Pelaajan auttaminen muutosvaiheiden mukaisesti

Muutosvaihe	Mitä läheinen voi tehdä?
Esiharkinta Pelaaja ei näe pelaamistaan ongelmana	• Keskustelkaa siitä, kuinka hänen pelaamisensa ja sen seuraukset vaikuttavat sinuun. Varaudu siihen, että hän ei välttämättä halua lopettaa pelaamista. • Keskity huolehtimaan itsestäsi ja tekemällä suhteeseen rajat sille, mikä on hyväksyttävää käytöstä. • Suojaa perheen varat ja tulot.
Harkinta Pelaaja alkaa harkita muutoksen tarvetta, mutta on epävarma haluaako muuttua vai ei.	• Keskustele pelaajan kanssa pelaamisen vaikutuksista. Voitte keskustella muutoksen mahdollisuudesta, mutta varo tuputtamista. Niin houkuttelevalta kuin muutoksen puolesta puhuminen saattaa tuntua, jos teet sitä kovin voimakkaasti se voi kallistaa pelaajaa toiselle kannalle.
Valmistautuminen Pelaaja on valmis muutokseen ja avun hakemiseen.	• Anna pelaajan tutkia mitä apua on saatavilla • Kannusta häntä ja tarjoa tukea siinä, missä hän on sitä valmis ottamaan vastaan.
Toiminta Pelaaja tekee aktiivisesti muutosta käyttäytymiseensä, esimerkiksi lopettaa tai vähentää pelaamista.	• Kysy pelaajalta, mitä tukea hän haluaisi sinulta. Mieti kuinka paljon voit auttaa ja aseta omat rajasi.
Vakiintuminen Pelaaja on kyennyt ylläpitämään muutosta jo hyvän aikaa	• Jotkut voivat kokea helpotusta ja onnea tässä vaiheessa. Toiset voivat tuntea jäljellä olevaa vihaa ja loukkaantuneisuutta tapahtuneesta. Jos tunnet sen luontevaksi, voit puhua pelaajalle tunteistasi tai voit hakea apua niiden käsittelemiseen.
Lipsahdukset ja retkahdukset Pelaaja palaa takaisin vanhoihin tapoihinsa. Tämä voi olla pienempi kertaluonteinen lipsahdus tai retkahtaminen pelaamaan hallitsemattomasti.	• Yritä ymmärtää missä mielentilassa muutoksen suhteen pelaaja on, jotta voit valita asianmukaisen reaktion. • Tunnista, että lipsahdukset ja takapakit ovat normaali osa muutosprosessia.

Lähde: Gambling Impact Society NSW Inc - Problem gambling: A self-help guide for families.
Kirjoittaja: Sanni Nuutinen, Peluuri/Tiltti

Auttaminen muutosvaiheiden mukaisesti

- Yritä saada selville missä muutosvaiheessa pelaaja on ja toimi sen mukaisesti.
- Kerro hänelle, miten pelaaminen vaikuttaa sinuun ja perheeseen, keskittyen konkretiaan.
  (Muista: tee tämä, kun et ole vihainen. Jos huutaminen ei ole toiminut aiemmin, se ei toimi nytkään.
  On tärkeää, että pysyt rauhallisena kun puhut.)
- Älä keksi tekosyitä pelaajan käytökselle tai puolustele sitä, älä myöskään suojele häntä oman toimintansa seurauksilta.
- Huolehdi itsestäsi ja saata elämäsi takaisin tasapainoon.
- Huolehdi oma taloutesi takaisin järjestykseen.
- Tee voitavasi luottamuksen palauttamiseksi.
- Hanki apua itsellesi.

Tärkeää muistaa

- Et voi pakottaa perheenjäsentäsi tai ystävääsi lopettamaan pelaamista.
- Et voi pakottaa häntä tunnustamaan, että pelaaminen on ongelma.
- Voit saattaa hänet tietoiseksi pelaamisen kielteisistä vaikutuksista sinuun ja/tai perheeseen.
- Et ole syypää hänen käyttäytymiseensä tai pelaamiseensa.
- Pelaaminen on ongelma, ei ihminen itse.
- Ei ole väliä, mitä sanot tai teet, lopulta ainoa henkilö, joka voi lopettaa pelaamisen on pelaaja itse.
- Jos pelaamisen hallinta olisi helppoa, silloin siitä ei olisi tullut ongelmaa.
- Olet rimallakulkija ja voit tukea, et pelastaa, oppia, muuttua tai tehdä toisen puolesta muutosta.

Lähde: Victorian Government 2009 - Does someone you care about have a gambling problem?