

## LIIKAA PELISSÄ

### Tietoa rahapeleistä ja peliongelmosta

- Rahapelaaminen ja siihen liittyvät haitat ovat yleistyneet Suomessa viime vuosina. Pelit ovat yhä helpommin saatavilla ja pieni osa pelaajista pelaa suurimman osan rahapeleistä.
- Tämä tukiaineisto auttaa arvioimaan rahapelien pelaamista. Se antaa tietoa siitä, miten rahapelien pelaamisen voi pitää kohtuullisena tai miten sen voi kokonaan lopettaa.
- Pelaamista on syytä pohtia jo ennen kuin siitä on tullut ongelma tai peliriippuvuus on syntynyt. Mitä aikaisemmin pelaamisen haittoihin alkaa kiinnittää huomiota, sitä helpompi on muuttaa omaa pelikäyttäytymistään.
- Aineistossa esitellään itsehallinta- ja muutostaitoja, joiden avulla voi hallita pelaamista tai pyrkiä kohti pelaamattomuutta. Omaa pelaamista voi arvioida pelipäiväkirjan avulla. Aineisto auttaa löytämään apua peliriippuvuuden hoitoon ja talousvaikeuksien selvittämiseen.

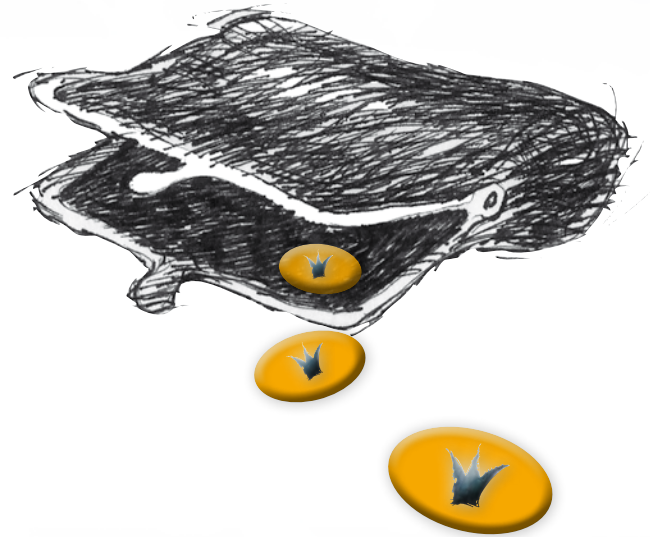
#### JULKAISUJEN MYYNTI

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

Puhelin: 020 610 7190

Faksi: 020 610 7450

Tilauskoodi: MUU277



# Liikaa

*pelissä*

Tietoa rahapeleistä  
ja peliongelmosta



**WWW.THL.FI/  
PELIHAIATAT**



Pelaatko liikaa?  
Soita 0800 100101  
[www.peluuri.fi](http://www.peluuri.fi)



Pelaatko liikaa?  
Soita 0800 100101  
[www.peluuri.fi](http://www.peluuri.fi)



Pelaatko liikaa?  
Soita 0800 100101  
[www.peluuri.fi](http://www.peluuri.fi)

© Kirjoittaja ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Graafinen suunnittelu ja kuvitus:

Vinjetti Ky / Antti Tapola

2., tarkistettu painos

ISBN 978-952-245-382-2 (painettu)

ISBN 978-952-245-383-9 (verkko)

Kopijyvä Oy, 2010

# Sisällys

■ Johdanto	2
■ Rahapelit ja pelihaitat	4
Ongelmapelaamiseen on monta syytä	6
■ Kortit pöytään – arvioi tilanteesi	10
Testaa pelaamistasi	12
■ Kaipaako muutosta?	14
■ Aseta itsellesi tavoite	16
Tavoitteena pelaamattomuus	20
Kohtuullisen pelaamisen aakkoset	24
■ Talousongelmia?	28
■ Kuka auttaa, jos en selviä itse?	32
■ Tuki- ja hoitopalveluita	34
■ Talousneuvonta	36

Kirjoitustyön pohjana on käytetty A-klinikkasäätiön ja Sininauhaliiton yhteisjulkaisua *Elämän valttikortit. Opas pelaamisen vähentäjille ja lopettajille.*

**teksti:** kirjoitustyön tukiryhmä:

*Mari Pajula*

*Annina Aaltonen*

*Jukka Halme*

*Mirja Heikkilä*

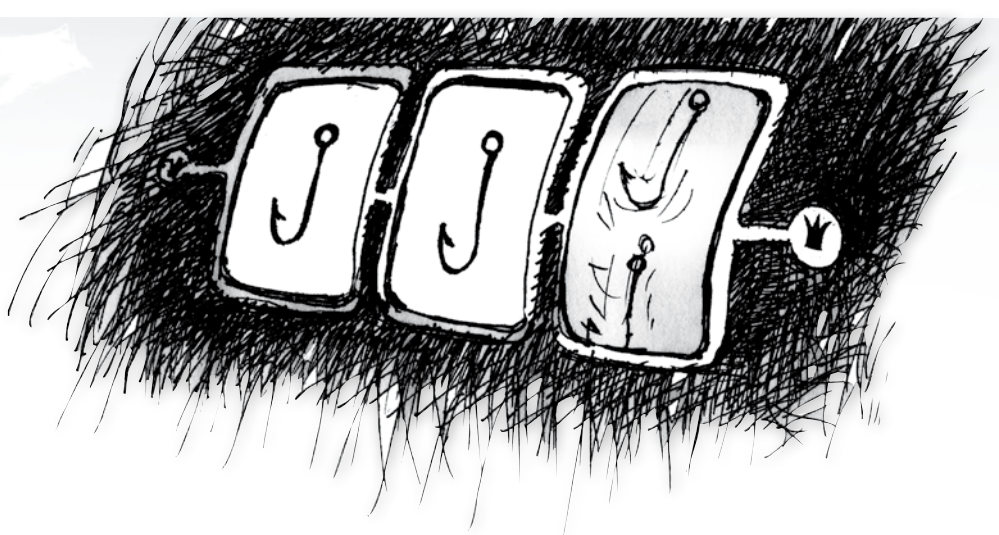
*Tapio Jaakkola*

*Anita Lähde*

*Antti Murto*

*Esa Nordling*

*Anne-Maria Perttula*



## Johdanto

■ Rahapelaaminen on Suomessa varsin yleistä. Pelaaminen ei kuitenkaan jakaudu tasaisesti, sillä pieni osa pelaajista pelaa suurimman osan rahapeleistä. Rahapelaamisesta aiheutuvat haitat ovat niin ikään yleisiä. Vuonna 2007 tehdyn kyselyn mukaan rahapelaamisesta koituvia haittoja on 130 000 suomalaisella.

