

# Eläke pelissä

– tietoa rahapelaamisesta  
ja rahapelihaitoista





Teksti: Anuminja Karhu, Riitta Matilainen, Camilla Metsäranta, Eija Pietilä,  
Johanna Vakkuri, EHYT ry 2026

2. uudistettu painos

Kuvat: Freepik

Taitto: Kaisa Pasanen

# Sisällys

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Eläkeläiset ja rahapelaaminen: vahvat perinteet ja tulevat muutokset .....   | 4  |
| Suomalaiset pelaavat rahapelejä viidenneksi eniten maailmassa .....          | 6  |
| Ikäihmiset suosivat lotto- ja arpapelejä .....                               | 7  |
| Rahapeliongelman riskit ikääntyneillä .....                                  | 8  |
| Rahapelaamisen haitat koskettavat sekä pelaajia että heidän läheisiään ..... | 9  |
| Rahapelit eroavat toisistaan ominaisuuksiltaan ja haitallisuudeltaan         | 11 |
| Sattuma ja todennäköisyys rahapeleissä .....                                 | 14 |
| Myyttejä rahapeleistä .....                                                  | 17 |
| Rahapelien markkinointi ja mainonta .....                                    | 18 |
| Katteettomia lupauksia .....                                                 | 18 |
| Huolestuttaako oma tai läheisen pelaaminen? .....                            | 20 |
| Testi peliongelman tunnistamiseksi .....                                     | 20 |
| Viisi vinkkiä pelaamisen hallintaan .....                                    | 21 |
| Miten jutella rahapelaamisesta? .....                                        | 25 |
| Mistä apua peliongelmaan? .....                                              | 28 |
| Rahapeliongelmissa auttavia tahoja .....                                     | 29 |
| Lähteet .....                                                                | 32 |

# **Eläkeläiset ja rahapelaaminen: vahvat perinteet ja tulevat muutokset**

Rahapelit tarkoittivat pitkän aikaa vain raha-arpoja, baarin pajatsoa, vakioveikkausta tai sökörinkejä. Lotto, joka tuli vuonna 1971, houkutteli myös naiset rahapelaamaan. Se mullisti suomalaisen rahapelikulttuurin.

Samalla vuosikymmenellä rahapeliautomaatit levisivät kauppoihin ja kioskeihin. Rahapelaamista markkinoitiin koko kansan harmittomana huvina, joka edistää kansanterveyttä, kun saaduilla varoilla voitiin tukea erilaisia yleishyödyllisiä kohteita. Näin rahapelaaminen normalisoitui osaksi suomalaista arkea.

Internetin tulo 1990-luvulla muutti rahapelaamisen, ja nykyään kännykällä tai tietokoneella voi pelata missä vain, milloin vain. Suomalaiset pelaavat nettisivuilla myös ulkomaisten pelintarjoajien pelejä, joista osa on varsin koukuttavia.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) keräsi vuonna 2023 väestökyselyaineiston, jonka mukaan 60–74-vuotiaista suomalaisista 72 prosenttia oli pelannut ainakin yhtä rahapeliä viimeisen 12 kuukauden aikana. Suuri luku kertoo siitä, että tieto rahapeleistä ja pelaamisesta on tarpeen.

Tarvetta lisää 1.7.2027 voimaan tuleva rahapelilaki ja sen myötä käynnistyvä osittain lisenssipohjainen rahapelijärjestelmä, joka avaa Veikkauksen yksinoikeusjärjestelmän netissä pelattavien rahapelien, kuten nettiraha-automaattipelien, kasinopelien ja urheiluvedonlyönnin, kilpailulle. Muutos tuo mukanaan kymmenet uudet rahapeliyhtiöt, jotka saavat mainostaa pelejään eri tavoin.

Eläke pelissä -opas on erityisesti eläkeläisille suunnattu tietopaketti, mutta siitä on hyötyä kaikenikäisille. Oppaassa on vinkkejä oman rahapelaamisen hallintaan ja kokemusasiantuntijoiden kertomuksia. Lisäksi siinä on neuvoja keskustelun avaamiseen, jos epäilee läheisensä pelaavan liikaa.



# Suomalaiset pelaavat rahapelejä viidenneksi eniten maailmassa

Viimeisimmästä suomalaisten rahapelaamista kartoittavasta väestökyselystä (THL 2023) käy ilmi, että vuoden aikana suomalaisista 70 prosenttia on pelannut rahapelejä; osa netissä, osa kaupoissa tai pelisaleissa, osa sekä netissä että pelipaikoissa.

Rahapelaajista 2,2 prosenttia, mikä tarkoittaa 54 000 pelaajaa, käyttää puolet kaikesta Suomessa rahapelaamiseen kulutetusta rahasta.

Rahapeliongelmien vakavuus vaihtelee alhaisesta riskitasosta ongelmapelaamiseen. Suomessa 325 000 henkilöä pelaa alhaisen riskin tasolla, 151 000 kohtalaisen riskin tai ongelmapelaamisen tasolla. Miehistä 6,6 prosenttia ja naisista 1,8 prosenttia kuuluu kohtalaisen riskin ryhmään.

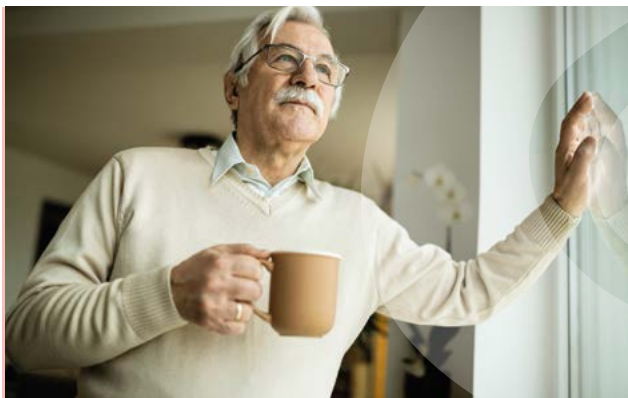
**Alhainen riskitaso:** pelaaminen aiheuttaa lieviä, yksittäisiä haittoja. Peliongelman lievin muoto.

