Muutostoiveet ja odotukset vertaisryhmän tuelle

Lue vaihtoehdot ajatuksella ja valitse niistä ne, joihin haluat muutosta ja ryhmän tukea.
Valintoihin palataan viimeisellä ryhmäkerralla.

Teot

- ☐ palaan entisiin ajanvieton keinoihini, harrastuksiini ja käytän aikaa itseeni
- ☐ pidän yhteyttä ystäviini ja perheenjäseniin, luon ja ylläpidän omaa tukiverkkoani
- ☐ en mahdollista pelaamista oman hyvinvointini kustannuksella
- ☐ en mahdollista pelaamista lainaamalla rahaa tai asettumalla taloudellisesti epäsuotuisaan asemaan
- ☐ en kanna käytännön vastuuta askareista, jotka kuuluvat toiselle täysi-ikäiselle henkilölle
- ☐ osaan erottaa milloin autan/tuen omasta halustani, milloin en halua näin toimia
- ☐ osaan ja uskallan ääneen kieltäytyä asioista, jotka eivät ole minulle hyväksi
- ☐ opettelen talouden hoitamista ja otan siihen liittyvistä asioista selvää ammattilaisilta
- ☐ osaan sanottaa minulle tärkeitä asioita, arvoja ja toimintatapoja itselleni ja pelaajalle
- ☐ pystyn jatkossakin hakeutumaan avun piiriin ja turvaan oman hyvinvointini
- ☐ en valehtele omasta voinnistani tai arjestani peittääkseni toisen ongelmaa
- ☐ en vahdi pelaajan tekemisiä tai tekemättä jättämisiä pakonomaisesti
- ☐ voin olla levollisesti eikä minun tarvitse olla hälytystilassa liittyen pelaajan auttamiseen

Tunteet ja ajatukset

- ☐ opin sietämään luonnollisia surun, epävarmuuden, pelon ja ahdistuksen tunteita
- ☐ syyllisyys, ahdistus, masennus, toivottomuus kevenee minussa
- ☐ opin tunnistamaan omia tunteitani
- ☐ opin arvostamaan omia tarpeitani
- ☐ en pelkää enää raha-asioihin liittyviä keskusteluja
- ☐ uskallan suunnitella ajatuksissani tulevaisuutta ja tuntea elämäniloa

Talous

- ☐ en lainaa rahaa, toimi takaajana, ota lainaa tai suostu muunlaiseen taloudelliseen avuksi antoon, joka liittyy rahapelaamiseen tai siihen liittyvien velkojen hoitamiseen
- ☐ en anna tavaroitani pantattavaksi
- ☐ en luovu omista tarpeistani tai menoistani taloudellisista syistä
- ☐ ostan itselleni vaatteita, käyn elokuvissa tai syömässä, vaikka pelaajalla ei olisi samanlaista mahdollisuutta koska hän on pelannut rahansa

Terveys

- ☐ en jätä lääkkeitä, silmälaseja tai muuta itselleni tärkeää ostamatta
- ☐ en laiminlyö itseni fyysistä tai psyykkistä hoitamista, haen apua kun koen sitä tarvitsevani
- ☐ nukun yöni paremmin
- ☐ liikun ja huollan kuntoani