Tämä tukiaineisto auttaa arvioimaan rahapelien pelaamista. Se antaa tietoa siitä, miten rahapelien pelaamisen voi pitää kohtuullisena tai miten sen voi kokonaan lopettaa.

Pelaamista on syytä pohtia jo ennen kuin siitä on tullut ongelma tai peliriippuvuus on syntynyt. Pelaamisessa voi olla haitallisia piirteitä myös satunnaisesti. Haitat voivat myös näkyä lievinä pelaamisen hallintaongelmina. Mitä aikaisemmin pelaamisen haittoihin alkaa kiinnittää huomiota, sitä helpompi on muuttaa omaa pelikäyttäytymistään.

Tukiaineistossa esitellään itsehallinta- ja muutostaitoja, joilla voi tukea pelaamattomuutta tai pelaamisen hallittavuutta. Lisäksi esitellään välineitä pelaamisen arviointiin.



## Rahapelit ja pelihaitat

■ Osa rahapeleistä perustuu puhtaasti sattumaan, osassa peleistä myös taidolla on merkitystä. Pelatuimpia rahapelejä Suomessa ovat lotto ja raha-automaatit. Pelit ovat nykyään yhä helpommin saatavilla. Viime vuosina on tullut lisää erilaisia erityisesti internetin kautta pelattavia pelejä. Samalla raja rahapelaamisen ja muun pelaamisen välillä on hämärtynyt. Myös muut kuin perinteiset rahapelit sisältävät usein rahankäyttöä, ja niiden pelaamiseen saattaa liittyä samankaltaisia haittoja kuin rahapelien pelaamiseen. Uudet pelit ja pelaamisen kasvu lisäävät pelihaittoja.

### Rahapelejä ovat mm.

- lotto
- raha-automaatit
- raaputusarvat
- arvontapelit (esim. keno)
- veikkauspelit
- vedonlyönti
- kasinopelit (esim. ruletti tai Black Jack)
- totopelit

Pelaaminen on harmitonta tai kohtuullista silloin, kun se ei hankaloita pelaajan tai lähipiirin normaalia elämää. Pelaamisen seuraukset ovat tällöin myönteisiä. Peli antaa pienen viihdyttävän hetken arjen lomassa tai sopivasti elämää värittävän haaveen voitosta. Pelaaminen ei kuitenkaan häiritse mitään tärkeää elämänsä elämää.

Pelaamisen haitallisuus vaihtelee. Pelaamisesta koituvat haitat voivat olla satunnaisia tai pitkäkestoisia, lieviä tai vakavia. Kohtuupelaamista, ongelmapelaamista tai peliriippuvuutta ei ole aina helppo erottaa toisistaan.

Ongelmapelaaminen on rahan- ja/ tai ajankäytöltään liiallista pelaamista, joka vaikuttaa kielteisesti pelaajaan, hänen läheisiinsä tai muuhun sosiaaliseen ympäristöön. Nämä kielteiset vaikutukset liittyvät usein talouteen, suoriutumiseen opinnoissa tai työelämässä sekä fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Peliriippuvuudesta puhutaan silloin, kun ongelmat ovat vakavia. Pelaamisen haitallisuus voi vaihdella samalla pelaajalla eri aikoina.

Tilanteeseen on syytä puuttua, kun pelaaminen alkaa haitata ihmissuhteita ja taloudenpitoa tai muulla tavoin häiritsee normaalia elämänmenoa.

Viereisen sivun kuvio näyttää sen, miten pelaajat jakautuvat haittojen mukaan eri tasoille. Enemmistö pelaajista sijoittuu tasolle yksi, jolla pelaaminen on kohtuullista eikä aiheuta haittoja. Haitallinen pelaaminen on jaettu kahdelle tasolle haittojen vakavuuden mukaan. Tasolla kaksi pelaaminen aiheuttaa ajoittaisia ongelmia tai pelaamisesta aiheutuvat haitat ovat vähäisempiä kuin tasolla kolme, jolloin voidaan puhua jo vakavista ongelmista. Tasojen välillä tapahtuu liikettä molempiin suuntiin. Yhteistä kaikelle haitalliselle pelaamiselle on, että siitä on mahdollista päästä eroon – joko omin avuin tai ulkopuolisella tuella.

## Ongelmapelaamiseen on monta syytä

Pelaaminen voi muuttua ongelmalliseksi eri tavoin. Eri ihmisillä siihen vaikuttavat monet ulkoiset ja sisäiset tekijät. Vaikea elämäntilanne tai elämänkriisi sekä päihitteiden käyttö tai psyykkiset ongelmat saattavat altistaa ongelmapelaamiselle.

Tunnetasolla riskitekijöitä ovat psyykkiset ongelmat, kuten masennus ja ahdistus. Joskus ongelmapelaaminen



Pelaamisen tasot (lähde: Australian Productivity Commission 1999)

voi olla seurausta ongelmien kohtaamisen vaikeudesta muilla elämänalueilla. Tällöin pelaaminen voi toimia pakopaikkana ahdistavasta elämäntilanteesta. Mikään yksittäinen tekijä ei kuitenkaan väistämättä johda ongelmapelaamiseen, ja lopputulos on aina usean tekijän summa.

## Pelaaja

Ongelmapelaamisen syntyyn voivat vaikuttaa myös erilaiset pelaajan persoonaan liittyvät tekijät, kuten taipumus riskien ottamiseen, ailahtelevuus tai jännityshakuisuus. Nuorena aloitettu pelaaminen lisää pelihaittojen riskiä myöhemmällä iällä. Uusi arvajaislaki kieltääkin rahapelaamisen alle 18-vuotiailta.

## **Pelin luonne**

Pelien tarjolla olo ja piirteet vaikuttavat myös ongelmapelaamiseen. Pelien määrällä ja niiden sijoittelulla on vaikutuksensa haittoihin. Kaikenlaiseen rahapelaamiseen sisältyy haittojen riski, mutta tietynlaiset pelit aiheuttavat herkemmin ongelmia. Tällaisia riskitekijöitä peleissä ovat nopeus ja pelin vaatima todellinen tai kuviteltu taito.

Pelin nopeudella tarkoitetaan pelitapahtumien tiheyttä eli aikaa, joka kuluu panoksen asettamisesta pelin lopputulokseen, ja sitä, kuinka nopeasti pelaajan on mahdollista saada voitto ja asettaa uusi panos. Esimerkiksi Suomen yleisin rahapelaamisen muoto, lotto, on hidastempoinen peli ja aiheuttaa pelaajilleen harvoin ongelmia.

