



TALOUDELLINEN TOIPUMINEN

Ohjeet
taloudelliseen
toipumiseen
portaati: 1-4.

Taloudellinen toipuminen

Taloudellinen toipuminen on pitkä prosessi, joka kulkee rahapeliirippuvuudesta toipumisen kanssa käsi kädessä. Rahaan liittyvä toipuminen vaatii aikaa, usein pitkään senkin jälkeen, kun mekaaninen pelaaminen on loppunut ja ajatukset pelaamiseen liittyen käsitelty. Hyvä ja käsitelty rahasuhte ja pitkälle edennyt taloudellinen toipuminen auttaa omalta osaltaan retkahdusten ehkäisyssä.

TALOUELLISEN TOIPUMISEN LÄHTÖKOHDAT

Jotta taloudellinen toipuminen on mahdollista, on toipumisen kanssa työskentelevän henkilön akuutti tilanne selvitettävä ja rauhoitettava.

Lähtökohdat rahapeliirippuvaisen tai rahapeliongelmaisen taloudelliseen toipumiseen ovat:

- **Rahapelaamisen loppuminen.** Taloudellinen toipuminen ei ole mahdollinen, mikäli taloutta aktiivisesti haittaava toiminta jatkuu.
- **Akuutin, rahaan liittyvän tilanteen selvittäminen ja elämisen perusedellytyksien turvaaminen.** Taloudellinen toipuminen vaatii merkittävästi henkisiä voimavaroja ja toipumiseen keskittyminen voi olla haastavaa, mikäli elämisen perusedellytykset ovat vaarassa. Asunnon, sähkön, veden ja ruuan (mm.) olemassaolon turvaaminen ja rahoitus on ensisijaista. Tilanteissa, joissa edellämäinitut ovat uhattuina, voi kääntyä oman hyvinvointialueen sote-palveluihin.
- **Rahankäytön suojaaminen.** Olemassaolevan rahankäytön suojaaminen. Yksilön tilanteesta riippuen: esto-palvelut, läheisen apu jne.
- **Velkatilanteen/ saatavien selvittäminen.** Velkatilanteen/ saatavien selvittäminen saattaa olla yksilölle erittäin tärkeää: epä tietoisuus veloista aiheuttaa usein ahdistusta ja vie tilaa toipumiselta. Huom! Velkatilanteen ja saatavien selvittäminen ei taloudellisen toipumisen alussa tarkoita automaattisesti velkatilanteen ratkaisemista, vaan on hyvin yksilöllistä henkilön taloudellisesta tilanteesta riippuen. Mikäli velkoihin on saatavilla tuloihin nähden järkevä maksusuunnitelma, se kannattaa toki tehdä. Mikäli velkojen tilanne ei ole ratkaistavissa maksusopimuksilla tässä hetkessä, velkojen

selvittäminen tarkoittaa vain velkojen ja velkojen määrällistä selvittämistä. Tässä tilanteessa on hyvä kääntyä talous- ja velkaneuvontaan ja varmistaa, mitä veloilla kannattaa kyseisessä tilanteessa tehdä.

- Rahankäyttöön liittyvän suunnitelman luominen, arkielämään liittyvän rahan budjetointi. Hyvän rahasuhteen perusta on, että arkielämän käyttövarat budjetoidaan realistisesti tulojaksolle. Näin saadaan oikea tilannekuva siitä, kuinka paljon rahaa on käytettävissä arkielämän kulutukseen. Koska rahan arvo on vääristynyt rahapelaamisen myötä, on hyvä jakaa käytettävissä oleva raha niiden päivien määrällä, joille kyseisen rahan pitää riittää.

”Lopetin pelaamisen, varasin ajan velkaneuvontaan, haen velkajärjestelyä”

Olet saattanut kuulla edellämäinitun lauseen tai jopa miettinyt näin itse. On täysin luonnollista, että pelaamisen loputtua ja ajatusten selkeydyttyä, ihminen haluaa laittaa kaiken elämäänsä kuntoon. Valitettavan usein taloudellisissa ongelmassa yritämme silloin hyppyä suoraan maaliin. Taloudellisen toipumisen ydin ei ole siinä, että saamme velat maksettua toipuessamme rahapeliirippuvuudesta tai rahapeliongelmaista.

