

A close-up photograph of a woman's face, partially hidden behind vibrant green leaves. She is looking upwards and to the left with a soft expression. The lighting is natural, highlighting her features through the foliage.

PELIRAJATON
TEHTÄVIHKO LÄHEISILLE

Sisältö

Tähän tehtävävihkoon on koottu läheisten tietopankin tehtäviä. Tee tehtävät sen jälkeen, kun teemaa on käsitelty vertaisryhmässäsi tai tukisuhteessasi. Osa tehtävistä on suunniteltu tehtäväksi yhdessä pelaajan kanssa.

Tee ne tehtävät, jotka tuntuvat sinulle olennaisimmilta. Jotta voit arvioida muutostasi ja tavoitteidesi toteutumista tukisuhteen päätteeksi, tee alku- ja loppukyselyn lisäksi ainakin Teeman 1 tehtävä 1.

Tietopankin lukumateriaalit löydät verkosta: <https://tietopankki.pelirajaton.fi/laheisille/>

ALKUTAPAAMINEN	3
Alkukysely	3
OSA I: Oman ja pelaajan tilanteen ymmärtäminen	5
TEEMA 1: Minä pelaajan läheisenä	5
TEHTÄVÄ 1: Mihin asioihin haluat tehdä muutoksia oman itsesi takia?	5
TEHTÄVÄ 2: Yhteinen tilannearvio pelaamisen aiheuttamista haitoista	12
TEEMA 2: Ongelmallisesti pelaava läheiseni.....	14
TEHTÄVÄ 1: Keskustele odotuksistasi läheisesi kanssa.....	14
OSA II: Mitä voin tehdä ihmissuhteemme hyväksi?	16
TEEMA 3: Pidä rajasi ja tee selvät sopimukset	16
TEHTÄVÄ 1: Omien rajojeni määrittely ja niiden viestiminen pelaajalle.....	16
TEHTÄVÄ 2: Käsitkseni oikeuksista ja vastuista	18
TEHTÄVÄ 3: Suunnitelmat ja sopimukset pelaajan kanssa	19
TEEMA 4: Pyri rakentamaan vuorovaikutukseen	23
TEHTÄVÄ 1: Pelaajan haastattelu	23
TEHTÄVÄ 2: Vuorovaikutuksemme kompastuskivet	24
OSA III: Mitä voin tehdä oman oloni helpottamiseksi?.....	26
TEEMA 5: Panosta reilusti itseesi	26
TEHTÄVÄ 1: Hyvinvointia lisäävät valintani	26
TEEMA 6: Käsittele vaikeita tunteita ja ajatuksiasi	28
TEHTÄVÄ 1: Tunnista tunteesi ja niihin liittyvät ajatuksesi.....	28
TEHTÄVÄ 2: Tunnista tilanne-tunne-ajatus-toiminta -ketjusi	30
LOPPUTAPAAMINEN	31
TEHTÄVÄ 1: Arvioi edistymistäsi muutostavoitteissasi	31
TEHTÄVÄ 2: Loppukysely.....	32
TEHTÄVÄ 3: Kirjoita tarina menneestä, nykyisestä ja tulevasta	33

ALKUTAPAAMINEN

Alkukysely

Pelirajaton-toiminnassa ihmisiä voimaannutetaan tiedon ja ymmärryksen lisäämisen sekä minäpystyvyyden vahvistamisen kautta.

Tukisuhteen aluksi kartoitetaan

- pelaamisesta sinulle aiheutuneita haittoja sekä
- lähtötilannetta ymmärryksen ja minäpystyvyyden suhteen

Näissä asioissa tapahtunutta muutosta arvioidaan myös tukisuhteen päättyessä.

Alkukysely täytetään verkossa ja tulokset voi tilata omaan sähköpostiin, jotta niistä voidaan keskustella vertaisryhmässä tai tukihenkilön kanssa.

Löydät kyselyt täältä: <https://pelirajaton.fi/palaute>

Tukihenkilösuhteissa kysely lähetetään suoraan tuettavan sähköpostiosoitteeseen.

