

# Sisällysluettelo

<b>ALKUTAPAAMINEN</b> .....	5
Sosped-säätiö ja Pelirajaton .....	5
Tervetuloa .....	6
Pelirajaton-ajattelu .....	7
Toiminnan periaatteet .....	12
Esittäytyminen .....	13
Rahapelaaminen Suomessa .....	14
Pelirajaton palvelut .....	16
Muut tukipalvelut pelaajille ja läheisille .....	17

18

## PELAAMINEN LÄHTEE KÄSISTÄ

<b>Mistä on kysymys?</b> .....	20
Rahapeliongelman tunnistaminen .....	22
Pelaamisen edut ja haitat .....	24
Muutoksen vaiheet .....	26
Muutostyön toimintavaiheet .....	28
<b>Syyt ja seuraukset</b> .....	30
Pelirajaton-kortit: Syyt ja seuraukset .....	31
Miten rajoitat pelaamistasi? .....	32
Rahaan ja taloudenhallintaan liittyvät keinot .....	34
Jenna – entinen pelaaja, nykyinen auttaja .....	35

39

## HAVAHTUMINEN

<b>Kriisin hallinta</b> .....	40
Pelihuokutus kysely .....	42
Ongelmallisen rahapelaamisen olemus .....	43
Mitä aivoissa tapahtuu riippuvuuden kehittyessä? .....	44
Kolme pelaamiseen johtavaa polkua .....	46
Rahapeliin logiikka .....	48
<b>Valinnan paikka</b> .....	49
Tarinani .....	50
Tunnista arvosi .....	52
Vapaus ja vastuu .....	53

## ONGELMAN MYÖNTÄMINEN JA HALU MUUTOKSEEN

55

<b>Uutta ymmärrystä</b> .....	56
Muutoksen eri vaiheita .....	58
Muutostoivelmake ja Muutostyölomake .....	59
Turvakortti .....	61
Valintani .....	63
Asioiden tarkastelu oman itsen ulkopuolelta .....	64

<b>Ihmisuhteet</b> .....	66
Rahapelaajan läheiset .....	67
Pelaamisen haitat läheisellesi .....	68
Läheisen vaiheet ja toipuminen .....	70
Vuorovaikutus ihmisuhteissa .....	72
Läheisen tarina .....	74
Läheisen haastattelu .....	78
Läheiset tarvitsevat myös apua! .....	79

80

## AVUN HAKEMINEN JA MUUTOSTYÖ

<b>Ratkaisut</b> .....	82
Pelirajaton-kortit: Ratkaisut .....	83
Pelaamista edistävien ajatusten tunnistaminen .....	84
Mistä apua talous- ja velkaongelmiin? .....	86
Suhde rahaan ja taloustaidot .....	89

<b>Muutostyö</b> .....	91
Muutostyö .....	92
Muutoksen esteet .....	93
Mistä voima muutokseen? .....	94
Tunne, ajatus, asenne .....	95

## RAUHOITTUMINEN

96

<b>Elämä kantaa</b> .....	98
Retkahduksen ehkäisy .....	99
Retkahdustilanteen ennakointi .....	101
Ihmisen huolto-opas .....	103
Stressi ja stressin hallintakeinoja .....	104

<b>Muutos vahvistuu</b> .....	106
Uuden edessä .....	107
Itsemyötätunto .....	108
Tietoisien läsnäolon harjoittaminen osana toipumista .....	109

111

## UUTEEN SUUNTAUTUMINEN

<b>Uusi minä</b> .....	112
Sinuiksi häpeän tunteen kanssa .....	113
Itsensä palkitseminen .....	116

<b>Oman elämän tarkoitus</b> .....	117
Mitä on hyvä elämä? .....	118
Minäkuva ja erilaiset roolit elämässä .....	119
Katse tarkoitukseen .....	120

<b>LOPPUTAPAAMINEN</b> .....	121
Muutosmatkan arviointi .....	122
Palaute .....	123
Mitä seuraavaksi? .....	124

<b>Muut</b> .....	
Hae vertaisohjaajakoulutukseen .....	126
Mitä on logoterapia? .....	128

## TIEDOT

### Sosped-säätiö | Pelirajaton

Elimäenkatu 25–27, 00510 Helsinki

Pelirajaton-yhteystiedot:

[pelirajaton.fi/yhteystiedot](https://pelirajaton.fi/yhteystiedot)

Ajankohtaisimmat tiedot löydät verkkosivuilta ja sosiaalisen median kanavilta:



**Julkaisija:** Sosped-säätiön Pelirajaton

**Tekstit:** Elina Mattila, Elisa, Jari Hartikainen, Jenna Mäkelä, Jouko Vidgren, Jouni Saarelainen, Kai Mattila, Minna-Maria Kaukonen, Petri Kauhanen, Sari Castrén

**Kuvat:** Anna Autio, Minna-Maria Kaukonen ja Säde Kiuru

**Versio:** S23

SKANNAA QR-KOODI  
JA TILAA UUTISKIRJE