Taloudellisen toipumisen ydin on, että

- Rakennamme terveen ja kestäväen rahasuhteen toipuessamme rahapeliirippuvuudesta tai rahapeliongelmaista
- Estämme tällä harha-ajatukset rahaan ja rahan hankintaan liittyen
- Estämme tällä retkahduksen riskit
- Ja mahdollistamme tulevaisuudessa lopullisen ratkaisun mahdollisiin velkoihimme



PORRAS 1: TUNNISTAMINEN, YKSILÖLLISESTI TALOUDELLISET HAITAT

Tilanteeseen havahtuminen, ongelman ymmärtäminen

PORRAS 2: RAJOITTAMINEN, RAHAPELAAMISEN LOPETTAMINEN

- Ongelmaan reagointi ja toiminta
- Erilaisten keinojen käyttäminen rahankäytön suojaamiseksi ja pelaamisen estämiseksi
- Peliongelman/rahapeliirippuvuuden työstäminen, avun ja tuen piiriin hakeutuminen

PORRAS 3: TULEVAISUUDEN RAKENTAMINEN, TALOUDELLINEN KUNTOUTUMINEN

- Oman rahasuhteen realistinen tarkastelu ja uudelleenrakentaminen
- Rahaan liittyvien käytäntöjen opettelu
- Taloudellisen tilanteen (mahdollisten haittojen) hyväksyminen
- Kulutuksen sopeuttaminen
- Pitkäkestoisten suunnitelmien luominen, erilaisten mahdollisuuksien selvittäminen

PORRAS 4: ITSENÄINEN TOIMIJUUS, TALOUDELLINEN TOIPUMINEN

- Vakiintunut tilanne, jossa rahaa on helppo käyttää ja rahan kanssa on helppo olla (ei pakkoajatuksia, ei polttelua)
- Perustaloustaitojen vakiintunut hallinta (laskujen maksaminen, budjetointi)
- Pitkäkestoisten suunnitelmien toteutuksen aloittaminen (velkojen maksaminen)

Taloudellisen toipumisen portaat

Toipuminen on hyvin laaja ja usein abstraktiksikin koettu sana, joka erityisesti talouden kohdalla saattaa aiheuttaa levottomuutta: mistä tiedän mitä tehdä ja miten toipumiseni etenee? Usein ihmiset haluavat konkreettisia esimerkkejä siitä, miten toipua ja mitä tehdä ja siksi olemme Rahat Pelissä- hankkeessa luoneet Taloudellisen toipumisen portaat- mallin, joka omalta osaltaan tuo näkyväksi sen, millaisia vaiheita taloudelliseen toipumiseen sisältyy.

Taloudellisen toipumisen portaat sisältävät 4 porrasta.

1. Tunnistaminen
2. Rajoittaminen
3. Tulevaisuuden rakentaminen
4. Taloudellinen toipuminen

Portaiden avulla on helppoa pohtia omaa tilannettaan ja reflektoida ajatuksiaan ja toimiaan. Esimerkiksi: Jos olen eilen lopettanut pelaamisen (porras 2) ja suunnittelen velkajärjestelyyn hakeutumista (porras 4 tai portaan 4 jälkeen), minulta puuttuu kokonaan porras 3.

Porras 3 on kestoaltaan pitkäaikaisinta työskentelyä taloudellisen toipumisen eteen. Se pitää sisällään merkittävän määrän ajatus- ja tunnetyöskentelyä, omien ajatus- ja toimintamallien tunnistamista ja muuttamista ja mahdollisesti tiukkaan taloudelliseen tilanteeseen sopeutumista. Juuri siksi porras 3 usein ohitetaan. Pysyvän taloudellisen toipumisen kannalta kyseinen porras on kuitenkin merkittävä ja siinä työskentely on jokaisen velvollisuus omaa itseään kohtaan. Jokainen voi elää elämänsä ilman rahapelejä, mutta ilman rahaa eläminen on mahdotonta.

Tulevaisuuden rakentaminen/ taloudellinen kuntoutuminen

- Oman rahasuhteen realistinen tarkastelu ja uudelleenrakentaminen
- Rahaan liittyvien käytäntöjen opettelu
- Taloudellisen tilanteen (mahdollisten haittojen) hyväksyminen
- Kulutuksen sopeuttaminen
- Pitkäkestoisten suunnitelmien luominen, erilaisten mahdollisuuksien selvittäminen
- Rahasuhteen tarkastelu ja uudelleenrakentaminen
- Tunnetyöskentelyä
- Mitä ajatuksia rahaan ylipäänsä liittyy, mitä raha merkitsee, mitä se heijastelee elämässä
- Harha-ajatusten tunnistamista mm. "Ylimääräisen rahan" tai "jonkun ylimääräisen" tarkastelua ja avaamista
- Pakko-ajatusten käsittelyä rahaan liittyen, mm. rahan polttelu jne.

