkaa siitä keskustelua, voit kannustaa häntä täyttämään rahapelipäiväkirjaa (lomake 4) esimerkiksi parin viikon ajan.



*Jos asiakasta mietityttää
pelaaminen, rahapelipäiväkirja
auttaa saamaan siitä
tarkemman kuvan.*

LOMAKE 4

RAHAPELIPÄIVÄKIRJA

Pelipäiväkirja voi auttaa sinua saamaan realistisemman kuvan pelaamisen vaikutuksista. Täytä kunkin päivän kohdalle:

A) kuinka paljon aikaa käytät pelaamiseen ja
B) kuinka paljon rahaa käytit pelaamiseen, kun voitot on vähennetty summasta

| Viikko 1 | A) Pelaamiseen käytetty aika | B) Pelaamiseen käytetty raha (Voitot pois lukien) |
|---|------------------------------|---|
| Maanantai ____ / ____ 20 ____ h ____ min. | _____ h ____ min. | _____ € |
| Tiistai ____ / ____ 20 ____ h ____ min. | _____ h ____ min. | _____ € |
| Keskiviikko ____ / ____ 20 ____ h ____ min. | _____ h ____ min. | _____ € |
| Torstai ____ / ____ 20 ____ h ____ min. | _____ h ____ min. | _____ € |
| Perjantai ____ / ____ 20 ____ h ____ min. | _____ h ____ min. | _____ € |
| Lauantai ____ / ____ 20 ____ h ____ min. | _____ h ____ min. | _____ € |
| Sunnuntai ____ / ____ 20 ____ h ____ min. | _____ h ____ min. | _____ € |

Tarkastele pelipäiväkirjaa kokonaisuutena täyttämättäsi ajalta:

► Kuinka paljon käytit rahapelaamiseen viikossa? Aikaa: _____ Rahaa: _____

► Kuinka paljon käytit rahapelaamiseen tänä aikana yhteensä? Aikaa: _____ Rahaa: _____

Edustaako pelipäiväkirjaasi merkitty pelaaminen tyypillistä pelaamistasi? Oletko tarkasteltuna ajanjaksona pelannut enemmän tai vähemmän kuin normaalisti?

Arvioi pelaamisesi kustannukset vuosisalolla.

Jos kerrot rahapelaamiseen viikossa käyttämäsi summan 52:lla, saat kuvan siitä, paljonko pelaaminen keskimäärin maksaisi sinulle vuodessa.

Lomake 4 on sivulla 25.

Rahapelipäiväkirja konkretisoi pelaamista

Oman käyttäytymisen ja toiminnan tarkastelu rahapelipäiväkirjan avulla tuo hyvin esille, mitä arjessa tapahtuu, ja auttaa asiakasta pohtimaan, onko syytä huoleen tai muutokseen. Rahapelipäiväkirja auttaa asiakasta saamaan realistisen kuvan rahapelaamiseen käyttämästään ajasta ja rahasta. Rahapelipäiväkirja löytyy myös sähköisenä osoitteesta rahapelipaivakirja.fi.

Sovi asiakkaan kanssa seuraava käynti, jolloin rahapelipäiväkirjaa käydään läpi.

Mikäli asiakas ei ole huolestunut pelaamisestaan eikä halua jatkaa asiasta keskustelua tai täyttää rahapelipäiväkirjaa, voit vinkata mistä hän halutessaan saa apua ja tukea (s. 19). Esimerkiksi Peluurin auttava puhelin palvelee valtakunnallisesti.



Peluurin valtakunnallinen ja maksuton auttava puhelin

0800 100 101

Avoinna arkisin klo 12–18.

Tarvitsetko ammattilaisena tukea rahapelaavien asiakkaiden tai heidän läheistensä kohtaamiseen, rahapelaamisen puheeksiottoon tai lisätietoa rahapeliongelmosta?

