

PELIRAJATON- PALVELUOPAS AMMATTILAISILLE

TIETOA JA TUKEA RAHAPELAAJILLE JA LÄHEISILLE

Muutostyön tuki

Vertaistukea sekä asiantuntijuutta pelaajan henkilökohtaisten pelihaittojen tutkimiseen ja käsittelyyn, sekä läheiselle hyvinvoinnin edistämiseen.

Ohjaus ja neuvonta

Yksittäisiä tukikeskusteluita koulutetun vertaisohjaajan kanssa. Pelaajille mahdollisuus pohtia suhdettaan rahapelaamiseen sekä läheiselle tilannettaan pelaajan rinnalla.

Kokemusasiantuntijat

Koulutettuja kokemusasiantuntijoita täydentämään ammattilaisten hoitopalveluja sekä koulutuksiin ja kehittämistehtäviin.

SISÄLTÖ

Lukijalle 4

Palvelumme 5

Ohjaus ja neuvonta

Chat 6

Ryhmächat 7

Vertaispuhelin 8

Muutostyön tuki

Vertaisryhmät 10

Tukihenkilöt 12

Voimavarakurssi rahapelaajille 14

Voimaviikonloppu läheisille 15

Pariskuntaviikonloppu 16

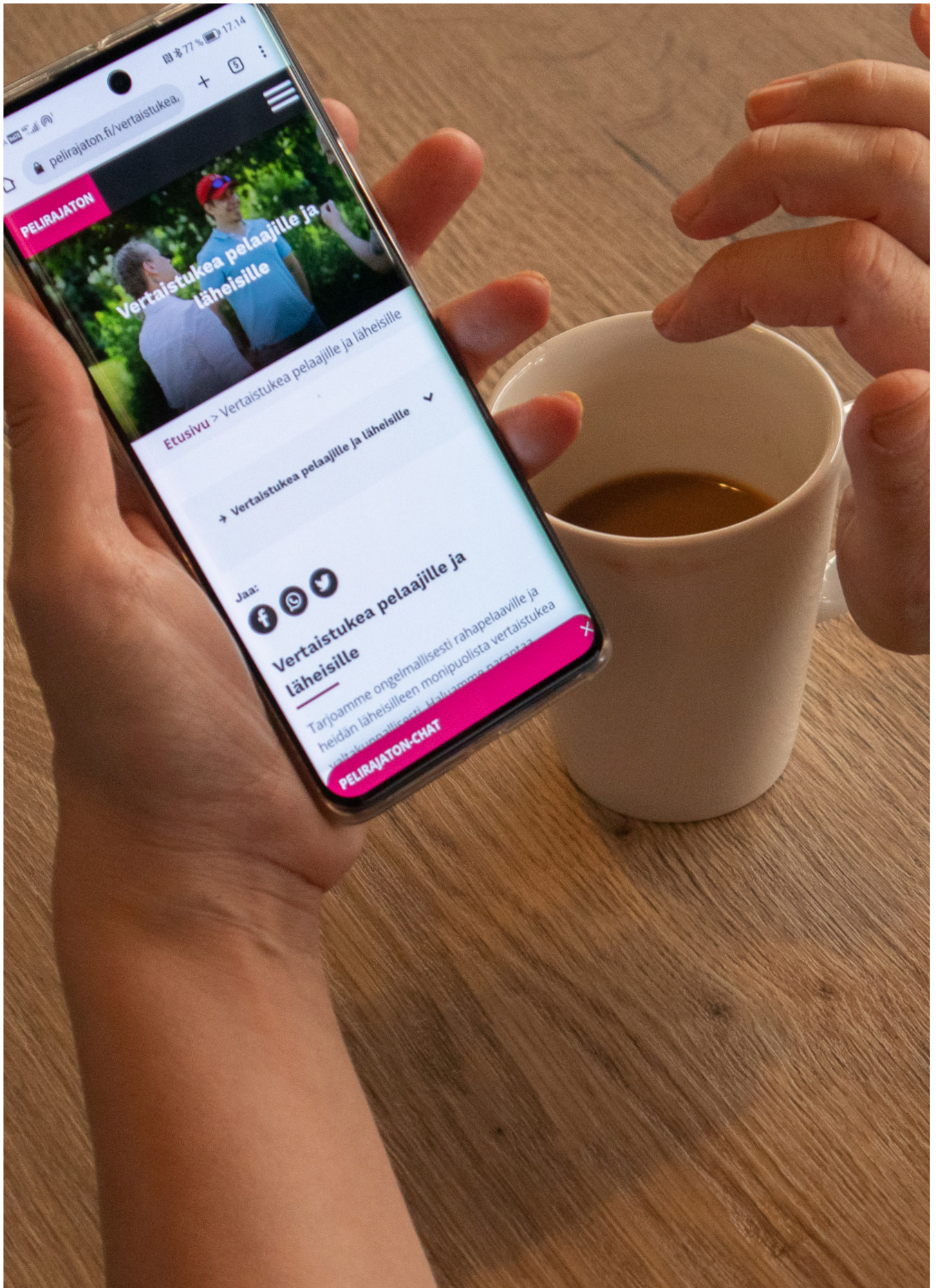
Kokemusasiantuntijat 18

Pelirajaton-ajattelu lyhyesti 21

Vapaaehtoiset vertaisohjaajat 22

Tietopankki 24

Yhteystiedot 25



pelirajaton.fi/vertaistukea,

PELIRAJATON

Vertaistukea pelaajille ja läheisille

Etusivu > Vertaistukea pelaajille ja läheisille

→ Vertaistukea pelaajille ja läheisille

Jaa:   

Vertaistukea pelaajille ja läheisille

Tarjomme ongelmallisesti rahapelaaville ja heidän läheisilleen monipuolista vertaistukea. Voit keskustella meidän kanssa...

PELIRAJATON-CHAT

LUKIJALLE

Tämä opas on tarkoitettu sinulle sosiaali- ja terveysalan sekä päihde-, riippuvuus- ja mielenterveystyön ammattilainen, joka kohtaat työssäsi rahapeliongelmaisia ja läheisiä.

Pelirajaton on Sosiaalipedagogiikan säätiön vuodesta 2012 ylläpitämää toimintaa. Sen tehtävänä on organisoida valtakunnallisesti rahapeliongelmaisten ja läheisten vertaistuki- ja kokemusasiantuntijatoimintaa. Toimintaa rahoittaa STEA (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus), joka toimii Sosiaali- ja terveysministeriön yhteydessä.

Olemme huomanneet, että moni pelaaja ja läheinen ei tiedä riittävästi, miksi vertaistukea kannattaisi kokeilla. Ammattilaisen kannustuksella on usein merkittävä rooli, kun asiakas harmitsee vertaistukea. Hyvin toteutettu vertaistuki tukee ja täydentää ammattilaisten tarjoamaa hoitoa ja vahvistaa käynnistynyttä muutosta. Vertaistukea voi suositella ennen hoitosuhteen alkamista, hoidon aikana ja hoidon jatkeeksi.