Raha-automaatit ja viime aikoina suosiotaan lisännyt verkossa pelattava pokeri, ns. nettipokeri, puolestaan ovat nopeita ja herkemmin ongelmiin johtavia pelejä. Ne kuuluvat kaikkein haitallisimpiin peleihin. Internetissä pelattuna peli kuin peli muuttaa luonnettaan riskialttiimmaksi. Pelaajan kannattaakin hyödyntää internetissä pelatessaan erilaiset oman pelaamisen seurantaan ja kotrollointiin tarjolla olevat välineet.

## **Pelitalanne**

Osa riskitekijöistä liittyy pelitalanteeseen. Pelatessa henkilön jännityksen tunne tai pelaamisen voimakkuus vaihtelee ja vaikuttaa pelaamisen kulkuun. Peleissä käytetään erilaisia ääni- ja valotehosteita tai läheltä piti -tilanteita (joissa pelaaja ”melkein voittaa” usein). Niiden tarkoitus on houkutella pelaamaan lisää. Pelaajalle voi kehittyä erilaisia peliin tai pelaamiseen liittyviä järjenvastaisia uskomuksia, kuten liioiteltu usko omista kyvyistä vaikuttaa pelin kulkuun.

Pelitalanteissa riskitekijöitä voivat olla myös esimerkiksi mahdollisuus nostaa lisää rahaa pankkiautomaatista, pelipaikan viihtyisyys tai alkoholitarjoilu pelipaikassa. Sattumaa ei ole sekään, että suuren maailman pelikasinossa harvoin on kello tai edes ikkunoita; tarkoituksena on häivyttää pelaajan ajantaju ja lisätä näin pelaamisen määrää.

## **Opittu tapa**

Pelaamisesta voi muodostua tapa. Haitallinen pelaaminen on aina tietyllä tavalla opittua käyttäytymistä. Vaikka synnynnäiseen alttiuteen liittyviä tekijöitä on alettu tutkia, ongelmapelaamisen syyt ovat aina moninaisia. Pelaamisesta voi tulla ongelma kenelle tahansa.

Peliongelmaa pidetään opittuna käyttäytymisenä, josta on myös mahdollista päästä oppimalla eroon. Peli-ongelman hoidossa käytetäänkin usein menetelmiä, joilla muutetaan opittua käyttäytymistä ja uskomuksia.

Riskitekijöiden lisäksi on tärkeää huomioida suojaavat tekijät. Nimensä mukaisesti ne ovat tekijöitä, jotka suojaavat ongelmalliselta pelaamiselta. Suojaavat tekijät ovat yhtä moninaisia kuin altistavat tekijätkin. Ne voivat liittyä henkilön asenteisiin tai käyttäytymiseen, ihmissuhteisiin ja tukeen tai ympäristöön laajemmin. Oma asenne terveellisiä elämäntapoja kohtaan ja omiin asenteisiin ja käyttäytymiseen vaikuttavat ihmissuhdeverkostot voivat olla tärkeitä suojaavia tekijöitä.

# Kortit pöytään - arvioi tilanteesi

■ Pohtimalla pelaamiseen liittyvää ajattelua, tunteita ja käyttäytymistä voit alkaa selvittää, onko pelaamisella elämässäsi kohtuuttoman suuri asema.

Alkuun on hyvä miettiä, miten usein ja mitä pelejä pelaat. Pelaatko päivittäin, viikoittain vai harvemmin? Miten pelaaminen vaikuttaa elämääsi? Entä ihmissuhteisiisi? Vaikuttaako pelaaminen mielialaasi? Mikä ylipäättään saa sinut pelaamaan?

Pelipäiväkirjan pitäminen auttaa sinua vastaamaan näihin kysymyksiin. Pelipäiväkirjaan kirjataan pelaamisen ajankohta ja pelaamiseen käytetty aika, pelin muoto ja paikka, jossa pelasit. Näiden lisäksi on tärkeää merkitä muistiin pelin lopputulos eli pelaamisesta tulleet voitot ja tappiot. Voit laskea yksittäiset summat aina tietyn väliajoin yhteen. Lisäksi on hyödyllistä kirjata tilanne ja mielentila ennen pelaamista sekä pelaamisen jälkeiset tunteet ja muut seuraukset.

## Pelipäiväkirja

Ajankohta ja pelaamiseen käytetty aika	Mitä pelasit, missä ja kenen kanssa	Lopputulos eli voitot/ häviöt	Pelaamista edeltävä tilanne	Pelaamista edeltävä mielentila	Pelaamisen seuraukset ja tunteet pelin jälkeen



## Testaa pelaamistasi

Pelaamisen luonteen ja sen haitallisuuden arviointiin on kehitetty erilaisia testejä ja kyselyitä. Voit aloittaa kysymällä itseltäsi kaksi kysymystä:

1. Oletko koskaan tuntenut tarvetta käyttää pelaamiseen yhä enemmän rahaa?
2. Oletko koskaan joutunut valehtelemaan läheisillesi siitä, kuinka paljon pelaat?

Myöntävä vastaus toiseen tai molempiin kysymyksiin antaa aiheutta pohtia pitäisikö sinun muuttaa pelikäyttäytymistäsi.

Seuraavan testin avulla voit arvioida omaa pelaamistasi. Mitä enemmän myöntäviä vastauksia saat, sitä todennäköisemmin pelaamiseesi liittyy haittoja. Neljä myöntävää vastausta on pysähtymisen paikka, mutta jo yksikin myöntävä vastaus antaa aiheutta pohtia omaa pelaamista ja muutoksen tarvetta. Vastausten perusteella ei luokitella ketään ongelmatai kohtuupelaajaksi.

## Vastaa seuraaviin rahapelien pelaamistasi koskeviin kysymyksiin:

1. Olen joskus tuntenut itseni masentuneeksi tai ahdistuneeksi pelattuani.  
 kyllä  ei
2. Olen joskus tuntenut syyllisyyttä siitä, miten pelaan.  
 kyllä  ei
3. Kun ajattelen asiaa, pelaaminen on joskus aiheuttanut minulle ongelmia.  
 kyllä  ei
4. Olen joskus katsonut parhaaksi olla kertomatta toisille, erityisesti perheelleni siitä, kuinka paljon aikaa tai rahaa olen käyttänyt pelaamiseen.  
 kyllä  ei
5. Huomaan usein pelattuani, että rahani ovat loppuneet.  
 kyllä  ei
6. Minulle tulee usein houkutus palata pelaamaan voittaakseni takaisin edellisellä kerralla häviämiäni rahoja.  
 kyllä  ei
7. Pelaamistani on kritisoitu.  
 kyllä  ei
8. Olen yrittänyt voittaa rahaa maksaakseni velkoja.  
 kyllä  ei

## Kaipaako muutosta?

■ Pelaamisen haitalliset vaikutukset ihmissuhteisiin, talouteen ja omaan hyvinvointiin voivat kannustaa muutokseen. Haitallinen pelaaminen vaikuttaa kielteisesti mielialaan. Vakavissa ongelmissa seurauksena voi olla masennusta, itsetuhoisuutta ja ahdistuneisuutta. Vakavan ongelman seurauksena voi ilmetä myös päihteiden runsasta käyttöä.