**Kohtalainen riskitaso:** pelaaminen aiheuttaa yksittäisiä, mutta alhaista riskitasoa vakavampia haittoja; pelaaminen voi haitata mm. ihmissuhteita, taloutta tai terveyttä.

**Ongelmapelaaminen:** pelaaminen aiheuttaa useita ja vakavia haittoja; haitat häiritsevät normaalia elämää, pelaajalla voi olla velkaa, pikavippejä tai vaikeuksia ihmissuhteissa.

**Rahapeliriippuvuus:** Toiminnallinen riippuvuushäiriö, jolle on olemassa diagnostiset kriteerit.

## Ikäihmiset suosivat lotto- ja arpapelejä



*Suosituimmat Veikkauksen pelit ovat Lotto, Jokeri, arpapelit, rahapeliautomaatit ja päivittäiset arvontapelit. Niistä eläkeläiset pelaavat eniten lottopelejä, Jokeria ja arpapelejä.*

**Rahan voittaminen, hauskuus, jännitys ja mielihyvän tavoittelu ovat syitä pelata. Tylsyyden kokemukset ja yksinäisyys lisäävät jonkin verran halua pelata rahapelejä.**

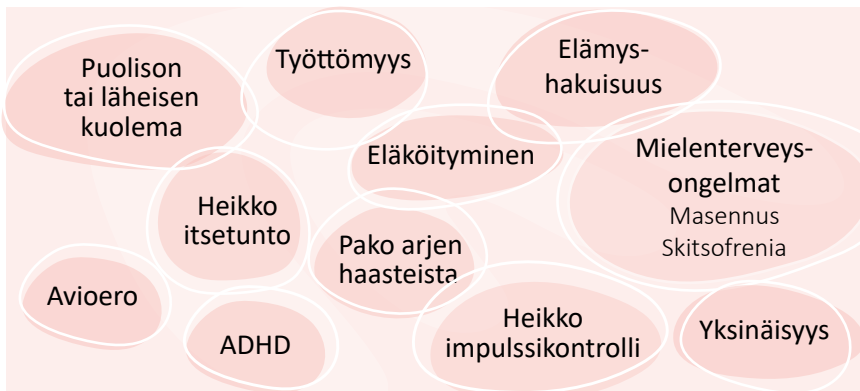
THL:n (2024) mukaan 60–74-vuotiaista suomalaisista 72 prosenttia on pelannut rahapelejä viimeisen vuoden aikana. Kahdeksan prosenttia pelaa päivittäin tai useita kertoja viikossa, 29 prosenttia kerran viikossa. Nettipelaaminen on yleistynyt muutamassa vuodessa. Kun vuonna 2019 nettipelaajia oli 24 prosenttia, vuonna 2023 heitä oli jo 43 prosenttia.

Eläkeliiton vuoden 2024 tutkimuksessa rahapelaamiseen rahaa kuukausittain laittaa 48 prosenttia alle 80-vuotiaista ja 30 prosenttia yli 80-vuotiaista. Vastaajista 22 prosenttia käyttää pelaamiseen 1–10 euroa kuukaudessa, 18 prosenttia 10–15 euroa, neljä prosenttia yli 50 euroa ja yksi prosentti yli 200 euroa. Omasta pelaamisesta huolissaan on noin yksi prosentti vastanneista.

# Rahapeliongelman riskit ikääntyneillä

**Kaikista riskitason pelaajista ei tule ongelmapelaajia, mutta moni ongelmapelaaja on pelannut ensin matalan tai kohtalaisen riskin tasolla.**

Ikäihmisistä 2,6 prosenttia pelaa kohtalaisella riskitasolla, 11 prosenttia matalalla riskitasolla. Rahapeliongelmaan johtavia riskejä on monia. Osa niistä liittyy terveyteen ja osa elämänmuutoksiin.



Runsas alkoholinkäyttö voi heikentää impulssikontrollia, joka tarkoittaa kykyä hillitä äkillisiä haluja tai mielitekoja. Miehet ovat alttiimpia rahapeliongelmiille kuin naiset, samoin ne, joilla on heikko terveys tai pienet tulot.

Jos pelaamisen aloittaa vanhemmalla iällä, voivat ongelmat kehittyä nopeammin kuin nuoremmilla pelaajilla. Sosiaalisen tuen puute voi myös pahentaa tilannetta.



*Tietyt lääkkeet voivat heikentää impulssikontrollia ja lisätä riskiä rahapeliongelmiin. Tällaisia lääkkeitä tiedetään olevan Parkinsonin taudin hoitoon käytettävät Levodopaa sisältävät lääkkeet sekä Sifrol-lääke tai kaksisuuntaisen mielialahäiriön ja skitsofrenian hoidossa käytettävä Abilify-lääke.*

## **Rahapelaamisen haitat koskettavat sekä pelaajia että heidän läheisiään**

Rahapeliongelma vaikuttaa ihmisiin eri tavoin. Yhteistä kaikille kuitenkin on, että vaikka pelaamisesta olisi jo haittaa, sitä jatketaan. Haitallinen pelaaminen alkaa hallita elämää, häiritä arkea sekä viedä aikaa ja rahaa, jotka muuten käytettäisiin tarpeellisiin asioihin. Ongelma voi johtaa häpeään ja salailuun. Rahapeliongelma voi pysyä piilossa pitkäänkin.

Rahapelaamisesta voi seurata terveys-, talous-, tunne- ja ihmishuhteongelmia. Eläkeläisillä yleisimpiä haittoja ovat taloudelliset

ongelmat ja ihmissuhdeongelmat. Heistä viisi prosenttia on kokenut vähintään yhden pelaamisen aiheuttaman haitan, noin kaksi prosenttia on kohdannut useampia haittoja.

Suurimmalle osalle eläkeläisistä pelaamisesta ei aiheudu haittaa, mutta heistä noin yhdelle prosentille pelaamisesta on tullut ongelma. Toipuminen pelaamisen aiheuttamista psykologisista ja sosiaalisista haittavaikutuksista saattaa eläkeikäisillä olla hitaampaa kuin muilla ikäryhmillä.