Opas auttaa ammattilaista ja asiakasta yhdessä pohtimaan, millainen tuki parhaiten palvelisi asiakasta juuri nyt. **Neuvonta ja ohjaus** on tarkoitettu asiakkaille, jotka kaipaavat vertaistukea pohtiessaan suhdettaan rahapelaamiseen tai tilannettaan pelaajan rinnalla. **Muutostyön tuki** on tarkoitettu pelaajille, jotka haluavat pelaamisesta eroon pysyvästi ja haluavat sitoutua pidempään tukisuhteeseen. Tuki on pelaamattoman elämän haasteiden käsittelyä: miten pärjään ilman rahapelejä, miten toimin pelaamaan kannustavien tunnetilojen ja ajatusten kanssa, miten muutan totuttuja tapoja ja miten voin estää retkahduksia. Läheisten osalta muu-

tostyön tuessa keskitytään vahvistamaan läheisen omaa hyvinvointia, vaikeiden tunteiden ja ajatusten käsittelyä sekä toimivia suhtautumis- ja toimintatapoja.

Pelirajaton vie vertaistuen käsitettä eteenpäin, sillä pelkkä kahvikupposen ääressä kohtaaminen ei riitä merkittäviä rahapeliongelmia kohdanneiden vertaistueksi. Vertaisten tapaaminen on sinänsä arvokasta ja auttaa, sillä oman tarinan kertominen ja jakaminen tuo lohtua ja helpotusta: en ole yksin ja muut ymmärtävät, mitä olen kokenut. Vertaistuki ei voi kuitenkaan jäädä siihen, vaan tarvitaan myös uutta, ajattelua muuttavaa tietoa, uskomusten käsittelyä ja kyseenalaistamista sekä pystyvyyden vahvistamista arjessa. Tätä osaamista tarjoavat koulutetut vapaaehtoisemme.

Koska pelaajien ja läheisten elämäntilanteet ovat yksilöllisiä, tarjoamme vertaistukea monipuolisesti: kasvokkain, puhelimitse ja chatissa. Toimintamme on valtakunnallista ja lähes ympärivuotista.

Hyvin toimiva vertaistuki tukee ammattilaisten työtä, nopeuttaa tavoitteisiin pääsemistä, tuo toivoa asiakkaan arkeen, antaa hänelle työkaluja ja mahdollisuuden käsitellä ongelmaa sekä vahvistaa kokemusta pystyvyydestä.

Pelirajaton-toiminta on avointa, läpinäkyvää ja arvioitavissa olevaa. Siitä vastaa Pelirajaton-tiimi, joka kehittää, seuraa ja arvioi toiminnan laatua. Vapaaehtoiset vertaisohjaajat saavat tehtävänsä säännöllistä koulutusta ja tukea.

-Pelirajaton-tiimi

PALVELUMME

Matalalla kynnyksellä & valtakunnallista | Kasvokkain & verkossa | Asiantuntijuutta & vertaistukea

Ohjaus ja neuvonta

Yksittäisiä tukikeskusteluita koulutetun vertaisohjaajan kanssa. Pelaajille mahdollisuus pohtia suhdettaan rahapelaamiseen sekä läheiselle tilannettaan pelaajan rinnalla.

CHAT



Chatissa voi keskustella omasta tilanteestaan ja ajatuksistaan pelaaja- tai läheistaustaisen vertaisohjaajan kanssa luottamuksellisesti ja anonyymisti. Chat on tarjolla 2–3 iltana lähes ympäri vuoden.

RYHMÄCHAT

Ryhmächat on avoin ja anonyymi keskusteluryhmä, jossa on mahdollisuus saada kannustusta ja neuvoja. Chatteja järjestetään keväisin ja syksyisin pelaajille kerran viikossa ja läheisille 4-8 kertaa.

VERTAISPUHELIN

Vertaispuhelimessa voi keskustella (1-3 puhelua) luottamuksellisesti pelaaja- tai läheistaustaisen vertaisohjaajan kanssa selkeyttääkseen ajatuksiaan ja tilannettaan. Puheluita voi varata lähes ympäri vuoden

Muutostyön tuki

Asiantuntijuutta ja vertaistukea pidemmässä tukisuhteessa. Pelaajien kanssa keskitytään rahapelaamisen pysyvään lopettamiseen, muutostyöhön ja minäpystyvyyden vahvistamiseen. Läheisten kanssa keskitytään oman hyvinvoinnin, toimintatapojen ja minäpystyvyyden vahvistamiseen.

VERTAISRYHMÄT



Vertaisryhmissä keskitytään muutostyöhön, vahvistetaan minäpystyvyyttä sekä tuetaan pelaajien osalta pelaamisen pysyvää lopettamista ja läheisten osalta omaa hyvinvointia. Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa 2 tuntia kerrallaan yhteensä 8–12 ryhmäkertaa. Ryhmiä käynnistyy kevään ja syksyn kynnyksellä eri paikkakunnilla ja Teamsissa.

TUKIHENKILÖT

Tukihenkilösuhteissa keskitytään muutostyöhön, opitaan ymmärtämään itseä, omia ajatuksia ja toimintamalleja sekä kirkastetaan mihin suuntaan elämässä haluaa kulkea. Tukisuhde solmitaan 3 kuukaudeksi ja tukikeskustelut käydään puhelimitse tai Teamsin välityksellä.

VOIMAVARAKURSSI RAHAPELAAJILLE



Intensiivikurssi pelaajille, jotka haluavat lopettaa rahapelaamisen pysyvästi ja ovat siihen valmiita. 5 päivän kurssilla käsitellään mm. rahapeliongelman kehittymistä, ajattelu- ja tunnemaailmaa, arvoja, hyvinvointia, pari- ja perhesuhteita sekä muutoksen ylläpitämistä.

VOIMAVIIKONLOPPU LÄHEISILLE

Viikonloppu on rahapelaajien läheisille, jotka kaipaavat hetken omaa aikaa, vertaistukea sekä ymmärrystä ja muutosta tilanteeseensa. Viikonlopun aikana käsitellään mm. omia tarpeita, pelaajan tukemista, vaikeita tunteita ja ajatuksia, rajoja ja vuorovaikutusta.

PARISKUNTA-VIIKONLOPPU

Viikonloppussa pariskunnat käyvät läpi yhteisen vuorovaikutuksen parantamisen lisäksi omia tarpeita ja toiveita, vaikeiden tunteiden sanoittamista sekä saavat työvälineitä peliongelmasta syntyneiden ristiriitojen purkuun ja luottamuksen ylläpitämiseen.

Kursseihin ja viikonloppuihin kuuluu pieni omavastuuosuus, joka sisältää 2 tai 5 yön majoituksen, ruokailut, saunat ja kylpyläpalvelut, ohjelmat ja materiaalit. Tarkista ajankohtaiset tiedot ja omavastuuosuus verkkosivuiltamme.

Lisätiedot ja hakulomakkeet pelirajaton.fi

CHAT

Chatin ensisijainen tarkoitus on tarjota pelaajalle mahdollisuus pohtia suhdettaan rahapelaamiseen sekä läheiselle tilannettaan pelaajan rinnalla. Keskustelut käydään vertaisohjaajan kanssa kahden kesken, luottamuksellisesti ja anonyymisti. Vertaisohjaajat tarjoavat tukea ja neuvoja tilanteeseen sekä ohjaavat tarvittaessa muutostyötä edistävään vertaistukseen tai hakeutumaan ammattilaisten tarjoaman avun piiriin.

Chat toimii nettisivuillamme muutamina iltoina viikossa ympärivuotisesti lukuun ottamatta kesä- ja joulutaukoa. Chatissa päivystää sekä pelaaja- että läheistaustaisia vertaisohjaajia.

Chattiin ei tarvitse ilmoittautua, eikä keskusteluajoja voi varata ennakoon.

Chat-ajat löydät verkkosivuiltamme pelirajaton.fi/vertaistukea.

