



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS



# LIIKAA P€LISSÄ

*Tietoa rahapeleistä ja peliongelmaista*

PELIHAITAT • TUKIAINEISTO

© Kirjoittajat ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

4. painos, 2016

**Teksti:** Mari Pajula

**4. painoksen tarkastaneet:** Minna Kesänen, Tuula-Leena Raiski ja Sanna Wuorio

**Graafinen suunnittelu:** Niina Kummu, Recommended Finland Oy

**Kuvitus ja taitto:** Petri Suni

**Kielen tarkistus:** Taina Ruottinen, Sanataika ky.

**Paino:** Grano, Helsinki, 2016

ISBN (painettu) 978-952-302-578-3

ISSN (painettu) 2341-8095

ISBN (verkko) 978-952-302-579-0

ISSN (verkko) 2323-4172

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-579-0>

## Sisältö

Johdanto .....	3
Rahapelit ja pelihaitat .....	4
Rahapeliongelmiin on monia syitä .....	7
Kortit pöytään – tilanteen arviointi .....	10
Muutoksen tarpeessa? .....	13
Tavoitteen asettaminen on tärkeää .....	14
Kohtuullisen pelaamisen aakkoset .....	16
Tavoitteena pelaamattomuus .....	18
Talousongelmia? .....	23
Mistä apua? .....	25
Yhteystietoja .....	26
Pelaajan läheisten tarinat .....	28

## Johdanto

Rahapelaaminen on Suomessa yleistä. Pelaaminen ei jakaudu tasaisesti, sillä pieni osa pelaajista pelaa paljon. Rahapelaamisesta aiheutuvat haitat ovat niin ikään yleisiä. Suomalaisten rahapelaaminen 2015 –tutkimuksen mukaan rahapeliongelmia on noin 124 000 suomalaisella.

Tämä tukiaineisto auttaa arvioimaan rahapelaamisen haitallisuutta pelaajalle. Mukana on 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 lievänä pelaamisen hallintaongelmina. Mitä aikaisemmin pelaamisen haittoihin kiinnitetään huomiota, sitä helpompi on muuttaa omaa pelikäyttäytymistään.

Tukiaineistossa esitellään välineitä, joilla voi arvioida pelaamisen haitallisuutta sekä keinoja rahapelaamisen hallintaan tai lopettamiseen.

# Rahapelit JA PELIHAITAT

Kaikissa rahapeleissä pelin tulos perustuu joko kokonaan tai osittain sattumaan. Onnenpeleiksi kutsutuissa rahapeleissä menestys perustuu yksinomaan sattumaan, kun taas niin sanotuissa taitopeleissä pelaajan toiminta ja harjoittelu voivat sattuman ohella vaikuttaa pelin lopputulokseen.



**P**elatuimpia rahapelejä Suomessa ovat lotto, raha-automaattipelit ja raaputusarvat. Rahapelien tarjonta on viime vuosien aikana laajentunut. Tarjolle on tullut uudenlaisia rahapelejä, ja pelejä tarjotaan useiden eri kanavien kautta, mikä on lisännyt pelaamisen mahdollisuuksia niin ajallisesti kuin paikallisestikin.

Raja rahapelaamisen ja muun pelaamisen (mm. viihde- ja ajanvietepelit) välillä on hämärtynyt. Myös muut kuin perinteiset rahapelit sisältävät usein rahankäyttöä, ja niiden pelaamiseen saattaa liittyä samankaltaisia haittoja kuin rahapelien pelaamiseen.

### *Rahapelejä ovat mm.*

- raha-automaattipelit ("kolikkopelit")
- raaputusarvat (sähköiset arvat)
- arvontapelit, esim. lotto, keno
- vedonlyönti
- kasinopelit, esim. ruletti, Black Jack, pokeri
- totopelit

Pelaaminen on haitatonta 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 värittävä haaveen voitosta. Pelaaminen ei kuitenkaan haittaa mitään tärkeää elämäneluetta.

Pelaamisen haitallisuus vaihtelee. Pelaamisesta koituvat haitat voivat olla satunnaisia tai pitkäkestoisia, lieviä tai vakavia. Kohtuullista pelaamista, ongelmapelaamista tai rahapeli riippuvuutta ei ole aina helppo erottaa toisistaan.

### **Rahapeli ongelmien tunnistaminen ja rahapelaamisen tasot**

Ongelmapelaaminen on rahan- tai ajankäytöllään liiallista pelaamista, joka vaikuttaa kielteisesti pelaajaan, hänen läheisiinsä tai muuhun sosiaaliseen ympäristöön. Kielteiset vaikutukset liittyvät usein talouteen, suoriutumiseen opinnoissa tai työelämässä sekä fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Rahapeli riippuvuudesta puhutaan silloin, kun ongelmat ovat vakavia. Rahapelaamisen haitallisuus voi vaihdella samalla pelaajalla eri aikoina.