**Noin 14 prosentilla eläkeikäisistä on ainakin yksi läheinen, jolla on tai on ollut ongelmallista rahapelaamista.**



*Rahapelihaitat eivät vaikuta vain pelaajaan, vaan myös hänen läheisiinsä. Suomessa on noin 733 000 ongelmapelaajan läheistä, joille huoli pelaajasta voi aiheuttaa stressiä, levottomuutta, ahdistusta, masennusta, toivottomuutta, syyllisyyttä ja terveysongelmia.*

# Rahapelit eroavat toisistaan ominaisuuksiltaan ja haitallisuudeltaan

Rahapelien ominaisuuksia ovat nopeus, panosvalikoima, palkitsevuus ja peliin liittyvät lisähoukutukset, kuten bonuspelit. Haitallisuuden mukaan rahapelit jaotellaan Suomessa punaisiin ja vihreisiin peleihin.

Vihreä peli on esimerkiksi hidastempoinen Lotto, joka harvoin aiheuttaa pelaajille ongelmia. Myös myyntipaikoissa myytävät raaputusarvat luetaan vihreiksi peleiksi, koska ne ostetaan usein kertaluonteisesti maltillisella panossummalla. Sen sijaan nettiarvat ovat punaisia pelejä. Ne sisältävät houkuttelevia kuva- ja äänielementtejä ja ovat esillä tavalla, joka kannustaa pelaajaa useisiin peräkkäisiin lisäostoihin. Punaisia pelejä ovat myös rahapeliautomaatit, urheiluvedonlyönti, nettipokeri ja kasinopelit, kuten ruletti ja Blackjack. Karkeasti voidaan sanoa: mitä nopeatempoisempi peli on tai mitä enemmän ja helpommin siihen voi panostaa, sitä haitallisempi se on.



**Punaisiin peleihin jäädään helpommin koukkuun. Koukuttavia elementtejä ovat värikäs ulkonäkö, ääni- ja valotehosteet sekä läheltä piti -tilanteet, joissa pelaaja melkein voittaa.**

## Nettipelien pauloissa

*Kun sain 80-luvun lopussa ensimmäisen tietokoneeni, voin sanoa, että olin myytyä naista. Tietotekniikan maailma vei mukanaan myös työuralle ja tuntuukin, että se on ollut lähes ainoa todellinen intohimoni. Kilpailuhenkisenä ihmisenä myös erilaiset pelit kiehtoivat. Varmaankin ensimmäinen peli, johon olin koukussa ennen rahapelejä, oli Tetris. Pelasin sitä niin paljon vapaa-ajalla, että palikat pyörivät päässä unissakin.*

*Internetin kehityksen myötä myös nettirahapelit astuivat kuvioon. Muistan ensimmäiset kökön näköiset dos-pohjaiset automaattipelit. Kokeilin myös nettipokeria, mutta totesin, että tämä on liian hidas peli minun pelaajaluonteelleni. Nykyäänhän nettirahapelit ovat paljon kehittyneempiä ja ne on tehty visuaalisesti hyvin näyttäviksi, mikä osaltaan koukuttaa myös.*

*Pelaaminen lähti itselläni käsistä viimeistään silloin, kun työni takia asuin jonkin aikaa arkipäivät yksin omassa asunnossa toisella paikkakunnalla. Olin yöpelaaja, joka saattoi pelata kaksikin yötä putkeen ja olla päivät kuitenkin töissä normaalisti. Kulissit pysyivät aviomiehelle kasassa, minulla oli esimerkiksi erillinen pankkitili ja salainen sähköposti, jota käytin vain pelitilikirjautumisiin. Pelaamisen takia olin velkaantunut jo aiemmin, mutta tässä vaiheessa tilanne ryöstäytyi käsistä täysin. Pikavippien, ystäviltä saatujen lainojen sekä varhennetun eläkkeen avulla sain ylläpidettyä pelikassaa.*

*Olen siitä hyvin onnekas, että perheeni asettui tukemaan minua, kun viimein uskalsin kertoa todellisen tilanteeni. Oma tyttäreni on esimerkiksi hän, joka auttoi minut Peluurin Tehostartti-ryhmään. Pelit lopetin kertalaakista, mutta toipuminen on vienyt pitkän tovin ja jatkuu edelleen.*

*Olen ollut kuivilla peleistä nyt kaksi vuotta ja myös velkani olen saanut maksettua. Laitoin itseni heti aluksi omaehtoiseen ulosottoon.*

*Se ei ole mikään mörkö, vaan usein paljon parempi ratkaisu kuin eri velkojen kanssa vekslaaminen.*

*Olen ollut noin puolitoista vuotta Pelirajaton-toiminnassa, jossa kouluttauduin ensin vertaisohjaajaksi. Viimeksi ohjasin yli 50-vuotiaiden nettivertaisryhmää. Valtaosa osallistujista oli 50–60-vuotiaita, mutta mukana oli myös itseni tapaan jo virallisen eläkeiän ylittäneitä. Ryhmä toimi hyvin, meitä yhdisti iän lisäksi eletty elämä. Oli koettu erot ja menetykset, lasten ja lastenlasten syntymät.*

*Ehdottomasti haluan rohkaista iäkkäämpiä peliongelman kanssa kamppailevia hakemaan apua. Tärkeää olisi saada rinnalle läheinen, joka tilanteesta huolimatta kannustaa muutostyössä. Usein ei yksi tukimuoto riitä ja kovaa tahdonvoimaa lopettaminen vaatii, mutta muutos kantaa.*