Pelaajille, jotka

- ovat havahtuneet pelaamisen aiheuttamiin haittoihin
- haluavat tarkastella suhdettaan rahapelaamiseen avoimen rehellisesti
- kaipaavat neuvoja ja kannustusta pelaamisen lopettamiseen
- etsivät helposti ja nopeasti saatavilla olevaa tukea

Läheisille, jotka

- haluavat keskusteluapua rahapelaamisen paljastuttua
- pohtivat, miten suhtautua pelaamisen aiheuttamiin haittoihin ja kuinka tukea pelaajaa
- kaipaavat muutosta ja tukea hyvinvointiinsa tai uusia näkökulmia ajatteluunsa
- etsivät lisää tietoa ongelmallisesta rahapelaamisesta
- tarvitsevat käytännön neuvoja esimerkiksi talouden suojaamiseen

RYHMÄCHAT

Ryhmächat on avoin ja vapaamuotoinen keskusteluryhmä, johon voi osallistua ilman ennakkoilmoittautumista tai sitoutumista. Se tarjoaa tilaisuuden keskustella samanlaisia kokemuksia läpikäyneiden kanssa, jakaa oivalluksia ja kuulla muiden kokemuksia. Keskustelut etenevät osallistujien tarpeiden ja kiinnostuksen pohjalta ilman ennalta suunniteltuja teemoja. Keskusteluun voi liittyä yhden tai useamman kerran tarpeen mukaan. Ryhmächatissa toimii kaksi ohjaajaa kerrallaan ja ohjaajaparit vuorottelevat viikoittain.

Ryhmächatit on suunnattu sekä pelaajille että läheisille. Pelaajien chatit toimivat kerran viikossa syys- ja kevätkaudella. Läheisille chatteja on 4–8 kertaa kaudessa erikseen ilmoitettuina ajankohtina. Ryhmächat on helposti saavutettava ja täysin anonyymi. Keskustelua voi seurata taustalla osallistumatta itse keskusteluun.

Ryhmächatin aikataulut löydät osoitteesta pelirajaton.fi/ryhmachat.

Pelaajille, jotka

- ovat havahtuneet muutostarpeeseen sa pelaamisen haittojen myötä
- joko tavoittelevat pelaamisen lopettamista tai ovat olleet jo jonkin aikaa pelaamatta
- kaipaavat ohjaajien tukea ja neuvoja sekä kannustusta muilta osallistujilta

Läheisille, jotka

- haluavat jakaa kokemuksiaan muiden samaa kokeneiden kanssa
- ovat kiinnostuneet pelaajan tukemisen lisäksi myös omasta hyvinvoinnistaan ja toimintakykynsä huolehtimisesta
- kokevat ryhmässä tapahtuvan kannustavan keskustelun omakseen

Ryhmächateista voi tilata muistutuksen osoitteessa pelirajaton.fi/ryhmachat

VERTAIS- PUHELIN

Vertaispuhelimessa voi keskustella omasta tilanteestaan luottamuksellisesti pelaaja- tai läheistaustaisen vertaisohjaajan kanssa. Puheluiden avulla on mahdollista selkeyttää ajatuksiaan ja saada uusia näkökulmia samoja kokeneelta vertaiselta nopeasti, matalalla kynnyksellä ja itselleen sopivana ajankohtana.

Tukea hakeva voi käydä 1–3 puhelua joko läheis- tai pelaajaohjaajan kanssa. Puheluun voi halutessaan ottaa mukaansa myös oman läheisensä.

Puhelu pyydetään täyttämällä lomake verkkosivuilla. Lomakkeella pyydämme kuvailemaan elämäntilannetta, odotuksia puhelusta sekä toiveita puhelun soittavasta ohjaajasta. Mitä tarkemmin tiedot täytetään, sitä sopivamman vertaisohjaajan löydämme.

Palvelu on saatavilla tammikuun puolesta välistä kesäkuun puoliväliin sekä elokuun puolesta välistä joulukuun puoliväliin.

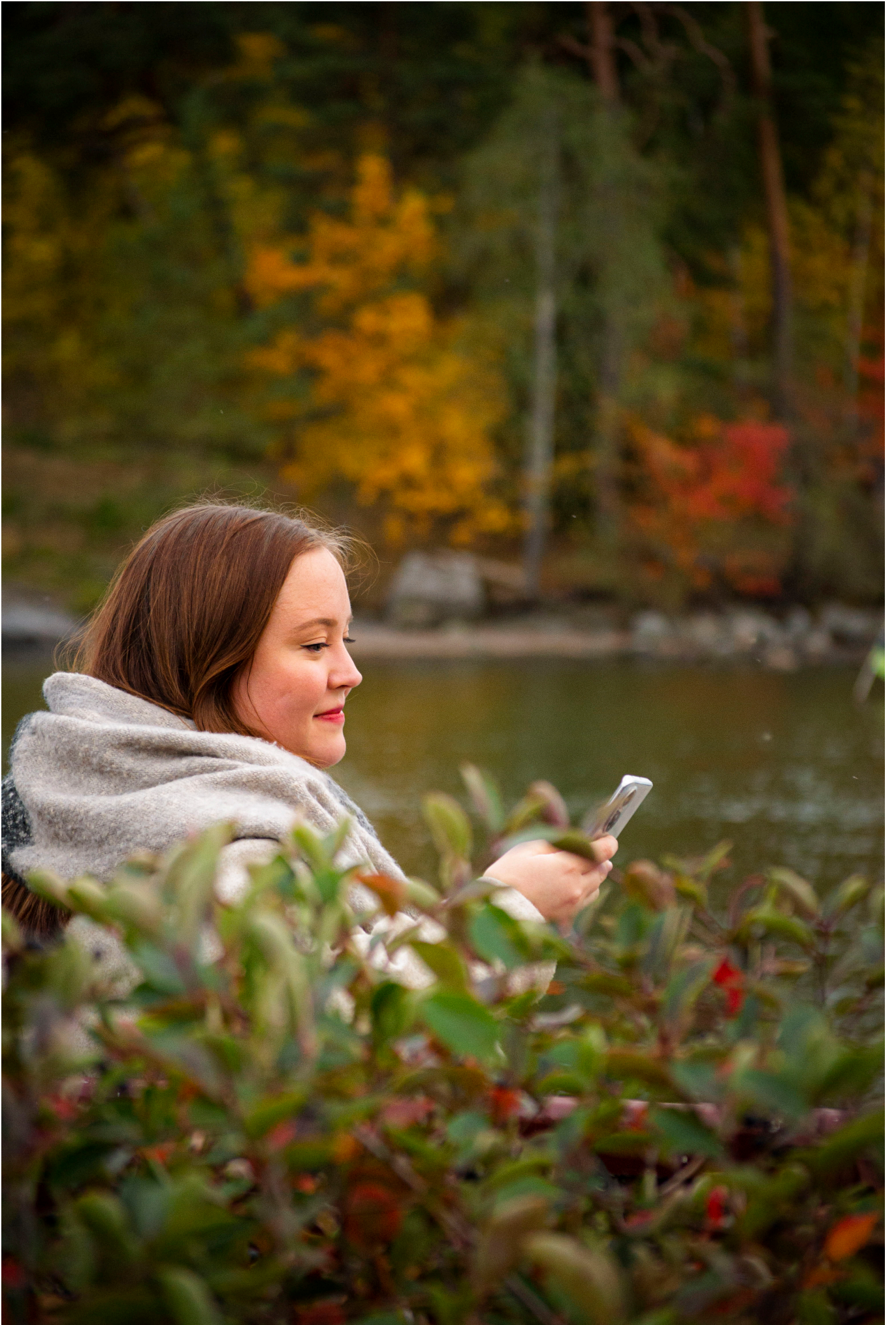
Täytä soittopyyntölomake:
pelirajaton.fi/vertaispuhelin

