

Näiden keinojen avulla pystyt rajoittamaan omaa pelaamista ja hallitsemaan talouttasi paremmin. Mitkä keinoista ovat jo käytössä?

## Käteinen raha

- Uusien rahankäyttötapojen opettelu raivaa tietä talouden hallinnalle
- Eliminoi "taskuissa polttelevat kolikot", eli käteistä rahaa mukaan vain jos on aivan pakko
- Etukäteissuunnittelu kauppareissuille ym.
- Kolikot voi sijoittaa lukittuun lippaaseen heti kun niitä saa käyttöönsä
- Ruokatilin avaaminen.
- Pullonpalautusrahoilla ym. satunnaisilla kolikoilla kannattaa ostaa jokin hyödyke, laittaa lippaaseen.
- Kukkaroon muistutus pelaamisen haitallisuudesta

## Pankkitilit ja pankkikortit

- Päivittäisen nostonajan asettaminen
- Verkkopankkitunnuksista luopuminen, tunnukset luotettavan henkilön valvontaan
- Erillisen lainanhoitotilin avaaminen
- Henkilökohtainen käyttökielto pikavippiyhtiöihin, omaehtoinen luottohäiriömerkintä
- Luottokortista luopuminen väliaikaisesti

## Rahankäytösopimukset kumppanin/läheisen henkilön kanssa

- Yhdessä sovittu talouskirjanpito. Tulojen ja menojen (kuitit) kirjaaminen
- Omien raha-asioiden hoidon siirtäminen kumppanin/läheisen henkilön tehtäväksi määräaikaisella, mielellään kirjallisella sopimuksella

## Vapaaehtoinen maksuhäiriömerkintä

- Itsensä voi tehdä luottokelvottomaksi vapaaehtoisen maksuhäiriömerkinnän avulla.  
ks. Suomen Asiakastieto Oy + Bisnode Oy
- Muistettava, että merkinnällä voi olla vaikutuksia esim. vuokra-asunnon, vakuutusten ym. saamiseen
- Rahan lainaaminen pelaamiseen lopetettava

## Edunvalvonta

- Mikäli kevyemmät tukitoimet eivät riitä, voi itselleen hakea maistraatista määräaikaisen edunvalvojan, jonka tehtävä on hoitaa talousasioita yhdessä valvottavan kanssa.
- Edunvalvonnan edellytyksenä on lääkärin antama todistus peliriippuvuudesta.
- Edunvalvojan olisi hyvä olla joku muu kuin kumppani tai vanhempi.