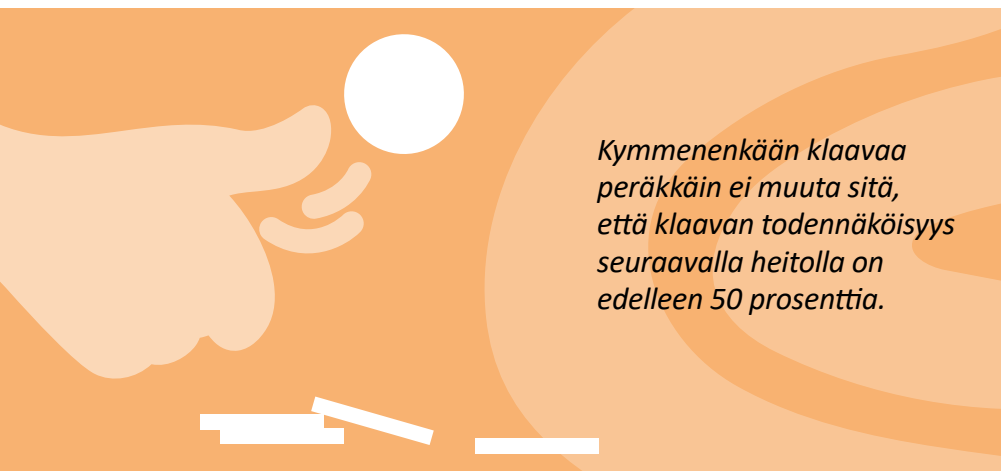
***Rea, 66 v.***



## Sattuma ja todennäköisyys rahapeleissä

Miten kaupan tai netin rahapeliautomaatti toimii? Mikä olikaan Loton päävoiton todennäköisyys? Onko sillä väliä, mistä raaputus-arpansa ostaa? Tieto siitä, miten pelit toimivat ja mikä on voiton todennäköisyys, auttaa tekemään viisaita valintoja.

Sattuma on ennalta arvaamaton tapahtuma. Satunnaisuus tarkoittaa säännönmukaisuuden puutetta, mutta satunnaisissakin tapahtumasarjoissa esiintyy joskus säännönmukaiselta näyttäviä jaksoja, jotka tulkitaan helposti muuksi kuin sattumaksi. Sattumaan perustuvissa peleissä arvonnän tuloksilla on joka kerta sama todennäköisyys, eikä aikaisempien arvontojen tuloksista voi ennustaa seuraavan arvonnän tulosta.



Sattumapelissä edellisen pelin tulos ei siis vaikuta seuraavaan tulokseen. Pelurin virhepäätelmäksi kutsutaankin sitä, että aiempien pelitapahtumien perusteella ennustetaan seuraavia pelitapahtumia. Käytännössä kaikki rahapelit perustuvat ainakin osittain sattumaan. Silti rahapelit jaotellaan onnenpeleihin ja taitopeleihin.

## **Onnenpelit – vain tuurista kiinni**

Onnenpeleissä tulos perustuu kokonaan sattumaan. Onnenpelejä ovat esimerkiksi Lotto, ruletti ja kauppojen, pelipaikkojen ja netin rahapeliautomaatit. Onnenpelit on suunniteltu niin, että pelaaja jää aina lopulta tappiolle ja pelin järjestäjä eli peliyhtiö voitolle.

## **Taitopelit – taitoa ja sattumaa**

Taitopeleissä voi omalla taidolla tai tietämyksellä parantaa voitotomahdollisuuksia. Pokeri on tyypillinen taitopeli, jossa etenkin pitkäkestoisessa pelissä taitavampi pelaaja pääsee yleensä voitolle. Yksittäisessä pelissä sattuman merkitys on suurempi, joten aloittelija saattaa tuurilla voittaa kokeneenkin ammattipelaajan.

## **Voiton todennäköisyys – silkkaa matematiikkaa**

Todennäköisyydellä kuvataan sitä, kuinka yleinen jokin tapahtuma on. Jos arpajaisissa voiton todennäköisyys on 1:100, on hyvä ensin selvittää, montako arpaa on yhteensä. Jos arpoja on esimerkiksi 1 000, tämä tarkoittaa, että keskimäärin vain noin 10 arpaa on voitollisia ja peräti 990 häviäviä. Vaikka ostaisit suuren määrän arpoja, suurin osa niistä on silti todennäköisesti tyhjiä. Vasta aivan äärimmäisessä tapauksessa – jos ostaisit lähes kaikki arvat (esimerkiksi 991 kappaletta) – saat varmasti ainakin yhden voiton, koska pelkkiä häviäviä arpoja ei ole enempää kuin 990.



*Voiton todennäköisyydet vaihtelevat eri rahapeleissä, mutta kaikissa peleissä häviäminen on voittamista todennäköisempää eli yleisempää.*

## **Palautusprosentti – miten paljon peliyhtiö saa?**

Palautusprosentti on teoreettinen luku, joka kertoo lähinnä sen, miten paljon peliyhtiö saa kaikesta pelatusta rahasta. Se ei kerro pelaamisen todellisista voitoista tai tappioista.

Sattumaan perustuvien pelien säännöt on tehty niin, että peliyhtiö voittaa pitkällä aikavälillä. Tämä tarkoittaa, että pelaajat häviävät aina osan rahoistaan. Suomalaisissa peleissä palautusprosentit vaihtelevat: esimerkiksi Lotossa pelaajat saavat takaisin vain noin 40 % pelikassastaan, jolloin noin 60 % jää peliyhtiölle. Rahapeliautomaateissa palautusprosentti on usein yli 90 %, mutta tämäkin tarkoittaa, että pelaajat häviävät keskimäärin noin 10 senttiä jokaista pelattua euroa kohden. Pitkällä aikavälillä pelaaminen johtaa siis lähes väistämättä rahallisiin tappioihin.

## Myyttejä rahapeleistä

Rahapeleihin liittyy monenlaisia myyttejä, uskomuksia, jotka elävät pelaajien mielessä, mutta joille ei todellisuudessa ole perusteita.

### Myytti 1

**Kannattaa lotota numeroa, joka ei ole tullut vähään aikaan.**

Joka viikko lottonumerot arvotaan samasta numerojoukosta. Edellisen viikon valitut numerot ovat mukana myös seuraavassa arvonnassa. Lottokone ei osaa vältellä viime viikon numeroita – se ei edes muista niitä. Tietty numero ei ole tulevaisuudessa todennäköisempi kuin joku toinen numero, vaikka sitä ei olisi hetkeen arvottu.

### Myytti 2

**Jos rahapeliautomaatilla ei ole voitettu vähään aikaan, antaa se muita helpommin voittoja.**

Kauppojen, kioskien ja pelihallien rahapeliautomaatit ja netissä pelattavat rahapeliautomaatit ovat tietokoneita, joka toteuttavat niihin ohjelmoituja voitonmaksukaavoja. Ne eivät jaa voittoja sen mukaan, onko niillä viimeksi hävitty vai voitettu.

