



RAHAPELAAMINEN PUHEEKSI

Puheeksiotto, tunnistaminen ja lyhytneuvonta

SISÄLLYS

Rahapeliongelman puheeksiotto, tunnistaminen ja lyhytneuvonta.....	3
1. Tunnistaminen	4
2. Rahapelaamisen tarkastelu:.....	7
3. Päätöksessä pysyminen ja sen seuranta	10
Yhteenveto: Rahapeliongelman puheeksiotto, tunnistaminen ja lyhytneuvonta.....	11
Käytännön keinoja pelaamisen hallintaan.....	12
Tukea ja apua rahapeliongelmaan	14
LOMAKKEET TYÖN TUEKSI	
Kolme kysymystä rahapeliongelman tunnistamiseksi.....	16
Kaksi kysymystä rahapelaamisesta	17
Arvioi pelitapojasi	18
Rahapelaamisen haittojen kartoittaminen	20
Rahapelipäiväkirja.....	21
Tavoitteen asettaminen	22
Tukiaineistot	23

PELIHAITAT • TUKIAINEISTO

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

© Kirjoittajat ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

Kielenhuolto: Taina Ruottinen, Sanataika ky
Graafinen suunnittelu, kuvitus ja taitto: Nuppu Vehmasaho, Trinacom Oy

ISBN 978-952-343-280-2 (painettu)
ISBN 978-952-343-281-9 (verkko)
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-281-9>

Miten tunnistaa riskipelaaminen ja peliongelma?

Miten ja missä vaiheessa asiakas kannattaa ohjata hoitoon?

RAHAPELIONGELMAN PUHEEKSIOTTO, TUNNISTAMINEN JA LYHYTNEUVONTA

Rahapelaaminen on Suomessa hyvin yleistä. Osalle ihmisistä rahapelaaminen aiheuttaa talouteen, ihmissuhteisiin ja terveyteen liittyviä ongelmia. Riskipelaamisen ja rahapeliongelman varhainen tunnistaminen on tärkeää. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset osaavat usein huomata rahapeliongelman ja auttaa asiakasta. Joskus rahapeliongelma jää kuitenkin muiden ongelmien varjoon tai asiakas ei halua vielä keskustella siitä. Rahapeliongelma saattaa myös olla vieras aihe työntekijälle, jolloin sen ottaminen puheeksi ja siihen tuen tarjoaminen ei ole itsestään selvää.

Tämä tukiaineisto tarjoaa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille toimintamallin rahapelaamisen puheeksi ottamiseen, ongelman tunnistamiseen ja lyhytneuvontaan. Aineistossa on kolme osiota. Osiot voi käydä läpi esimerkiksi peräkkäisillä käyntikerroilla. Kullakin käynnillä rahapelaamisen käsittelyyn voi varata aikaa noin 15 minuuttia. Voit ottaa rahapelaamisen puheeksi asiakkaasi kanssa muutoinkin kartoittaessasi hänen elämäntilannettaan, vaikkapa kysyessäsi päihteiden käytöstä tai taloudellisesta tilanteesta.

Ensimmäistä käyntiä käsittelevässä osiossa ohjataan rahapelaamisen puheeksi ottamiseen ja mahdollisen riskipelaamisen tai ongelman tunnistamiseen. Toista käyntiä käsittelevässä osiossa neuvotaan rahapelaamisen hyötyjen ja haittojen tarkastelussa sekä muutostavoitteen asettamisessa. Kolmatta käyntiä käsittelevässä osiossa keskitytään päätöksessä pysymisen seuraamiseen sekä jatkosta sopimiseen.

Rahapeliongelman tunnistaminen ja puheeksiotto tapahtuvat asiakkaan ehdoilla. Rahapeliongelmaan voi liittyä suurta häpeää, syyllisyyden tunnetta ja salailua. Asiakas ei ole aina valmis keskustelemaan aiheesta. Siinä tapauksessa aiheeseen voi palata myöhemmin.

Erityiskiitos yhteistyöstä Peliklinikan henkilöstölle, Helsingin Lännen psykiatria- ja päihdekeskukselle, Järvenpään kaupungin pelihaittojen asiantuntijaryhmälle sekä Päijät-Hämeen ehkäisevän työn seutukoordinaation tiimille.

1. Tunnistaminen

TAUSTOITAVAT KYSYMYKSET

Kysy asiakkaalta, onko hän pelannut rahapelejä kuluneen vuoden aikana.

Rahapelejä ovat esimerkiksi erilaiset arvontapelit (Lotto, Keno), raha-automaattipelit, internetin välityksellä pelattavat rahapelit (nettipokeri) ja toto-pelit.

