



Testaa itsesi:

Paljonko pelaat rahapelejä?



Arvioi pelitapojasi

**Pelaatko sinä rahapelejä?
Mitkä rahapelit ovat sinulle tuttuja?
Mitä rahapelejä tunnistat kuvista,
joita näet tällä aukeamalla?**



Joskus on hyvä tarkistaa, kuinka paljon pelaat rahapelejä.

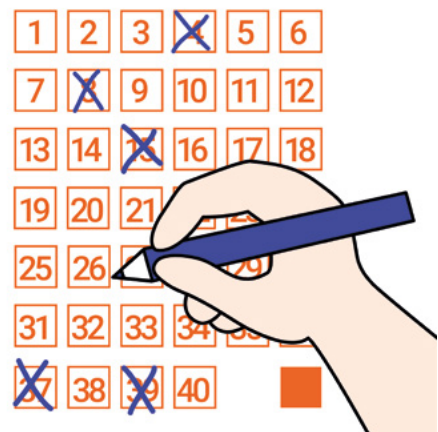
Ole hyvä ja tee testi,
joka on seuraavalla sivulla.

Testin avulla selvität,
kuinka usein pelaat rahapelejä.

Testin avulla selvität myös,
kuinka monia rahapelejä pelaat.
Sitten voit arvioida,
pelaatko liikaa rahapelejä.
Voit myös arvioida,
tuleeko rahapelaamisesta sinulle ongelmia.



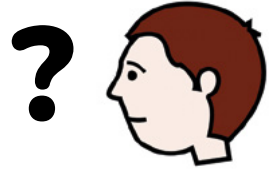
Rahapelaamisesta voi nimittäin tulla ongelma.
Rahapelaaminen voi haitata pelaajan ihmissuhteita,
raha-asioita tai mielenterveyttä.



Testi alkaa tästä

Kaksi kysymystä rahapelaamisesta

Voit helposti testata kahdella kysymyksellä, millainen rahapelaaja olet.



1. Kuinka usein pelaat rahapelejä?

Valitse yksi näistä vaihtoehdoista:

- joka päivä
- monta kertaa viikossa
- kerran viikossa tai harvemmin
- en koskaan

Mitä tuloksesi kertoo?

Pelaatko rahapelejä kerran viikossa tai harvemmin?
Hyvä! Et pelaa liian usein.



Et pelaa liian usein

Pelaatko rahapelejä joka päivä
tai useammin kuin kerran viikossa?
Älä pelaa niin usein!
Mitä useammin pelaat rahapelejä,
sitä helpommin pelaaminen voi aiheuttaa haittoja.



Pelaat liian usein

2. Mitä rahapelejä pelaat?

Kirjoita tähän, mitä rahapelejä pelaat.

Laske, kuinka montaa rahapeliä pelaat.

Kirjoita määrä tähän: _____

Mitä tuloksesi kertoo?

Pelaatko enintään kolmea rahapeliä?

Hyvä! Osaat pelata maltilla.

Älä pelaa enempää!



Osaat pelata maltilla

Pelaatko enemmän kuin kolmea rahapeliä?

Älä pelaa niin montaa rahapeliä!

Mitä useampaa rahapeliä pelaat,

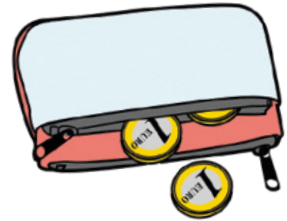
sitä todennäköisemmin pelaaminen aiheuttaa haittoja.



Pelaat liian montaa rahapeliä

Mieti näitä kysymyksiä, jos pelaat usein tai monia rahapelejä

1. Kuinka paljon aikaa käytät pelaamiseen viikossa?
Entä kuukaudessa?
- Jääkö sinulle tarpeeksi aikaa muille asioille?
 - Mitä asioita et ehdi tehdä, kun pelaat paljon?



2. Kuinka paljon rahaa käytät pelaamiseen viikossa?
Entä kuukaudessa?
- Kuinka paljon rahaa käytät kuukaudessa
- ruokaan
 - vaatteisiin
 - peseytymiseen
 - asumiseen?

3. Paljonko käytät rahaa pelaamiseen?
Onko se sinusta paljon?
Lainaatko rahaa muilta,
jotta voit pelata?

Jos häviät rahaa rahapeleissä,
jatkatko pelaamista?
Yritätkö voittaa rahoja takaisin?
Pelaatko yhä enemmän,
jotta voitat rahoja takaisin?

**Mieti:
Millaista apua
toivot tai tarvitset?**



Rahapeleissä voiton ilo muuttuu häviämisen suruksi.
Kaikista rahapeleistä voi tulla ongelmia.



Vältä näitä rahapelejä

Rahapeli aiheuttaa helpoimmin haittoja pelaajille, jos pelin rytmi on nopea. Nopea rytmi tarkoittaa, että uusi peli alkaa nopeasti edellisen pelin jälkeen. Sellaisessa rahapelissä voi hävitä tai voittaa nopeasti.