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

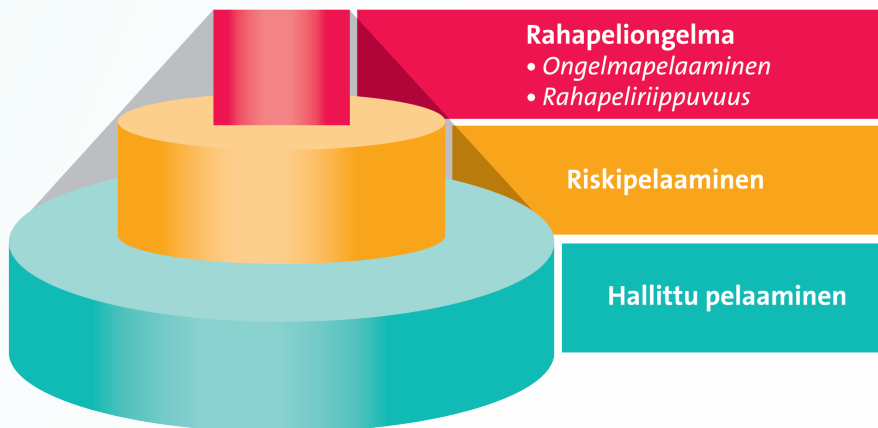
Tarkkoja rajoja ongelmattoman hallitun pelaamisen, riskipelaamisen, ongelmapelaamisen ja

rahapeli­riippuvuuden välille on vaikeaa vetää. Pelaamisen määrä rahallisesti ja ajallisesti sekä sen muut seuraukset on aina suhteutettava yksilön tilanteeseen.

Suurimmalle osalle pelaajista rahapelaaminen ei aiheuta haittoja. Tällöin voidaan puhua hallitusta pelaamisesta. Riskipelaamisesta puhutaan silloin, kun selviä ongelmia ei vielä ole, mutta pelaaminen on rahan- tai ajankäytöltään runsasta ja vaaran merkkejä on olemassa. Riskipelaaminen lisää

myöhempien ongelmien kehittymisen todennäköisyyttä. Ongelmapelaamisesta puhutaan, kun pelaaminen aiheuttaa ajoittaisia ongelmia, ja rahapeli­riippuvuudessa on kyse jo vakavista ongelmista.

Rahapeli­ongelman syntyyn ja syvenemiseen vaikuttavat useat eri tekijät, kuten rahapeli­luonne ja pelien saatavuus. Rahapeli­ien helpon saatavuuden lisäksi esimerkiksi nopeatempoiset ja kuviteltuja tai todellisia taitoelementtejä sisältävät pelit aiheuttavat pelaajilleen herkemmin ongelmia.



# Rahapeliongelmiin on **MONIA SYITÄ**

**R**ahapelaaminen voi muuttua ongelmalliseksi eri tavoin. Eri ihmisillä siihen vaikuttavat monet eri ulkoiset ja sisäiset tekijät. Vaikea elämäntilanne tai elämäncrisi sekä päihteiden käyttö tai psyykkiset ongelmat saattavat altistaa ongelmapelaamiselle.

Tunnetasolla riskitekijöitä ovat psyykkiset ongelmat, kuten masennus ja ahdistus. Joskus ongelmapelaaminen voi olla seurausta ongelmien kohtaamisen vaikeudesta muilla elämänaueilla. Tällöin pelaaminen voi toimia pakopaikkana ahdistavasta elämäntilanteesta. Mikään yksittäinen tekijä ei kuitenkaan väistämättä johda ongelmapelaamiseen, ja lopputulos on aina usean tekijän summa.



## **Yksilölliset syyt**

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. Arpajaislaki kieltääkin rahapelaamisen alle 18 -vuotialta.

## **Rahapelien piirteet ja saatavuus**

Rahapelien tarjonta ja pelien piirteet vaikuttavat ongelmapelaamiseen. Pelien määrällä ja niiden sijoittelulla on vaikutusta haittoihin. Lähes kaikkeen rahapelaamiseen sisältyy haittojen riski, mutta tietynlaiset pelit aiheuttavat herkemmin ongelmia. Tällaisia riskitekijöitä rahapeleissä ovat nopeus ja pelin vaatima todellinen tai kuviteltu taito.

Rahapelin 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.

*”Mikään yksittäinen tekijä ei kuitenkaan väistämättä johda ongelmapelaamiseen, ja lopputulos on aina usean tekijän summa.”*

Raha-automaatipelit ja viime aikoina suosio-  
taan lisänneet verkossa pelattavat pelit puolestaan  
ovat nopeita, koukuttavia ja herkemmin ongelmiin  
johtavia pelejä. Ne kuuluvat kaikkein haitallisim-  
piin peleihin. Internetissä pelattuna peli kuin peli  
muuttaa luonnettaan riskialttiimmaksi. Pelaajan  
kannattaakin hyödyntää internetissä pelatessaan  
erilaiset oman pelaamisen seurantaan  
ja kontrollointiin tarjolla  
olevat välineet.





## Pelitilanne

Osa riskitekijöistä liittyy pelitilanteeseen. Rahapelejä pelatessa henkilön jännityksen tunne tai pelaamisen voimakkuus vaihtelee ja vaikuttaa pelaamisen kulkuun. Rahapeleissä 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.

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

## Opittu tapa

Rahapelaamisesta voi muodostua tapa. Liiallinen tai ongelmallinen pelaaminen on aina tietyllä tavalla opittua käyttäytymistä. Vaikka synnynnäiseen alttiuteen liittyviä tekijöitä on alettu tutkia, ongelmapelelaamisen syyt ovat aina moninaisia. Pelaamisesta voi tulla ongelma kenelle tahansa.