Masennus, muu psyykkinen huonovointisuus tai runsas päihteidenkäyttö liittyvät muutenkin usein ongelmapelaamiseen. Usein on hankalaa arvioida onko pelaaminen syy vai seuraus. Runsas pelaaminen voi aiheuttaa masentuneisuutta tai päihteiden runsasta käyttöä, mutta ne voivat myös altistaa haitalliselle pelaamiselle.

Muutoksen tarpeellisuutta pohtiessa on hyvä miettiä, mitä muutoksesta seuraisi. Parantuisiko taloudellinen tilanne, miten se vaikuttaisi ihmissuhteisiin tai omaan mielialaan? Säästyisikö aikaa johonkin muuhun? Samalla kannattaa pohtia mahdollisia muutosta estäviä tekijöitä. Muutoksen seurausten pohtiminen käytännön elämän asioina on hyödyllistä.



**Vastaa seuraaviin kysymyksiin pohtimalla asioita taloudellisen tilanteesi, ihmissuhteittesi, psyykkisen ja fyysisen hyvinvointisi näkökulmista:**

1. Mitä hyötyä muutoksesta olisi?
2. Millaisia muita seurauksia muutoksesta olisi?
3. Mitä haittaa muutoksen toteuttamatta jättämisestä olisi?
4. Mitkä tekijät estävät muutoksen toteuttamista?

Muutospäätöstä pohtiessa on hyvä selvittää tarkoin taloudellinen tilanne ja pelaamisen vaikutukset siihen.



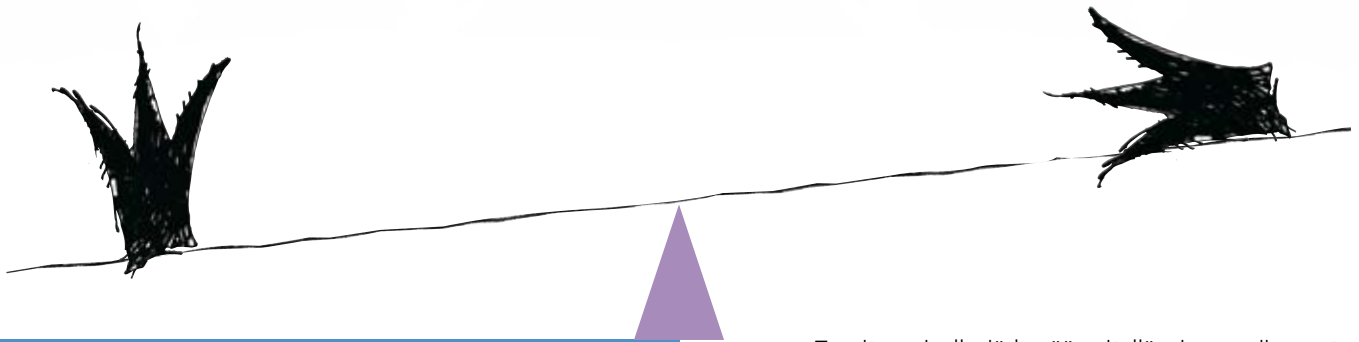
## Aseta itsellesi tavoite

■ Arvioinnin jälkeen voit asettaa itsellesi selkeän, perustellun ja realistisen tavoitteen. On tärkeää, että olet itse motivoitunut saavuttamaan tavoitteesi. Ulkopuolelta asetettu tavoite saattaa jäädä toteutumatta.

Jos haluat muuttaa pelikäyttäytymistäsi, tavoite voi olla joko pelaamisen lopettaminen kokonaan tai kohtuupelaaminen. Ongelmallista pelaamista on monenlaista, eikä ole helppo tietää kumpi tavoite tulisi asettaa. Pelaamisen lopettaminen kokonaan voi olla parempi vaihtoehto silloin, kun pelaamisesta aiheutuu runsaasti haittaa tai pelaaminen ei yrityksistä huolimatta pysy kohtuullisena. Täydellinen pelaamattomuus on tällöin usein helpompi toteuttaa kuin kohtuupelaaminen.

Jos harkitset pelaamisen lopettamista, mutta olet epävarma kumman asetat tavoitteeksi, voi olla hyödyllistä arvioida pelaamisen ja pelaamattomuuden hyviä ja kielteisiä seurauksia esimerkiksi seuraavan nelikentän avulla:

<b>Pelaamattomuuden hyödyt</b>	<b>Pelaamisesta koituvat hyödyt</b>
<b>Pelaamattomuuden haitat</b>	<b>Pelaamisesta koituvat haitat</b>



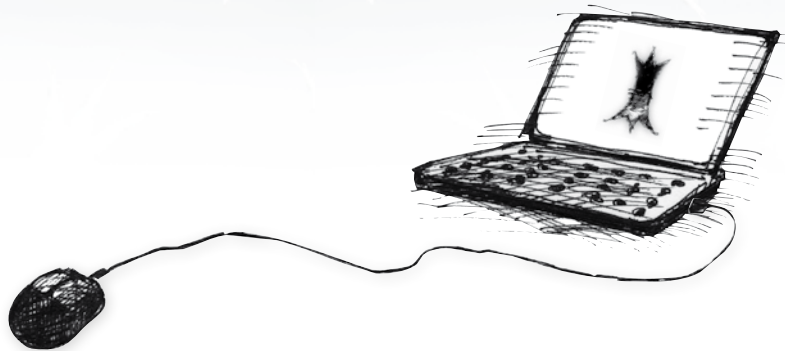
**Tavoite on hyvä asettaa mahdollisimman varhain. Olipa tavoite mikä hyvänsä, se voi olla järkevää kirjata ja laatia samalla erityinen toteuttamissuunnitelma esimerkiksi seuraavia kohtia hyödyntäen.**

1. Muutos tai tavoite, jonka haluan toteuttaa:
2. Jotta voin toteuttaa tavoitteeni, minun on...
5. Tiedän, että suunnitelmani onnistuu, jos...  
(millaiset tekijät elämässäsi auttavat tavoitteen toteuttamisessa)
6. Miten varustaudun asioihin, jotka voivat sotkea suunnitelmani (ulkoiset esteet, huolenaiheet, pelot, epäilykset)?
7. Mitä teen, jos suunnitelmani ei heti toteudu?
8. Milloin arvioin suunnitelmani toteutumista?