Rahapelihaitat läheisille

Rahapelaaminen aiheuttaa usein haittoja sekä pelaajille että heidän läheisilleen. Testin avulla voit arvioida aiheutuuko sinulle haittoja toisen ihmisen ongelmallisesta rahapelaamisesta.

Valitse kunkin kysymyksen kohdalla tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

En lainkaan = 0 pistettä

Hieman = 1 pistettä

Jonkin verran = 2 pistettä

Usein = 3 pistettä

Kun ajattelet viimeksi kulunutta 3 kuukautta

1 Oletko itse tai onko perheesi jäsen kokenut taloudellisia vaikeuksia johtuen toisen ihmisen rahapelaamisesta?	0	1	2	3
2 Oletko kokenut surun, ahdistuksen, stressin tai vihan tunteita johtuen toisen ihmisen rahapelaamisesta?	0	1	2	3
3 Onko toisen ihmisen rahapelaaminen vaikuttanut teidän väliseen ihmissuhteeseen?	0	1	2	3
4 Onko toisen ihmisen rahapelaaminen vaikuttanut sinun sosiaaliseen elämääsi?	0	1	2	3
5 Onko toisen ihmisen rahapelaaminen vaikuttanut kykyysi käydä töissä tai opiskella?	0	1	2	3
6 Onko toisen ihmisen rahapelaaminen vaikuttanut terveydentilaasi?	0	1	2	3

Laske pisteesi yhteen: _____

Ymmärrys ja minäpystyvyys

Toimintatapoihin liittyvää ymmärrystä sekä muutokseen ja minäpystyvyyteen liittyviä uskomuksia ja ajattelua tarkastellaan Pelirajaton-toiminnassa seuraavien väittämien kautta ja asteikon kautta:

1 Täysin eri mieltä

2 Melko paljon eri mieltä

3 Hieman eri mieltä

4 En eri enkä samaa mieltä

5 Hieman samaa mieltä

6 Melko paljon samaa mieltä

7 Täysin samaa mieltä

1 Ymmärrän millaiset läheisen selviytymiskeinot ovat hyödyllisiä	1	2	3	4	5	6	7
2 Ymmärrän millaiset suhtautumistavat pelaajaan ovat toimivia	1	2	3	4	5	6	7
3 Ymmärrän miten voin tukea pelaajaani rakentavalla tavalla	1	2	3	4	5	6	7
4 Uskon pystyväni asettamaan selkeitä rajoja ja pitämään niistä kiinni	1	2	3	4	5	6	7
5 Uskon pystyväni rakentavaan vuorovaikutukseen pelaajani kanssa	1	2	3	4	5	6	7
6 Uskon pystyväni parantamaan omaan hyvinvointiani ja jaksamistani	1	2	3	4	5	6	7
7 Uskon pystyväni käsittelemään vaikeita tunteita ja ajatuksia toimivalla tavalla	1	2	3	4	5	6	7

Pisteet tukisuhteen alussa: _____

Pisteet tukisuhteen lopussa: _____

OSA I: Oman ja pelaajan tilanteen ymmärtäminen

TEEMA 1: Minä pelaajan läheisenä

TEHTÄVÄ 1: Mihin asioihin haluat tehdä muutoksia oman itsesi takia?

Tehtävä tehdään itsenäisesti

Voit läheisenä tehdä muutoksia omaan toimintaasi kahdesta eri näkökulmasta: voit muuttaa itseesi kohdistuvaa toimintaa sekä voit muuttaa pelaajaan kohdistuvaa toimintaasi.

Esimerkki itseen kohdistuvasta muutoksesta on vaikkapa peliongelman takia vähemmälle huomiolle jääneeseen urheiluharrastukseen tai ystävyys-suhteeseen panostaminen; esimerkki pelaajaan kohdistuvasta toimintamuutoksesta on taloudellisen avustamisen lopettaminen tai kannustavampi suhtautuminen häneen.

Jotta toimintamuutokset ovat mahdollisia, myös toiminnan taustalla oleviin tunteisiin ja ajatuksiin on tarpeen saada muutoksia. Talous- ja raha-asioden suojaaminen ja muuttaminen on myös keskeinen tarkasteltava asia erityisesti niille läheisille, joilla on tähän saakka ollut jaettu talous pelaajan kanssa tai joiden oma talous on pelaamisen seurauksena kärsinyt.