Rahapeliongelmia pidetään opittuna käyttäytymisenä, josta on myös mahdollista päästä oppimalla eroon. Peliongelman 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 alttavat 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 ihmissuhdeverkot voivat olla tärkeitä suojaavia tekijöitä.

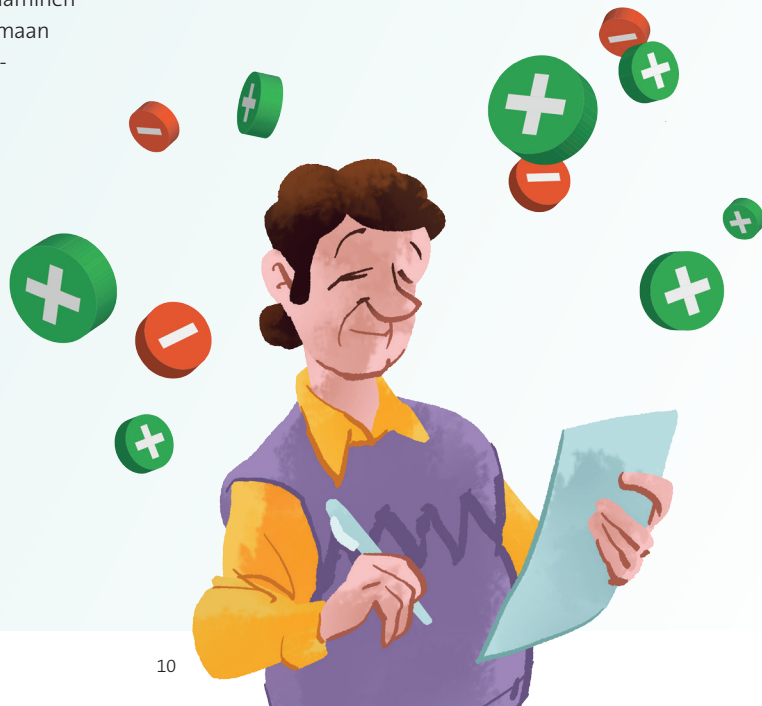
# Kortit pöytään – TILANTEEN ARVIOINTI

Pohtimalla pelaamiseen liittyvää ajattelua, tunteita ja käyttäytymistä voidaan selvittää, onko rahapelaamisella elämässä kohtuuttoman suuri asema.

Alkuun on hyvä miettiä, miten usein ja mitä pelejä pelataan. Pelataanko päivittäin, viikoittain vai harvemmin? Miten pelaaminen vaikuttaa elämään? Entä ihmissuhteisiin? Vaikuttaako pelaaminen mielialaan? Mikä ylipäättään saa pelaamaan rahapelejä? Onko varat ylittyneet pela-  
tessa? Tai onko koitettu pelaamalla saada takaisin hävittyjä rahoja?

Pelipäiväkirjan pitäminen auttaa vastaamaan näihin kysymyksiin. Pelipäiväkirjaan kirjaan pelaamisen ajankohta ja pelaamiseen käytetty aika, pelin muoto ja paikka, jossa pelattiin. Näiden lisäksi on tärkeää merkitä muistiin pelin lopputulos eli pelaamisesta tulleet voitot ja tappiot. Yksittäiset summat

voidaan laskea aina tietyin väliajoin yhteen. Lisäksi on hyödyllistä kirjata tilanne ja mielentila ennen pelamista sekä pelaamisen jälkeiset tunteet ja muut seuraukset. Netistä löytyy myös Raipe rahapelipäiväkirja, jota voi käyttää näiden samojen asioiden arviointiin: [www.rahapelipaivakirja.fi](http://www.rahapelipaivakirja.fi).



# Pelipäiväkirja

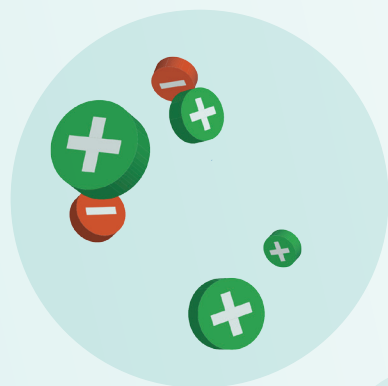
Ajankohta ja pelaamiseen käytetty aika	Mitä pelasit, missä ja kenen kanssa	Lopputulos eli voitot/häviöt	Pelaamista edeltävä tilanne	Pelaamista edeltävä mielentila	Pelaamisen seuraukset ja tunteet pelin jälkeen

## Testaa pelaamistasi

Pelaamisen luonteen ja sen haitallisuuden arviointiin on kehitetty erilaisia testejä ja kyselyitä. Pelaaja voi aloittaa kysymällä itseltään 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 aihetta pohtia pitäisikö pelaajan muuttaa pelikäyttäytymistään. *Lie/Bet -testi*



### Vastaa seuraaviin rahapelien pelaamistasi koskeviin kysymyksiin:

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

kyllä  ei

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

kyllä  ei

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

kyllä  ei

Myöntävä vastaus vähintään yhteen kysymykseen tarkoittaa, että sinun voisi olla hyödyllistä pohtia rahapelaamistasi tarkemmin.