Jos asiakas vastaa ”kyllä”, kysy, mitä rahapelejä hän on pelannut ja kuinka usein.

Jatka sen jälkeen seuraaviin kysymyksiin.



Oletko pelannut kuluneen vuoden aikana rahapelejä?

Mitä rahapelejä olet pelannut?

KOLME KYSYMYSTÄ RAHAPELIONGELMAN TUNNISTAMISEKSI

1.

Onko rahapelaamisen 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 ja ystäviltäsi, paljonko pelaat?

Kyllä
Ei

3.

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

Kyllä
Ei

Kyllä

-vastaus yhteen tai useampaan kysymykseen viittaa mahdolliseen rahapeli riippuvuuteen.

Jos asiakas vastaa kaikkiin kysymyksiin ”ei”, anna palautetta pelitavasta hyödyntäen lomaketta 2.

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): B2-90.

Seuraava kysely auttaa arvioimaan, minkälaisia haittoja rahapelaaminen aiheuttaa.

Neuvo asiakkaallesi, miten lomake täytetään. Kun hän on täyttänyt lomakkeen, voit kysyä, jäikö kysymyksistä jotain erityistä mieleen, pyydä kertomaan asiasta ja tartu mahdolliseen ongelmaan. Pyydä asiakastasi laskemaan pisteet yhteen, verratkaa pistemäärää eriasteisten peliongelmien pistemääriin ja keskustelkaa tuloksesta.

Kun ajattelet viimeksi kulunutta 12 kuukautta...

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

Laske pisteet yhteen: _____ pistettä.

- 0** Ei ongelmapelaamista
1 – 4 Vähäinen ongelma eikä juuri tunnistettuja kielteisiä vaikutuksia
5 – 7 Kohtalainen peliongelma, joka aiheuttaa kielteisiä seurauksia
8 tai enemmän Ongelmapelaaminen, jolla kielteisiä vaikutuksia ja mahdollinen hallinnan menetys

Lähteet: Ferris J. & Wynne H.J. (2001a). The Canadian Problem Gambling Index. Ottawa: Canadian Centre on Substance Abuse. Ferris J. & Wynne H.J. (2001b). The Canadian Problem Gambling Index: Users manual. Ottawa: Canadian Centre on Substance Abuse.

Käy asiakkaan kanssa läpi kyselyn tulokset.

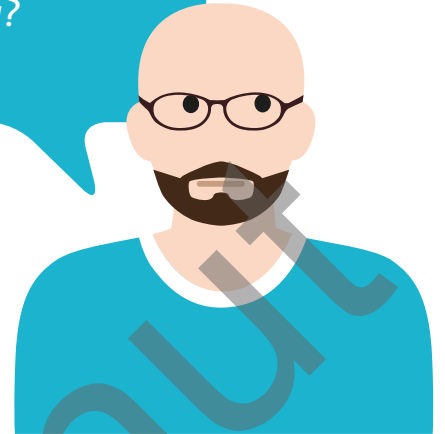
Voit kysyä asiakkaalta, huolestuttaako pelaaminen häntä itseään.

Jos asiakasta mietityttää oma pelaaminen, esitele hänelle rahapeli-päiväkirja.

Pyydä asiakasta pitämään rahapeli-päiväkirjaa (katso lomake 3). Rahapeli-päiväkirjan avulla asiakas pystyy itse arvioimaan, onko hänen pelaamisensa hallittua vai aiheuttaako se ajan- tai rahankäytön ongelmia.

Huom. Jos asiakas ei korkeista pisteistään huolimatta ole huolissaan pelaamisestaan, anna hänelle mukaan Peluurin* yhteystiedot ja tietoa, kuinka rahapeli-päiväkirjaa voi käyttää myöhemmin. Rahapeli-päiväkirjaa voi täyttää myös netissä (rahapelipäiväkirja.fi). Kerro, että asiakas voi halutessaan palata myöhemmin asiaan.

Huolestuttavatko kyselyn tulokset sinua?



Sovi asiakkaan kanssa seuraava käynti, jolloin rahapeli-päiväkirjaa käydään läpi (esim. kahden viikon kuluttua).

Jos rahapelaamisesi mietityttää sinua, pelipäiväkirja auttaa sinua saamaan tarkemman kuvan pelaamisestasi.

*Peluurin valtakunnallinen auttava puhelin,

0800 100 101

avoinna arkisin klo 12–18.