Läheisten tekemien muutosten ensisijaisina tavoitteina on usein joko pelaajan hyvinvoinnin tai ihmissuhteen parantuminen. Entäpä jos unohtaisit hetkeksi pelaajan ja ihmissuhteenne ja pohtisit, millaisia muutoksia haluaisit tehdä **itsesi ja oman hyvinvointisi** takia? Ehkäpä tällainen tutkiskelu on helpompaa tehdä, jos pystyt kääntämään ajatuksiasi siihen suuntaan, että tällainen *terve itsekkyyys* on itsesi lisäksi myös pelaajan ja ihmissuhteenne eduksi. Myös sinä olet arvokas ja saat muuttaa toimintaasi myös oma hyvinvointisi edellä!

Seuraavilla sivuilla on listattuna asioita, joihin kokemuksemme mukaan peliongelmallalla on voinut olla läheisen elämässä kielteistä vaikutusta ja joihin läheiset kaipaavat muutoksia. Toivottavasti listat auttavat sinua tunnistamaan ne asiat, joihin *toivot parannusta*. Jos asia ei koske sinua tai olet siihen riittävän tyytyväinen, ruksi *ei muutostarvetta*. Jos huomaat että listoista puuttuu sinulle tärkeä muutostarve, kirjaa nämä *Jokin muu*-kohtiin.

Mihin sinä haluat siis jatkossa käyttää aikasi, rahasi ja energiasi? Mihin asioihin panostamalla elämä parantuu?

Oma hyvinvointini ja jaksamiseni

	Ei muutostarvetta	Toivon parannusta
Selvitän itselleni tärkeät arvot ja pyrin elämään niiden mukaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käytän enemmän aikaa ja/tai rahaa harrastuksiini ja mielenkiinnon kohteisiini	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selvitän omat tarpeeni enkä luovu niistä muiden takia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vahvistan suhteitani ystäviini ja perheenjäseniini	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syön terveellisemmin ja monipuolisemmin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuntoilen tai ulkoilen enemmän	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nukun yöni paremmin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Luen enemmän kirjoja tai katson televisiosarjoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etsin hauskuutta ja kepeyttä elämääni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En siedä enää itseeni kohdistuvaa painostusta, mitätöintiä tai väkivaltaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jokin muu:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jokin muu:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jokin muu:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tunteet ja ajatukset

	Ei muutostarvetta	Toivon parannusta
Alan tietoisesti tunnistamaan ja nimeämään tunteitani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opettelen uusia tapoja käsitellä tunteitani ja helpottaa oloani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toimin rauhassa ja harkiten, en tunteella ja kiireellä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pyrin pääsemään eroon syyllisyydestä ja häpeästä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tutkin haitallisia ajatusmallejani ja etsin rakentavampia tapoja ajatella	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ilmaisen ja näytän tunteitani muille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rohkaistun toimimaan ja puhumaan huolimatta vaikeista tunteista ja ajatuksistani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opettelen keinoja hillitä itseäni tunteideni vaikutusten alaisena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vahvistan ajatustani, että selviän myös ilman pelaajaa ja se on yksi mahdollinen vaihtoehto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jokin muu:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jokin muu:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jokin muu:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Talous- ja raha-asiat

	Ei muutostarvetta	Toivon parannusta
Suojaan oman talouteni ja erottelen sen pelaajan taloudesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En jätä omia tai yhteisiä raha-asioita enää pelaajan hoidettavaksi vaan hoidan ne itse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varmistan pelaajan kanssa tehtävillä sopimuksilla ja automaattisilla tilisiirroilla, että hän kantaa sovitun vastuunsa yhteisestä taloudestamme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En suostu itselleni epäedullisiin taloudellisiin sopimuksiin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käytän rahaa hyvällä omallatunnolla itseeni, vaikka pelaajalla ei olisi samaa mahdollisuutta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jokin muu:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jokin muu:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jokin muu:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pelaajaan kohdistuva toimintani