BBGS (Brief Biosocial Gambling Screen)

# Muutoksen TARPEESSA?

Rahapelaamisen 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 psyykinen huonovointisuus tai runsas päihteidenkäyttö liittyvät muutenkin usein ongelmapelaamiseen. Usein on hankalaa arvioida onko rahapelaaminen syy vai seuraus. Runsa pelaaminen voi aiheuttaa masentuneisuutta tai päihteiden runsasta käyttöä, mutta edellä mainitut voivat myös altistaa haitalliselle pelaamiselle.

Muutoksen tarpeellisuutta pohtiessa on hyvä miettiä, mitä muutoksesta seuraisi. Parantuisiko taloudellinen tilanne, miten se vaikuttaisi ihmissuhteisiin tai mielialaan? Säästysisikö 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.

# Tavoitteen asettaminen **ON TÄRKEÄÄ**



**A**rvionnin jälkeen pelaaja voi asettaa itselleen selkeän, perustellun ja realistisen tavoitteen. On tärkeää, että pelaaja on motivoitunut saavuttamaan tavoitteensa. Ulkopuolelta asetettu tavoite saattaa jäädä toteutumatta.

Jos pelaaja haluaa muuttaa pelikäyttäytymistään, tavoite voi olla joko kohtuullinen pelaaminen tai pelaamisen lopettaminen kokonaan. 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 pelaamat-

tomuus on tällöin usein helpompi toteuttaa kuin hallittu pelaaminen.

Kun pelaaja harkitsee pelaamisen lopettamista, mutta on epävarma kumman asettaisi tavoitteeksi, voi olla hyödyllistä arvioida pelaamisen ja pelaamattomuuden hyviä ja kielteisiä seurauksia esimerkiksi seuraavan nelikentän avulla:

Pelaamattomuuden hyödyt	Pelaamisesta koituvat hyödyt
Pelaamattomuuden haitat	Pelaamisesta koituvat haitat

Tavoite voi olla järkevää eritellä pienempiin osavoitteisiin. Niille voi tarvittaessa tehdä omat toteutussuunnitelmansa. Lyhyen tähtäimen tavoitteita on usein helpompi toteuttaa, ja ne luovat hyvää pohjaa muutoksen onnistumiselle myös pidemmällä aikavälillä. Pelaajan kannattaa miettiä mikä auttaisi toteuttamaan suunnitelman. Heikkoja kohtia ja huolia voi kirjata ylös ja yrittää varautua niihin.

Suunnitelmaa on aika ajoin hyvä päivittää. Pelaaja voi esimerkiksi päättää ajankohdan, jolloin arvioi suunnitelman toteutumista. Hyvin toteutuneesta suunnitelmasta voi palkita itseään jollain mukavalla. Jos suunnitelma ei ole edennyt toivotulla tavalla, kannattaa miettiä onko ongelma tavoitteessa vai sen toteuttamisessa. Voisiko jotain tehdä paremmin? Takapakeista ei kannata masentua. Retkahduksista voi oppia, ja ne kuuluvat muutokseen.

Rahapelaamisen lopettaminen tai sen vähentäminen tuo aina elämään yli jäävää aikaa. Yksi

*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?

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 asialla.

# Kohtuullisen pelaamisen AAKKOSET

Jokaisen rahapelaajan 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.

*”Rajojen määrittely  
auttaa pitämään  
pelaamisen  
kohtuudessa.”*





## *Rahapelaamista 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 läheisillesi.
- Älä koskaan yritä pelata tappioita takaisin
- Älä pelaa stressin, masennuksen tai muiden huolien painaessa.
- Mieti, onko sinulla tarve pelata rahapelejä aina silloin kun sinulla on ongelmia. Voisiko ongelmia välttelyn sijaan yrittää ratkaista?
- Ota aikalisä eli pidä taukoja pelaamisen aikana,  
[Pienetkin tauot pelaamisessa voivat selkiyttää ajatuksia.](#)
- Vertaa pelaamista muuhun ajan- ja rahankäyttösi.  
[Vertaa aika ajoin pelaamistasi muuhun ajan- ja rahankäyttösi. 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 elämäntilanteilla sen arvoisia?](#)
- Vältä erityisen riskipitoisten rahapelien pelaamista (esim. nopeatempoiset pelit)  
[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 rahapelipäiväkirjaa (ks. s. 10 – 11)  
[Opettele tunnistamaan vaaratilanteet, kuten rahapelaamiseen houkuttavat ajankohdat, tilanteet, tunteet ja paikat. Tässä voit käyttää apuna rahapelipäiväkirjaa. Mieti, millaiset keinot voivat auttaa sinua selviytymään vaaratilanteista.](#)
- Jos et pääse tavoitteeseesi, älä epäröi hakea ulkopuolista tukea.

# Tavoitteena PELAAMATTOMUUS?

**P**äätös lopettaa rahapelaaminen 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 tuttua peliseuraa, sillä ne voivat laukaista halun pelata. Mitä vaikeampi tuo halu on toteuttaa, sitä varmemmalla pohjalla pelaaja on.

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

## **Vaaratilanteiden tunnistaminen**

Kun pelaaja lopettaa rahapelaamisen, hän saattaa törmätä sisäisiin ärsykeisiin ja ulkoisiin houkutuksiin.