### Myytti 3

**Melkein voitin edellisessä pelissä, kohta se voitto tulee.**

Kaksi kirsikkaa voittorivillä ja kolmas heti yläpuolella on hedelmäpelin tapa kertoa, että voittoa ei tullut. Jos ruletissa tulee numero 11 ja pelaaja on sijoittanut numerolle 12, voitto ei ollut edes lähellä. Rahapeleissä, kuten ruletissa tai rahapeliautomaatissa, ei ole täpäriä voittoja. Rahassa mitattuna täpärä voitto on sama kuin tappio.

# Rahapelien markkinointi ja mainonta

Rahapelien markkinointi on miltei kaikissa maissa säädeltyä. Suomessa markkinointia säätelevät arpajais- ja kuluttajansuojalaki sekä 1.7.2027 lähtien rahapelilaki, jonka voimaan astumiseen asti ainoastaan Veikkaus saa markkinoida rahapelejä Suomessa. Suomalaisen rahapelijärjestelmän ulkopuoliset toimijat mainostavat suomalaisille varsinkin netissä. Järjestelmän ulkopuolisten toimijoiden Suomeen kohdistuvasta markkinoinnin määrästä on mahdotonta antaa luotettavia lukuja.

## Katteettomia lupauksia

Rahapelien pelaamiseen kannustetaan luomalla mielikuvia voittamisesta ja jättipoteista. Suomen laissa on kielletty markkinoimasta rahapelejä alaikäisille tai muutoin haavoittuvassa asemassa oleville henkilöille kuten rahapelihaittoja kokeville.

Rahapelien markkinoinnin kanavia ovat perinteinen media, ulkomarkkinointi, digitaalinen markkinointi, sosiaalinen media, sponsointi ja vaikuttajamarkkinointi.

**Erityisesti netissä törmää niin sanottuun affiliate-markkinointiin, jossa markkinoija saa palkkion ohjatessaan rahapelaajia oman postauksensa tai videonsa kautta rahapeliyhtiön nettisivulle.**

Markkinoinnin keinoja ovat pelaajille annettavat bonukset ja ilmaiskierrokset, tietyille ryhmälle kohdennettu markkinointi ja henkilökohtaiset yhteydenotot. Vuonna 2027 voimaan astuva uusi rahapelilaki

tuo Suomen markkinoille arvioiden mukaan noin 40–70 uutta rahapeliyhtiötä. Muutos tulee erittäin todennäköisesti lisäämään markkinoinnin määrää ja näkyvyyttä rajusti.

## **Täältä voitettiin!**



Rahapeliien myyntipisteissä näkee mainoksia, joissa lukee: Täältä voitettiin Kenossa 1 576 euroa!

Tosiasiassa sillä ei ole merkitystä, onko jättänyt Keno-kupongin Lohjalla vai Taivalkoskella. Tietystä paikasta ostetulla voittokupongilla halutaan luoda mielikuva mahdollisesta uudesta voitosta, kun ostaa kupongin samasta paikasta.



## **Roskapostia pelikasinolta**

Miltei jokainen saa joskus sähköpostia nettikasinoilta. Lähettäjä julistaa otsikossa vastaanottajan voittaneen arvonnassa huikean summan rahaa. Otsikko voi myös houkutella asiakkaaksi muhkein aloitusbonuksin. Jos lupaus kuulostaa liian hyvältä, se tuskin on totta. Lupauksen takana piilee kiemuraisia ehtoja ja joskus myös todellisia huijauksia, harvoin kuitenkaan ilmaista rahaa.

# Huolestuttaako oma tai läheisen pelaaminen?

Rahapelaaminen on yleensä ikäihmisillä satunnaista vapaa-ajan viihdettä ja pysyy hyvin hallinnassa. Voi olla hankalaa arvioida, milloin rahapelaaminen on liiallista, etenkin, jos pelaamiseen menee vain harvoin enemmän rahaa kuin oli suunnitellut. Pelaaminen on siirtynyt riskitasolle, kun siihen käyttää liikaa rahaa tai aikaa, kun on vaikea lopettaa kerran aloitettu pelihetki tai kun yrittää pelata takaisin edellisellä kerralla hävityt rahat.

THL on julkaissut vuoden 2026 alussa selkeät, tutkimusnäyttöön perustuvat rajat, joiden avulla voi kiinnittää huomiota omaan rahapelaamiseensa ja mahdollisiin riskeihin. Riskirajat kiteytyvät muistisääntöön 2–4–2.

Jotta ehkäiset rahapelaamisesta aiheutuvia haittoja, vältä pelaamasta:

**yli 2 % nettotuloistasi kuukaudessa ja**

**yli 4 päivänä kuukaudessa ja**

**yli 2 pelityyppiä toistuvasti**

Rahapelaamisen riskirajat on suunnattu täysi-ikäisille henkilöille, jotka haluavat tehdä tietoon perustuvia valintoja rahapelaamiseen liittyen. Löydät THL:n sivuilta myös Testaa suhteesi rahapelaamiseen -testin.

## Testi peliongelman tunnistamiseksi

Sosiaali- ja terveystalveluiden ammattilaiset käyttävät ongelmapelaamisen tunnistamiseen erilaisia testejä, joista tässä yksi esimerkki (BBGS).

- ☐ Oletko ollut levoton, ahdistunut tai ärtynyt, kun olet lopettanut pelaamisen tai vähentänyt pelaamista?
- ☐ Oletko yrittänyt salata perheeltäsi tai ystäviltäsi, kuinka paljon pelaat?
- ☐ Onko sinulla mennyt pelaamiseen niin paljon rahaa, että olet joutunut pyytämään läheisiltäsi tai sosiaalipalveluista rahaa esimerkiksi ruokaan tai vuokraan?

Jos vastasit yhteenkin kysymykseen kyllä, sinulla voi olla rahapeli-ongelma. Silloin on hyvä, että pohdit pelaamistasi, ja sitä, tarvitsetko apua pelaamisen vähentämiseen tai lopettamiseen.