	Ei muutostarvetta	Toivon parannusta
Lopetan rahan antamisen/lainaamisen ja pelaajan taloudellisen avustamisen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lopetan itseäni kuormittavan pelaajan yliauttamisen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lopetan jatkuvan saatavilla olon (suljen esim. puhelimen yöksi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lopetan toisen ongelman peittelyn enkä valehtele omasta voinnistani tai arjestani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selkeytän vastuitamme: annan pelaajalle vastuun asioidensa hoitamisesta, otan vastuun omistani ja tarkennamme yhteisiä vastuitamme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otan vaikeat aiheet reippaammin puheeksi pelaajan kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puhun pelaajalle kannustavampaan sävyyn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lopetan syyttelyn ja huutamisen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Teen pelaajalle selväksi omat rajani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jokin muu:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jokin muu:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jokin muu:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tutki seuraavaksi vielä uudestaan niitä asioita, joihin toivot parannusta. Valitse niistä **ympyröimällä** muutama tärkein (max. 3), joita haluat nyt heti lähteä arjessasi edistämään. Valinnan tekemistä voit helpottaa pohtimalla esim. seuraavia kysymyksiä:

- Minkä asian muuttamisesta olisi sinulle nyt erityisesti hyötyä?
- Mitkä valitsemistasi koet tärkeimmäksi hyvinvointisi kannalta?
- Oletko nyt riittävän valmis tämän kyseisen asian muuttamiseen vai ottaisitko aluksi helpommalta tuntuvaan muutoskohteen?

Tee muutossuunnitelma

Kun olet saanut valittua muutostavoitteesi, kopio ne alla olevaan taulukkoon. Pohdi sen jälkeen vasemman palkin kysymyksiä ja kirjaa ne taulukkoon niin hyvin kuin tässä vaiheessa osaat. Voit myös palata matkan varrella taulukkoon ja täydentää ja muokata sitä. Laita muutoksen juna kuitenkin liikkeelle jo heti tänään!

Palaa vielä ryhmän tai tukisuhteen päätteeksi tähän harjoitukseen ja arvioi, miten olet muutostavoitteissasi tähän saakka onnistunut ja pohdi, onko suunnitelmaasi tarvetta tarkentaa.

	Muutostavoite 1:	Muutostavoite 2:	Muutostavoite 3:
1. Mitä tämä tavoite tarkoittaa konkreettisemmin kohdallani?			
2. Miksi tämä muutos on minulle tärkeä?			
3. Miten tavoitteen saavuttaminen lisää hyvinvointiani?			

	Muutostavoite 1:	Muutostavoite 2:	Muutostavoite 3:
4. Mikä tulee vaikeuttamaan muutoksen saavuttamista ja miten voin varautua tähän?			
5. Miten voin arvioida, olenko saavuttanut muutostavoitettani?			
6. Miten voin alkaa edistämään tätä muutosta nyt heti?			

TEHTÄVÄ 2: Yhteinen tilannearvio pelaamisen aiheuttamista haitoista

Tehdään yhdessä pelaajan kanssa

Pelaaja saattaa ajatella, että pelaamisesta aiheutuneet haitat koskevat vain häntä itseään ja lähinnä raha-asioita. Läheisenä olet sen sijaan havainnut ennen kaikkea itseesi kohdistuneita haittoja sekä myös huomannut, että haittoja on seurannut muihinkin asioihin kuin vain talouteen. Luultavasti pelaamisesta on aiheutunut haittoja myös jollekin toisille ihmisille kuin vain teille kahdelle?

Kutsu pelaaja mukaan ja tehkää yhdessä rehellinen tilannearvio ([taulukko seuraavalla sivulla](#)) pelaamisen aiheuttamista haitoista pelaajalle itselleen, sinulle sekä jollekin muulle pelaajan läheiselle.

Tällä kuuden k:n periaatteella pääsette pitkälle: kiinnostukaa, kysykää, kertokaa, keskustelkaa, kunnioittakaa ja kirjatkaa ylös! Haitoista keskusteleminen ja totuuden kuuleminen ei varmasti ole ihan helppoa ja kivutonta, mutta koittakaa pitää pää kylmänä. Tilanteen muuttuminen lähtee kuitenkin siitä, että aiheutuneet haitat on ensin selvästi tunnistettu. Harjoittelemalla avointa keskustelua vaikeistakin asioista vuorovaikutuksenne ja ihmissuhteenne on mahdollista parantua.