Sisäisiä ärsykeitä voivat olla esimerkiksi yksinäisyys, ikävystyminen, stressi, toimettomuus tai riidoista johtuva mielipaha. Ulkoisina peliärsykeinä ovat usein tietty paikka, aika tai seura. Näiden tunnistamiseksi voi olla hyödyllistä käydä läpi omia pelikertoja. Millainen tilanne ja mielen tila ovat edeltäneet pelaamista? Mitä ja missä on pelannut? Millainen vaikutus näillä tekijöillä on ollut pelikerran luonteseen? Arvioimiseen sopii sivulla 10 – 11 esitelty pelipäiväkirja, jota voi täyttää aiempia pelikertoja muistella.

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 ärsykeitä voi olla toisinaan vaikeaa hallita. Tällöin on tärkeää pyrkiä estämään muita samanaikaisia ärsykeitä. Käytännössä tämä voi tarkoittaa vaikkapa sitä, että jos pelaaja tietää stressin usein käynnistävän pelaamisen, kannattaa pelaajan varoa kulkemasta pelipaikkojen ohi stressaantuneena. Kullakin pelaajalla on omat vaaranpaikkansa, jotka on hyvä oppia tunnistamaan.

*”Läheisten ihmisten tai  
ulkopuolisen antama tuki  
auttaa yleensä muutoksen  
toteuttamista.”*



*Seuraavassa listassa on vinkkejä rahapelaamisen lopettamista 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 kauppaseurasiilla, keskitä 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 pelaamattomuuspauksia, 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 perhetilanne). Varmista, että saat tarvittavaa tukea myös muissa ongelmissasi.
- Ota vapaaehtoinen pelikielto. Pelipaikkoihin on mahdollista pyytää vapaaehtoista itse hankittua pelikieltoa. Myös netin 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.



*”Yritä saada  
itsellesi vaikkapa  
tukihenkilö, jolle  
voit soittaa, kun  
pelihimon tunne  
yllättää.”*

*Rahapelaamiseen 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, todennäköisyys 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 tulla 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-automaattipeli on tietokone.

*Se ei käyttydy 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-automaattipeleissä jää ajan myötä aina häviölle.*

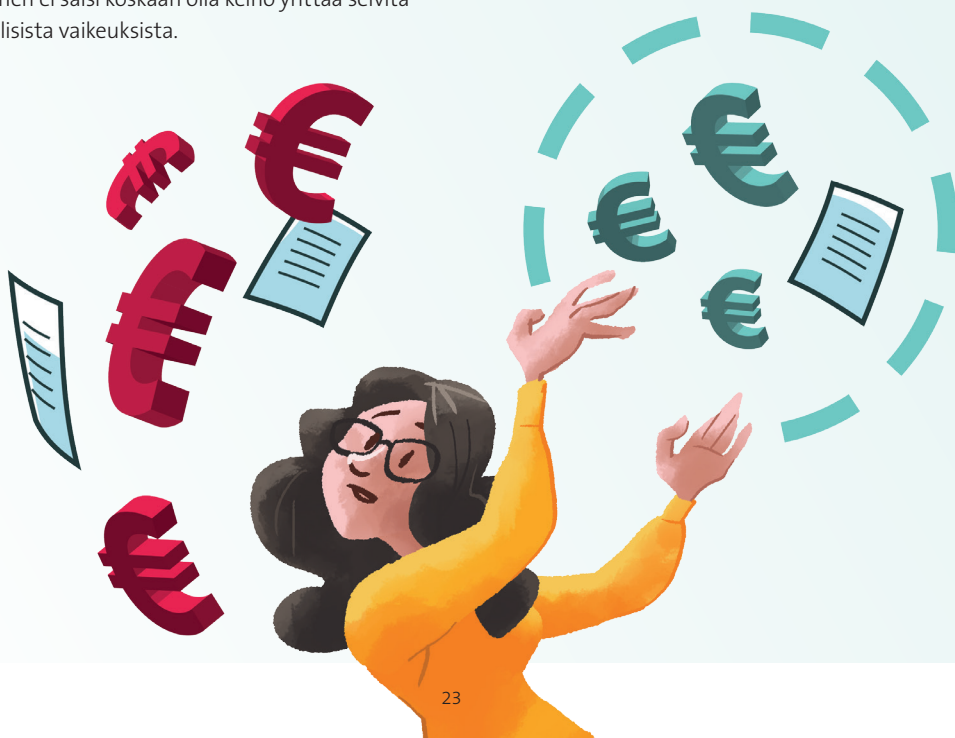
- Suurimmasta osasta rahapelejä on mahdollonta jäädä voitolle.
- Todennäköisyydet ovat aina pelinjärjestäjän puolella!

*”Suurimmasta osasta rahapelejä on mahdollonta jäädä voitolle.”*

# Talous- ONGELMIA?

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

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





Mitä varhaisemmassa vaiheessa pelaaja ottaa yhteyttä velkoihin, sitä parempi. Aloite pelaajan puolelta osoittaa, että hän haluaa hoitaa asiansa. Usein sopiminen on mahdollista, ja sovittelu on myös velkojan etu.

Velkaa on saattanut kertyä useasta lähteestä. Kannattaa tehdä luettelo siitä, kenelle on velkaa ja kuinka paljon. Sitten on mietittävä velkojen tärkeys- ja kiireysjärjestys. Pienet laskut ja velat kannattaa hoitaa ennen suuria, koska perinnässä niistä aiheutuu suhteellisesti enemmän lisäkustannuksia.