## Viisi vinkkiä pelaamisen hallintaan

### 1. Pelaa huvini vuoksi, älä rikastuaksesi

Rahapelaamisessa lopputulos ei ole ikinä varma ja häviäminen on aina se todennäköisempi vaihtoehto.

### 2. Tiedä, miten rahapeli toimii

Mitä enemmän tiedät rahapeleistä, sitä harkitummin voit niitä pelata.

### 3. Budjetoi pelirahat

Pelibudjetilla voit varmistaa, että pelaat vain sen verran kuin on varaa hävitä. Hyödynnä myös netissä pelatessasi pelisivuston pelaamisen hallinnan työkaluja,

kuten rahansiirto- ja tappiorajoja. Aseta tarvittaessa pelinesto nettipeleille pelisivustolla.

### 4. Muista, että rahapelaaminen maksaa

Häviö on rahapeliviihteen hinta. Mitä enemmän pelaat, sitä enemmän todennäköisesti myös häviät.

### 5. Pidä tauko, se auttaa toimimaan järkevästi

Pelaamisesta on hyvä pitää taukoa säännöllisesti. Tauot auttavat tekemään järkevämpiä valintoja ja pitämään pelaamisen hallinnassa.

Monella eläkeikäisellä on myös lähipiirissään joku, joka pelaa tai on pelannut rahapelejä ongelmallisesti. Läheisen kokemat haitat ovat samantyyppisiä kuin pelaajankin kokemat. Yleisimmin läheiset kantavat huolta pelaajan terveydestä ja hyvinvoinnista, mikä kuormittaa heidän omaa tunne-elämäänsä.

**Ongelmallinen pelaaminen voi aiheuttaa epäluottamusta ihmissuhteisiin sekä lisätä taloudellisen hyväksikäytön riskiä.**

Ongelmallisen pelaamisen paljastuttua pelaaja saattaa kokea jopa helpotusta ja toiveikkuutta tulevasta, kun taas läheinen voi olla shokissa ja etsii kenties syytä itsestään. Molemmat osapuolet tarvitsevat apua. Rahapelaajan läheisellä on oikeus saada apua omaan tilanteeseensa erillään pelaajasta.

**Jos läheiselläsi on rahapeliongelma, niin:**

- Huolehdi omasta jaksamisestasi. Apua saa läheisten vertaistukiryhmistä, kriisipuhelimesta, Peluurista, terveysasemalta, psykologilta ja muilta sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta.
- Lopeta pelaamisen mahdollistaminen. Älä lainaa rahaa. Keskustele mahdollisen yhteisen tilin väliaikaisesta haltuunotosta siihen asti, että tilanne on saatu tasapainoon ja pelaaja avun pariin.
- Kysy minkälaista tukea pelaaja kaipaa sinulta. Muista asettaa selkeät rajat tarjoamallesi avulle ja tuelle.
- Älä kannna päävastuuta. Pelaajan on otettava itse vastuu pelaamisestaan ja sen vaikutuksista.
- Keskustele pelaamisen vaikutuksista muihin. Pelaajan voi olla vaikea nähdä asiaa muiden kannalta.
- Muista, että vain pelaaja itse voi tehdä päätöksen pelaamisen lopettamisesta.

## Helikopterimutsi ja peluripoika

*Kokousmatkalla pohjoisessa. Jonotan kaupan kassalla maksuvuoroani, kädessäni poronlihaa, makkaraa, Lapin herkkuja. Visa vinkaisee tyhjää kerran, toisen, kolmannen. Työkaveri pelastaa ja maksaa ostokseni. Tästä on aikaa pian kaksikymmentä vuotta: tällöin poikani pelaaminen oli saanut uusia käännteitä. Yksikätiset rosvot lähikaupoissa olivat vaihtuneet peliparatiiseihin nettimaailmassa.*

*Peluripoikani aloitti lähikaupan kolikkopeleistä, pajatsoista ja lapsille tarkoitetuista nettipeleistä. Nettipeleissä ei rahan käyttö ollut sallittua, mutta näppärät nuoret miehen alut, ehkä tytötkin, vaihtelivat tietoja ja maksoivat toisilleen oikeaa rahaa leikkirahan sijaan. Ahneus kasvoi - tai riippuvuus paheni. Pelimaailma alkoi kiehtoa yhä enemmän, ja kun omat rahat eivät riittäneet, perheenjäsenten pankki- ja luottokortit alkoivat olla kovaa kamaa. Vuosia nukuimme kukkaro visusti makuuhuoneessa, saunareissuilla pankkikortit seurasivat pesuhuoneeseen, lenkille ei lähdetty ilman raha- ja korttipussia. Mietin useaan otteeseen rikosilmoituksen tekemistä, kun en tiennyt, mistä apua saa. Poika joutui sosiaalitoimen kanssa tekemisiin juotuaan olutta kavereiden kanssa keskellä kaupunkia yläasteikäisenä. Otin puheeksi sosiaalityöntekijöiden kanssa ongelmapelaamisen, mutta sitä vähäteltiin. Sekä lapsen isä että sosiaalitoimen henkilöt pitivät huoliani kaiketi äidin ylireagointina.*

*No, pieniä peliongelmat olivat siihen aikaan myöhempiin aikoihin verrattuna. Oma tyhmyyttäni tai tietämättömyyttäni olin tilannut netistä luottokortillani jonkin pelin tms. pojalleni ja samalla jättänyt luottokorttini tiedot hänelle. Pian Visa-laskuissa oli maltalaisten ja gibraltarilaisten pelikasinoiden veloituksia. Nimissäni saattaa olla vieläkin pelitilejä ympäri maailmaa.*

*Myöhemmin pikavipit, kanikonttori, kaikki mahdolliset tavat velkaantua olivat osa poikani arkea. Usean kuukauden vuokratästit, ulosotot, tyhjät jääkaapit, maksamattomat laskut. Lista on loputon.*