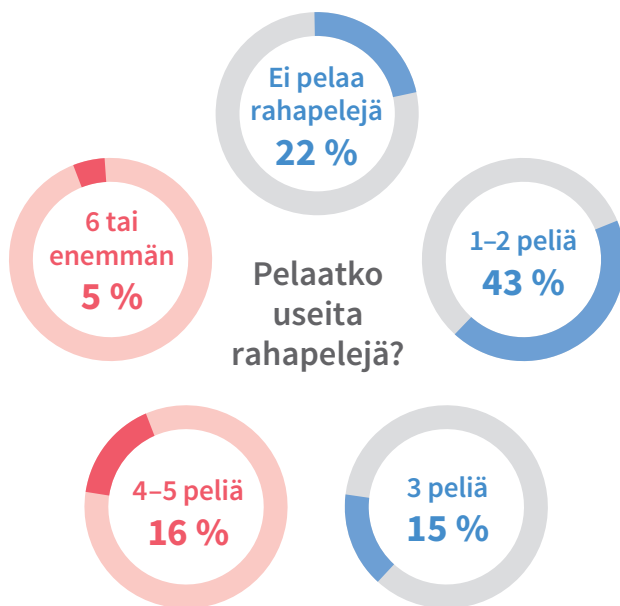
Peluurin ammattilaiset auttavat myös asiakastyötä tekeviä.

peluuri.fi

Palaute pelitavoista

Mikäli asiakas vastaa BBGS-seulan kaikkiin kysymyksiin ”ei”, hänellä ei todennäköisesti ole rahapeliongelmaa. Jos hän kuitenkin rahapelitapojen kartoituksessa kertoo pelaavansa useasti ja useita rahapelejä, voi asiakas pelata riskitasolla. Sen vuoksi asiakkaalle on hyvä antaa palautetta hänen pelitavoistaan suhteuttamalla sitä muiden suomalaisten pelitottumuksiin.

Kertoiko asiakas pelitapojen kartoituksessa pelaavansa useita eri pelejä? Mitä useampaa peliä asiakas pelaa, sitä todennäköisemmin pelaamisesta aiheutuu haittoja. Suurin osa suomalaisista on pelannut vuoden aikana enintään kahta eri rahapeliä.



Entä kertoiko asiakas pelaavansa korkean riskin rahapelejä? Pelien haitallisuuteen vaikuttavat muun muassa pelin nopea tempo sekä maksimipanoksen ja päävoiton suhde.

Korkean riskin rahapelejä ovat

- ▶ urheiluvedonlyönti
- ▶ nettiarvat
- ▶ nopeat päivittäiset arvontapelit
- ▶ rahapeliautomaatit
- ▶ kasinopelit, kuten ruletti ja Blackjack
- ▶ nettikasinopelit
- ▶ nettipokeri.

Entä kuinka usein asiakas kertoi pelaavansa rahapelejä? Mitä useammin asiakas pelaa, sitä todennäköisemmin pelaamisesta aiheutuu haittoja. Suurin osa suomalaisista pelaa harvemmin kuin kuukausittain.

| | |
|--|------|
| Ei pelaa rahapelejä | 22 % |
| Harvemmin kuin kuukausittain | 31 % |
| 1-3 kertaa kuukaudessa | 18 % |
| Kerran viikossa | 22 % |
| Päivittäin tai useita kertoja viikossa | 7 % |

Vaikka pelaaminen näyttäisikin kohtuulliselta eikä yhteiselle jatkokyöskentelylle ole tarvetta, on pelitapojen tarkasteleminen asiakkaan kanssa tärkeää. Palautteen annon yhteydessä kerro asiakkaalle, että hän voi olla myöhemmin yhteydessä, jos pelaaminen alkaa jossain vaiheessa huolestaa.

Kuvioiden lähde: Salonen, A., Lind, K., Hagfors, H. Castrén, S., Kontto, J. (2020). Rahapelaaminen, peliongelmat ja rahapelaamiseen liittyvät asenteet ja mielipiteet vuosina 2007–2019. Suomalaisen rahapelaaminen 2019. THL, raportti 18/2020.



Rahapelaamisen tarkastelu arjessa ja tavoitteen asettaminen



TAVOITE:

Muutosmotivaation vahvistaminen ja tavoitteeseen sitoutuminen

- 1** Tarkastele rahapelipäiväkirjaa asiakkaan kanssa.
- 2** Nosta esille päivät, joihin asiakas on itse tyytyväinen.
- 3** Kannusta asiakasta kertomaan, mikä mahdollisti hänelle onnistumisen.
- 4** Kysy pelaamisen hyödyistä ja haitoista ja tee niistä yhteenveto (yhtäältä – toisaalta).
- 5** Toista asiakkaan kertomat asiat hänelle uusin sanoin lisäten tarkentavia huomioita.
- 6** Rohkaise asiakasta pohtimaan, mitä muutos pelaamisessa tarkoittaisi hänen arjessaan.
- 7** Pyydä asiakasta konkretisoimaan, mihin muutostavoitteeseen hän olisi valmis sitoutumaan (lomake 5).