Nykyiset tulot ja odotetut tulot ja menot pitää selvittää. Pelaajan on laskettava tarkkaan, kuinka paljon voi käyttää velkojen hoitoon seuraavien kuukausien aikana. Realistisuus takaisinmaksun kanssa kannattaa. Keskustelu avoimesti velkojien kanssa on myös hyödyllistä.

## Vinkkilista

- 1.** Jos laskuja on erääntynyt tai et pysty maksamaan velkaasi, pyri mahdollisimman pian ottamaan yhteys velkojaan ja neuvottelemaan uusi maksuaikataulu.
- 2.** Jos velka on siirtynyt perintätoimistolle ja sinulla on maksuvaikeuksia, ota yhteys perintätoimistoon; myös heidän kanssaan voi neuvotella maksuaikataulusta.
- 3.** 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 eräpäivistä.
- 4.** Edellisissä on kyse sopimukseen perustuvasta velkojen järjestelystä. Selvittely- ja neuvotteluapua voi pyytää kunnan talous- ja velkaneuvonnasta.
- 5.** Velkoja voi järjestellä myös, esimerkiksi velkajärjestelyllä tai järjestelylainalla. 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.
- 6.** Tarvittaessa selvitä mahdollisuutesi saada sosiaalisia etuuksia, kuten Kelan etuuksia tai toimeentulotukea sosiaalivirastosta. Myös seurakunnilta voi saada erityisissä tilanteissa taloudellista tukea.



# Mistä APUA?

**K**un pelaaja tuntee tarvitsevansa ulkopuolista apua, kannattaa keskustella luotetun henkilön kanssa. Kun tukea pyydetään ystävältä, puolisoilta tai muulta läheisiltä kannattaa muistaa, että vastuu tekemisistä on aina pelaajalla. Läheisten tuki on arvokasta, mutta aina läheiset eivät pysty auttamaan pelaajaa.

Jos pelaaja ei yrityksistään huolimatta ole onnistunut rajoittamaan tai lopettamaan pelaamistaan, on syytä hakea muuta ulkopuolista tai ammatillista tukea. Tukea kannattaa hakea erityisesti silloin, jos pelaaminen aiheuttaa vakavia haittoja. Jos mukana on itsetuhoisia ajatuksia, apua on haettava välittömästi.

Rahapeliongelmiin on tarjolla monen tyyppistä tukea, kuten oma-apua, vertaistukea tai ammattihenkilöiden antamaa tukea. Tukea voi saada joko yksin tai ryhmässä. Tarjolla on myös tukea verkossa. Pelaaja voi hakeutua hoitoon joko yksin tai läheistensä kanssa. Joskus yhdessä haettu apu on toimiva ratkaisu. Läheiset voivat hakea tukea itselleen myös erikseen. Toisinaan onkin parempi, että pelaaja ja läheinen saavat tarvitsemansa tukea erikseen.

Rahapeliongelmiä hoidetaan eri paikkakunnilla eri paikoissa. Peliongelmiä vuoksi voi hakeutua

hoitoon A-klinikoille, mielenterveystoimistoihin, kriisikeskuksiin, sosiaalitoimistoihin, terveyskeskuksiin, seurakuntien diakoniatyöntekijöille, psykiatrian poliklinikoille, laitoshoitoon ja vertaisryhmiin.

Ajankohtaista ja paikkakuntakohtaista tietoa hoito-, tuki- ja kuntoutuspalveluista sekä keskustelutukea saa Peluuri-puhelinpalvelusta tai verkkosivuilta.



# Yhteystietoja

Alle on koottu keskeisiä tuki- ja hoitopalveluita rahapeliongelmiin näkökulmasta.

## **Peluuri**

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

**Auttava puhelin puh. 0800 100 101**

Peluuri tarjoaa tietoa ja tukea peliongelman kohtaamiseen ja hoitamiseen. Peluuri auttaa maksutta puhelimitse ja netissä. Tarjolla on myös vertaistukea, verkkokeskusteluja sekä ryhmiä.

## **Pelirajat'on**

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

**[www.sosped.fi](http://www.sosped.fi)**

Sosped säätiö järjestää Pelirajat'on -vertaisryhmiä ongelmallisesti pelaaville sekä läheisille.

## **Tiltti**

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

Tiltti on pelihaittoihin erikoistunut tieto- ja tukipiste, jossa voi pohtia suhdetta omaan tai läheisen pelaamiseen yhdessä työntekijän tai vertaisen kanssa.

## **Peliklinikka**

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

Peliklinikka on erikoistunut rahapeliongelmiin hoitoon. Se palvelee pelaajia ja heidän läheisiään. Avohoitopalvelut Peliklinikalla ovat helsinkiläisten ja vantaalaisten käytössä.

## **Päihdelinkki**

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

Päihdelinkistä saa tukea sekä tietoa päihteistä ja riippuvuuksista. Palvelu on tarkoitettu päihteiden käyttäjille, ongelmapelaajille ja läheisille.

## **Nimettömät pelurit, Suomen GA (Gamblers Anonymity)**

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

Nimettömät pelurit tarjoaa vertaisryhmiä ja vertaistukea ongelmapelaajille.

## **Pelihaitat-sivusto**

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

Pelihaitat-sivustolle on koottu materiaalia rahapelihaittojen ehkäisyyn ja hoidon tueksi sekä paikkakunta-kohtaisia auttamis- ja hoitopalveluiden yhteystietoja.