Pelaajille, jotka

- pohtivat suhdettaan rahapelaamiseen
- ovat yrittäneet lopettamista siinä vielä onnistumatta
- ovat repsahtaneet
- kaipaavat apua ihmissuhteiden ja muiden aiheutuneiden ongelmien korjaamiseen
- kaipaavat vertaisen kannustusta, rohkaisua ja uusia näkökulmia
- haluavat ymmärtää läheisiä paremmin (puhelu läheisohjaajan kanssa)

Läheisille, jotka

- pohtivat keinoja pelaajan tukemiseksi
- ovat jumissa ajatustensa tai tunteidensa kanssa
- etsivät keinoja jaksamiseensa ja hyvinvointiinsa
- pohtivat ihmissuhteeseen liittyviä aiheita (esim. rajoja, yhdessäoloa tai luottamusta)
- kaipaavat vertaisen kannustusta, rohkaisua ja uusia näkökulmia
- haluavat ymmärtää pelaajaa paremmin (puhelu pelaajaohjaajan kanssa)



VERTAIS- RYHMÄT

Pelaajien ryhmät

Ryhmissä tutkitaan ja käsitellään rahapelaamisen vaikutuksia yksilöön itseensä sekä pelaamisen syitä ja seurauksia. Ryhmässä opitaan ymmärtämään itseä, omia ajatuksia ja toimintamalleja sekä muuttamaan niitä. Yhteiset keskustelut, vertaistuki ja -oppiminen sekä henkilökohtaiset tehtävät tarjoavat työkaluja ajatusten ja tunteiden käsittelyyn, arvojen tarkasteluun ja pelaamattomuuden ylläpitoon.

Ryhmä käynnistyy kevään ja syksyn kynnyksellä eri paikkakunnilla sekä Teamsissa. Ryhmät tapaavat kerran viikossa kahden tunnin ajan yhteensä 12 kertaa. Toisen kokoontumiskerran jälkeen ryhmään ei oteta enää uusia osallistujia.

Ryhmään haetaan verkkolomakkeella pelirajaton.fi/vertaistukea. Vertaisohjaaja on yhteydessä ryhmään hakeneille noin kaksi viikkoa ennen ryhmän aloitusta. Ohjaajan kanssa keskustellaan hakijan tilanteesta, oman tuen odotuksista sekä ryhmän tarkoituksesta, sisällöistä ja kokoontumisesta. Ohjaaja ilmoittaa kaikille hakijoille erikseen ryhmään pääsemisestä.

Pelaajille, jotka

- sitoutuvat pelaamisen lopettamiseen (jos henkilö haluaa pohtia rahapelisuhdettaan, niin chatit ja vertaispuhelin palvelevat häntä paremmin)
- haluavat käsitellä kokemuksiaan ja työskennellä pelaamattomuuden ylläpitämiseksi
- kykenevät osallistumaan säännöllisesti ryhmätapaamisiin: paikka, päivä ja aika sopii hakijalle
- kykenevät osallistumaan ja hyötymään keskusteluista ja haluaa pohtia omaa tilannettaan

Ryhmässä käsiteltävät teemat

- Pelaamisen syyt ja seuraukset
- Rahapeliongelman kehittyminen, oma tarina
- Ihmissuhteet ja vuorovaikutus
- Tunteet, ajatukset ja asenteet
- Taloudellinen toipuminen
- Muutostyö ja muutoksen esteet
- Arvot ja valinnat
- Retkahduksen ehkäisy ja riskitilanteet
- Hyvinvointi ja jaksaminen, minäkuva, hyvä elämä

Läheisten ryhmät

Ryhmissä pohditaan läheisille tärkeitä teemoja työkirjan sisältöjä hyödyntäen. Läheisen ymmärrys itsestä ja pelaajasta kasvaa ja hän oppii keinoja ihmissuhteensa tervehdyttämiseksi ja oman olonsa helpottamiseksi. Osallistujat tulevat tietoisemmiksi hyvinvointiaan haittaavista ajatus- ja toimintamalleistaan ja oppivat korvaamaan näitä rakentavammilla tavoilla.

Useimmiten ryhmiin osallistuvat ovat ongelmallisesti pelaavien kumppaneita tai vanhempia. Vertaisuuden lisäämiseksi läheisten ryhmiä pyritään järjestämään siten, että vanhemmille ja puolisoille on omat ryhmänsä. Uusia näkökulmia tilanteeseensa osallistujat saavat niin ryhmän ohjaajalta kuin muilta osallistujilta.

Läheisten ryhmiä järjestetään alkuvuodesta ja syksyn kynnyksellä pääasiassa Teamsin välityksellä. Ryhmä tapaa kerran viikossa kahden tunnin ajan yhteensä 8 kertaa. Toisen kokoontumiskerran jälkeen ryhmään ei oteta enää uusia osallistujia.


Ryhmään haetaan verkkolomakkeella pelirajaton.fi/vertaistukea. Ryhmän ohjaaja käy kaikkien hakeneiden kanssa alkukeskustelun puhelimitse. Keskustelussa selvitetään, onko ryhmä sopiva tukimuoto hakijalle. Ohjaaja päättää ja ilmoittaa hakijoille ryhmään pääsemisestä.

Läheisille, jotka

- hakevat ensisijaisesti apua itselleen
- kokevat hyvinvointivajeita, jotka johtuvat läheisen ihmisen rahapeliongelma
- pystyvät osallistumaan säännöllisesti ryhmätapaamisiin
- haluavat pohtia omaa tilannettaan avoimesti ja omaa kykyä keskustella muiden kanssa

Ryhmässä käsiteltävät teemat

- Minä pelaajan läheisenä
- Ongelmallisesti pelaava läheiseni
- Pidä rajasi ja tee selvät sopimukset
- Pyri rakentamaan vuorovaikutukseen
- Panosta reilusti itseesi
- Tunnista ja käsittele vaikeat tunteesi ja ajatuksesi



Ryhmä on
tarjolla myös
Teamsin
välityksellä!

TUKIHENKILÖT

Tukisuhteissa keskitytään muutostyöhön, opitaan ymmärtämään itseä, omia ajatuksia ja toimintamalleja sekä kirkastetaan mihin suuntaan elämässään haluaa kulkea. **Pelaajien** kanssa käsitellään mm. pelaamista ylläpitäviä tekijöitä, valinnanpaikkoja, läheissuhteita sekä arvomaailmaa. **Läheisten** kanssa keskustellaan mm. tämän mahdollisuuksista vaikuttaa toisen pelaamiseen, vaikeiden tunteiden käsittelystä sekä omaa hyvinvointia tukevista asioista.

Tukihenkilön tehtävänä on kannustaa, tarjota vertaisen tukea ja näkökulmia sekä keskustella muutostyöhön liittyvistä haasteista ja kokemuksista. Tuettava tekee itse muutostyötä keskustelujen välillä sekä tukisuhteen jälkeen. Tukihenkilöllä ei ole valmiita vastauksia tai ratkaisuja.

Tukikeskusteluita (1 h) käydään kerran viikossa tai joka toinen viikko tuen tarpeen mukaan. Ajankohdat voi sopia joustavasti tukihenkilön kanssa. Tukikeskustelut käydään puhelimesta tai Teamsin välityksellä.

Tukisuhteesta laaditaan sopimus, johon kirjataan tukisuhteen tavoitteet, keskeiset keskusteluaiheet ja käytännön asiat.