Rahapelaamisen lähemmässä tarkastelussa asiakas voi havahtua huomaamaan rahapelaamisen aiheuttamat haitat. Tässä vaiheessa asiakkaalta kysytään avoimia kysymyksiä ja tarkastellaan hänen täyttämänsä rahapelipäiväkirjaa.

Rahapelaamisen tarkastelussa käytetään motivoivan haastattelun keinoja, kuten ristiriidan esille nostamista (yhtäältä halua pelata ja toisaalta halua tehdä muutos pelaamiseen), ja autetaan asiakasta itseään huomaamaan pelaamisen aiheuttamat haitat.

Tarkastelu

Tutki asiakkaan kanssa rahapelipäiväkirjaa. Jos asiakas ei ole täyttänyt päiväkirjaa, keskustelkaa muutoin edellisten viikkojen pelaamisesta.

Hyödyt ja haitat

Käy asiakkaan kanssa läpi pelaamisen hyötyjä ja haittoja. Kiinnitä huomiota erityisesti rahapelaamisen haittoihin ja pelaamisen rajoittamisen tai lopettamisen hyötyihin. Kuulostele, olisiko asiakas halukas muuttamaan rahapelaamistaan.

Muutostavoitteen asettaminen

Keskustele asiakkaan kanssa, minkä tavoitteen hän on valmis asettamaan itselleen. Tavoitteen on hyvä olla selkeä ja saavutettavissa oleva.

Tavoitteena voi olla esimerkiksi pelaamisen lopettaminen kokonaan, eniten ongelmia aiheuttavien pelien lopettaminen tai pelaamisen rajoittaminen tiettyihin aika- ja rahamääriin. Voit hyödyntää tavoitteen asettamisessa lomaketta 5.

Tärkeintä on, että asiakasta tuetaan juuri siinä tavoitteessa, jonka hän haluaa itselleen asettaa. Päätöstä vahvistaa se, että asiakas tekee sopimuksen itsensä kanssa.

Pelaamisen rajoittamiseen ei ole yhtä oikeaa tapaa tai keinoa. Monelle rahapelaamisen vähentäminen tuntuu houkuttelevammalta vaihtoehdolta kuin pelaamisen lopettaminen. Toisaalta kokonaan lopettaminen voi olla helpompaa, mikäli pelaaminen ei pysy yrityksistä huolimatta asiakkaan asettamissa rajoissa. Pitkään jatkunutta pelaamista voi myös olla vaikea muuttaa kerralla, ja joillekin asteittaiset tavoitteet saattavat toimia paremmin kuin pelaamisen lopettaminen ”kerrasta poikki”.



Mitä rahapelipäiväkirja kertoo pelaamisestasi?



Tuntuuko siltä, että haluat tehdä pelaamisellesi jotakin?



Vähentäisikö pelaamisen rajoittaminen riitoja kotona?

LOMAKE 5

TAVOITTEEN ASETTAMINEN

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

Lopetan pelaamisen kokonaan.

Alkaen: päivä _____ kuukausi _____ vuosi _____

Allekirjoitus

Lopetan tiettyjen rahapelien pelaamisen.

Sallitut pelit: _____

Kielletyt pelit: _____

Allekirjoitus

Vähennän rahapelien pelaamista.

Täytä nämä tiedot, kun olet ollut pelaamatta kaksi tai kolme viikkoa.

Saan pelata _____ päivänä viikossa. Saan pelata viikossa enintään _____ €.

Saan pelata kerrallaan enintään _____ €. Saan pelata kerralla enintään _____ minuuttia.

Allekirjoitus

Lähde: Avaimia rahapeliongelman hallintaan – oma-apuopas (2021).

Lomake 5 on sivulla 26.

Oma-apuoppaasta tukea muutokseen

Voit myös vinkata ”Avaimia rahapeliongelman hallintaan” -oma-apuoppaasta, joka toimii asiakkaalle omatoimisen muutoksen tukena. Oppaasta asiakas saa lisätietoa muun muassa päätöksen tekemisestä ja pelaamattomuuden hyödyistä sekä tukea lopettamiseen. Oppaasta kannattaa kertoa myös niille asiakkaille, jotka eivät ehkä vielä sillä hetkellä ole valmiita muutokseen.

