

# 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

## PELAAMINEN LÄHTEE KÄSISTÄ

18

<b>Mistä on kysymys?</b> .....	20
Rahapeliongelman tunnistaminen .....	22
Pelaamisen edut ja haitat .....	24
Muutoksen vaiheet .....	26
Muutostyon 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

## HAVAHTUMINEN

39

<b>Kriisin hallinta</b> .....	40
Pelihoukutus kysely .....	42
Ongelmallisen rahapelaamisen olemus .....	43
Mitä aivoissa tapahtuu riippuvuuden kehittyessä? .....	44
Kolme pelaamiseen johtavaa polkua .....	46
Rahapelien 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
Muutostoivelomake ja Muutostyölomake .....	59
Turvakortti .....	61
Valintani .....	63
Asioiden tarkastelu itsenä ulkopuolelta .....	64
<b>Ihmissuhteet</b> .....	66
Rahapelaajan läheiset .....	67
Pelaamisen haitat läheisellesi .....	68
Läheisen vaiheet .....	70
Vuorovaikutus ihmissuhteissa .....	72
Läheisen tarina .....	74
Läheisen haastattelu .....	78
Läheiset tarvitsevat myös apua! .....	79

## AVUN HAKEMINEN JA MUUTOSTYÖ

80

<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

## UUTEEN SUUNTAUTUMINEN

111

<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:

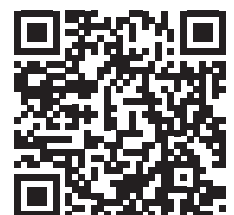
- Verkkosivut: pelirajaton.fi
- Instagram: pelirajaton\_
- Facebook: Pelirajaton
- YouTube: Pelirajaton
- LinkedIn: Pelirajaton
- Spotify: Toricast ja Kokemuksen ääni -podcast

**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:** K24



SKANNAA QR-KOODI  
JA TILAA UUTISKIRJE