## *Kriisi*

### **Suomen Mielenterveysseura**

**[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)**

Sivuilta löytyvät paikallisten kriisikeskusten yhteystiedot.

**Kriisipuhelimen päivystysnumero: 010 195 202**

(arkisin klo 9.00–07.00, viikonloppuisin ja juhlapäivinä 15.00–07.00)

## *Talous- ja velkakysymykset*

### **Takuu-Säätiö**

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

Takuu-Säätiö myöntää takauksia ylivelkaantuneiden pankkilainoihin. Takuu-Säätiön nettisivuilla on paljon hyödyllistä tietoa ja välineitä oman talouden suunnitteluun.

### **Velkalinja**

**puh. 0800 9 8009**

Takuu-Säätiön ylläpitämä Velkalinja tarjoaa maksutonta puhelinneuvontaa velallisille ja heidän läheisilleen. Velkalinjaan voi soittaa nimettömänä ja keskustella kaikista taloudellisiin ongelmiin liittyvistä asioista.

### *Tukea voi hakea myös*

Rahapeliongelmiin vuoksi voi hakeutua myös A-klinikalle, mielenterveystoimistoon, kriisikeskukseen, sosiaalitoimistoon, terveyskeskukseen, seurakunnan diakonityötekijän luokse tai psykiatrian poliklinikalle.

# Pelaajien tarinat

Tarinat ovat rahapeliongelmia läpikäyneiden entisten pelaajien kirjoittamia. Kaikki heistä toimivat nyt Pelirajat'on-vertaisohjaajina.

## *Jukan tarina*

Jukka aloitti pelaamisen noin 10-vuotiaana. Pelaaminen alkoi kaupan pelikoneista ja hän jäi koukuun heti. Parikymppisenä Jukka kuuli nettipokerista. Pelaaminen oli nopeasti päivittäistä ja panokset isoja. Jukka otti pikavipin toisensa jälkeen.

Häpeä oli suuri ja Jukka ei voinut kertoa tilanteesta kenellekään. Hän ei nähnyt muuta vaihtoehtoa, kuin tappaa itsensä. Ajatus läheisistä esti Jukan itsemurhan viime hetkellä. Pelaaminen loppui joksikin aikaa. Jukan isä maksoi ulosottovelat. Siitä ei puhuttu mihin rahat olivat menneet.

Kolmeen vuoteen Jukka ei pelannut. Hän tapasi puolisonsa ja heille syntyi lapsi. Peliongelmastaan Jukka ei puhunut. Sitten alkoi pelaaminen nettikasinolla. Jukka otti taas lainaa netin kautta. Hän otti sitä myös puolison nimissä. Pian vaimo huomasi

*”Pelaaminen alkoi kaupan pelikoneista ja hän jäi koukuun heti.”*

nimiinsä otetun velan ja Jukka jäi kiinni. Enää Jukalla ei ollut halua valehdella ja hän myönsi kaiken.

Jukka soitti pelaajia auttavaan puhelimeen Peluuriin ja puhui ensimmäistä kertaa peliongelmaansa. Jukkaa kuunneltiin ja kerrottiin apua tarjoavista tahoista. Hän soitti vielä samana iltana läheisilleen ja kertoi heille peliongelmistään.

Terveyskeskuksen vastaanotolla Jukka romahti täysin ja hänet lähetettiin mielenterveysosastolle. Siellä apua ei oikein tuntunut löytyvän, mutta onneksi Jukalla oli Peluurista saadut hoitopaikkojen tiedot. Jukka pääsi kuntoutukseen Hietalintaan, jossa koki saaneensa hyvää hoitoa.

Jukka hankki oman asunnon kuntoutuksen jälkeen, sillä välit perheeseen olivat menneet. Ensimmäistä kertaa pitkiin aikoihin Jukka kuitenkin näki tulevaisuutensa positiivisena ja täynnä mahdollisuuksia.

Jukka on käynyt asiat läheistensä kanssa läpi ja enää hän ei koe tarvetta hyvittelä tekojaan. Vertaisohjaajaksi Jukka hakeutui siksi, ettei hän toivo kenellekään samanlaista tuskaa pelaamisen vuoksi.

## Eijan tarina

Eija löysi pelikoneet ja pelihallit myöhemmin mönkään menneen avioliiton aikana. Aluksi pelaaminen pysyi aisoissa. Mutta kun Eija päätyi tilanteeseen, jossa hän piti huolta koko perheen hyvinvoinnista, miehensä mielenterveysongelmien vuoksi, pelaaminen kiihtyi. Aina kun aikaa jäi, pelikoneet kutsuivat. Välillä Eija yritti maksaa velkoja pois uudella velalla, sitten menivät luottotiedot.

Viimeinen niitti rahapeliriippuvuuden suhteen oli kun Eija löysi nettipelit. Pelaaminen oli helppoa. Eijalle ei ollut väliä, voittiko vai hävisikö hän. Pelaaminen täytti hiljalleen koko ajatusmaailman.

Jossain vaiheessa Eija hakeutui velkanevontaan, mutta ei ottanut asiaa riittävän vakavasti. Tässä vaiheessa Eijalta hämärtyi raja omien ja vieraiden rahojen välillä. Lopulta Eija käytti työpaikan rahoja omiin tarpeisiinsa. Kokoajan Eijan oli tarkoitus maksaa kaikki takaisin, kuhan hän saisi sen ison voiton. Valheiden kierre syveni ja Eija joutui selittelemään rahoja läheisilleen.