Oma-apuopasta voi käyttää yhdessä asiakkaan kanssa, tai sen voi antaa hänelle mukaan.

Rohkaise asiakasta tarkastelemaan rahapelaamistaan oppaan avulla. Rahapelaamisen seurausten sekä pelaamiseen liittyvien tekijöiden tarkastelu nostaa usein esille vaikutusketjuja, joita asiakas ei ole vielä itse havainnut. Konkreettinen ehdotus tarkas-

tella pelaamiseen käytettyä rahamäärää saa asiakkaan huomaamaan todellisen kulutuksensa ja miettimään, onko se hänelle haitallista. Pelaamisen hyvien ja huonojen puolien tarkastelu auttaa oivaltamaan pelaamisen motiiveja ja toisaalta kielteisiä seurauksia. Pelaamiseen liittyy uskomuksia, joiden tiedetään kiihdyttävän pelaamista. Uskomusten ja sattumanvaraisuuden tarkastelu on avuksi oman pelaamisen pohdinnassa. Tehtävien avulla asiakas voi tiedostaa uskomuksensa, jotka eivät ole hänelle hyödyllisiä. Oppaassa on käytännön ohjeita pelaamisen ja rahankäytön vähentämiseen sekä velkojen hoitamiseen. On myös tärkeää ennakoida erilaiset riskitilanteet ja näin ehkäistä lipsahduksia ja retkahdusta. Oppaassa on tehtäviä, joiden avulla asiakas voi tunnistaa hänelle itselleen riskialttiita tilanteita ja luoda niihin uusia toimintamalleja.



Oma-apuoppaan
voi ladata maksutta
osoitteessa
thl.fi/tukiaineistot



Oma-apuoppaan digitaalinen versio löytyy OmaPelurista osoitteesta peluuri.fi



Tavoitteessa pysyminen ja sen seuranta



TAVOITE:

Muutoksen tukeminen ja asiakkaalle sopivan jatkotuen suunnittelu

- 1 Jatka rahapelipäiväkirjan tarkastelua yhdessä asiakkaan kanssa.
- 2 Tunnista, mitkä asiat tukevat muutosta ja mitkä jarruttavat sitä.
- 3 Esittele asiakkaalle käytännön keinoja rahapelaamisen hallintaan.
- 4 Sovi jatkosta asiakkaan kanssa.
- 5 Kerro asiakkaalle, mistä hän voi saada lisätukea ja apua.

Oman pelaamisen muuttaminen ja tavoitteissa pysyminen voi olla ajoittain vaikeaa. Käykää asiakkaan kanssa läpi esimerkiksi pelipäiväkirjan avulla, miltä pelaaminen näyttää nyt ja onko pelaamisessa tapahtunut muutosta: käytetty raha tai aika, onnistumisen kokemukset ja tavoitteen

saavuttaminen. Voitte keskustella siitä, mikä häntä on mahdollisesti tukenut ja auttanut kohti asettamaansa tavoitetta. Jos asiakas kokee omat keinonsa riittämättömiksi, voitte miettiä, mitkä käytännön keinot saattaisivat auttaa häntä saavuttamaan tavoitteensa.

Käytännön keinoja rahapelaamisen hallintaan

Itse asetetut rajoitukset tai hallinnan keinot nostavat rahapelaamisen kynnystä ja ehkäisevät totutun tavan mukaista tai hetken mielijohteesta aiheutuvaa pelaamista. Itse asetetut rajoitukset antavat pelaajalle har-

kinta-aikaa ja auttavat kasvattamaan hallintaa. Seuraavassa on esitelty yleisimpiä keinoja, joiden avulla pelaamista on mahdollista hallita.

Jos ongelmana on pelipaikoissa pelaaminen

Pankkikorttiin on mahdollista asettaa rahapeliautomaattien korttimaksurajoitus

- Kun syöttää pankkikortin peliautomaatin lukijaan, voi pelirajaa nostaa tai laskea itse. Pelaamisen voi estää kokonaan asettamalla pelirajaksi 0 €.

Itselleen voi asettaa pelirajoituksia ja -estoja

- Veikkauksen pakollisen tunnistautumisen myötä pelaaja voi asettaa itselleen esimerkiksi rahapeliautomaateissa pelirajoituksia tai peliестon.

Veikkauksen kasinoille voi pyytää sisäänpääsykiellon

- Sisäänpääsykiellon kasinolle saa pyytämällä sitä kasinon henkilökunnalta. Pelisalien peleihin on mahdollista ottaa pakollisen tunnistautumisen myötä peliестo.

