

# ONGELMALLINEN RAHAPELAAMINEN

OPAS TYÖNTEKIJÄLLE  
PUHEEKSIOTTO,  
KARTOITTAMINEN JA HOITO

ARJEN  
KARTOITUS

PELAAMISEN  
KARTOITUS

MUUTOKSEN  
TUKI



**PELITUKI**

# RAHAPELAAMINEN

Rahapelaamisella tarkoitetaan kaikkea pelaamista, jossa voitto tai tappio on rahaa tai rahanarvoista. Rahapelejä ovat esimerkiksi lotto, rahapeliautomaatit, raaputusarvat sekä kasino-, urheilu- ja hevospelit. Rahapelejä Manner-Suomessa toimeenpanee Veikkaus Oy, Ahvenanmaalla PAF ja lisäksi monet ulkomaiset peliyhtiöt internetin välityksellä.

Suurin osa suomalaisista pelaa rahapelejä maltillisesti ilman haittoja. Osalle rahapelaaminen voi kuitenkin aiheuttaa erilaisia haittoja. Pahimmillaan runsas rahapelaaminen voi johtaa ongelmalliseen pelaamiseen tai jopa rahapeliriippuvuuteen.

## Riskipelaaminen

- Pelaamista usein, yleensä useita erilaisia rahapelejä.
- Pelaamisessa ylilyöntejä rahan ja ajankäytön suhteen.


## Ongelmallinen pelaaminen

- Pelaamisen haitat näkyvät elämän eri osa-alueilla, teoissa, tunteissa, terveydessä ja taloudessa. Haitat voivat ulottua läheisiin.
- Selkeitä muutoksia käyttäytymisessä.

## Rahapeliriippuvuus

- Toiminnallinen riippuvuus.
- Pakonomainen tarve pelata rahapelejä.
- Pelaaminen aiheuttaa vakavia taloudellisia, psyykkisiä, sosiaalisia ja fyysisiä haittoja sekä vaikuttaa vahvasti pelaajan arkeen, hyvinvointiin ja läheisiin.
- Pelaamisen vähentäminen ja lopetusyritykset voivat aiheuttaa vieroitusoireita.
- *ICD-10* Pelihimo (*F63.0*) ja *DSM-5* Rahapeliriippuvuus

# RAHAPELAAMISEN PUHEEKSIOTTO



Pelaatko  
rahapelejä?

Miten usein?  
Millaisia pelejä?

Tuottaako  
pelaaminen  
huolta tai  
haittoja?

# ARJEN KARTOITUS

Ongelmallinen rahapelaaminen on usein osa ongelmavyyyhteä. On tärkeää selvittää, mitkä asiat liittyvät ongelmalliseen pelaamiseen ja miten. Rahapelaamisen puhekesioston jälkeen aloitetaan asiakkaan kokonaistilanteen kartoitus. Huomiota kannattaa kiinnittää myös vahvuuksiin ja suojaaviin tekijöihin.

## Tilanteen rauhoittaminen

- Aito kohtaaminen, luottamussuhteen rakentaminen.
- Kuuleminen, arvostaminen ja kunnioittaminen.
- Hädän vastaanottaminen, myötätunnon osoittaminen.

## Akuuttien asioiden kartoitus

- Rahaa välttämättömiin menoihin (esim. ruoka, lääkkeet, asuminen), ohjaus tarvittaessa sosiaalitoimeen tai diakoniatyöhön.
- Akuutti itsetuhoisuuden riski (esim. itsetuhoiset ajatukset, puheet, yritys, teko), ohjaus tarvittaessa lääkärinvastaanotolle tai päivystykseen.

## Työskentelyn aloittaminen

- Vuorovaikutuksessa on hyvä käyttää mahdollisimman paljon avoimia kysymyksiä.



# ARJEN KARTOITUS

Työskentelyn pohjaksi tarvitaan kattavat tiedot asiakkaan koetusta hyvinvoinnista ja sitä vaarantavista tekijöistä. Ympyrässä näkyviä asioita on hyvä selvittää ennen perehtymistä pelaamiseen.