Tavoite voi olla järkevää eritellä pienempiin osatavoitteisiin. Niille voi tarvittaessa tehdä omat toteuttamissuunnitelmansa. Lyhyen tähtäimen tavoitteita on usein helpompi toteuttaa, ja ne luovat hyvää pohjaa muutoksen onnistumiselle myös pidemmällä aikavälillä. Mieti mikä auttaisi toteuttamaan suunnitelmiasi. Kirjaa myös heikkoja kohtia ja huoliasi ja yritä varautua niihin.

Suunnitelmaa on aika ajoin hyvä päivittää. Voit esimerkiksi päättää ajankohdan, jolloin arvioit suunnitelmaasi. Hyvin toteutuneesta suunnitelmasta voit palkita itseäsi jollain mukavalla. Jos suunnitelma ei ole edennyt toivotulla tavalla, kannattaa miettiä onko ongelma tavoitteessa vai sen toteuttamisessa. Voisiko jotain tehdä paremmin? Älä masennu takapakeista. Retkahduksista voi oppia, ja ne kuuluvat muutokseen.

Pelaamisen lopettaminen tai sen vähentäminen tuo aina elämään yli jäävää aikaa. Yksi tärkeimmistä muutoksen haasteista on täyttää tämä tyhjäksi jäävä aukko uudella ja mielekkäällä tavalla. Muutoin pelaaminen jatkuu herkemmin entiseen tapaan. On myös vaara, että tuo aukko täyttyy jollain muulla haitallisella tavalla.



## Tavoitteena pelaamattomuus

Päätös lopettaa pelaaminen on ensimmäinen askel muutokseen. Päätöksen jälkeen on syytä tehdä olosuhteet sellaisiksi, että ne auttavat tavoitteen toteutumista. Tähän on useita keinoja, joista voi valita omaan elämään parhaiten soveltuvat.

Läheisten ihmisten tai ulkopuolisen antama tuki auttaa yleensä muutoksen toteuttamista. Keskustelu luotettavan läheisen kanssa tai vaikkapa vertaisryhmään hakeutuminen tukevat muutoksessa.

Ainakin aluksi voi olla hyvä välttää pelipaikkoja tai karttaa tuttua peliseuraa, sillä ne voivat laukaista halun pelata. Mitä vaikeampi tuo halu on toteuttaa, sitä varmemmalla pohjalla pelaaja on.

Ennemmin tai myöhemmin kohtaat luultavasti houkutuksen pelata. Näihin tilanteisiin kannattaa varautua keksimällä etukäteen sopivia selviytymiskeinoja. Uusien toimintatapojen löytämiseen tarvitaan aikaa. Perusteellinen valmentautuminen uuteen elämäntilanteeseen on tarpeen.

## Tunnista vaaratilanteet

Kun lopetat pelaamisen, törmäät sisäisiin ärsykkeisiin ja ulkoisiin houkutuksiin. Sisäisiä ärsykkeitä voivat olla esimerkiksi yksinäisyys, ikävystyminen, stressi, toimettomuus tai riidoista johtuva mielihäiriö. Ulkoisina peliärsykkeinä ovat usein tietty paikka, aika tai seura. Näiden tunnistamiseksi voi olla hyödyllistä käydä läpi omia pelikertoja. Millainen tilanne ja mielentila ovat edeltäneet pelaamista? Mitä ja missä olet pelannut? Millainen vaikutus näillä tekijöillä on ollut pelikerran luonteeseen? Arvioimiseen sopii sivulla 10-11 esitelty pelipäiväkirja, jota voit täyttää aiempia pelikertojasi muistellesasi.

Vaaratilanteisiin varautumisessa on tärkeää tunnistaa erilaiset pelihaluja käynnistävät ärsykkeet ja oppia tarkkailemaan niitä. Pelihalun voi käynnistää joko yksittäinen ärsyke tai monta samanaikaista tekijää yhdessä. Yksittäisiä ärsykkeitä voi olla toisinaan vaikeaa hallita. Tällöin on tärkeää pyrkiä estämään muita samanaikaisia ärsykkeitä. Käytännössä tämä voi tarkoittaa vaikkapa sitä, että jos tiedät stressin usein käynnistävän pelaamisen etkä kykene heti lievittämään stressiäsi muilla keinoilla, varot kulkemasta pelipaikkojen ohi. Kullakin pelaajalla on omat vaaranpaikkansa, jotka on hyvä oppia tunnistamaan.

**Seuraavassa listassa on vinkkejä pelaamattomuutta tavoittelevalle. Niistä voit poimia itsellesi käyttökelpoiset.**

- Vältä paikkoja, joissa on rahapelejä.
- Sulje tietokoneeltasi pelisivut.
- Laadi itsellesi lista asioista, miksi kannattaa olla pelaamatta. Ota se esiin, jos sinulle joskus tulee houkutus pelata.
- Mieti, millainen toiminta suuntaa ajatuksesi pois pelaamisesta tai muuten tukee tavoitteesi saavuttamista. Etsi itsellesi mielekästä tekemistä, jolla korvaat aiemmin pelaamiseen kuluneen ajan.
- Palkitse itsesi pelaamattomuudesta hemmottelemalla itseäsi esimerkiksi jollain mukavalla tekemisellä tai asialla.
- Mieti, mitä mukavaa voisi ostaa normaalisti pelaamiseen kuluttamallasi summalla. Perusta näille säästöille oma lipas tai uusi tili.
- Jos sinulla on tapana pelata kaupparesseissa, keskity ostoksesi esim. kahteen päivään viikossa. Ota kauppaseuraa mukaan.
- Pyydä tukea perheeltä tai ystäviltä.
- Hyväksy tunteesi ja ajatuksesi pelaamista kohtaan. Keskity erottamaan halu pelata ja pelaaminen toisistaan. Kirjaa ylös kokemus, jolloin olet onnistunut olemaan pelaamatta pelihimosta huolimatta.
- Muista, että pitkäaikaisen pelaamisen lopettaminen vaatii monesti useita yrityksiä, mutta peliongelma on silti mahdollista päästä eroon. Retkahdettuasi mieti, mikä siihen johti; se on mahdollisuus oppimiseen.
- Älä tee elinikäisiä pelaamattomuuslupauksia, vaan pitäydy lähitavoitteissa. Päätä esimerkiksi, että tänään et aio pelata.
- Suunnittele etukäteen, mitä teet pelihimon yllättäessä. Yritä saada itsellesi vaikkapa tukihenkilö, jolle voit soittaa, kun pelihimon tunne yllättää. Myös mielikuvaharjoittelu voi auttaa hallitsemaan vaikeita tilanteita.
- Pyri tietoisesti kaikissa toimissasi tukemaan muutosta elämässäsi. Elämän eri osa-alueiden arviointi ja selvittely kuuluu tähän tärkeänä osana (mm. talousasiat ja velkojen hoito, suhteet läheisiin, työ- ja opiskeluasiat, mahdolliset muut ongelmat, kuten päihteiden käyttö ja perhe-tilanne). Varmista, että saat tarvittavaa tukea myös muissa ongelmissasi.
- Ota vapaaehtoinen pelikielto. Pelipaikkoihin on mahdollista pyytää vapaaehtoista itse hankittua pelikieltoa. Myös internetin pelisivustoille on mahdollista joko estää pääsy tai hankkia itselle ainakin määräaikainen pelikielto.
- Hanki itsellesi luottokielto Suomen Asiakastieto Oy:ltä.
- Jos et yksin onnistu olemaan pelaamatta, älä epäröi hakea ulkopuolista apua.