Jos ongelmana on verkossa pelaaminen

Pelitilit ja pelisivustot voi sulkea tai rahapelaamista voi rajoittaa

- Rajoitukset ovat sivustokohtaisia, joten rajoitukset pitää tehdä kaikille käytössä oleville pelitileille ja -sivustoille.
- Veikkauksen pelisivuilla voi estää kaiken verkkopelaamisen seuraavan vuorokauden loppuun asti erillisellä Estä pelaaminen -pikapainikkeella. Toistaiseksi voimassa olevalla pelinestolla voi oman pelaamisen estää vähintään 12 kuukaudeksi.
- Pelinjärjestäjien sivustoilla on myös pelaamisen hallinnan työkaluja, joilla voi rajoittaa esimerkiksi pelaamiseen käytettyä aikaa ja rahaa.

Tietokoneelle ja mobiililaitteeseen voi asentaa erillisiä esto-ohjelmia, jotka aktiivisesti estävät pelisivustoille pääsemisen

- Esto-ohjelmat ovat laitekohtaisia, joten ne pitää asentaa kaikkiin laitteisiin. Osa esto-ohjelmista on maksullisia.
- Tietokoneelle ja mobiililaitteeseen voi myös asentaa rahapelimainosten estämiseen tarkoitettuja ohjelmia ja maksunvälittäjältä voi pyytää itselleen eston rahaliikenteelle pelisivustoilla.



*Itse asetetut rajoitukset
estävät pelaamista.*

Vinkkejä rahankäytön hallintaan

- Joskus on mahdollista sopia, että palkka tai etuus maksetaan osissa, esimerkiksi useamman kerran kuukaudessa.
- Pankkiin voi avata uuden tilin, josta ei voi siirtää rahaa verkossa.
- Kauppoihin voi ostaa lahjakortteja, jolloin samalla tulee päätettyä ennakkoon, miten rahat tulevat käytetyksi.
- Läheisten ja tuttavien kanssa voi sopia, etteivät he lainaa rahaa.
- Luottotietoja hallinnoivilta yrityksiltä voi pyytää itselleen "Oma luottokielto" -turvamerkin, joka ehkäisee lainan ottamista hetken mielijohteesta. Turvamerkinät ovat maksullisia ja määräaikaista.
- Läheisen kanssa voi sopia, että hän seuraa pelaajan tilitietoja ja -tapahtumia.
- Rahaliikenteen voi siirtää toimimaan luotettavan läheisen kautta, mikäli pelaaja ja läheinen ovat molemmat tähän halukkaita. Järjestelyn on hyvä olla määräaikaista, ja järjestelyä harkitessa on hyvä punnita taloudellisten väärinkäytösten riskiä.
- Sosiaalitoimi voi joissakin kunnissa maksaa välitystilin kautta sovitut menot ennen tulojen siirtämistä asiakkaan tilille.
- Pelaaja voi hakea maistraatista itselleen edunvalvontaa, jos talousasioiden hoito on hallitsemattoman pelaamisen takia haastavaa. Tämä edellyttää lääkärinlausuntoa edunvalvonnan tarpeesta.

Tutustu rahapelaamisen hallinnan työkaluihin ja yksityiskohtaisiin ohjeisiin osoitteissa peluuri.fi ja paihdelinkki.fi

Jatkosta sopiminen yhdessä asiakkaan kanssa

Arvioi asiakkaan kanssa hänen tilannettaan tapaamisen jälkeen. Pohtikaa yhdessä hänen tarpeitaan ja toiveitaan sekä sitä, mikä työskentelytapa hänelle toimisi parhaiten.

▶ Asiakas jatkaa itsenäisesti

Mikäli asiakas jatkaa työskentelyä itsenäisesti, voi hän käyttää tukenaan esimerkiksi oma-apuopasta ja seurata pelaamistaan rahapelipäiväkirjan avulla. Oma-apuoppaan sisällöt on rakennettu itsenäisen työskentelyn tueksi. Lisäksi voit kertoa asiakkaalle erilaisista tuki- ja vertaistukimuodoista.