*Useaan kertaan helikopterimutsina riensin paikalle ja pelastin. Tai niin kuvittelin. Kun tilanne oli tasattu, velat maksettu, alkoi uusi kierre. Viimeinen jatkuu, velkavuori pienenee hitaasti. Helikopterimutsiudesta eli liiallisesta huolehtimisesta olen oppinut jotakin. Apua ja tukea ei välttämättä viranomaisilta saa, kun huoli peliriippuvuudesta saa jalansijaa. Vertaistuki on paras tuki. Vain pelaaja tietää, miksi pelataan. Vain pelaajan läheinen tietää, millaisiin mielentaistoihin, itsensä syyllistämiseen, kuvitelmiin voi suistua. Kunpa olisin kaksikymmentä vuotta sitten ymmärtänyt, että vastuu on pelaajalla. Antamalla rahaa, maksamalla laskuja, ymmärtämällä liikaa vain pidin yllä mahdollisuutta pelata.*

*Olen jo eläkkeellä. Olen sanonut, että rahani ovat minun, en pelasta väärällä tavalla lastani, vaikka kävisi huonosti. Kulukoot rahani teke-reihin, silmäläseihin, matkoihin, vaatteisiin, uuteen autoon, mutta terve itsekkyyys pikkuhiljaa on löytänyt tiensä tämän helikopterimut-sin ohjaamoon.*

*Kymmeniä tuhansia on mennyt rahaa aikuisen poikani asunnon han-kintaan, tukemiseen ja velkojen maksuun. En kuitenkaan ripottele tuhkaa päälleni, en kieriskele katumuksen höyhenissä. Se on tur-haa. Olemme elossa molemmat, vaikka toisinkin voisi olla. Olemme saaneet äitipoika-suhteen jokseenkin terveelle pohjalle. Äitinä olen olemassa, vaikka pelaamista en suostu enää mahdollistamaan. Ver-taistuen piiriin hakeutuminen auttoi minua. Siksi haluan olla mukana auttamassa, jakaa kokemukseni ja kuunnella niitä, jotka kokevat tarvitsevansa tukea.*

***Helikopterimutsi, 67 v.***

# Miten jutella rahapelaamisesta?

Jos sinulla herää huoli läheisen tai kaverin rahapelaamisesta, kerro siitä hänelle ja keskustelkaa asiasta. Se kannattaa. Keskustelu antaa kaverillesi mahdollisuuden pohtia omaa pelaamistaan. Pelaamisesta kysymiseen ei tarvita erityistä osaamista, inhimillinen kohtaaminen on tärkeintä. Heti ei tarvitse lähteä kertomaan omasta huolesta, vaan rahapelaamisesta voi jutella yleisesti. Jos tilanne tuntuu luontealta, voit pyytää läheistäsi kertomaan pelaamisestaan tarkemmin, kuinka usein ja mitä pelejä hän pelaa. Mikäli huoli pelaajasta käy itsellesi suureksi, ohjaa hänet ammattiavun pariin.



## Miten keskustella, kun huoli on herännyt?

### Pysähdy

Mieti hetki, mistä huoli kaverin tai läheisen pelaamisesta syntyy. Mitä tunteita se sinussa herättää? Käytä tovi siihen, että mietit sopivat aloitussanat keskustelun virittämiseen.

*Olisiko sinulla aikaa tavata ja jutella vaikka kävelyllä tänään?*

### Kysy

Muista kunnioittava kohtaaminen, vältä syyllistämistä. Keskustelun voi avata kertomalla omasta huolesta.

*"Olen huomannut, että pelaat paljon rahapelejä, ja olen ollut vähän huolissani sinusta. Miten sinulla menee?"*

## Kuuntele

Valitse luonteva tilanne ja rauhallinen paikka puheeksi ottamiselle. Hyvä kuuntelu on kertojan myötäilyä ja se kannustaa kertomaan lisää. Vältä kommentointia, ennakkoletuksia, ratkaisuja ja päälle puhumista. Voit esittää kysymyksiä, mutta älä tenttaa.

*“Katsottaisiinko yhdessä, löytyisikö netistä apua tai vinkkejä, minne voisi hakeutua juttelemaan tästä lisää?”*

## Kannusta

Pidä kannustava ote. Jos pelaaja on itsekin huolissaan tilanteestaan, koittakaa yhdessä löytää ensimmäisiä askeleita muutokseen.

*“Pienikin askel on askel eteenpäin.”*

# Mistä apua peliongelmaan?

Rahapeliongelmia on usein pelaajilla, jotka pelaavat monia kertoja viikossa, useita eri rahapelejä ja erityisesti nopeatempoisia pelejä. Rahapeliongelmat kasaantuvat usein osaksi laajempaa ongelmavyyhtiä, joten niitä käsitellään osana kokonaisvaltaista hoitoa ja tukitoimia.

Marraskuussa 2023 julkaistiin Käypä hoito -suositus rahapeli-riippuvuudesta. Rahapeli-riippuvuudelle on olemassa diagnostiset kriteerit.

Suomessa rahapeliongelmaan on saatavilla alueellisesti ja valtakunnallisesti hoito- ja tukipalveluita sekä eri tavoin järjestettyä vertaistukea. Rahapeliongelman hoidosta vastaavat hyvinvointialueet. Lisätietoa saat oman alueesi päihde- ja mielenterveyspalveluista.



## Rahapeliongelmissa auttavia tahoja

**Peluuri** – valtakunnallinen auttava puhelin pelaajille, läheisille sekä ammattilaisille. Voit soittaa maksutta numeroon 0800 100 101 tai jutella chatissa. Samalta sivustolta löytyy myös tietoa peliongelmaista ja auttavista tahoista.

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

**Peli poikki** -ohjelma on kahdeksan viikon maksuton ohjelma verkossa, jossa tukena on oma terapeutti.

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

**Pelirajaton** – valtakunnallista vertaistukea rahapelaajille ja heidän läheisilleen. Vertaistukiryhmiä ympäri Suomea sekä myös vertaispuhelin, tukihenkilötoimintaa, voimavarakursseja ja läheisen voimaviikonloppuja.

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

**Nimettömät pelurit** – Gamblers Anonymous (GA) -sivustolta löytyvät vertaisryhmät pelaajille ja heidän läheisilleen. Ryhmiä kokoontuu verkossa sekä eri puolilla Suomea.