## Psyykkinen hyvinvointi

- Mieliala
- Diagnoosit ja lääkitys
- Itsetuhoiset ajatukset
- Huolet ja murheet
- Psyykkiset voimavarat
- Mielihyvää tuottavat asiat
- Itselle tärkeitä asioita
- Elämäkatsomus

## Fyysinen hyvinvointi

- Fyysinen terveydentila
- Perussairaudet ja lääkitykset
- Syömisen säännöllisyys
- Vuorokausirytmii ja nukkuminen
- Liikkuminen ja ulkoilu
- Harrastukset
- Päihteiden käyttö
- Oma arvio fyysisestä toimintakyvystä arjessa, opiskelussa, työssä

## Sosiaalinen hyvinvointi

- Perhe ja läheiset
- Väliit perheenjäseniin
- Muu verkosto
- Yksinäisyyden kokemukset
- Olemassa olevat hoitokontaktit ja viranomaisverkostot

## Talous

- Rahatilanne ja tulot
- Välttämättömät menot
- Velat, vipit, lainat
- Laskujen maksamatta jääminen
- Pidempiaikainen talous- ja velkatilanteen selvittäminen myöhemmin

# PELAAMISEN KARTOITUS

Kun asiakkaan kokonaistilanne on tiedossa, voidaan ryhtyä kartoittamaan rahapelaamista, taustalla olevia tekijöitä ja vaikutuksia asiakkaan elämään.

## Mitä pelejä?

- Lotto ja arvontapelit, vedonlyönti, peliautomaatit, kasinopelit
- Nopeat vs. hitaat pelit (esim. raha-automaattipelit / keno)

## Milloin, miten usein?

- Vuorokaudenaika
- Päivittäin, viikoittain, kuukausittain

## Missä, millaisissa tilanteissa?

- Esimerkiksi kaupat, kioskit, huoltoasemat, kasinot, internet
- Vapaa-ajalla, työssä, tauoilla, viihteellä
- Pelaamisen riskitilanteiden tunnistaminen

## Pelaaminen yksin vai yhdessä?

- Peliporukan houkutus, sosiaalisuus, yksinäisyyden tunteen lievittäminen

## Pelaamisen syy

- Pelaamista laukaisevien tekijöiden ja pelaamiseen liittyvien tunnetilojen tunnistaminen

## Pelihistoria ja pelaamisen taustat

- Milloin ja miten pelaaminen tuli elämään?
- Liittyikö pelaamisen aloittamiseen tai lisääntymiseen elämänmuutoksia, kriisejä, mielialaan vaikuttavia tekijöitä tai muita tapahtumia?
- Miten pelaaminen on kulkenut mukana elämässä?

## Nykytilanne

- Milloin on pelannut viimeksi?
- Mitä ajatuksia ja tunteita pelaaminen herättää?
- Millaisia haittoja on ilmennyt?
- Huolettaako joku asia erityisesti pelaamisessa?

## Muutosmotivaatio pelaamisen suhteen?

- Onko aiempia yrityksiä vähentää tai lopettaa pelaamista ja mitä tapahtui?
- Miten toivoisi pelaamisen muuttuvan, millaista apua ja tukea tarvitsee?

Asiakkaan kanssa voi täyttää alkukartoituksen (PGSI) osana työskentelyä:

<https://pelituki.fi/rahapelaaminen>

Asiakas voi pitää lisäksi pelipäiväkirjaa, jonka avulla voi seurata pelitilanteita ja laukaisevia tekijöitä:

<https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/rahapelaaminen/raipe-rahapelipaivakirja>

# PELAAMISEN KARTOITUS

Alla olevan ympyrän esimerkkikysymyksien avulla voidaan kartoittaa ja selvittää rahapelaamisen vaikutuksia asiakkaan elämän eri osa-alueilla.

## Psyykinen hyvinvointi

- Miten pelaaminen on vaikuttanut mielialaasi?
- Mitä tunteita pelaaminen herättää? (tunteiden käsittely ja purku)
- Millainen mielialasi oli ennen pelaamisen aloittamista, onko mielialasi muuttunut pelaamisen tai pelaamattomuuden jatkuessa?
- Minkälaisia arvoristiriitoja pelaaminen on aiheuttanut? (esim. epärehellisyys, valehtelu, rikollisuus)

## Fyysinen hyvinvointi

- Miten pelaaminen on vaikuttanut toimintakykyyn ja terveyteen?
- Millaisia fyysisiä oireita pelaaminen on aiheuttanut? (esim. vatsavaivat, kivut, ruokahaluttomuus tai uniongelmat)
- Miten pelaaminen ja päihteiden käyttö vaikuttavat toisiinsa?
- Miten lääkitys vaikuttaa pelaamiseen?