▶ Jatkatte työskentelyä yhdessä

Mikäli teillä on mahdollisuus käyttää käynneillä enemmän aikaa rahapelaamisen pohtimiseen, voitte käydä yhdessä läpi oma-apuopasta. Lisäksi voitte saada tukea ongelman laajempaan käsittelyyn Rahapeli-riippuvuus hallintaan – Terapeutin käsikirjasta ja Asiakkaan työkirjasta¹. Rahapeli-riippuvuus hallintaan on tutkimustietoon perustuva hoito-ohjelma rahapeli-riippuvuuden hoitoon. Asiakkaan työkirjaa käytetään osana hoito-ohjelmaa yhteistyössä terapeutin kanssa.

▶ Asiakas hyötyy muunlaisista palveluista

Jos lyhytneuvonta ei riitä tai asiakkaan tilanne niin vaatii (päihteiden yhtäaikainen käyttö, masennus tai itsemurhariski), tulee asiakas ohjata hoito- tai muihin tarvittaviin palveluihin. Tarkemmat tiedot oman kunnan avohoitopalveluista saa kunnan päihde- ja mielenterveyspalvelusta tai Peluurista. Joissakin kaupungeissa on tarjolla myös yksityisiä palveluja rahapeli-ongelman hoitoon.

1 Ladouceur R. & Lachance S. (2020).
Rahapeli-riippuvuus hallintaan – Terapeutin käsikirja.

Ladouceur R. & Lachance S. (2020).
Rahapeli-riippuvuus hallintaan – Asiakkaan työkirja.

Tukea ja apua tarjoavia tahoja

Tukea netissä ja puhelimitse

Peluuri

Peluurin palvelukokonaisuus antaa tukea, ohjausta ja neuvontaa pelaamisesta aiheutuviin haittoihin ja ongelmiin. Palvelut on tarkoitettu pelaajille, läheisille ja työssään 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

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

Päihdelinkki

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

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

Vertaistukea

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

Pelirajaton

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

pelirajaton.fi

Nimettömät pelurit (GA)

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

nimettomatpelurit.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

Takuusäätiö

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

takuusaatio.fi

Muut tahot

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



Lomakkeet työn tueksi

LOMAKE 1 ▶ Kaksi kysymystä rahapelitapojen kartoittamiseksi

LOMAKE 2 ▶ Kolme kysymystä rahapeliongelman tunnistamiseksi (BBGS)

LOMAKE 3 ▶ Rahapelaamisen haittojen kartoittaminen (PGSI)

LOMAKE 4 ▶ Rahapelipäiväkirja

LOMAKE 5 ▶ Tavoitteen asettaminen

KAKSI KYSYMYSTÄ RAHAPELITAIPOJEN KARTOITTAMISEKSI

1. Mitä rahapelejä olet pelannut edeltävien 12 kuukauden aikana?

- En ole pelannut rahapelejä
- Lottopelit** (Lotto ja/tai Jokeri, Viking Lotto, Eurojackpot)
- Raaputusarvat** (esim. Casino, Ässä, Luonto)
- Veikkauksen vakio**
- Veikkauksen päivittäiset arvontapelit** (esim. Keno, Kaikki tai ei mitään, Synttärit)
- Pokeri pöytäpelinä** (kasinoilla ja pelisaleissa)
- Hevospelit, raviveikkaus ja totopelit** (esim. Kaksari, Toto86)
- Urheiluvedonlyönti** (esim. Pitkäveto, Tulosveto)
- Nettiarvat** (esim. Ässä, Casino, Onnensanat)
- Nopeat päivittäiset arvontapelit** (esim. eBingo)
- Rahapeliautomaatit** (huoltoasemilla, kaupoissa, kioskeissa, pelisaleissa)
- Muut kasinopelit** (esim. ruletti, Blackjack, kasinojen rahapeliautomaatit, ei pokeripelit)
- Nettikasinopelit** (esim. ruletti, Blackjack, myös rahapeliautomaatit, ei pokeripelit)
- Nettipokeri**
- Muut rahapelit** (esim. yksityinen vedonlyönti ja/tai korttipeli rahapanoksin)

Kuinka monta edellä luetelluista pelityypeistä valitsit? _____

2. Miten usein pelaat rahapelejä?

- En pelaa
- Harvemmin kuin kuukausittain
- 1-3 kertaa kuukaudessa
- Kerran viikossa
- Päivittäin tai useita kertoja viikossa

Lähde: Kaksi kysymystä rahapelaamisesta -malli. EHYT ry.