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

**Tiltti** – tieto- ja tukipiste ongelmallisesti pelaaville ja heidän läheisilleen. Viikko-ohjelman ja aukioloajat löydät Tiltin sivuilta. Tilttiin tullaan ilman ajanvarausta ja käynnit ovat maksuttomia. Voit asioida nimettömänä. Tiltti-toimintaa järjestetään Helsingissä ja Porissa.

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

## Syvästä syöveristä takaisin pinnalle

*Ajattelen, että kyllähän me olemme erilaisia keski-ikäisiin verrattuna monessakin asiassa. Eläkeikäisillä asennoituminen ongelmiin saattaa olla erilaista, niitä vähätellään ja peitellään. Mustaa koitetaan puhua valkoiseksi. Taustalla on iso häpeä. Iäkkäämmät ihmiset kokevat, että monesta on jo selvitty, kyllä tästäkin selvitään. Luotetaan liikaa siihen, että omasta elämäkokemuksestaan voi ammentaa ne ratkaisut ongelmiin.*

*Nykypäivänä olen kiitollinen, että minulle tuli peliongelma. Jouduin ottamaan vastuun omista teoistani. Käsittelemään niin pelaamiseen johtaneita syitä kuin seurauksia ja lopulta päästämään irti. Opin valjastamaan pelaamisen lopettamisen omaan ajatusmaailmaani. Siitä on nyt 10 vuotta aikaa.*

*Eläkeikä on tuonut minulle lisää suoruutta, suorasanaaisuutta ja omaehtoisuutta. Olen lastenikin mielestä lopettanut muiden puolesta uhrautumisen. Silti koen muiden auttamisen äärimmäisen tärkeäksi ja vertaistuki kantaa edelleen. Pelirajaton-toiminta on esimerkiksi järjestömän hyvä vertaistuen muoto rahapeliongelmistä toipuville, myös iäkkäämmille.*

*Jos eläkeiässä on peliongelma, aiheuttaa se eittämättä taloudellisia ongelmia, koska eläke on monella aika pieni. Joku voi ajatella, että sitä omaa taloustilannettaan voisi petrata rahapelaamalla, mutta voin kertoa, että se tie vie vain syvempään syöveriin. Itse samalla ajatuksella aikanaan vain kolminkertaistin velkani.*

*Sitten on sosiaalinen ja erityisesti henkinen puoli. Ongelma tuo tullessaan levottomuutta, unettomuutta ja epätoivoa. Itseäni auttoi aikanaan ajatus, että koko maailmaa ei tarvitse kääntää kerralla, eikä tarvitse ottaa ”ikinä-linjaa”. Muutos lähtee siitä, että pilkkoo ja palastelee mahtavan suuren tavoitteen pienen pieneksi, yhdeksi*

*tunniksi tai päiväksi ja lähtee hakemaan apua. On se sitten omalta terveysasemalta tai vertaistuesta. Pelaamattomuus on onneksi siitä hienoa, että aika nopeasti se alkaa ylläpitää itse itseään ja aikakin tekee tehtävänsä.*

***Pirkko, 66 v.***





# Lähteet

Eläkeliitto 2024. Barometri yli 60-vuotiaiden hyvinvoinnista ja arjesta 2024. Tutkimus. [elakeliitto.fi/tietopankki/60-barometri-yli-60-vuotiaiden-arjesta-ja-hyvinvoinnista-2024/](https://elakeliitto.fi/tietopankki/60-barometri-yli-60-vuotiaiden-arjesta-ja-hyvinvoinnista-2024/)

Grönroos, Tanja, Salonen, Anne, Latvala, Tiina, Kontto, Jukka & Hagfors, Heli 2024. Suomalaisten rahapelaaminen 2023: Rahapelaaminen vähentynyt, peliongelma yleistynyt ja suhtautuminen pelaamiseen muuttunut. Tilastoraportti 15/2024. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [urn.fi/URN:NBN:fi-fe2024040414663](https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2024040414663)

Pietilä, Eija, Ruohio, Heidi & Salmelin, Riikka 2024. Rahapelaaminen ja rahapeliongelma lyhyesti ja selkeästi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-293-8](https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-293-8)

Rahapeliongelma. Duodecimin Käypä hoito -suositus. Suomalainen lääkäriseura Duodecim, Helsinki 2023. [kaypahoito.fi/hoi50135](https://kaypahoito.fi/hoi50135)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Testaa suhteesi rahapelaamiseen. Saatavilla: [thl.fi/nakemyksemme/rahapeliien-tarjonta-lisaantyy/testaa-suhteesi-rahapelaamiseen](https://thl.fi/nakemyksemme/rahapeliien-tarjonta-lisaantyy/testaa-suhteesi-rahapelaamiseen) (viitattu 10.8.2026)



**Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry** kouluttaa sote-ammattilaisia ja järjestötoimijoita rahapelaamisen puheeksiottoon ja lyhytneuvontaan. Ehyt.fi-sivustolta kohdasta Koulutukset & Tapahtumat löytyvät lisätiedot koulutuksista sekä kaikille avoimista verkko-tietoiskuista. Kohdassa Työkalut & Materiaalit ovat maksuttomat ladattavat materiaalit rahapelihaittojen ehkäisyyn esimerkiksi järjestöjen ja seurojen käytettäväksi.



Muistatko ajan, kun rahapelit tarkoittivat arpoja, pajatsoa baarin nurkassa ja vakioveikkausta? Nykyään rahapelejä voi pelata lähes missä tahansa, kuten kaupoissa, kioskeilla ja netissä. Melkein jokainen täysi-ikäinen suomalainen pelaa rahapelejä – ainakin silloin tällöin. Pelitarjonta kasvaa jatkuvasti, ja siksi on tärkeä tietää, miten pelit toimivat ja milloin pelaamisesta voi koitua haittoja.

Eläke pelissä -opas on lyhyt johdatus rahapeleihin ja niiden toimintaperiaatteisiin. Opas on tarkoitettu erityisesti ikäihmisille ja heidän läheisilleen, mutta toimii hyvänä tietopakettina kaikenikäisille. Oppaassa kerrotaan myös, mitä tehdä, jos oma tai läheisen pelaaminen alkaa tuntua liialliselta.

Kiitämme yhteistyöstä Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry:tä ja Sosped-säätiön Pelirajatonta.