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	___ €
Tiistai ___/___/20___	___ h ___ min.	___ €
Keskiviikko ___/___/20___	___ h ___ min.	___ €
Torstai ___/___/20___	___ h ___ min.	___ €
Perjantai ___/___/20___	___ h ___ min.	___ €
Lauantai ___/___/20___	___ h ___ min.	___ €
Sunnuntai ___/___/20___	___ h ___ min..	___ €

Kun tarkastelet 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 vuositasolla.

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

2. Rahapelaamisen tarkastelu: hyödyt, haitat ja tavoite muutokseen

Tarkastelu

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



Mitä tämä pelipäiväkirja kertoo pelaamisestasi?

Ovatko nämä olleet sinulle rahapelaamisen osalta tyypillisiä viikkoja?

Hyödyt ja haitat Käy asiakkaan kanssa läpi pelaamisen hyödyt ja haitat.

Mitä saat pelaamisesta?

Minkälaisia haittoja pelaaminen aiheuttaa sinulle?

Miten pelaaminen vaikuttaa elämääsi?

Kiinnitä huomiota erityisesti pelaamisen haittoihin ja pelaamisen rajoittamisen tai lopettamisen hyötyihin.

Ymmärsinkö oikein, että pelaaminen aiheuttaa sinulle seuraavia haittoja...

Onko siis niin, että pelaamisen rajoittaminen vähentäisi riitoja kotona?

Kuulostele, olisiko asiakas halukas muuttamaan rahapelaamistaan.

Tuntuuko siltä, että haluat tehdä pelaamisellesi jotakin?



Kuulisin mielelläni, minkälaista muutosta se tarkoittaisi.

Erilaisia muutostavoitteita

Jos asiakas haluaa muuttaa pelaamistaan, hän voi asettaa itselleen tavoitteen. 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.

Pelaamisen rajoittamiseen ei ole yhtä oikeaa tapaa tai keinoa. Monelle hallittu pelaaminen tuntuu houkuttelevammalta vaihtoehdolta kuin pelaamisen täydellinen lopettaminen. Toisaalta kokonaan lopettaminen voi olla helpompaa, mikäli pelaaminen ei pysy yrityksistä huolimatta asetetuissa rajoissa. Pitkään jatkunutta pelamista voi myös olla vaikea muuttaa kerralla, ja joillekin asteittaiset tavoitteet saattavat toimia paremmin kuin pelaamisen katkaiseminen ”kerrasta poikki”. Tärkeintä on, että asiakasta tuetaan juuri siinä tavoitteessa, jonka hän haluaa itselleen asettaa.

Keskustele asiakkaan kanssa ja kuulostele, onko hän valmis asettamaan tavoitteen itselleen. Jos hän on tähän valmis, auta häntä muotoilemaan tavoitteensa selkeäksi ja saavutettavaksi. Voit myös vinkata asiakkaalle ”Avaimia rahapeliongelman hallintaan” -oma-apuoppaan, jonka sisällöt on suunniteltu tukemaan muutosta henki-



lön rahapelaamisessa. Oppaasta kannattaa kertoa myös niille asiakkaille, jotka eivät ehkä vielä sillä hetkellä ole valmiita muutokseen.

Seuraavat tehtävät auttavat asiakasta päättämään, mikä on hänen tavoitteensa. Neuvo asiakasta valitsemaan yksi kolmesta vaihtoehdosta. Päätöstä tukee vielä se, että asiakas tekee sopimuksen itsensä kanssa.

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 kerrallaan enintään _____ minuuttia.

Allekirjoitus

Jos asiakas on halukas sitoutumaan johonkin tavoitteeseen, tue häntä siinä. Lisäksi voit esitellä ”**Avaimia rahapeliongelman hallintaan**” -oma-apuoppaan lyhyesti ja poimia siitä ne asiat, jotka tukevat asiakasta parhaiten. Näin motivoit asiakastasi vielä työstämään asiaa itse ennen seuraavaa tapaamistanne, jonka voit sopia kahden viikon päähän. Kerro asiakkaallesi, että näkisit mielelläsi seuraavalla kerralla myös hänen rahapelipäiväkirjansa.

Lähde: Avaimia rahapeliongelman hallintaan: Oma-apuopas rahapeliongelmaan (2017). Suom. Castrén S. & Semantix.

3. Päätöksessä pysyminen ja sen seuranta

Käy asiakkaan kanssa läpi (esimerkiksi pelipäiväkirjan avulla), miten hän on onnistunut pysymään tavoitteessaan. Voitte keskustella siitä, mikä häntä on mahdollisesti tukenut ja auttanut kohti tavoitetta. Jos asiakas kokee omat keinonsa riittämättömiksi, voitte käydä läpi, mitkä käytännön keinot saattaisivat soveltua pelaamisen rajoittamiseen.