## Sosiaalinen hyvinvointi

- Miten pelaaminen on vaikuttanut vuorovaikutussuhteisiin? (esim. perhe- tai läheissuhteet)
- Millaisia vaikutuksia pelaamisella on ollut arkeen? (esim. työ, harrastukset, kotiaskareet, hygienia)
- Millaisia vaikutuksia pelaamisella on ollut ajankäyttöön?
- Miten pelaaminen on vaikuttanut sosiaalisiin tilanteisiin? (esim. valehtelu, riidat, tapaamisten laiminlyönti)

## Talous

- Onko pelaamisella ollut vaikutuksia menojen ja hankintojen hoitamiseen? Millaisia? (esim. laskut, ruoka, vaatteet, lääkkeet)
- Oletko ottanut velkaa tai pikavippejä pelaamiseen tai pelaamisen takia?
- Oletko lainannut rahaa läheisiltä?
- Onko rahan arvo muuntunut pelaamisen takia?

# MUUTOKSEN TUKI

Arjen ja rahapelaamisen kartoittamisen jälkeen tavoitteiden asettelua ja muutosta lähdetään työstämään asiakkaan kanssa yhdessä.

## Tavoitteet

- Tavoitteet asetetaan tilanteen, muutosvaiheen ja ongelman tason mukaan.
- Lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteet.
- Tavoitteet voivat vaihdella ja niitä tulee tarkastaa säännöllisesti.
- Keinojen etsiminen suhteessa tavoitteeseen ja niiden toimivuuden seuranta.
- Pelaamisen kokonaan lopettaminen on suositeltava vaihtoehto, jos pelaaminen on riippuvuustasolla.

## Muutosmotivaatio

- Hallittu pelaaminen (esim. pelaamisen vähentäminen, pelikohtaiset rajat).
- Osittainen lopettaminen (esim. tietyn pelimuodon lopettaminen, estot, sulut).
- Kokonaan lopettaminen (esim. täyspelaamattomuus, ulkoinen kontrolli).