## Kohtuullisen pelaamisen aakkoset

Jokaisen pelaajan on hyvä tietoisesti pyrkiä pitämään pelaamisensa kohtuullisena.

Kohtuus tarkoittaa eri pelaajille erilaisissa elämäntilanteissa eri asiaa. Toisin kuin alkoholinkäytöstä, pelaamisesta ei voida antaa yleispäteviä ja tarkkoja riskikulutuksen rajoja. Jokaisen pelaajan olisi hyvä määrittää kohtuuden rajat omalla kohdallaan. Rajojen määrittely auttaa pitämään pelaamisen kohtuudessa. Rahan lisäksi on syytä asettaa raja pelaamiseen käytettävälle ajalle. Aiheesta on tarvittaessa hyvä keskustella myös läheisten kanssa.

### **Pelaamista voi rajoittaa itse esimerkiksi seuraavilla tavoilla:**

- Aseta raja pelaamiseen käytettävälle rahalle.
  - Valitse summa, jota et saa ylittää yksittäisellä pelikerralla tai esimerkiksi viikossa tai kuukaudessa.
- Aseta raja pelaamiseen käytettävälle ajalle.
  - Päätä etukäteen aika, jonka voit enintään käyttää pelaamiseen yhdellä pelikerralla. Aseta myös raja pitemmällä aikavälillä. Asenna pelatessasi vaikka matkapuhelimesi hälyttämään, kun aika on kulunut.

- Pelaa ainoastaan ylimääräiseen käyttöön jäävää rahaa, älä koskaan välttämättömiin kuluihin tai tavalliseen elämään tarkoitettuja rahoja.
- Älä lainaa rahaa pelaamiseen.
- Älä käytä pelaamiseen enemmän rahaa tai aikaa kuin olet valmis kertomaan läheillesi.
- Älä koskaan yritä pelata tappioita takaisin.
- Älä pelaa stressin, masennuksen tai muiden huolien painaessa.
- Mieti, onko sinulla tarve pelata aina silloin kun sinulla on ongelmia. Voisiko ongelmia välttelyn sijaan yrittää ratkaista?
- Ota aikalisä eli pidä taukoja pelaamisen aikana,
  - Pienetkin tautot pelaamisessa voivat selkiyttää ajatuksia.
- Vertaa pelaamista muuhun ajan- ja rahankäyttöösi.
  - Vertaa aika ajoin pelaamistasi muuhun ajan- ja rahankäyttöösi. Jos pelaaminen vie runsaasti aikaa tai rahaa verrattuna muihin elämäsi sisältöihin, on syytä miettiä pelaamisen paikkaa elämässäsi; mistä pelaamiseen kuluva aika tai raha on poissa, ovatko mahdolliset menetykset muilla elämänavalueilla sen arvoisia?
- Vältä erityisen riskipitoisten pelien pelaamista (esim. nopeatempoiset pelit, ks. s. 8)
  - Valitsemalla vähemmän haitallisia pelejä voi ehkäistä pelaamisen hallinnan menettämistä.
- Käytä hyväksesi erilaisia pelintarjoajien pelaamisen hallintaan kehittämiä apuvälineitä, kuten itse asetettu maksimihäviö tai rajoitus pelaamiseen käytettävälle ajalle.

- Pidä pelipäiväkirjaa (ks. s. 10-11)
  - Kirjaa pelipäiväkirjaan ainakin pelikerrat, voitot ja tappiot sekä pelaamiseen kulunut aika. Näin voit helpommin seurata omaa pelaamistasi.
- Opettele tunnistamaan vaaratilanteet, kuten pelaamiseen houkuttavat ajankohdat, tilanteet ja paikat.
  - Pohdi omaa pelaamistasi esimerkiksi pelipäiväkirjan avulla ja opettele tunnistamaan etukäteen vaaratilanteet, jolloin pelaaminen saattaa riistäytyä käsistä.
  - Mieti, millaiset tunteet voivat sinun kohdallasi johtaa pelaamisen riistäytymiseen. Tunteet voivat olla esimerkiksi alakuloa, surua, ahdistusta, ärsyyntymistä, vihaa tai iloa.
  - Mieti, millaiset keinot voivat auttaa sinua selviytymään vaaratilanteista.
- Jos et pääse tavoitteeseesi, älä epäröi hakea ulkopuolista tukea.

**Pelaamiseen liittyy usein vääränlaisia uskomuksia, niin sanottuja ajatusansoja. Näitä voi olla silloinkin, kun pelaaminen ei ole ongelma. Ajatusansojen korjaamisesta on pelaajalle hyötyä. Seuraavassa joitakin tyypillisempiä uskomuksia ja pelaamiseen liittyviä tosiasioita.**

- **Edelliset pelitapahtumat eivät auta ennustamaan seuraavaa.**

Jos heität vaikkapa kolikolla kruunaa tai klaavaa, todennäköisyys kummallekin on 50 %. Vaikka heittäisit peräkkäin kymmenen kertaa kruunan, todennäköi-

syys seuraavalla heitolla tulevasta klaavasta on sama 50 %. Kolikolla ei ole muistia. Esimerkiksi ruletissa ei voi ennustaa tulevaa numeroa edellisten kierrosten perusteella. Kyseessä on joka kerralla uusi arvonta, jossa todennäköisyydet ovat aina samat.

- **Hyvän tai huonon onnen voi tunnistaa vasta jälkikäteen.**

Joskus kenelle tahansa pelaajalle saattaa peräkkäisten voittojen tai tappioiden seurauksena tulle tunne jatkuvasta hyvästä tai huonosta tuurista, voitto- tai häviöputkesta. Pelaaja ajattelee, että hänen kannattaa käyttää tämä putki hyödyksi pelaamisessa joko jatkamalla pelaamista tai lopettamalla se. Todellisuudessa satunnaisvaihtelu selittää voitto- ja häviöputket (ks. edellinen kohta)

- **Taidon merkitystä ei kannata yliarvioida!**

Esimerkiksi raha-automaatteja pelattaessa pelaajan taidolla ei ole mitään vaikutusta pelin lopputulokseen. Pelaajat usein yliarvioivat omat taitonsa selittämällä voitot taidolla ansaituiksi ja häviöt puolestaan huonosta tuurista johtuviksi.