► Tämän jälkeen keskustele asiakkaan kanssa, haluaako hän jatkaa ongelmia aiheuttaneen rahapelaamisen käsittelyä.

VOIT TARJOTA ASIAKKAALLE KOLME VAIHTOEHTOA:

► Asiakas jatkaa itsenäisesti oma-apuoppaan tuella

Mikäli asiakas haluaa jatkaa työskentelyä itsenäisesti, hän voi käyttää tukena esimerkiksi oma-apuopasta. Sovi asiakkaan kanssa, seuraatteko tulevilla käynneillä rahapelaamisen tilannetta. Pelipäiväkirja on tähän hyödyllinen työkalu.

► Jatkatte työskentelyä yhdessä

Mikäli teillä on mahdollisuus käyttää käynneillä enemmän aikaa rahapelaamisen pohtimiseen, voitte käydä yhdessä läpi oma-apuopasta. Voitte saada tukea ongelman laajempaan käsittelyyn myös ”Rahapeliriippuvuus hallintaan” -hoito-ohjelmasta*. ”Rahapeliriippuvuus hallintaan” on kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan perustuva hoito-ohjelma rahapeliriippuvuuden hoitoon.

► Asiakas ohjataan muihin palveluihin

Jos asiakkaasi haluaa jatkaa rahapeliongelman käsittelyä ammattilaisen tukemana, voit opastaa häntä hakeutumaan alueen mielenterveys- ja päihdepalveluihin. Tarjolla on myös kahdeksan viikkoa kestävä, rahapeliongelman hoitoon keskittyvä Peli poikki -ohjelma. Ohjelma koostuu asiakkaan omasta työskentelystä, terapeutin ohjauksesta, vertaistuesta ja terapeuttien kanssa käydyistä puhelinkeskusteluista.

www.pelipoikki.fi

Monet asiakkaat hyötyvät merkittävästi myös vertaistuesta. Kasvokkaista vertaistukea voi saada esimerkiksi tieto- ja tukipiste Tiltistä, Pelirajat’on-vertaisryhmistä tai Nimettömät pelurit -ryhmistä.

Asiakkaat voivat myös saada ohjausta soittamalla Peluurin valtakunnalliseen auttavaan puhelimeen, puh. 0800 100 101, arkisin klo 12–18.

Raipe-rahapelipäiväkirja on A-klinikkasäätiön tuottama netissä toimiva pelipäiväkirja.

rahapelipaivakirja.fi

* Ladouceur R. & Lachance S. (2016). Rahapeliriippuvuus hallintaan – Terapeutin käsikirja. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-588-2>.
Ladouceur R. & Lachance S. (2016). Rahapeliriippuvuus hallintaan – Asiakkaan työkirja. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-590-5>.

YHTEENVETO

Rahapeliongelman puheeksiotto, tunnistaminen ja lyhytneuvonta.

1 Tunnistaminen

- ▶ Kysy asiakkaalta, onko hän pelannut rahapelejä kuluneen vuoden aikana.
- ▶ Jos asiakas vastaa kyllä, kysy, mitä rahapelejä hän on pelannut ja kuinka usein. Kysy seuraavaksi kolme kysymystä rahapeliongelman tunnistamiseksi. Jos asiakas vastaa vähintään yhteen kysymykseen ”kyllä”, kartoita rahapeliamisen haittoja pidemmällä kyselylomakkeella. Jos asiakas vastaa kaikkiin kysymyksiin ”ei”, anna palautetta pelitavasta hyödyntäen lomaketta 2.
- ▶ Käy asiakkaan kanssa läpi kyselyn tulokset.
- ▶ Jos asiakasta mietityttää oma pelaamisensa, esitele hänelle rahapelipäiväkirja.
- ▶ Sovi asiakkaan kanssa seuraava tapaaminen, jolloin rahapelipäiväkirjaa käydään läpi.

Huom. Jos asiakas ei ole huolissaan pelaamisestaan, voit kuitenkin esitellä hänelle rahapelipäiväkirjan ja antaa Peluurin yhteystiedot. Kehota asiakasta halutessaan palaamaan myöhemmin asiaan.

2 Rahapelaamisen tarkastelu: hyödyt, haitat ja tavoite muutokseen

- ▶ Tutki asiakkaan kanssa pelipäiväkirjaa. Jos asiakas ei ole täyttänyt päiväkirjaa, keskustelkaa muutoin edellisten viikkojen pelaamisesta.
- ▶ Käy asiakkaan kanssa läpi pelaamisen hyödyt ja haitat.
- ▶ Keskustele asiakkaan kanssa, haluaako hän asettaa itselleen jonkin muutostavoitteen.

