

# Minkälaisiin asioihin toivot muutosta?

Lue vaihtoehdot ajatuksella ja valitse niistä ne, joihin toivot muutosta ja vertaisryhmän tukea. Arvioi ympyröimällä valitsemiesi muutostavoitteiden nykytila. Tavoitteisiin ja niiden toteutumiseen palataan ryhmän päättyessä.

O = tavoitteiden alkuarviointi päiväys: \_\_\_\_\_ X = tavoitteiden toteutumisen arviointi päiväys: \_\_\_\_\_

1=En ollenkaan tyytyväinen 10=Täysin tyytyväinen

1. Opin tunnistamaan, käsittelemään ja sietämään tunteitani (mm. pelihimo, vihaisuus, nopeat tunteiden vaihtelut, levottomuus ja tylsistyminen)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Toivottomuus vähenee	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Syyllisyyden ja häpeän tunteet vähenevät	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Epäonnistumisen tunne vähenee	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Arvottomuuden tunne vähenee	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Ahdistuneisuus vähenee	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Keskittymiskykyne paranee ja olen enemmän läsnä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Huolehdin hyvinvoinnistani ja jaksamisestani (esim. liikunta, ruokailu, päihteet)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Stressioireet helpottuvat (esim. univaikeudet, päänsärky, verenpaine)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Uupumus ja väsymys vähenee	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. Masentuneisuus vähenee	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12. Itsetuhoiset ajatukset vähenevät	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13. Vietän aikaa läheisteni kanssa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14. Huolehdin ihmissuhteisiini liittyvistä velvollisuuksistani	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15. Jännitteet ja ristiriidat ihmissuhteissani vähenevät (epäily, valehtelu, kauna, riitely, uhkailu)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16. Keskustelen pelaamiseen liittyvistä asioista läheisteni kanssa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17. Eristäytyminen tai ulkopuolisuuden tunne vähenee	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18. Suoriutumiseni töissä tai opinnoissa paranee (mm. väsymys, myöhästely, poissaolot, ristiriidat, ajankäyttö)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19. Talouteni kohenee ja rahat riittävät arjen kuluihin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20. Selvitän talous- ja velka-asioitani	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21. En ota lainaa, luottoa tai pikavippejä, käytä säästöjä, myy omaisuutta tai nosta luottokortin käyttörajaa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22. Opin ottamaan vastuuta taloudestani	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23. Opin ymmärtämään rahapelaamistani (ilmiö, syyt, seuraukset, ratkaisut)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24. Löydän keinoja vähentää rahapelaamistani	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
25. Löydän keinoja lopettaa rahapelaamiseni	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10