KOLME KYSYMYSTÄ RAHAPELIONGELMAN TUNNISTAMISEKSI (BBGS)

1. Onko pelaamisen lopettaminen tai vähentäminen aiheuttanut sinussa levottomuutta, ahdistusta tai ärtyneisyyttä viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana?

Kyllä

Ei

2. Oletko viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana yrittänyt salata perheeltäsi tai ystäviltäsi, paljonko pelasit?

Kyllä

Ei

3. Onko pelaamisesi aiheuttanut sinulle viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana sellaisia taloudellisia ongelmia, että olet joutunut hankkimaan perheeltäsi, läheisiltäsi tai sosiaalipalveluista apua elinkustannuksiisi?

Kyllä

Ei

Kyllä-vastaus yhteenkin kysymykseen merkitsee, että henkilöllä saattaa olla rahapeliongelma. Tällöin asiaa on aina selvitettävä tarkemmin esimerkiksi PGSI-testillä ja henkilön tuen ja hoidon tarve on arvioitava.

Lähde: Gebauer L., LaBrie R., Shaffer H.J. Optimizing DSM-IV-TR Classification Accuracy: A Brief Biosocial Screen for Detecting Current Gambling Disorders Among Gamblers in the General Household Population. *The Canadian Journal of Psychiatry* 2010; 55(2): 82–90. Käännös THL, tarkistettu 2021.

RAHAPELAAMISEN HAITTOJEN KARTOITTAMINEN (PGSI)

- | | | |
|--|--------------------------|------------------------------|
| 1. Kun ajattelet viimeksi kulunutta 12 kuukautta, kuinka usein olet pelannut rahapelejä suuremmilla summilla kuin sinulla oikeastaan olisi varaa hävitä? | 0 En koskaan 1 Joskus | 2 Useimmiten 3 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? | 0 En koskaan 1 Joskus | 2 Useimmiten 3 Lähes aina |
| 3. Kun pelaat, kuinka usein palaat jonain toisena päivänä pelaamaan yrittääksesi voittaa häviämäsi rahat takaisin? | 0 En koskaan 1 Joskus | 2 Useimmiten 3 Lähes aina |
| 4. Kuinka usein viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana olet lainannut rahaa tai myynyt jotakin saadaksesi rahaa pelaamista varten? | 0 En koskaan 1 Joskus | 2 Useimmiten 3 Lähes aina |
| 5. Kuinka usein 12 viime kuukauden aikana sinusta on tuntunut, että rahapelaaminen saattaa olla sinulle ongelma? | 0 En koskaan 1 Joskus | 2 Useimmiten 3 Lähes aina |
| 6. Kuinka usein viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana rahapelaaminen on aiheuttanut sinulle terveysongelmia, mukaan lukien stressiä tai ahdistusta? | 0 En koskaan 1 Joskus | 2 Useimmiten 3 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? | 0 En koskaan 1 Joskus | 2 Useimmiten 3 Lähes aina |
| 8. Kuinka usein viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana rahapelaamisesi on aiheuttanut taloudellisia ongelmia sinulle tai kotitaloudellesi? | 0 En koskaan 1 Joskus | 2 Useimmiten 3 Lähes aina |
| 9. Kuinka usein viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana olet tuntenut syyllisyyttä tavastasi pelata rahapelejä tai siitä, mitä tapahtuu, kun pelaat? | 0 En koskaan 1 Joskus | 2 Useimmiten 3 Lähes aina |

Laske pisteet yhteen: _____ pistettä

0 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.

RAHAPELIPÄIVÄKIRJA

Pelipäiväkirja voi auttaa sinua saamaan realistisemmän kuvan pelaamisen vaikutuksista.

Täytä kunkin päivän kohdalle:

A) kuinka paljon aikaa käytät pelaamiseen ja

B) kuinka paljon rahaa käytit pelaamiseen, kun voitot on vähennetty summasta

| Viikko 1 | A) Pelaamiseen käytetty aika | B) Pelaamiseen käytetty raha (Voitot pois lukien) |
|--|------------------------------|--|
| Maanantai ____ / ____ 20____ | ____ h ____ min. | _____ € |
| Tiistai ____ / ____ 20____ | ____ h ____ min. | _____ € |
| Keskiviikko ____ / ____ 20____ | ____ h ____ min. | _____ € |
| Torstai ____ / ____ 20____ | ____ h ____ min. | _____ € |
| Perjantai ____ / ____ 20____ | ____ h ____ min. | _____ € |
| Lauantai ____ / ____ 20____ | ____ h ____ min. | _____ € |
| Sunnuntai ____ / ____ 20____ | ____ h ____ min. | _____ € |

Tarkastele pelipäiväkirjaa kokonaisuutena täyttämältäsi ajalta:

- ▶ Kuinka paljon käytit rahapelaamiseen viikossa? Aikaa: _____ Rahaa: _____.
- ▶ Kuinka paljon käytit rahapelaamiseen tänä aikana yhteensä? Aikaa: _____ Rahaa: _____.