Muista, että sinä olet paras asiantuntija itseesi kohdistuvista haitoista ja pelaaja on omistaan, mutta voitte myös auttaa toisianne haittojen tunnistamisessa jakamalla havaintojanne. Kolmannen osapuolen kokemat haitat ovat teidän tulkintojanne, joiden todenperäisyys on hyvä vielä varmistaa harjoituksen jälkeen kohteelta.

	Haitat sinulle	Haitat toiselle läheiselle (esim. pelaajan lapsi tai vanhempi)	Haitat pelaajalle
Tunteet ja mieli			
Terveys ja hyvinvointi			
Raha-asiat ja taloudellinen turva			
Ihmissuhteet (meidän suhde & muut)			
Työ ja/tai opiskelu			
Muut haitat esim. väkivalta tai sen uhka, rikoksen uhriksi Joutuminen			

TEEMA 2: Ongelmallisesti pelaava läheiseni

TEHTÄVÄ 1: Keskustele odotuksiasi läheisesi kanssa

Tehdään itsenäisesti tai yhdessä pelaajan kanssa

Varmasti yksi tärkeimpiä odotuksiasi läheisellesi on, että hän pääsisi peliongelmaansa eroon ja lopettaisi pelaamisen kokonaan. Tätä moni peliongelmaansa havahtunut toivoo myös itseltään. Lupausta voi olla kuitenkin vaikeaa antaa, koska täyttä varmuutta ja luottamusta asiaan ei hänellä itselläänkään vielä ole.

Onko sinulla myös muita toiveita ja odotuksia läheisellesi kuin pelaamisen loppuminen? Asioita, joita tekemällä läheisesi saisi olosi tuntumaan turvallisemmalta ja luottamuksenne olisi mahdollista lähteä rakentamaan uudelleen, mutta joiden sanoittaminen läheisellesi on jäänyt ehkä puolitiehen? Läheisessä ihmissuhteessa on lupa odottaa toiselta asioista sopimista ja myös sovituista asioista kiinni pitämistä. Sanojen tulee vastata tekoja.

Tämän harjoituksen tarkoitus on selkeyttää omia odotuksiasi läheisellesi ja helpottaa aiheeseen liittyvän keskustelun käynnistämistä hänen kanssaan. Kun odotukset on selvästi kerrottu, on niihin mahdollista lähteä etsimään sopimuksia ja ratkaisuja. Tarjoathan pelaajalle mahdollisuutta, että myös hän saa kertoa omista odotuksistaan sinulle.

Ohjeet

1. Ruksi seuraavilla sivuilla olevista listoista sinulle tärkeimmät asiat, joita toivot ja odotat läheiseltäsi. Jos listoista ei löydy tärkeimpiä odotuksiasi, kirjoita ne tyhjiin kohtiin.
2. Merkitse ruksimistasi asioista tärkeimmät asiat (max. 5), joiden toteutumista eniten odotat ja joista sinun on hyvin vaikeaa joustaa.
3. Sovi läheisesi kanssa aika, kun keskustellette tästä harjoituksesta. Kerro että harjoituksessa käsitellään häneen kohdistuvia odotuksia, mutta voitte myöhemmin keskustella myös asioista, joita hän odottaa sinulta.
4. Näytä läheisellesi listaamasi odotukset. Perustele hänelle kukin odotuksesi tarkemmin: tulkintasi nykyisestä tilanteesta, mitä haittaa nykyinen toiminta sinulle aiheuttaa, mitä muutosta läheiseltäsi toivot, miksi tämä on sinulle tärkeää.
5. Keskustelkaa odotuksistasi: Mitkä odotukset tuntuvat läheiseltäsi kohtuullisilta ja hän on valmis muuttamaan toimintaansa? Mikä tuntuu vaikeammalta ja vaatii vielä pohdintaa? Mihin hän ei suostu ja miksi?
6. Löydätekö epäselviin asioihin kompromissin, joka tyydyttää teitä molempia?