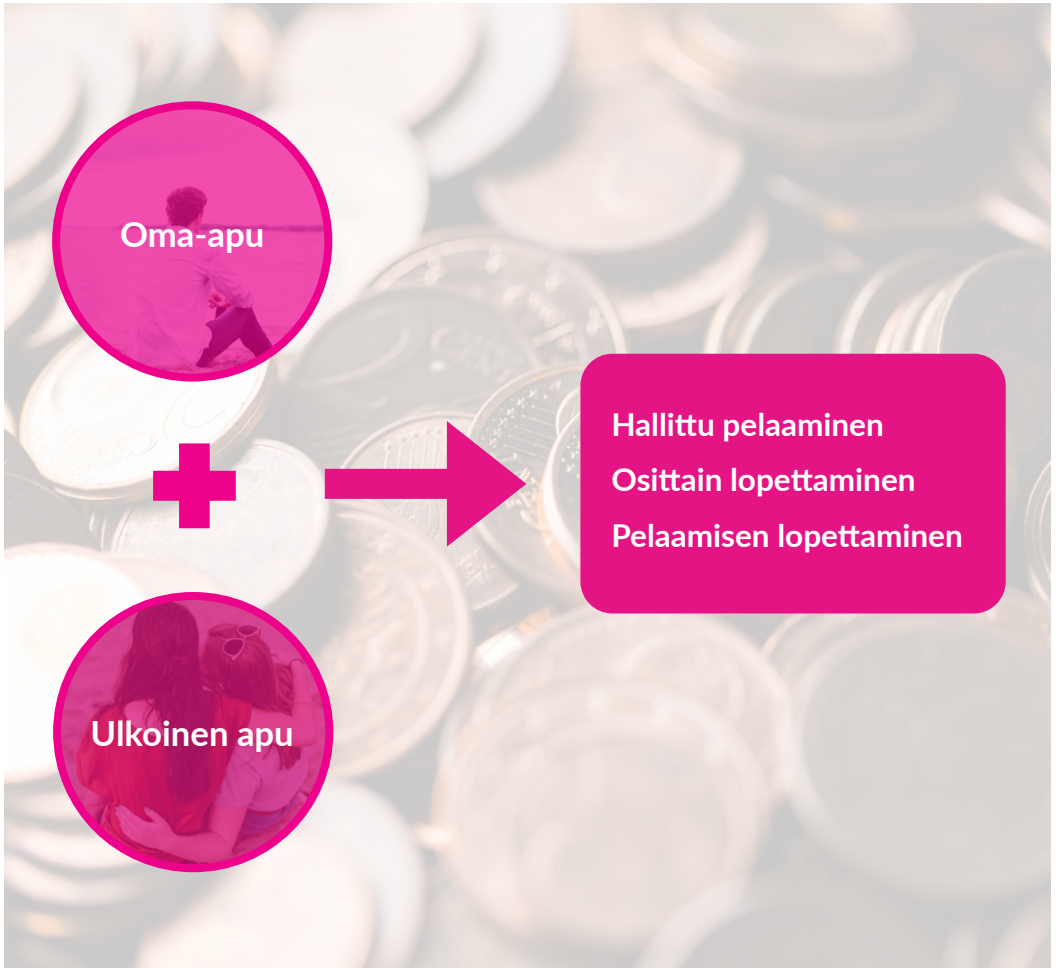
## Muutostyöskentely

- Ajatusten ja virheellisten uskomusten tarkastelu ja muuttaminen (esim. sattuma, taikausko, matemaattiset todennäköisyydet, palautusprosentti).
- Tavoitteessa pysymisen tukeminen, keinojen toimivuuden opettelu ja säännöllinen tarkastelu.
- Itsenäisen pystyvyyden ja toimijuuden tukeminen.
- Tarvittaessa läheisten mukaan ottaminen hoitokäynneille/hoitoprosessiin. Läheinen voidaan ohjata myös henkilökohtaisen tuen piiriin.
- Rahan arvon realisointi ja taloudenhallinnan opettelu, talousasioiden selvittäminen pidemmällä aikavälillä, ohjaus talous- ja velkaneuvontaan.
- Retkahduksen ehkäisy ja käsittely. Retkahduksella tarkoitetaan lyhyttä paluuta entiseen toimintamalliin tavoitteen asettamisen jälkeen. Retkahduksia voidaan ehkäistä ennakointi- ja turvakeinoilla. Mikäli retkahdus on tapahtunut, tulee se käsitellä (esim. laukaisevat tekijät, syy-seuraussuhteiden pohtiminen).
- Verkostoyhteistyö tarvittaessa (esim. lääkäri, sosiaalityöntekijä, hoitotiimi).
- Jatkohoidon arvio, tarvittaessa hakeutuminen terapeuttisiin keskusteluihin alan ammattilaisen kanssa.
- Vertaistuki ja oma-apu hoidon rinnalla (esim. vertaisryhmät, tukihenkilö).
- Yhteisen kohtaamisen reflektointi, jatkuvuuden ja toivon rakentaminen.



# MUUTOKSEN TUKI

Muutoksen tukena voidaan hyödyntää erilaisia oma-apuun sekä ulkoiseen tukeen ja kontrolliin perustuvia keinoja. Seuraavilla sivuilla on listattuna esimerkkejä riippuen tavoitteista.



# MUUTOKSEN TUKI

## Oma-apu:

- Pelaamisen tarkastelu, seuranta, pelipäiväkirja
- Pelaamisen taustalla olevien asioiden selvittäminen, työstäminen ja hoito
- Rehellisyyden opettelu itseä ja muita kohtaan
- Budjetointi, taloudenhallinta (realisointi menot/tulot/päivittäinen käyttövara)
- Pelirajojen asettaminen (voivat olla eri peleille erilaiset)
- Pelisivustojen sulkeminen
- Porttikiellon pyytäminen pelikasinoille ja pelihalleihin
- Erillinen pelikassa (ei vaaranna toimeentuloa)
- Pelaaminen vain käteisellä, ei netissä tai kortilla
- Pelaaminen vain kortilla, ei käteisellä
- Kännykälle ja tietokoneelle voi ladata esto-ohjelman (ilmaisia ja maksullisia)
- Ilman nettiä toimivan kännykän käyttöönotto
- Omaehtoinen luottokieltoimerkintä
- Yhteydenotto pikavippifirmoihin (lainanannon kieltö ja luottorajan noston esto)
- Sähköpostiosoitteen ja puhelinnumeron vaihto (roskapostin ja mainosten esto)
- Pelaamisesta vapautuvan ajan tilalle muuta tekemistä, uusi harrastus
- Itselle mieleiset palkkiot tavoitteissa pysymisen kannustimina
- Vertaistuen eri muodot (puhelin, chat, ryhmä livenä tai verkossa)
- Terapeuttiset keskustelut alan ammattilaisen kanssa