Huom. Jos asiakas ei juuri sillä hetkellä halua asettaa tavoitetta, voit vinkata hänelle ”Avaimia rahapeliongelman hallintaan” -oma-apuoppaan ja kehottaa häntä halutessaan palaamaan myöhemmin asiaan.

- ▶ Jos asiakas on halukas sitoutumaan johonkin tavoitteeseen, esitele hänelle ”Avaimia rahapeliongelman hallintaan” -opas. Kehota häntä myös pitämään rahapelipäiväkirjaa.
- ▶ Sovi asiakkaan kanssa tapaamisaika esimerkiksi kahden viikon päähän, jolloin keskustellette tavoitteen onnistumisesta.

3 Päätöksessä pysyminen ja sen seuranta

- ▶ Käy asiakkaan kanssa läpi (esimerkiksi pelipäiväkirjan avulla), miten hän on onnistunut pysymään muutoksessaan. Voitte keskustella esimerkiksi siitä, mikä häntä on mahdollisesti auttanut pääsemään tavoitteensa kohti.
- ▶ Jos asiakas kokee omat keinosensa riittämättömiksi, voitte käydä läpi, mitkä käytännön keinot saattaisivat auttaa häntä rajoittamaan pelaamistaan ja hallitsemaan omia raha-asioitaan.

KÄYTÄNNÖN KEINOJA PELAAMISEN HALLINTAAN

Asiakkaan oma päätös rahapelaamisen muuttamisesta on tärkeä. Päätöstä on kuitenkin usein vaikea pitää, jos mikään arjessa tai pelaamista mahdollistavissa olosuhteissa ei muutu. Pelaamista on yleensä vaikea tehdä täysin mahdottomaksi, mutta itse asetetut esteet ja sovitut rajoitukset nostavat pelaamisen kynnystä ja ehkäisevät totutun tavan mukaista tai hetken mielihjohteesta aiheutuvaa pelaamista. Nämä erilaiset keinot antavat pelaajalle harkinta-aikaa ja auttavat päättämään omasta pelaamisesta ennalta.

Pelaamisen rajoittaminen perustuu usein joko peli- tai pelipaikkakohtaisiin rajoituksiin tai käytettävissä ja pelattavissa olevan rahan rajoittamiseen. Seuraavassa on esitelty keinoja, joilla pelaajat yleisimmin rajoittavat omaa pelaamistaan. Mikäli asiakkaasi kaipaa käytännön työkaluja pelaamisen rajoittamiseen, voitte keskustella alla esitetyistä vaihtoehdoista yhdessä.

Jos ongelmana on pelipaikoissa pelaaminen:

Pankkikorttiin on mahdollista asettaa peliautomaatteja koskeva korttimaksurajoitus.

- ▶ Jos pelaaja ei ole muuttanut rajaa, oletusrajana pankkikortilla pelaamiseen on 50 € päivässä. Kun syöttää pankkikortin peliautomaatin lukijaan, voi rajaa nostaa tai laskea itse. Rajan laskeminen astuu voimaan välittömästi, ja rajan nostaminen astuu voimaan vuorokauden viiveellä.

Casino Helsinkiin voi pyytää pääsykertojen rajoittamista tai sisäänpääsykiellon.

- ▶ Henkilöllisyys tarkistetaan kasinolle sisään tultaessa, joten sisäänpääsykielto estää kasinolle pääsemisen.

Pelisaleissa on mahdollista allekirjoittaa sopimus, jossa kävijä sitoutuu siihen, ettei enää tule pelisaliin.

- ▶ Valvonta on pelisalin henkilökunnan vastuulla.

Jos ongelmana on netissä pelaaminen:

Pelitilit ja pelisivustot voi sulkea.

Kannattaa myös tutustua pelinjärjestäjien sivustoillaan tarjoamiin pelaamisen hallinnan työkaluihin, joilla voi rajoittaa esimerkiksi pelaamiseen käytettyä aikaa tai rahaa.

- ▶ Nämä rajoitukset ovat sivustokohtaisia, ja ongelmana usein on verkon runsas muu rahapelitarjonta.

Sekä tietokoneelle että mobiililaitteeseen on asennettavissa erillisiä esto-ohjelmia ja sovelluksia, jotka aktiivisesti estävät pelisivustoille pääsemisen.

- ▶ Esto-ohjelma tai -sovellus on laitekohtainen.
- ▶ Esto on hyvä asentaa jonkun toisen henkilön kanssa, jotta pelaaja ei voi helposti purkaa sitä itse.