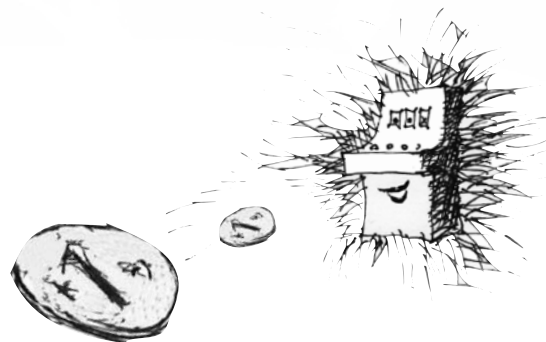
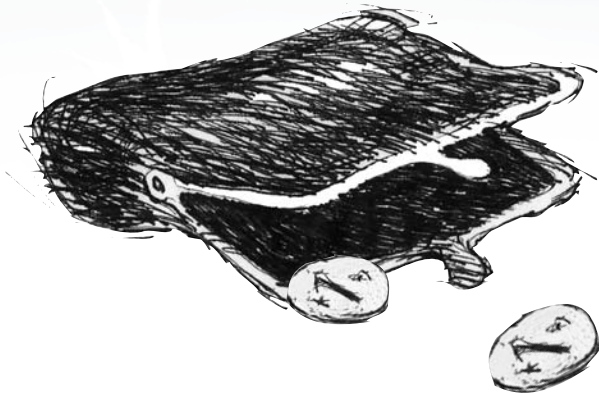
- **Raha-automaatti on tietokone.**

Se ei käyttäydy eri tavoin eri päivinä; pitkä tappiollisten pelien sarja ei saa konetta antamaan voittoja helpommin, eikä usean voiton putki vähennä mahdollisuutta voittaa. Tietokoneohjelma toimii aina samalla tavalla ja toteuttaa siihen asennettua kaavaa. Raha-automaatti-peleissä jää ajan myötä aina häviölle.

- **Suurimmasta osasta rahapelejä on mahdotonta jäädä lopulta voitolle.**

Todennäköisyydet ovat aina pelinjärjestäjän puolella!





## Talousongelmia?

■ Taloudelliset vaikeudet ovat yleisimpiä rahapelaamisen haittoja. Raha-asioiden kuntoon saattaminen on tärkeä osa selviytymistäsi. On tärkeää ymmärtää, että perimmäinen ongelma eivät ole talousvaikeudet vaan pelaaminen, joka herkästi johtaa taloudellisiin ongelmiin tai velkoihin. Pelaaminen ei saisi koskaan olla keino yrittää selvittää taloudellisista vaikeuksista.

Taloudelliset vaikeudet näkyvät joko yleisenä rahan puutteena ja talousvaikeuksina tai suoranaishina velkoina. Velkaa voi kertyä velaksi pelaamisesta tai siitä, että muihin tarkoituksiin tarvittavat rahat kuluvat pelaamiseen.

Mitä varhaisemmassa vaiheessa otat yhteyttä velkojiisi, sitä parempi. Aloite sinun puoleltasi osoittaa, että haluat hoitaa asiasi. Usein sopiminen on mahdollista, ja sovittelu on myös velkojan etu.

Velkaa on saattanut kertyä useasta lähteestä. Tee luetelo siitä, kenelle olet velkaa ja kuinka paljon. Mieti sitten velkojesi tärkeys- ja kiireysjärjestys. Pienet laskut ja velat kannattaa hoitaa ennen suuria, koska perinnässä niistä aiheutuu suhteellisesti enemmän lisäkustannuksia.

Selvitä nykyiset tulosi, odottamasi tulot ja menot. Laske tarkkaan, kuinka paljon voit käyttää velkojen hoitoon seuraavien kuukausien aikana. Ole realistinen takaisinmaksun kanssa ja keskustele avoimesti velkojiesi kanssa tilanteestasi.

## Vinkkilista



■ Jos laskuja on erääntynyt tai et pysty maksamaan velkaasi, pyri mahdollisimman pian ottamaan yhteys velkojaan ja neuvottelemaan uusi maksuaikataulu. Usein sopiminen on mahdollista.



■ Jos velka on siirtynyt perintätoimistolle ja sinulla on maksuvaikeuksia, ota yhteys perintätoimistoon; myös heidän kanssaan voi neuvotella maksuaikataulusta.



■ Jos velkaa ei makseta perintätoimistolle, asia voidaan viedä käräjäoikeuteen, ja käräjäoikeuden tuomiolla velka saatetaan periä ulosoton kautta. Myös ulosottomiehen kanssa voi neuvotella ja ulosottoviraston kanssa sopia uusista eräpäivistä.



■ Edellisissä on kyse sopimukseen perustuvasta velkojen järjestelystä. Selvittely- ja neuvotteluapua voi pyytää kunnan talous- ja velkaneuvonnasta. Palvelu on lakisääteinen ja maksuton. Velkaneuvontaan saat yhteyden oman kunnan puhelinvaihteen kautta. Velkaneuvonnan yhteystiedot löytyvät myös Kuluttajaviraston internet-sivuilta.



■ Velkoja voi järjestellä myös muilla keinoin, esimerkiksi velkajärjestelyllä tai järjestelylainalla. Yksin ei ongelmien kanssa tarvitse jäädä. Velkaneuvonnan lisäksi voit saada apua esimerkiksi Takuu-Säätiöltä, jolla on myös maksuton neuvontapuhelin. Velkalinjaan voit soittaa nimettömänä ja keskustella kaikista taloudellisiin ongelmiin liittyvistä asioista. Takuu-Säätiön kautta voit myös löytää vertaisvelkaneuvojan.



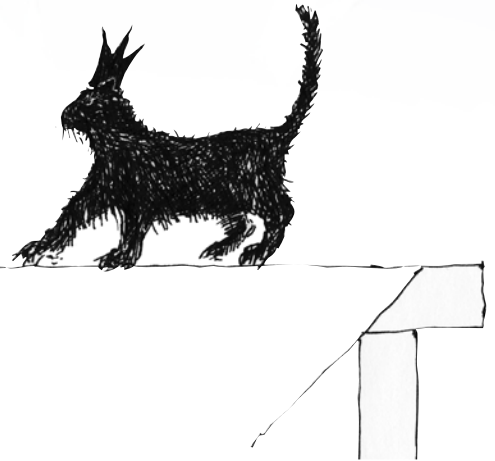
■ Tarvittaessa selvitä mahdollisuutesi saada sosiaalisia etuuksia, kuten Kelan etuuksia tai toimeentulotukea sosiaalivirastosta. Myös seurakunnilta voi saada erityisissä tilanteissa taloudellista tukea.