Esimerkiksi nämä pelit aiheuttavat haittoja useammin kuin muut pelit:

- vedonlyönnit urheilussa
- nettiarvat
- nopeat arvontapelit
- rahapeliautomaatit
- kasinopelit, kuten ruletti tai Blackjack
- nettikasinopelit
- nettipokeri.

Kuitenkin kaikista rahapeleistä voi tulla ongelmia.



Kuvissa näet rahapelejä, jotka aiheuttavat helpoimmin haittoja pelaajille. Mitä pelejä tunnistat?

**Mieti:
Pelaatko rahapelejä,
joista voiton
voi saada nopeasti?**

Vähennä rahapelaamista – aseta tavoitteita

Haluatko vähentää rahapelaamista? Aseta itsellesi tavoite, jonka haluat saavuttaa.

Valitse oma tavoite.
Tai valitse jokin näistä
neljästä tavoitteesta:

1. Lopetan rahapelaamisen kokonaan.

2. Päätän, mitä rahapelejä saan pelata.

Päätän, mitä rahapelejä en saa pelata.

Näitä rahapelejä saan pelata: _____

Näitä rahapelejä en saa pelata: _____



3. Päätän, kuinka paljon aikaa saan käyttää rahapeleihin.

Saan pelata _____ päivänä viikossa.

Näinä viikonpäivinä saan pelata:

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> maanantai | <input type="checkbox"/> perjantai |
| <input type="checkbox"/> tiistai | <input type="checkbox"/> lauantai |
| <input type="checkbox"/> keskiviikko | <input type="checkbox"/> sunnuntai |
| <input type="checkbox"/> torstai | |

Saan pelata enintään _____ minuuttia kerrallaan.

4. Päätän, kuinka paljon rahaa

saan käyttää rahapeleihin.

Saan pelata viikossa enintään _____ eurolla.

Saan pelata kerrallaan enintään _____ eurolla.

Näin pidät rahapelaamisen kohtuullisena

On olemassa monia keinoja, joilla rahapelaaminen pysyy kohtuullisena.



Aseta kännykällä tai kellolla hälytys lopettamisen merkiksi.



Asenna tietokoneeseen tai kännykkään esto-ohjelma. Se estää sinua pelaamasta rahapelejä netissä.



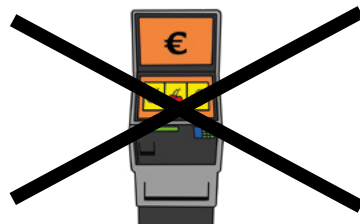
Sulje välillä pelitilisi netissä.



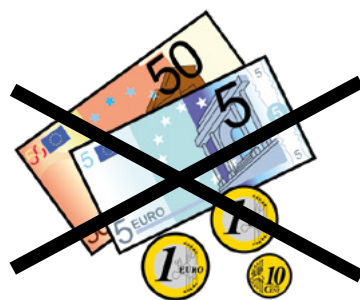
Aseta pankkikorttiin tai Veikkaus-korttiin esto, jotta sitä ei voi käyttää rahapeliautomaateilla.



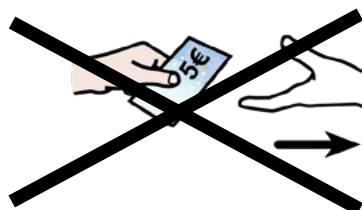
Pyydä itsellesi
pelikielto pelisaleihin.



Pidä mukana vain sen verran
käteistä rahaa kuin tarvitset.
Tai älä pidä käteistä rahaa
mukana ollenkaan.



Älä koskaan lainaa muilta
rahaa pelaamiseen.



Vietä päivä tai viikko
ilman rahapelejä.
Keksi muuta tekemistä.
Mitä teet mielelläsi?



Mistä saa apua?

Jos tarvitset apua peliongelmiin, ota yhteyttä Peluuriin!

Peluurin Auttava puhelin

Puhelin: 0800 100 101

Voit soittaa arkipäivinä klo 12-18.

Voit soittaa nimettömänä.

Soittaminen ei maksa mitään.



Peluurista voit kysyä, millaista apua voit saada omalla paikkakunnallasi. Peluurista saat myös tietoa tukiryhmistä, jotka kokoontuvat omalla paikkakunnallasi.

Tukiryhmät auttavat

Erilaiset tukiryhmät auttavat, jos haluat vähentää rahapelaamista.

Tukiryhmässä opit esimerkiksi, miten tunnistat rahapeliongelman. Opit myös, mitä voit tehdä, jotta rahapelaamisesta ei tule sinulle ongelmia.

Tukiryhmän jäsenet auttavat toisiaan. Tukiryhmän jäsenet kuuntelevat ja rohkaisevat toisiaan. Tukiryhmän jäsenet eivät ole yksin.

Tukiryhmät tapaavat kasvokkain. Tukiryhmä voi olla myös netissä.





SELVIS-hanke 2021

Yhteistyössä Tieto- ja tukipiste Tiltin sekä Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n rahapelityön kanssa

Kuvat: © Papunetin kuvapankki, Johanna Havimäki, Shutterstock

Taitto: Carnivore Oy

Kahden kysymyksen malli on mukailtu Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n Ota rahapelaaminen puheeksi – Kaksi kysymystä rahapelaamisesta -oppaasta (2019)