Jos haluaa hallita pelaamista rajoittamalla käytössä olevaa rahaa:

- ▶ Joskus on mahdollista sopia, että palkka tai etuus maksetaan osissa, esimerkiksi useamman kerran kuukaudessa.
- ▶ Voi avata uuden tilin, josta ei voi siirtää rahaa verkossa.
- ▶ Voi ostaa kaupan lahjakortteja, jolloin päättää ennakkoon, miten rahat tulevat käytetyksi.
- ▶ Voi pyrkiä luopumaan käteisen käytöstä.
- ▶ Tuttavien kanssa voi sopia, etteivät he lainaa rahaa.
- ▶ Luottotietoja hallinnoivilta yrityksiltä voi pyytää itselleen ”Oma luottokielto” -turvamerkin, joka voi ehkäistä lainan ottamista hetken mielohteesta.
- ▶ Läheisen ja pankin kanssa voidaan sopia, että läheinen voi seurata pelaajan tilitietoja ja -tapahtumia.
- ▶ Rahaliikenteen voi siirtää toimimaan luotettavan läheisen kautta, mikäli pelaaja ja läheinen ovat molemmat tähän halukkaita.

Järjestelyn on hyvä olla määräaikainen, 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 talousasiat eivät tule asianmukaisesti hoidetuksi muulla tavoin. Tämä edellyttää lääkärinlausuntoa edunvalvonnan tarpeesta.

Lisätietoa: peluuri.fi

TUKEA JA APUA RAHAPELIONGELMAAN

Jos asiakas tarvitsee rahapeliongelmassaan tukea ja apua, hän voi kääntyä alla esiteltyjen palveluiden puoleen.

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 ammatillista tukea, vertaistukea sekä oma-apuvälineitä puhelimitse ja netissä. Peluurin palvelut ovat valtakunnallisia, maksuttomia ja luottamuksellisia. Peluurin palvelut tuottavat Sininauhaliitto ja A-klinikkasäätiö. Peluurin auttava puhelin 0800 100 101 (ark. 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, keskustelufoorumilla keskustelemisesta ja terapeutin kanssa käytävistä puhelinkeskusteluista.

www.pelipoikki.fi

Päihdelinkki

Päihdelinkki-verkkosivusto tarjoaa tietoa päihteistä ja riippuvuuksista. Päihdelinkistä löytyy kattavan tietopankin lisäksi testejä, oma-apusisältöjä, vertaistukea ja neuvontapalvelu. Palvelu on tarkoitettu päihteiden käyttäjille, pelaajille, läheisille sekä kaikille päihdetiedosta kiinnostuneille. Palvelu on hyödyllinen myös ammattilaisille ja opiskelijoille. Palvelun tuottaa A-klinikkasäätiö.

paihdelinkki.fi

Raipe-rahapelipäiväkirja

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

rahapelipaivakirja.fi

Avohoito

Rahapeliongelmiin liittyvän avohoidon järjestämisestä vastaavat kunnat. Pääsääntöisesti rahapeliongelmaa hoidetaan osana alueen päihde- tai mielenterveyspalveluja. Palvelujen järjestämisen tavat vaihtelevat, ja 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.

Vertaistukea

Tiltti

Tiltti on pelihaittoihin erikoistunut tieto- ja tukipiste ongelmallisesti pelaaville, heidän läheisilleen sekä heitä kohtaaville ammattilaisille

Tiltissä asiakas voi pohtia suhdetta omaan tai läheisen pelaamiseen yhdessä työntekijän tai vertaisen kanssa. Kävijä voi valita itselleen sopivan tuen ja osallistua eri toimintamuotoihin oman kiinnostuksensa ja tarpeensa mukaan. Tiltti sijaitsee Peliklinikalla Helsingissä, mutta osallistuminen ei riipu kuntarajoista. Palvelun tuottaa Sininauhaliitto.

tiltti.fi

Pelirajat'on

Pelirajat'on tarjoaa ongelmallisesti rahapelaaville ja heidän läheisilleen vertaisryhmiä, vertaistukea puhelimesta ja verkossa, voimavarakursseja sekä lomiam. Pelirajat'on kouluttaa vertaisohjaajia ja kokemusasiantuntijoita. Palvelun tuottaa Sosped-säätiö.

pelirajat.fi

sosped.fi

Nimettömät Pelurit – Gamblers Anonymous (GA)

Nimettömät Pelurit (GA) on miesten ja naisten toveriseura, jossa he jakavat kokemuksensa, voimansa ja toivonsa ollakseen päivän kerrallaan pelaamatta. Ryhmä toimii "12 askeleen" periaatteella.

nimettomatpelurit.fi

LOMAKKEET TYÖN TUEKSI

- ▶ 1) Kolme kysymystä rahapeliongelman tunnistamiseksi
- ▶ 2) Kaksi kysymystä rahapelaamisesta
- ▶ 3) Arvioi pelitapojasi
- ▶ 4) Rahapelaamisen haittojen kartoittaminen
- ▶ 5) Rahapelipäiväkirja
- ▶ 6) Tavoitteen asettaminen

Vanhentunut

KOLME KYSYMYSTÄ RAHAPELIONGELMAN TUNNISTAMISEKSI

1.