Tukisuhde solmitaan 3 kuukaudeksi. Sen jälkeen arvioidaan, miten tukisuhde on sujunut ja miten tavoitteita on saavutettu.

Tukihenkilöä voi hakea verkkosivuiltamme pelirajaton.fi/vertaistukea. Haku on avoinna ainoastaan, kun tukihenkilöitä on vapaana. Emme ota hakemuksia jonoon.

Työntekijämme haastattelevat kaikki hakijat. Haastattelussa keskustellaan hakijan tilanteesta, tuen odotuksista sekä kerrotaan tarkemmin tukihenkilösuhteista.

Valitsemme tuettavat hakemuksen ja haastattelun perusteella. Jos hakijoita on paljon, ovat etusijalla he, jotka eivät ole aiemmin käyttäneet vertaistukea tai muita tukipalveluita.

Läheisille ja pelaajille, jotka

- ovat havahtuneet pelaamisen aiheuttamiin haittoihin
- haluavat ja jaksavat käsitellä kokemuksiaan ja pohtia omaa tilannettaan
- voivat sitoutua muutostyöhön ja pidempään tukisuhteeseen
- haluavat lisätä omaa hyvinvointia ja löytää tasapainoa arkeen
- haluavat lopettaa pelaamisen pysyvästi (pelaajat)



Tarkista
tukihenkilöiden
saatavuus
verkkosivuilta

VOIMA- VARAKURSSI

- Pelaajille -

Viisi päiväisen kurssin aikana käsitellään mm. rahapeliongelman kehittymistä, ajattelu- ja tunnemaailmaa, arvoja, hyvinvointia, pari- ja perhesuhteita sekä muutoksen ylläpitämistä. Kurssi on sisällöltään tiivis ja päivät ovat vähintään kuuden tunnin mittaisia. Vertaisten ja asiantuntijoiden kanssa käytävät keskustelut, erilaiset tehtävät ja ennen kaikkea oman muutostyön edistäminen on intensiivistä, mutta samalla antoisaa.

Haku kurssille tapahtuu verkkosivujen kautta lomakkeella. Hakijat haastatellaan ja mukaan valitaan korkeintaan 12 henkilöä. Voimavarakursseja järjestetään kaksi kertaa vuodessa, huhti-toukokuussa ja syys-lokakuussa.

Kurssille on pieni omavastuuosuus, joka sisältää majoituksen, palveluja (esim. sauna, kylpylä, kuntosali), ruoat sekä materiaalit. Tarkemmat tiedot, hakulomakkeen ja ohjelman löydät verkkosivuilta pelirajaton.fi/voimavarakurssi.

Pelaajille, jotka

- ovat sitoutuneet pelaamisen lopettamiseen
- haluavat käytännössä käsitellä kokemuksiaan ja työskennellä pelaamattomuuden ylläpitämiseksi
- pystyvät osallistumaan ja hyötymään keskusteluista, haluavat pohtia omaa tilannettaan vertaisten ja asiantuntijoiden kanssa
- terveydentilansa puolesta pystyvät ja jaksavat osallistua tiiviiseen kurssiohjelmaan.
- kaipaavat muutostyönsä tueksi tietoa, opastusta ja kannustusta

VOIMA- VIIKONLOPPU

- Läheisille -

Voimaviikonlopussa läheinen saa eväitä siihen, miten hän voi elää hyvää elämää, vaikka lähipiirissä on ongelmallisesti pelaava tai peliongelmaista toipuva. Käsittelemme mm. muutostoiveita ja omia tarpeita, pelaajan tukemista, oikeuksia ja vastuita, vaikeita tunteita ja ajatuksia, rajoja, vuorovaikutusta ja ihmissuhteen jatkoa. Työskentelytapoja ovat itsenäiset tehtävät sekä pari- ja pienryhmäkeskustelut. Pelirajaton-työntekijät ja kaksi kokemusasiantuntijaa johdattavat käsiteltäviin aiheisiin.

Haku viikonloppuun tapahtuu verkkosivujen kautta lomakkeella. Hakijat haastatellaan ja mukaan valitaan 12 henkilöä. Voimaviikonloppuja järjestetään 1–2 kertaa vuodessa.

Viikonlopussa on pieni omavastuuosuus, joka sisältää majoituksen, palveluja (esim. sauna, kylpylä, kuntosali), ruoat sekä materiaalit. Tarkemmat tiedot sekä hakulomakkeen ja ohjelman löydät verkkosivuilta pelirajaton.fi/voimaviikonloppu.

Läheisille, jotka

- ovat kokeneet läheisensä rahapeliongelmaista johtuvia haittoja
- etsivät apua omaan hyvinvointiinsa ja jaksamiseensa
- ovat valmiita keskustelemaan omasta tilanteestaan muiden kanssa
- haluavat kuulla toisten kokemuksia sekä antaa ja saada vertaistukea
- kaipaavat uusia näkökulmia, uutta ymmärrystä ja toivoa
- haluavat löytää paremman tasapainon pelaajan tukemisessa ja auttamisessa
- kokevat voimavarojensa riittävän intensiiviseen viikonloppuun

PARISKUNTA- VIIKONLOPPU

- Pelaajille ja läheisille -

Viikonloppu tarjoaa pariskunnille vertaistukea ja tietoa rahapeliongelmasta ja läheisen roolista sekä molempien osapuolten toipumisesta yhdessä ja erikseen. Käsiteltäviä aiheita ovat mm. vastuut ja velvollisuudet, tarpeet ja toiveet, vaikeat tunteet, vuorovaikutus, peliongelmasta syntyneet ristiriidat, luottamus ja tulevaisuuden odotukset. Työskentelytapoja ovat itsenäiset tehtävät sekä pari- ja pienryhmäkeskustelut. Pelirajaton-työntekijät ja kaksi kokemusasiantuntijaa johdattavat käsiteltäviin aiheisiin.

Haku viikonloppuun tapahtuu verkkosivujen kautta lomakkeella. Hakijat haastatellaan ja mukaan valitaan 12 henkilöä eli kuusi pariskuntaa.

Viikonlopussa on pieni omavastuuosuus, joka sisältää majoituksen, palveluja (esim. sauna, kylpylä, kuntosali), ruoat sekä materiaalit.

Tarkemmat tiedot sekä hakulomakkeen ja ohjelman löydät verkkosivuilta pelirajaton.fi/pariskuntaviikonloppu.

Odotamme hakijoilta, että:

- rahapeliongelma on parisuhteen keskeinen kipupiste
- pelaaja on lopettanut rahapelaamisen ja aloittanut muutostyön
- he haluavat parantaa keskinäistä vuorovaikutusta ja lisätä luottamusta
- he haluavat jatkaa parisuhdetta ja ratkaista ongelmia yhdessä
- he kaipaavat uusia näkökulmia, ymmärrystä ja toivoa
- he pystyvät järjestämään mahdollisen lasten- ja/tai lemmikkien hoidon viikonlopun ajaksi
- molempien jaksaminen ja terveydentila riittää intensiiviseen viikonloppuun



"Viikonlopun aikana käytiin hyviä aiheita ja keskeisiä teemoja. Monet aiheet ja harjoitukset ovat sellaisia mitä ei normaalisti parisuhteessa tule tehtyä, mutta ovat tosi hyödyllisiä ja lähentäviä."