## Kuka auttaa, jos en selviä itse?

■ Jos tunnet tarvitsevasi ulkopuolista apua, keskustele ongelmastasi jonkun kanssa, johon luotat. Kun pyydät tukea ystävältäsi, puolisoiltasi tai muulta läheiseltäsi muista, että vastuu tekemisistäsi on aina sinulla. Läheisten tuki on arvokasta, mutta aina läheiset eivät pysty auttamaan pelaajaa.

Jos yrityksistäsi huolimatta et ole onnistunut rajoittamaan tai lopettamaan pelaamista, on syytä hakea muuta ulkopuolista tai ammatillista tukea. Tukea kannattaa hakea erityisesti silloin, jos pelaaminen aiheuttaa vakavia haittoja. Jos sinulla on itsetuhoisia ajatuksia, hae välittömästi apua.

Ongelmapelaamiseen on tarjolla erityyppistä tukea, kuten oma-apua, vertaistukea tai ammattihenkilöiden antamaa tukea. Tukea voi saada joko yksin tai ryhmässä. Tukea on tarjolla myös verkossa. Pelaaja voi hakeutua hoitoon joko yksin tai läheistensä kanssa. Joskus yh-



dessä haettu apu on toimiva ratkaisu. Läheiset voivat hakea tukea itselleen myös erikseen. Toisinaan onkin parempi, että pelaaja ja läheinen saavat tarvitsemansa tukea erikseen.

Peliongelmaa hoidetaan eri paikkakunnilla eri paikoissa. Peliongelman vuoksi voi hakeutua hoitoon A-klinikoille, mielenterveystoimistoihin, kriisikeskuksiin, sosiaalitoimistoihin, terveyskeskuksiin, seurakuntien diakoniatyöntekijöille, psykiatrian poliklinikoille, laitoshoittoon ja vertaisryhmiin

Ajankohtaista ja paikkakuntaakohtaista tietoa hoito-, tuki- ja kuntoutuspalveluista sekä keskustelutukea saat Peluuri-puhelinpalvelusta. Sinne voit soittaa ilmaiseksi ja nimettömänä. Voit myös vieraila Peluurin verkkosivuilla.

## Tuki- ja hoitopalveluita

Tähän on koottu keskeisiä tuki- ja hoitopalveluita pelaajille ja heidän läheisilleen. Kattavampaa tietoa tarjolla olevista palveluista ja lisätietoa pelihaitoista saat Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n verkkosivuilta

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

### **Peluuri**

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

puh. 0800 100 101, arkisin klo 12 -18

Peluurin maksuton auttava puhelin tarjoaa tietoa ja tukea peliongelman hoitamiseen. Saat keskustelutukea sekä ajankohtaista tietoa tuki- ja hoitopalveluista. Voit soittaa nimettömänä.

Peluurin internetsivujen kautta löydät tietoa peliongelma- ja vertaistukipalvelut, joita ovat Valtti (avoin keskustelufoorumi) sekä pelaajien läheisille tarkoitettu Tuuletin (suljettu foorumi).

Peluurin eNeuvonnan kautta voit lähettää kysymyksiä rahapeliongelmistä.

### **Peli poikki**

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

Peli poikki -ohjelma on internetin välityksellä toimiva hoito-ohjelma pelaajille. Ohjelma tarjoaa tukea ja tietoa, kun pelaaja hakee apua pelaamisen hallintaan.

### **Pelivoimapiiri**

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

Tukea tekstiviesteillä ongelmapelaajille ja heidän läheisilleen. Palvelua voi käyttää kännykän tai tietokoneen avulla.

### **Tiltti**

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

Info- ja tukipiste Tiltti palvelee kaikkia rahapeliongelmistä kiinnostuneita. Tiltissä on tarjolla tukea ja tietoa rahapelaamisen hallintaan sekä vertaisryhmiä.

### **Peliklinikka**

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

Peliklinikka on Helsingin keskustassa sijaitseva palvelukeskus. Valtakunnalliset Peluurin palvelut, Peli poikki -ohjelma, Pelivoimapiiri, sekä info- ja tukipiste Tiltti ovat osa Peliklinikkaa. Lisäksi maksuttomaan avohoitoon voivat päästä Helsingin, Vantaan ja Kauniaisten vähintään 18-vuotiaat ongelmapelaajat ja heidän läheisensä.

### **Pelissä-hanke**

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

Hanke kehittää uusia sekä tukee olemassa olevia tuki-, avohoito- ja kuntoutuspalveluita Itä- ja Keski-Suomen alueella. Hankealueella vertaisryhmiä sekä yksilö- ja ryhmähoitoa tarjoavat mm. Kuopion kriisikeskus ja Sovatek-säätiö Jyväskylässä.

### **Nimettömät pelurit (GA) –ryhmät**

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

Vertaistukiryhmiä pelaajille, jotka haluavat lopettaa pelaamisen.

### **Päihdelinkki**

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

Tietoa peliriippuvuudesta ja muista riippuvuuksista.

## Palveluita tarjoavat myös

Peliongelman vuoksi voit hakeutua myös A-klinikoille, mielenterveystoimistoihin, kriisikeskuksiin, sosiaalitoimistoihin, terveyskeskuksiin, seurakuntien diakoniatyöntekijöille, psykiatrian poliklinikoille tai laitoshoitoon.

- Kun valitset sivustolta [www.thl.fi/pelihaitat](http://www.thl.fi/pelihaitat) osion Hoito, saat päivitetyn tiedon tuki- ja hoitopalveluista. Verkkosivuilta saat alkuvuodesta 2011 alkaen myös tuki- ja hoitopalveluiden kuntakohtaiset tiedot. Tämän tukiaineiston tiedot ovat joulukuulta 2010.

## Talousneuvonta

### Takuu-Säätiö

[www.takuu-saatio.fi](http://www.takuu-saatio.fi)

puh. 0800 9 8009 Velkalinja

Maksutonta puhelinneuvontaa velallisille ja heidän läheisilleen. Voit soittaa nimettömänä. Takuusäätiö myöntää takauksia, kun ylivelkaantunut hakee järjestelylainaa. Tämä edellyttää, että peliongelmaa hoidetaan tai tilanne on muutoin hallinnassa.

### Kuntien talous- ja velkaneuvonnan yhteystiedot

<http://www.kuluttajavirasto.fi/fi-FI/velkaneuvo.aspx>

Kuntien talous- ja velkaneuvonta on asiakkaille maksuton palvelu.

### Martat

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

Tukea talouden suunnitteluun.