Edustaako pelipäiväkirjaasi merkitty pelaaminen tyypillistä pelaamistasi?

Oletko tarkasteltuna ajanjaksona pelannut enemmän tai vähemmän kuin normaalisti?

Arvioi pelaamisesi kustannukset vuositasona.

Jos kerrot rahapelaamiseen viikossa käyttämäsi summan 52:lla, saat kuvan siitä, paljonko pelaaminen keskimäärin maksaisi sinulle vuodessa.

TAVOITTEEN ASETTAMINEN

Valitse itsellesi **YKSI** tavoite.

Tee siitä sopimus itsesi kanssa lisäämällä allekirjoituksesi valitsemasi tavoitteen kohdalle.

Lopetan pelaamisen kokonaan.

Alkaen: päivä _____ kuukausi _____ vuosi _____

Allekirjoitus

Lopetan tiettyjen rahapeliä pelaamisen.

Sallitut pelit: _____

Kielletyt pelit: _____

Allekirjoitus

Vähennän rahapeliä pelaamista.

Täytä nämä tiedot, kun olet ollut pelaamatta kaksi tai kolme viikkoa.

Saan pelata _____ päivänä viikossa. Saan pelata viikossa enintään _____ €.

Saan pelata kerrallaan enintään _____ €. Saan pelata kerralla enintään _____ minuuttia.

Allekirjoitus

Lähde: Avaimia rahapeliöngelman hallintaan – oma-apuopas (2021).

Tukiaineistot

Työelämä pelissä – Tietoa rahapelihaittojen tunnistamisesta ja ehkäisemisestä työyhteisössä.

2. uudistettu painos, 2021.

Rahapeliongelman kohtaaminen sosiaalityössä.

2021.

Avaimia rahapeliongelman hallintaan – oma-apuopas.

2. tarkistettu painos, 2021.

Pelin merkit – Tietoa rahapeliongelma työssään peliongelmia kohtaaville.

6. uudistettu painos, 2018.

Nuoret pelissä – Tietoa kasvattajille nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta.

5. uudistettu painos, 2016.

Liikaa pelissä – Tietoa rahapeleistä ja peliongelma.

6. uudistettu painos, 2016.

Läheiset ja rahapeliongelma – Tietoa ja välineitä läheisten kanssa työskentelyyn.

2015.

Suhteet pelissä – Tietoa ja tukea rahapelaamisesta huolestuneille läheisille.

3. tarkistettu painos, 2014.

Tukiaineistot saatavana ilmaisina verkkojulkaisuina

thl.fi/tukiaineistot

Osa tukiaineistoista löytyy myös ruotsinkielisenä

thl.fi/spelompengar/publikationer

RAHAP€LAAMINEN PUHEEKSI

Puheeksiotto, tunnistaminen ja lyhytneuvonta

Rahapelaaminen on Suomessa hyvin yleistä. Osalle pelaajista se aiheuttaa talouteen, ihmissuhteisiin ja terveyteen liittyviä ongelmia. Rahapelaamisen puheeksiotto on tärkeää, jotta riskitason pelaaminen ja mahdollinen rahapeliongelma voidaan tunnistaa varhaisessa vaiheessa. Mitä aikaisemmin ongelma huomataan, sitä vähäisemmäksi haitat jäävät ja pelaaja pääsee avun piiriin.

Tämä tukiaineisto tarjoaa ammattilaisille toimintamallin rahapelaamisen puheeksi ottamiseen, ongelman tunnistamiseen ja lyhytneuvontaan.

Julkaisun myynti

thl.fi/kirjakauppa

Tuotenumero

MUU2021_330

Saatavana verkkojulkaisuna

thl.fi/tukiaineistot

thl.fi/spelompengar/publikationer

ISBN (painettu) 978-952-343-678-7

ISBN (verkko) 978-952-343-679-4

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-679-4>