KOKEMUS- ASIAN TUNTIJAT

Koulutamme ja välitämme rahapelihaittojen kokemusasiantuntijoita valtakunnallisesti eri tehtäviin. Kokemustieto ja -asiantuntijuus ovat keskeisiä osia rahapelihaittatyötämme, sillä ne auttavat lisäämään tietoisuutta rahapelihaitoista ja muutostyöstä, tarjoamaan ja kehittämään palveluita sekä vaikuttamaan asenteisiin ja rakenteisiin.

Kokemusasiantuntijoillamme on oma kokemus ongelmallisesta rahapelaamisesta tai läheisenä elämisestä sekä muutostyöstä ja voimaantumisesta. Tämä kokemus antaa

heille ainutlaatuisen näkökulman siihen, miten pelaaminen voi kehittyä ongelmaksi ja millaista on elää ongelmallisesti pelaavan kanssa. He tietävät myös millaista on tehdä muutostyötä ja mitkä asiat siihen vaikuttavat. He ovat jalostaneet ja syventäneet omaa kokemustaan laaja-alaisemmaksi asiantunteumukseksi kokemusasiantuntijakoulutuksen ja vertaisohjaajana toimisen avulla.

Monet kokemusasiantuntijoistamme ovat käytettävissä etänä ja matkustavat tarvittaessa toiselle paikkakunnalle.

”Työskentelen sairaanhoitajana Länsi-Uudenmaan mielenterveys- ja päihdepalveluissa rahapeliriippuvuuden parissa. Teen yhteistyötä kokemusasiantuntija Jouko Vidgrenin kanssa, mikä on ollut erittäin antoisaa ja hyödyllistä asiakkaillemme, ongelmallisesti pelaaville ja pelaajien läheisille. Olemme mm. ohjanneet yhdessä ryhmiä rahapelaajille.

Suosittelen ammattilaisille yhteistyötä kokemusasiantuntijoiden kanssa, sillä he tuovat syvällistä ymmärrystä rahapelaamisesta ja ammattilaiset voivat keskittyä mielenterveyteen ja tunteitaihin.”

-Aholainen Tarja

Kokemusasiantuntijoita tarjolla eri tehtäviin

Osana hoitoa

Kokemusasiantuntijamme voivat täydentää ammattilaisten tuki- ja hoitopalveluita monella tavalla. He tuovat erilaisia näkökulmia muutostyöhön ja toipumiseen, lisäävät toivoa sekä auttavat vahvistamaan hoitoon sitoutumista.

Kokemusasiantuntijan vierailu hoitokäynnillä tai -ryhmässä (45–90 min) voidaan toteuttaa valtakunnallisesti verkon välityksellä tai paikallisesti kasvotusten. Vierailujen sisällöstä sovitaan etukäteen, jotta asiakkaiden tilanteet ja tarpeet voidaan huomioida mahdollisimman hyvin.

Kokemusasiantuntija voi vieraillla yhdellä tai useammalla pelaajan tai läheisen hoitokäynnillä tai ammattilaisten ohjaamassa ryhmässä. Kokemusasiantuntija voi tavata asiakasta myös itsenäisesti osana hoitoa.

Kokemusasiantuntijan tehtävänä on

- lisätä ymmärrystä rahapeliongelmasta ja muutostyöstä
- tarjota näkökulmia ja esittää tarkentavia kysymyksiä
- mahdollistaa vertaisuuden kokemus
- rohkaista ja lisätä toivoa
- vahvistaa pystyvyyden tunnetta ja hoitoon sitoutumista
- esitellä vertaistuen mahdollisuuksia

Tyypillisiä keskusteluaiheita

- Tavoitteen terävöittäminen eli millaista muutosta tavoitellen
- Ongelman kehittyminen, syyt, seuraukset ja ratkaisut
- Mistä muutostyö koostuu?
- Läheiset, ihmissuhteet ja vuorovaikutus
- Retkahduksen ehkäisy ja käsittely
- Jaksaminen ja hyvinvointi
- Taloudellinen toipuminen ja rahasuhde
- Muutoksen ylläpitäminen

Kouluttajana ja kehittäjänä

Kokemusasiantuntijamme pitävät säännöllisesti koulutuksia, puheenvuoroja ja luentoja ammattilaisille ja vapaaehtoisille eri aiheista (esimerkiksi puheeksiotto ja kohtaaminen, rahapeli-ongelma ilmiönä, miten rahapeliongelmasta toivutaan, läheisen rooli). He osallistuvat mielellään myös tuen ja hoidon sekä palvelupolkujen kehittämiseen ja arviointiin.

Lisäksi kokemusasiantuntijamme vaikuttavat yhteiskunnallisesti (lausunnot, seminaarit, työpajat), antavat haastatteluita, osallistuvat tutkimuksiin sekä ovat mukana tuottamassa sisältöjä pelihaittatyöhön (oppaat, podcastit, videot, kirjoitukset).

Osana ennaltaehkäisyä

Kolikon kääntöpuoli on 15–20-vuotiaille tarkoitettu oppitunti rahapelaamisesta sekä rahapelaamiseen sisältyvistä riskeistä. Oppitunti sopii pidettäväksi esimerkiksi lukioissa, ammattioppilaitoksissa sekä varuskunnissa. Oppitunnin kesto on räätälöitävissä (45–90 min) ja se voidaan toteuttaa myös etänä.

Oppitunnilla nuoret saavat välineitä ymmärtää rahapelejä, rahapelaamisen riskejä sekä rahapeliongelmaa ja sen vaikutuksia itsen ja lähipiiriin.

Oppitunnilla pohdittavia kysymyksiä ovat esimerkiksi:

- Millaista rahapelaaminen on Suomessa?
- Millaisia riskejä pelaaminen sisältää?
- Miten rahapeliongelma syntyy?
- Miten ongelmien syntymistä voi ehkäistä?
- Miten ongelmallisesti pelaavan ystävänä tai perheenjäsenenä kannattaa toimia?

Kokemusasiantuntijakoulutus

Koulutukseen voi hakea, kun oma muutos on riittävän pitkällä, vertaisohjaamisesta on kertynyt kokemusta vähintään 1,5 vuotta ja on valmis toimimaan kokemusasiantuntijana julkisesti. Pelaajataustaisilta edellytetään vähintään 2 vuoden pelaamattomuutta.

Koulutuksen suorittanut

- ymmärtää kokemusasiantuntijuuden periaatteet
- hallitsee yleistasoisen tiedon rahapelaamisesta sekä rahapeliongelmasta ja -haitoista
- ymmärtää mistä muutostyö koostuu ja osaa erottaa oman kokemuksensa yhdeksi mahdolliseksi poluksi
- osaa käyttää asiantuntijuuttaan työvälineenä eri tehtävissä (mm. asiakastyö, verkostotyö, vaikuttaminen ja kehittäminen)
- osaa arvioida ja kehittää osaamistaan sekä pitää huolta jaksamisestaan
- osaa toimia vastuullisesti mediassa

Koulutus (6 op, 162 h) sisältää

- kaksi koulutusviikonloppua pääkaupunkiseudulla
- 10 kirjallista tehtävää sekä työskentelyä verkkotyötilassa
- kaksi ryhmätapaamista omaan kokemuspuheenvuoroon liittyen
- työharjoittelutehtävän
- henkilökohtaisen oppimisen arvioinnin

Koulutus on hyväksytty osa Kasvatus- ja ohjausalan ammattitutkintoa (Kokemusasiantuntijana ja vertaisohjaajan toimiminen).

Miten kokemusasiantuntija tilataan?

