

Apukeinoja pelaamisen rajoittamiseen

Lähde: Rahapeliä tunnistaminen, puheeksiotto ja pelaajan auttaminen. Opas 2011. Sovatek-säätiö.

Yleisiä keinoja

- Pelipaikkojen välttäminen, liikkumisreittien ennakointi
- Ongelmasta kertominen läheisille: avun ja tuen pyytäminen läheisiltä
- Tukihenkilö, johon voi olla yhteydessä tarvittaessa
- Lyhyen tähtäimen tavoitteet, esim. yksi päivä pelaamatta
- Pelaamattomuudesta palkitseminen
- Pelaamistarvetta herättävien ärsykkeiden ja vaaratilanteiden tunnistamisen opettelu
- Peliajan ja rahapanoksen rajoittaminen pelikohtaisesti
- Pelipäiväkirjan pitäminen (rahapelipaivakirja.fi)
- Pelikiellot pelipaikkoihin (kasino, paikalliset pelisalit, kioskit)
- Kukkaroon muistutus pelaamisen haitoista
- Suoramarkkinointikiellot (kuluttajavirasto.fi, väestörekisteritiedot)

Nettipelien rajoittaminen

- Nettiyhteys jonkun muun henkilön salasanan taakse ja valvottu käyttö
- Pelitilien sulkeminen
- Pelisivustojen esto
- Sähköpostiosoitteen ja puhelinnumeron vaihdos

Useimpien peliyhtiöiden tileihin voi hakea pelikiellon joko määräaikaisena tai lopullisesti.

Tarkat ohjeet löytyvät kunkin peliyhtiön kotisivuilta. Pelikiellon voi hakea vain pelaaja itse.

Pelisivujen estot

Tutustus pelisivujen estoihin Peluurin sivuilla:

peluuri.fi → pelaajat → työkaluja ja keinoja avuksi → rajoita pelaamistasi netissa