Onko rahapelaamisen 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 ja ystäviltäsi, paljonko pelaat?

Kyllä Ei

3.

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

Kyllä Ei **Kyllä**

-vastaus yhteen tai useampaan kysymykseen viittaa mahdolliseen rahapeli-riippuvuuteen.

KAKSI KYSYMYSTÄ RAHAPELAAMISESTA

1. Mitä rahapelejä olet pelannut edeltävien 12 kuukauden aikana?

- Lottopelit** (Lotto, Viking Lotto, Eurojackpot, Jokeri)
- Raaputusarvat** (esim. Casino, Ässä, Luontoarpa)
- Veikkauksen vakio- ja moniveikkaus**
- Veikkauksen päivittäiset arvontapelit** (esim. Keno, Kaikki tai ei mitään, Synttärit)
- Pokeri** (kasino, pelisali)
- Hevospelit, raviveikkaus ja totopelit** (esim. Toto5, Kaksari)
- Urheiluedonlyönti** (esim. pitkäveto, tulostveto)
- Nettiarvat** (esim. Onnennimet, Fruttis, Nokka pokka, Onnensanat)
- Nopeat päivittäiset arvontapelit** (esim. Syke, Pore, eBingo)
- Raha-automaatit** (ei netissä tai kasinolla)
- Muut kasinopelit** (esim. ruletti, Blackjack, kasinojen raha-automaatit, ei pokeripelit)
- Nettikasinopelit** (esim. ruletti, Blackjack, myös raha-automaatit, ei pokeripelit)
- Nettipokeri**

2. Miten usein pelaat rahapelejä?

- Harvemmin kuin 2 kertaa kuukaudessa**
- 2–3 kertaa kuukaudessa**
- Kerran viikossa**
- Useita kertoja viikossa**
- Päivittäin tai lähes päivittäin**

ARVIOI PELITAPOJASI

Rahapelaamisen riskitasoksi kutsutaan pelaamisen määrää, joka haittaa pelaajan ihmissuhteita, taloutta tai terveyttä. Rahapelihaitat syntyvät hitaasti, kun runsas pelaaminen jatkuu.

Riskitasolla pelaaminen saattaa johtaa rahapeliongelmaan. Kaikista riskitasolla pelaavista ei tule ongelmapelaajia, mutta kaikki ongelmapelaajat ovat pelanneet riskitasolla. Vaikea elämäntilanne voi vaikuttaa siihen, että pelaaja alkaa pelata lisää ja pelaamisesta kehittyä ongelma.

Rahapelaamisen riskitasoa voidaan arvioida sen perusteella, kuinka usein pelaat, kuinka monta erilaista rahapeliä pelaat ja kuinka haitallisia pelaamasi pelit ovat. Näistä kolmesta tekijästä haittojen syntymiseen vaikuttaa eniten se, kuinka usein pelaat.

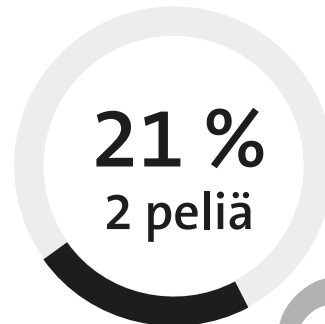
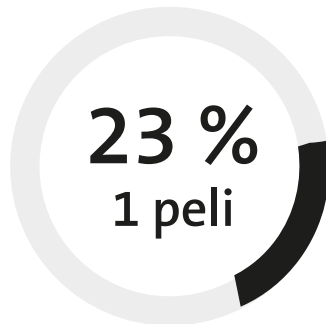
Pelaatko useammin kuin kerran viikossa?

Suurin osa suomalaisista pelaa kerran viikossa tai harvemmin. Mitä useammin pelaat, sitä todennäköisemmin pelaamisesta aiheutuu haittoja.

Ei pelaa	20 %
Harvemmin kuin kerran kuussa	23 %
Kerran kuussa.....	11 %
2–3 kertaa kuussa.....	12 %
Kerran viikossa.....	25 %
Useita kertoja viikossa	4 %
Päivittäin tai lähes päivittäin	5 %

Pelaatko useita eri pelejä?