Kokemusasiantuntijan tilaaminen on helppoa – täytä vain lomake, jonka löydät verkkosivuiltamme. Otamme yhteyttä ja keskustelemme tehtävän sisällöstä, käytännön järjestelyistä ja palkkiosta. Välitämme sen jälkeen sopivan kokemusasiantuntijan yhteystiedot.

Hoidamme kokemusasiantuntijoiden palkkiot ja matkakulut sekä lähetämme laskun palveluista. Tilaajan ei tarvitse huolehtia verokorteista tai palkkahallintoon liittyvistä asioista. Palkkioihin lisätään työnantajan pakolliset sivukulut sekä laskutuslisä.

Lisätietoa: pelirajaton.fi/kokemusasiantuntijat

PELIRAJATON- AJATTELU LYHYESTI

Tämä teksti on tiivistelmä siitä, mitä nimitämme Pelirajaton-ajatteluksi ja miten ajattelumme eroaa muista rahapeli-ongelmien vertaistukeen pohjaavista tukitoiminnoista, joissa tukeudutaan toisenlaiseen ajatteluun toipumisesta.

Pelirajaton-toiminta pohjaa humanistiseen ihmiskäsitykseen, jossa ihminen nähdään aktiivisena toimijana ja jossa uskotaan jokaisen kykyyn ratkaista ongelmia elämässään. Käytännön tukityömme nojaa kognitiivisen käyttäytymisterapian (KBT) mukaiseen tapaan ajatella ihmisen toipumisesta. Ihmisiä tuetaan tarkastelemaan käyttäytymistään ja siihen vaikuttavia tunne-, ajattelu- ja käyttäytymismallejaan. Syy-seuraussuhteiden ymmärtämisen myötä ihmiselle avautuu mahdollisuus muuttaa käyttäytymistään. Pidämme olennaisena, että ihmiset oppivat pohtimaan arvomaailmaansa ja pyrkivät tulevaisuudessa löytämään elämälleen uusia ja mielekkäitä tarkoituksia pelaamisen sijaan.

Läheistyömme pohjaa pääasiassa Stress-Strain-Coping-Support-malliin (stressi-kuormitus-selviytymiskeino-tuki), jossa keskiössä on kuormittavassa elämäntilanteessa oleva tukea tarvitseva läheinen. Pyrkimyksenämme on auttaa läheistä havaitsemaan ja muokkaamaan ajattelu- ja toimintatapojaan oman hyvinvointinsa vuoksi. Toisen ihmisen toimintaan keskittyminen on raskasta ja nähdäksemme usein tuloksetonta, minkä vuoksi läheisille suunnattu tukemme keskittyy pelaajan sijasta läheiseen

itseensä. Vaikka läheisen muuttunut toiminta ja voimaantuminen voi myös edesauttaa pelaajan toipumista, pelaamisen muuttuminen ei ole keskiössä. Vahvistuminen ja voimaantuminen on mahdollista ja toivottavaa kaikille läheisille ja se on pidemmän päälle myös pelaajan etu.

Koulutamme ongelman itsekokeneita pelaajia ja läheisiä vertaisohjaajiksi sekä kokemusasiantuntijoiksi edellä mainittujen näkemysten toimituksessa ajattelumme perustana. Keskeinen hoitoon tai tukeen hakeutumisen este on häpeän kokemus. Vertaisen ohjaamassa tukisuhteessa häpeä lievenee, koska ohjaajalla ja tuettavalla on molemmilla henkilökohtainen kokemus aiheesta ja vaikeat käsiteltävät asiat ovat tuttuja molemmille.

Liiallisesta rahapelaamisesta toipuminen tai läheisen voimaantuminen ei tapahdu sormi napsauttamalla. Pelaajille se on matka, jonka aikana opitaan uutta pelaamiskäyttäytymisestä sekä itsestä ja suhteista läheisiin. Läheisille se on tilanteen hyväksymistä sekä poisoppimista hyvinvointia haittaavien ajattelu- ja toimintatavoista. Matkan aikana opitaan tunnistamaan tyypillisiä tunne-, ajattelu- ja toimintamalleja, joka ovat mahdollistaneet pelaamisen jatkumisen tai haitanneet omaa hyvinvointia sekä antamaan itselle anteeksi ja suhtautumaan luottavaisesti tulevaisuuteen. Osallistujat saavat toisiltaan vertaistukea ja ymmärtävät, ettei ongelman kanssa tarvitse olla yksin.

Pelaajat

- Humanistinen ihmiskäsitys: ihminen on aktiivinen toimija, joka kykenee voimaantumiseen ja muutokseen.
- Käytämme rahapeli-riippuvuus-termin sijaan ilmaisua ongelmallinen rahapelaaminen. Meille diagnoosia tärkeämpää on auttaa tukea hakevia pohtimaan mitä rahapelaaminen heille käytännössä tarkoittaa.
- Pelirajaton-toiminnassa työskennellään pelaamisen lopettamiseksi, ei hallintaan saamiseksi.
- Ongelmallista rahapelaamista ylläpitävät dopamiinivaikutus, totuttu tapa, uskomukset rahapeleistä ja itsestä, tunne-elämän hoito, ajatus ongelman ratkaisemisesta isolla voitolla sekä eskapismi.
- Ongelmallisen rahapelaamisen jatkuminen voi liittyä elämäntilannejumiin, yleensä velkoihin ja kasvojen säilyttämiseen läheisten silmissä. Laukaisevana tekijänä toimii rehellisyys läheisille.
- Onnistunut irrottautuminen rahapelaamisesta vaatii kaksi keskeistä päätöstä ja toimenpidettä: 1) pelaamisen lopettaminen kokonaan ja 2) rahapelaamisen ilmiön käsittely henkilökohtaisella tasolla (muutostyö).
- Muutostyö: pelaamismahdollisuuksien ja rahankäytön rajoittaminen, tilanteen ja tappioiden hyväksyminen, rehellisyys itselle ja tärkeille läheisille, luopuminen ja surutyö, tunne- ja ajattelumaailman tutkiminen, sitoutuminen tilanteen korjaamiseen mahdollisesti pitkälti vaikuttavista velkaseurauksista huolimatta ja läheissuhteiden korjaaminen.
- Muutostyö perustuu tiedon lisääntymiseen itsestä ja omaan käyttäytymiseen vaikuttavista asioista. Keskeisenä asiana on omien elämänarvojen kirkastaminen.
- Usein ongelmallisen rahapelaamisen taustalla vaikuttaa jokin sairaus, häiriö tai muu rasite (tyypillisesti ADHD, kaksisuuntainen mielialahäiriö tai masennussairaus), joka täytyy saada hoitoon, jotta rahapelaamisen lopettamiselle saadaan suotuisa tilaisuus.
- Onnistunut lopettaminen vaatii usein oman rahasuhteen ymmärtämistä ja hallinnan tunnetta omasta rahankäytöstä.

Läheiset

- Humanistinen ihmiskäsitys: läheinen on aktiivinen toimija, joka kykenee omaan voimaantumiseen ja omaan muutokseen pelaajan tilanteesta huolimatta.
- Päämääränä läheisten vertaistuessa on elämänlaadun ja hyvinvoinnin lisääntyminen.
- Läheisen muuttuva toiminta ja oma voimaantuminen voi edistää myös pelaajan toipumista, mutta pelaamiseen vaikuttaminen ei ole läheistukemme keskiössä.
- Tunnesiteen voimakkuuden lisäksi rahapeliongelman vakavuudella ja pelaajan toiminnalla on vaikutusta siihen, kuinka vakavia haittoja pelaajan läheiset yleensä kokevat. Suurin vaikutus on kuitenkin läheisen omilla tulkinnoilla ja toiminnalla epäterveeseen tilanteeseen. Vertaistuessamme pyrimme tukemaan osallistujia tulemaan tulkinnoistaan ja toiminnastaan tietoisiksi sekä löytämään omaa hyvinvointiaan paremmin tukevia ajattelu- ja toimintatapoja.
- Vertaistuessa voimaantunut läheinen on onnistunut hyväksymään tilanteen, kommunikoi avoimesti ja jämäkästi, pitää huolta taloudestaan, suojelee itseään ja perhettään, tunnistaa rajansa ja pitää niistä kiinni sekä siirtää vastuun peliongelma- ja toipumisesta ja sen seurauksien hoitamisesta pelaajalle. Pelaajaan tai häneen itseensä liittyvät negatiiviset tunteet eivät enää vaikuta häiritsevästi läheisen hyvinvointiin. Huoli toisesta on asettunut sopivaan mittakaavaan.
- Voimaantunut läheinen elää itseään varten riippumatta pelaajan tilanteesta. Hän on voinut ottaa etäisyyttä pelaajaan ja ongelmaan, hän on voinut lopettaa rinnalla kulkemisen kokonaan tai hän voi edelleen kulkea pelaajan rinnalla, mutta ei yhtä kuluttavalla tavalla kuin ennen: rakentava, itseään suojeleva ja toista vastuuttava tyyli on löytynyt.

Kuuntele Pelirajaton-podcastia osoitteessa pelirajaton.fi/podcast. Saat lisätietoa toiminnastamme ja palveluistamme.

VAPAAEHTOISET VERTAIS- OHJAAJAT

Pelirajaton-toiminnassa vertaistukea tarjoavat koulutetut vertaisohjaajat, jotka saavat työnohjausta vapaaehtoistehtävässä toimimiseen. Heillä on oma kokemus ongelmallisesta rahapelaamisesta tai pelaajan läheisenä elämisestä sekä muutostyöstä. Ohjaamme ovat vapaaehtoisia eivätkä saa palkkaa.

Vertaisohjaajat voivat valita elämäntilanteeseensa parhaiten sopivan tehtävän. Vertaistukea voi tarjota puhelimesta, chateissa, tukihenkilönä ja vertaisryhmissä kasvokkain tai verkon välityksellä.

Ohjaajamme toimivat yhteisen toipumisnäkömyksen, toimintamallin ja eettisen työtyön mukaisesti. Tämä tarkoittaa, että tuettavien hyvinvointi on keskiössä. Ohjaamme ymmärtävät, että tuettavien tilanteet ovat yksilöllisiä eikä nopeita patenttirikaisuja ole olemassa. He hyödyntävät työkirjaa ja tukevat ihmisiä heidän muutostyössään eli oman käyttäytymisen havainnoimisessa ja muuttamisessa. He ymmärtävät, että muutostyö ei tapahdu tukitapaamisissa, vaan tuettavan arjessa.

Työntekijät kouluttavat, auttavat ja tukevat vertaisohjaajia heidän tehtävässään. Ohjaajien tukena ovat säännölliset ohjauskeskustelut työntekijöiden ja mentoreiden kanssa, täydennyskoulutukset, yhteisöpäivät sekä toiset ohjaajat. Ohjaajien tehtävänä on pitää huolta omasta jaksamisesta ja osaamisesta sekä hyödyntää työntekijöitä haastavissa tilanteissa.

Maksuttomia
koulutuksia järjestetään
2 kertaa vuodessa



Katso seuraavan
koulutuksen hakuaika
pelirajaton.fi/koulutus



Vertaisohjaajakoulutus

Vapaaehtoisemme käyvät maksuttoman vertaisohjaajakoulutuksen (2 op, 54 h), joita järjestetään kaksi kertaa vuodessa. Valitsemme osallistujat hakemusten ja haastatteluiden perusteella.

Koulutuksessa opitaan

- sisäistämään Pelirajaton-ajattelu
- hyödyntämään tietopankkia
- toiminnan periaatteet ja vertaisohjaajan keskeiset tehtävät
- ohjaamisen, kohtaamisen ja vuorovaikutuksen avaintaitoja
- hahmottamaan erilaisia keskustelun tasoja
- laajentamaan omia näkemyksiä
- tarkastelemaan, jäsentämään ja hyödyntämään omaa kokemusta

Koulutus sisältää

- kaksi koulutusviikonloppua pääkaupunkiseudulla
- tutustumiswebinaarin sekä kevyitä ennakotehtäviä kuten perehtymistä oppaisiin ja Pelirajaton-ajatteluun
- itsenäistä työskentelyä verkkotyötilassa

Edellytämme koulutukseen valittavilta

- täysi-ikäisyyttä
- sitoutumista vertaisohjaajan tehtävään sovituksi ajaksi
- tasapainoista elämäntilannetta
- vähintään 6 kuukauden pelaamattomuutta pelaaja-taustaisilta hakijoilta

Haku: pelirajaton.fi/koulutus

ELIRAJATON
TIETOA JA V

TYÖKIRJA
S2023

Tietopankki

Pelirajaton-palveluissa käytetään tietopankkia, joka sisältää tukityössä käsiteltävät teemat ja materiaalit. Vertaisohjaajat saavat koulutuksessa tiedon ja taidon hyödyntää tietopankkia oman kokemuksensa lisäksi. Tietopankki on käytössä myös Pelirajaton-työntekijöiden ohjaamisissa palveluissa.

Pelaajien työkirja on jaettu kolmeen vaiheeseen, jotka sisältävät toipumisen kannalta olennaisia teemoja ja materiaaleja. Sisältöjen avulla lisätään ymmärrystä, tuetaan muutostyötä sekä vahvistetaan minäpystyvyyttä. Sisällöt perustuvat Pelirajaton-toiminnassa kertyneeseen kokemukseen ja ovat linjassa riippuvuus- ja rahapelihaittatyössä yleisesti käytettyjen materiaalien kanssa.

Läheisten työkirja on jaettu kolmeen osaan ja kuuteen teemaan. Sisällöissä keskitytään ymmärryksen lisäämiseen läheisistä ja pelaajista sekä käydään läpi läheisen mahdollisuuksia ihmissuhteen parantamiseksi ja oman olon helpottamiseksi. Pääpaino on läheisen hyvinvoinnissa ja toimijuuden lisäämisessä. Materiaalit auttavat läheisiä tunnistamaan hyvinvointiaan haittaavia ajattelu- ja toimintatapojaan sekä tarjoavat keinoja näiden muuttamiseksi.

Tutustu tietopankkiin:

tietopankki.pelirajaton.fi

PELIRAJATON
TIETOA JA VERTAISTUKEA
RAHAPELAAJILLE

Sosped-säätien Pelirajaton

Elimäenkatu 25–27, 00510 Helsinki

Lisätiedot ja muut yhteystiedot
pelirajaton.fi/yhteystiedot

Julkaisija: Sosped-säätien Pelirajaton

Kuvat: Minna-Maria Köykkä ja Säde Kiuru

Versio: K25



TILAA UUTISKIRJE
SKANNAA QR-KOODI

Seuraa meitä somessa



@pelirajaton



@pelirajaton



Kokemuksen ääni
& Toricast -podcast



@pelirajaton



@pelirajaton_

TILAA MAKSUTON
PELIRAJATON-TOIMINNAN ESITTELY

OTA YHTEYTTÄ

Päällikkö Jari Hartikainen
jari.hartikainen@sosped.fi | 044 777 6790

PELIRAJATON