Eräänä iltapäivänä Eijan esimies sitten soitti. Tuota puhelua Eija pelännyt, mutta myös odottanut. Siinä kohdassa ei auttanut valehtelu, eikä kiertely. Eijalla ei enää ollut niihin voimiakaan. Hän myönsi kaiken, jopa helpottuneena. Työsuhde purettiin ja Eija sai syytteen törkeästä kavalluksesta.

*”Hän oppi kävelemään peliautomaattien ohi ja hänen poikansa laittoi pelisivustoille Eijan pyynnöstä peliestot.”*

Tuomio oli 4 kuukautta ehdollista, kahden vuoden koeajalla.

Sitten Eijan voimat loppuivat ja jopa kuolema kävi mielessä. Läheiset auttoivat hänet psykiatriselle osastolle. Sieltä Eija kirjoitti työkavereille kirjeen, jossa hän kertoi kavalluksesta ja rahapeliriippuvuudestaan.

Osaston jälkeen Eija meni A-klinikalle ja hakeutui Nimettömät pelurit –vertaisryhmään. Hän oppi kävelemään peliautomaattien ohi ja hänen poikansa laittoi pelisivustoille Eijan pyynnöstä peliestot. Eijan sisko oli tukena, ettei loppu-tili mennyt pelaamiseen. Myöhemmin Eija löysi Pelirajat`on vertaistukiryhmän. Apua saatuaan hän ryhtyi vertaisohjaajaksi muille peliongelmaisille.

Eija sai apua läheisiltään sekä ystäviltaan ongelmien ja nyt pelaamattomuuden aikana. Nollatoleranssi rahapelaamisen suhteen on ollut Eijalle ainoa vaihtoehto.

## *Teron tarina*

Noin 13-vuotiaana Tero alkoi pelata hedelmäpelejä. Jännitys ja helpon rahan mahdollisuus kiehtoivat poikaa. Parin vuoden kuluttua iltatöistä hankitut rahat menivät lähes kokonaan peleihin. Opiskeluaikoinakin pelit veivät voiton pänttäämiseltä. Nopeasti Terosta kehittyi taitava valehtelija. Hän joutui myöntämään vanhemmille, että rahaa on mennyt peleihin, mutta määrät Tero valehteli. Hän ei valmistunut koskaan. Armeijan jälkeen vartijan työstä saatu palkka meni lähes kokonaan kolikkoautomaatteihin.

Pelaaminen pysyi Teron elämässä mukana koko ajan. Ensimmäisen lapsensa saatuaan Tero jäi yksinhuoltajaksi, mutta löysi pian uuden kumppanin ja lapsia tuli kaksi lisää. Pelaaminen jatkui, eikä hänen elämänhallintansa ollut kunnossa.

Taksikuskin työ osoittautui erittäin huonoksi peliriippuvaiselle, sillä peliautomaatteja oli tarjolla jokaisessa taukopaikassa. Jossain vaiheessa Tero oli tekemisissä sosiaalitoimiston kanssa kun perhe sai hädän, mutta rahapeliongelmat eivät tulleet silloinkaan puheeksi. Kuudentoista vuoden avioliitto päättyi eroon.

*”Avioliitto tai pelit, päätös oli helppo, Tero lopetti pelaamisen.”*

Tero alkoi seurustella uuden ihmisen kanssa. Alkuaikana pelaaminen oli vähäistä, mutta pikkuhiljaa se hiipi jälleen Teron elämään. Hän alkoi pelata nettipokeria ja saattoi istua tunteja pelaamassa turnauksia. Mielialat vaihtelivat menestysten mukaan. Usein Tero lupasi vaimolleen lopettaa pelaamisen, mutta ei kyennyt. Oli valinnan aika. Avioliitto tai pelit, päätös oli helppo, Tero lopetti pelaamisen.

Motivaatio oli suuri. Tero ajatteli, että kun hän lopettaa pelaamisen, kaikki muuttuu paremmaksi ja hän paranee riippuvuudesta. Matkan varrella Tero ymmärsi, että on opittava kantamaan vastuu kokonaisvaltaisesti elämästään. Alussa Teron tavoite oli täysi pelaamattomuus, nyt pelaamattomuus on hänelle edellytys kasvaa ihmisenä ja oppia kantamaan vastuu itsestään sekä lähimmäisistään.



# LIIKAA PELISSÄ

*Tietoa rahapeleistä ja peliongelmasta*

Suomessa pelataan paljon rahapelejä ja joillekin pelaaminen aiheuttaa haittoja. Rahapelit ovat helposti saatavilla ja pieni osa pelaajista pelaa paljon.

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

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.

Pelaamista on syytä pohtia jo ennen kuin siitä on tullut ongelma tai rahapeliriippuvuus on syntynyt. Mitä aikaisemmin pelaamisen haittoihin alkaa kiinnittää huomiota, sitä helpompi on muuttaa omaa pelikäyttäytymistään.

## **Julkaisujen myynti:**

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

Puhelin: 029 524 7190

ISBN (painettu) 978-952-302-578-3

Tuotenumero: MUU 2015\_307

## **Saatavilla verkkojulkaisuna**

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

ISBN (verkko) 978-952-302-579-0

<http://urn.fi/URN:ISBN:> <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-579-0>



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS