

# Osallistujan opas Tehostarttiin 2023



Oletamme, että olet täällä saadaksesi lisää tietoa Tehostartti muutokseen – ryhmästä, koska pohdit sellaiseen osallistumista tai olet jo sellaiseen ilmoittautunut. Mahtavaa! Tämä pieni opas on tehty juuri sinua varten.

## Kenelle Tehostartti on

Tehostarttiin voivat ilmoittautua kaikki OmaPeluriin rekisteröityneet pelaajat. Pelaajat voivat olla nettipelaajia, automaattipelaajia, kaikkea siltä väliltä tai kenties he pelaavat esimerkiksi osakkeilla. Kaikkia ryhmäläisiä kuitenkin yhdistää jonkinlainen rahapelaamisen kokemus, ja halu tutkia tai muuttaa pelaamiskäyttäytymistään. Yleisin syy ryhmään hakeutumiselle on halu lopettaa pelaaminen kokonaan.

Tehostartti on siis sinulle, joka haluat tutkia tai muuttaa rahapelaamistasi, tai lopettaa rahapelaamisesi kokonaan.

## Mikä on Tehostartti

Tehostartti muutokseen on yhteensä 6 viikkoa kestävä, intensiivisesti ohjattu vertaisryhmä, johon otetaan mukaan 20-30 ensimmäiseksi ilmoittautunutta pelaajaa. Ilmoittautuminen aukeaa 2 viikkoa ennen ryhmän alkamista. Ryhmä on tarkoitettu kaikille pelaamisen lopettamiseen tai rajoittamiseen pyrkiville, jotka ovat valmiita kuuden viikon aktiiviseen työskentelyyn ohjatussa vertaisryhmässä. Seitsemäs viikko keskittyy oma-apuun, jatkosuunnitelmaan sekä annetaan loppupalautte. Ryhmää ohjaavat Peluurin asiakastyöntekijä. Pelaajan läheisellä on mahdollisuus osallistua ryhmätyöskentelyyn viikolla 5.

Tehostartissa jokaisella viikolla on oma teemansa, jonka kautta tarkastellaan pelaamista ja pelaamattomuutta eri näkökulmista. Tehostartti tapahtuu etänä verkon kautta, ja on auki vuorokauden ympäri keskustelupalstatyyppisesti.

Tehostarttin toteutustavan periaatteita ovat valtakunnallinen saavutettavuus, nimettömyys ja joustava osallistuminen. Tuomme siis tuen lähelle ihmistä, mutta saataville asuinpaikasta ja kellonajasta riippumatta.



## Tehostartti -chat

Kahdesti ryhmän aikana toteutetaan reaaliaikaisesti toimiva Tehostartti -chat; yksi ryhmän alkupuolella viikolla 2, toinen lähempänä loppua viikolla 5.

Chatteihin osallistuminen on sinulle vapaaehtoista, mutta suositeltavaa.

Tehostartti -chattien ajankohdat ilmoitetaan sinulle hyvissä ajoin – yleensä jo ilmoittautumisvaiheessa. Muista siis tarkistaa ajankohdat Ryhmät -valikosta, Tehostarttisi etusivulta (ennen ryhmän sisälle menemistä).

Chat tapahtuu illalla klo 18:30-20:00. Lisäohjeet chattiä varten saat aina ohjaajiltasi etukäteen.



## Työskentelyperiaate

Sinulta ryhmään osallistuminen vaatii aktiivista keskusteluun osallistumista koko ryhmän keston ajan, viikkotehtävien purkua ainakin kahdesti viikossa sekä muiden osallistujien viestien kommentoimista sopivilta osin. Huolellinen työskentely kantaa makeaa hedelmää, ja voit saada oivalluksia, tukea ja kannustusta omiin pelaamiseen liittyviin tavoitteisiisi. Tukemalla muita, saat myös itse enemmän vastinetta vaivannäöllesi – näin toteutuu vertaistuki!

Muistathan itse huolehtia, että olet ryhmässä aktiivinen ja pysyt tehtävien etenemisestä kärryillä, etkä missaa mitään tärkeää. Käy siis säännöllisin väliajoin kurkkaamassa, mitä ryhmällesi kuuluu.

## Tehostartti-säännöt

1. Suojaa itseäsi ja muita henkilöitä: älä levitä henkilötietoja tai kerro huhuja tunnistettavista henkilöistä tai muista kirjoittajista.
2. Valitse nimimerkkisi ja profiilikuvasi siten, ettei sitä voida sekoittaa toiseen nimimerkkiin tai tunnistettavaan henkilöön.
3. Keskusteluihin ei kuulu nimittely tai loukkaava kommentointi, eivätkä asiattomat tai alatyyliset viestit.
4. Keskusteluissa ei ole sallittua mainostaa firmoja tai kauppvoja, ei lähettää nettikauppojen osoitteita linkkeinä eikä käydä kauppaa.
5. Tuetaan toisia muutoksessa: ei kirjoiteta pelaamisesta ihannoivaan sävyyn eikä "ylpeillä" pelaamismäärillä.
6. Sääntöjen vastaiset viestit ja sääntöjä toistuvasti rikkovat käyttäjätunnukset poistetaan.
7. Palvelun ylläpitäjät pidättävät itsellään oikeuden tulkita näitä ohjeita ja sääntöjä.
8. Ei puhuta summista. Yhdelle pieni summa voi olla toisen koko kuukauden ruokabudjetti. Puhutaan mieluummin esimerkiksi itselle isoista/pienistä veloista jne. Näin keskustelu pysyy tasa-arvoisena.

## Tehostartin viikko-ohjelma

Jokaisella viikolla on oma teemansa. Viikon aluksi Peluurin ohjaaja avaa uuden viestiketjun maanantaina aamupäivän aikana. Viestiketju erottuu selkeästi nimen perusteella muista viestiketjuista. Näin löydät aina oikeat tehtävät, ja järjestys ryhmässä säilyy. Vain ohjaaja voi avata uusia viestiketjuja.

Ryhmä etenee seuraavien teemaotsikoiden mukaisesti:

Viikko 1: Tavoitteen asettaminen ja muutos

Viikko 2: Stressi ja selviytymiskeinot

Viikko 3: Riippuvuuden syntymekanismit

Viikko 4: Tunteet ja tarpeet

Viikko 5: Kirje läheiselle

Viikko 6: Retkahdusten ehkäisy

Lisäksi ryhmässä on bonusmateriaalia. Materiaali voi olla videota, harjoituksia, tietoa tai lukuvinkkejä

## Ohjaajat

Tehostartissa on pääsääntöisesti yksi ohjaaja, joka toimii Peluurissa asiakastyöntekijänä.

Peluurin työntekijä on peliongelman hoitoon ja tukeen perehtynyt ammattilainen. Hän opastaa ryhmässä eteenpäin ja tahdittaa viikkotyöskentelyä tehtävien avulla. Hän kysyy sinulta tarkentavia kysymyksiä ja auttaa sinua pohtimaan pelaamistasi ja toipumistasi tehtävien purun avulla. Hän on ennen kaikkea ihminen ihmiselle, jonka puoleen voit kääntyä, kun tarvitset tietoa, tukea ja tsemppiä.

Ohjaajan erotat helposti muista osallistujista ja toisistaan heidän nimimerkkiensä perusteella.

## Läheisohjaaja viikolla 5

Tehostartin teemaviikolla 5 pureudumme läheissuhteisiin, ja silloin ryhmässä saattaa vieraillla Pelirajat'on läheisohjaaja. Viikko on sinulle pelaajana kultaakin kallisarvoisempi mahdollisuus pohtia pelaamista ja toipumista myös läheistesesi näkökulmasta!

Monesti pelaamisen paljastuttua lähipiirille, on kriisi pelaajalle ja läheiselle erilainen. Tämä voi vaikeuttaa yhdessäoloa entisestään. Kun ymmärrät, miksi toinen reagoi tietyllä tavalla, voi sinun olla helpompi korjata vaurioituneita siltoja ja palauttaa luottamusta, rakkautta ja mukavaa kanssakäymistä sinun ja läheisesi välille.

Viikolla 5 myös läheisesi pääsee halutessaan osallistumaan tehtävän tekoon kanssasi. Vaihtoehtoisesti voit käydä tehtävään liittyvän keskustelun Peluurin päivystäjän, tai muun mahdollisen hoitohenkilön, kanssa.





## Tehostarttiin saapuminen

Noniin – sitten vain tuumasta toimeen! Seuraamalla näitä ohjeita pääset perille ja aloittamaan:

1. Mene osoitteeseen [www.peluuri.fi](http://www.peluuri.fi) . Löydät etusivulta rekisteröitymisnapin/kirjautumiskohdan OmaPeluriin. Rekisteröityessäsi kannattaa jo huomioida nimettömyys, eli valitse nimimerkki, jonka haluat näkyvän muille osallistujille.
2. Kirjaututtuasi pääset Ryhmät -valikosta selailemaan ryhmiä. Selaamalla löydät Tehostartin, joka alkaa sovittuna ajankohtana. Laita liittymispyyntö ryhmään (eli paina napista). Tunnuksesi ryhmään aktivoidaan useimmiten muutaman päivän sisällä. Ryhmän alkaessa pääset ryhmään sisään, ja voit lukea ja kirjoittaa jo olemassa oleviin viestiketjuihin.
3. Ryhmä on alkanut kaikille samaan aikaan, eli näet sen, minkä muutkin. Peluurin ohjaaja on jo laittanut ryhmään ensimmäisen tehtävän, johon voit vastata. Jokaiselle viikolle perustetaan uusi viikkotehtäväketju, jotta ryhmän seuraaminen olisi helpompaa.

Teknisiä ongelmia? Otathan yhteyttä ohjaajiisi. Kiireellisissä tapauksissa voit soittaa maksutta Auttavaan puhelimeen 0800 100 101 arkisin klo 12-18. Päivystäjä auttaa mielellään, tai vie viestisi pikapikaa eteenpäin.

## Jäikö jokin asia askarruttamaan sinua

Mikäli sinulla on mitä tahansa kysyttävää Tehostartti -ryhmistä, ryhmätyöskentelystä tai kaipaat enemmän keskustelua osallistumisestasi, voit olla yhteydessä Peluurin päivystykseen 0800 100 101 arkisin klo 12-18.

Iloisin yhteistyöterkuin Peluurin tiimi