Suurin osa suomalaisista on pelannut vuoden aikana enintään kolme rahapeliä. Mitä useampaa peliä pelaat, sitä todennäköisemmin pelaamisesta aiheutuu haittoja.



Pelaatko haitallisia pelejä?

Osa peleistä aiheuttaa enemmän haittoja kuin toiset. Pelien haitallisuuteen vaikuttavat esimerkiksi pelin tempo sekä maksimipanoksen ja päävoiton suuruus. Se, millaisia pelejä pelaat, vaikuttaa siihen, miten todennäköisesti pelaamisesta aiheutuu sinulle haittoja.

Kiinnitä huomiota myös seuraaviin asioihin:

Kuinka paljon aikaa käytät pelaamiseen viikossa?
Entä kuukaudessa? Jääkö sinulle riittävästi aikaa muuhun?

Kuinka paljon rahaa käytät pelaamiseen viikossa?
Entä kuukaudessa tai vuodessa? Onko se sinusta paljon?

Onko sinulla tapana yrittää voittaa jo häviämiäsi rahoja takaisin?

Johtaako tämä siihen, että pelaat yhä enemmän?

Nämä pelit aiheuttavat muita pelejä useammin haittoja:

- ▶ urheiluviedonlyönti
- ▶ nettiarvat
- ▶ nopeat päivittäiset arvontapelit
- ▶ raha-automaatit
- ▶ kasinopelit, kuten ruletti tai Blackjack
- ▶ nettikasinopelit
- ▶ nettipokeri.

RAHAPELAAMISEN HAITTOJEN KARTOITTAMINEN

Kun ajattelet viimeksi kulunutta 12 kuukautta...

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

Laske pisteet yhteen:

_____ pistettä.

- 0 Ei ongelmapelaamista
 1 – 4 Vähäinen ongelma eikä juuri tunnistettuja kielteisiä vaikutuksia
 5 – 7 Kohtalainen peliongelma, joka aiheuttaa kielteisiä seurauksia
 8 tai enemmän Ongelmapelaaminen, jolla kielteisiä vaikutuksia ja mahdollinen hallinnan menetys

Lähteet: Ferris J. & Wynne H.J. (2001a). The Canadian Problem Gambling Index. Ottawa: Canadian Centre on Substance Abuse.
 Ferris J. & Wynne H.J. (2001b). The Canadian Problem Gambling Index: Users manual. Ottawa: Canadian Centre on Substance Abuse.

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 poislukien.)

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..

____ €

Kun tarkastelet 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 vuositasolla.

Jos kerrot rahapelaamiseen viikossa käytetyn 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 kerrallaan enintään _____ minuuttia.

Allekirjoitus

Lähde: Avaimia rahapeliöngelman hallintaan - oma-apuopas. 2017. Suom. Castrén S. & Semantix.

TUKIAINEISTOT

Pelin merkit – Tietoa rahapeliongelmaasta työssään peliongelmia kohtaaville.

6. uudistettu p., 2018.

Avaimia rahapeliongelman hallintaan – oma-apuopas.

2018.

Nuoret pelissä – Tietoa kasvattajille nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta.

5. uudistettu p., 2016.

Liikaa pelissä – Tietoa rahapeleistä ja peliongelmaasta.

6. p., 2016.

Läheiset ja rahapeliongelma – Tietoa ja välineitä läheisten kanssa työskentelyyn.

2015.

Suhteet pelissä – Tietoa ja tukea rahapelaamisesta huolestuneille läheisille.

3. tark. p., 2014.

Rahapelaaminen ja peliongelma lyhyesti ja selkeästi.

Irene Komu. 2012.

Työelämä pelissä – Tietoa rahapelihaittojen tunnistamisesta ja ehkäisemisestä työyhteisössä.

2016.

Tukiaineistot saatavilla verkkojulkaisuna

thl.fi/tukiaineistot

Osa tukiaineistoista löytyy ruotsinkielisenä

thl.fi/spelrelateradeproblem > Publikationer

Rahapelaaminen on Suomessa hyvin yleistä. Osalle pelaajista se aiheuttaa talouteen, ihmissuhteisiin ja terveyteen liittyviä ongelmia. Riskipelaamisen ja rahapeliongelman varhainen tunnistaminen on tästä syystä tärkeää. Mitä aikaisemmin ongelma huomataan, sitä vähäisemmäksi haitat jäävät ja pelaaja saa avun ongelmasta toipumiseen.

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

Julkaisun myynti:

thl.fi/kirjakauppa

Tuotenumero:

MUU2019_330

Saatavilla verkkojulkaisuna

thl.fi/tukiaineistot

thl.fi/spelrelateradeproblem > Publikationer