Rahaan liittyvien käytäntöjen opettelu

- Arkielämään liittyvän rahankäytön turvaaminen ja suojaaminen: mikä kullekin on oikea tapa, esim. käteisen käyttö
- Laskujen maksamisen käytänteet ja rakenteet
- Nettoajattelu (kuinka paljon rahaa käytettävissä per päivä)
- Jos mahdollista, pienenkin säästämisen aloittaminen
- Mikäli rahankäyttö suojattu esim. läheisen toimesta, suunnitelma arjen rahankäytön aloittamiseksi niin että suojaus pysyy (askeleet itsenäisen toimijuuden suuntaan)

Rahat pelissä -hanke

Rahat pelissä -hankkeessa (2023–2025) kehitetään rahapelihaittoja kokeneille ja kohtaaville henkilöille taloudellista toipumista edistävää neuvontaa, tietoa ja tukea. Valtakunnallinen hanke on Takuusäätiön ja Sosped-säätiön yhteinen kehittämishanke ja se toteutetaan STEAN rahoituksella.

Hankkeessa kehitetään uudenlaista välineistöä ja menetelmiä taloudellisten haittojen tai niiden riskin varhaiseen tunnistamiseen. Rahapelaamisen heikentävän taloudellisen toimintakyvyn tukemiseen tuotetaan tietoa rahapelihaittoja kokeneiden (rahapelaajien ja läheisten)

Haittojen hyväksyminen

- Mahdollisesti pitkäkestoisten taloudellisten haittojen hyväksyminen
- Ymmärrys siitä, että tilanne ei korjaannu toiminnalla, jolla tilanne alunperin syntynyt
- Surutyön tekeminen: tilanne ei korjaannu hetkessä
- Myös lähipiirin surutyö: mikäli läheisessä (taloudellisessa) suhteessa, vaatii myös lähipiirin työskentelyä haittojen hyväksymisen kanssa

Kulutuksen sopeuttaminen

- Ns. niukkuuden sietäminen (pakko-ajattelusta vapautuneeseen hallinnan tunteeseen)
- Tarpeiden priorisointi
- Ei rahallista panostusta vaativien elämysten hankkiminen elämään

Rahasensitiivinen puhe vertaistuessa

- Kun puhut henkilön kanssa, joka on kokenut tai kokee elämässään taloudellisia rahapelihaittoja, muista rahasensitiivinen puhe. Rahasensitiivisen puheen ydin on siinä, ettemme oleta millaisia ajatuksia ja tunteita, historiaa tai toimintamalleja kohdehenkilöllä liittyy rahaan.
- Ei oleteta! Ei peilata rahaan liittyvää kokemusta, historiaa, lähtökohtaa tai osaamista omaan kokemukseen tai yleisesti vallalla olevaan olettamukseen rahaosaamisesta (esim. älä oleta, että pelaaja on aina ollut huono rahan kanssa, älä oleta että pelaajalla on käsitys siitä, miten raha-asioita hoidetaan)
- Ei oleteta! Ei oleteta ratkaisuja - ylipäänsä ratkaisusta puhuminen (ns. velattomuus) voidaan esitellä tulevaisuuden vaihtoehtovalikoimana, mutta niistä puhuminen ei ole merkittävä osa taloudellista toipumista.
- Kysytään rahasuhteesta, ei raha-asioiden hoitamisesta, joka hyvin epämääräinen "termi"
- Sanoitetaan taloudellista kuntoutumista ja toipumista aktiivisesti.

 Takuusäätiö

 Sosped

taloudellisen toipumisen esteistä ja edellytyksistä sekä vahvistetaan raha-asioiden käsittelyyn liittyvää osaamista yhteistyötä verkostoissa sekä vertaistuki- ja kokemusasiantuntijatoiminnassa. Hankkeen kehittämistyössä olennaisessa osassa ovat kokemustieto ja kokemusasiantuntijuus. Rahat pelissä -kehittämishankkeessa (2023–2025) yhdistyvät Takuusäätiön vahva asiantuntemus talousosaamisen edistämisestä ja velkaantumisen ehkäisystä sekä Sosped-säätiön rahapelihaittoihin liittyvä kokemusosaaminen. Hanke edistää rahapelihaittojen ehkäisyn ja vähentämisen suuntaviivoja määrittelevän rahapelipoliittisen ohjelman tavoitteita talousosaamisen edistämisestä ja ylivelkaantumisen torjunnasta.