# MUUTOKSEN TUKI



## Ulkoinen tuki ja kontrolli:

- Rahattomuus, turva- ja ennakointikeinot
- Arkirutiinien muutos, toimintamallien muutos (eri reitit, paikat, tapa toimia)
- Pankkikortille päiväkohtaiset käyttö- tai nostorajat sekä nollaraja pelaamiseen
- Pankin kautta esto pankkikortin käyttöön internetissä
- Ei käteistä arjessa mukana
- Lahjakorttien käyttö kaupassa asioidessa
- Palkanmaksu useammassa erässä
- Laskut etukäteen suoraveloitukseen palkkapäivälle
- Pankkikortille tai puhelimeen ei lähimaksutoimintoja
- Tarvittaessa edunvalvonta/valvotut tilit

## Läheisten tuki:

- Maksuvälineiden käytössä (pankkikortti)
- Tietokone, tabletti pois käytöstä (esim. säilöön läheiselle)
- Laskujen maksu yhdessä
- Asiointi kaupassa yhdessä
- Sopimus rahan lainaamattomuudesta
- Läheisen kanssa tehdyt suulliset/kirjalliset sopimukset ja seuranta riittävän pitkään

# Ongelmallinen rahapelaaminen - opas työntekijälle

Tämä opas tarjoaa työväliseen sosiaali-, terveys-, kasvatusta- ja ohjausalan ammattilaisille rahapeliongelmien työstämiseen yhdessä asiakkaan kanssa. Ammatillaiset kohtaavat työssään enenevässä määrin eri asteisia rahapeliongelmiä. Asiakas voi ohjautua vastaanotolle rahapeliongelmien vuoksi tai ongelmat ovat voineet tulla ilmi muun työskentelyn ohessa. Varhainen tunnistaminen ja puuttuminen rahapeliongelmiin on tärkeää.

Työvälise soveltuu rahapeliongelman puheeksiottamiseen, kartoittamiseen ja peliongelmien hoitoon. Ensimmäisessä osassa kartoitetaan asiakkaan arkea ja kokonaistilannetta. Toiseksi tarkastellaan asiakkaan pelaamista, haittoja sekä pelaamisen suhdetta asiakkaan elämään. Kolmannessa osassa keskitytään tavoitteen asettamiseen, keinoihin ja muutoksen tukeen.

## Kirjoitustyöryhmä:

Hanna Karvinen, Jarkko Järvelin (Sovatek-säätiö), Kirsi Marin (Kuopion kriisikeskus), Eija Myllymäki (Riippuvuustyön kehittämissyksikkö, Kirkkopalvelut ry).

## Lisätietoa:

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*.

Alho, H., Heinilä, P., Kiianmaa, K., Lahti, T. & Murto, A. (2015). *Rahapeliriippuvuus*. Kustannus Oy Duodecim.

Björkenheim, C., Castrén, S., Jaakkola, T., Kesänen, M., Pietilä, E., Ränninranta, R., Saariluoma, O. & Wuorio, S. (2019). *Rahapelaaminen puheeksi: Puheeksiotto, tunnistaminen ja lyhytneuvonta*. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-281-9>

Itäpuisto, M., Miettinen, P., Naappi, S., Perttula, A-M., Smolander, K. & Vihriälä, J. (2011). *Rahapeliön tunnistaminen, puheeksiotto ja pelaajan auttaminen*. Pelissä-hanke. [http://www.pelituki.fi/File/Rahapeliongelmien\\_tunnistaminen\\_\\_puheeksiotto\\_ja\\_pelaajan\\_auttaminen.pdf](http://www.pelituki.fi/File/Rahapeliongelmien_tunnistaminen__puheeksiotto_ja_pelaajan_auttaminen.pdf)

Ladouceur, R. & Lachance, S. (2016). *Rahapeliriippuvuus hallintaan - Terapeutin käsikirja*. Käännös Terveys- ja hyvinvoinnin laitos.

World Health Organization. (2018). *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (ICD-11)*.