Odotuksesi liittyen avoimuuteen ja rehellisyyteen

- peliongelman myöntäminen itselleen
- pyrkimys kaiken rahapelaamisen lopettamiseen
- pelaamiseen liittyvistä ajatuksista ja houkutuksista ääneen puhuminen
- repsahduksesta kertominen heti sen tapahduttua
- valehtelun lopettaminen
- valehteluun sortumisesta kertominen heti
- pankkitilin tarkastusoikeus pyydettyäessä
- on kysyttäessä avoin siitä, mitä tekee puhelimellaan tai tietokoneellaan
- asiasta kertominen aikuisille läheisille, keille? _____
- asiasta kertominen lapsille ikätasoisesti
- _____
- _____
- _____

Odotuksesi liittyen talousasioihin ja rahankäyttöön

- ei ota enää ikinä luvatta läheisiltään
- lopettaa pikavippien ottamisen
- ei pyydä rahaa enää lainaksi muilta vaan suunnittelee budjettinsa ja tulee toimeen omillaan
- on avoin raha-asioistaan ja antaa kysyttäessä tarkastaa tilin
- yhteisten raha-asioiden hoitaminen sovitusti
- omien velkojen lyhentäminen omilla rahoillaan
- isommista kulutuspäätöksistä yhdessä sopiminen
- _____
- _____
- _____

Odotuksesi liittyen itsensä hoitamiseen ja hyvinvointiin

- avun hakeminen peliongelmaan liittyen
- on henkisesti läsnä, kun olemme yhdessä tai perheen kanssa
- on aloitteellisempi yhteisten aktiviteettien ehdottamisessa
- alkaa hoitamaan ahdistustaan tai masennustaan
- hoitaa syyllisyyttään ja häpeäänsä pyytämällä loukkaamiltaan ihmisiltä anteeksi
- tulee aikaisemmin nukkumaan, jotta voisi paremmin ja pystyisi keskittymään
- syö hyvin ja ottaa vastuuta ruoanlaitosta
- lopettaa uhkailun tai uhkaavan käytöksen
- pitää huolta fyysisestä kunnostaan
- pitää huolta henkisestä hyvinvoinnistaan
- _____
- _____
- _____

OSA II: Mitä voin tehdä ihmissuhteemme hyväksi?

TEEMA 3: Pidä rajasi ja tee selvät sopimukset

TEHTÄVÄ 1: Omien rajojeni määrittely ja niiden viestiminen pelaajalle

Tehdään itsenäisesti

1. Pohdi ja kirjaa taulukkoon (seuraavalla sivulla) tärkeimpiä rajojasi, joista haluat pitää jatkossa kiinni.
2. Perustele itsellesi (ja pelaajalle) rajasi tärkeys ja hyöty, jotta sinun on helpompaa pitää rajastasi kiinni.
3. Tunnista hankalat tilanteet. Varautuneena olet vahvempi!
4. Tunnista ajatuksesi ja pelkosi, jotka vaikeuttavat rajoista kiinni pitämistä.
5. Suunnittele toimintaasi, mikäli rajasi ylitetään.

Ota seuraavaksi keskusteluhetki pelaajan kanssa ja kerro hänelle rajasi sekä miksi ne ovat sinulle tärkeitä (ja miksi uskot niiden olevan hyödyksi myös pelaajalle). Esittele asiasi jämäkästi mutta ystävällisesti.

Rajoista ei ole tarvetta enää neuvotella tai tehdä kompromisseja, koska olet tehnyt rajat itsesi suojaksi ja oman hyvinvointisi takia.

Anna pelaajalle myös mahdollisuus pohtia ajan kanssa hänen omia rajojaan.

Rajani	Miksi tämä raja on minulle tärkeä & hyödyllinen?	Tilanteita, joissa rajaani on vaikeaa pitää	Ajatuksia ja pelkoja, jotka vaikeuttavat rajani pitämistä	Miten toimin, jos rajani ylitetään?
Raja 1:				
Raja 2:				
Raja 3:				
Raja 4:				

TEHTÄVÄ 2: Käsitykseni oikeuksista ja vastuista

Tehdään itsenäisesti

Mitä sinä ajattelet omista sekä pelaajan oikeuksista ja vastuista? Estääkö pelaaja oikeuksiasi toteutumasta tai estätkö sinä hänen?

- Tutki omia näkemyksiäsi näihin teemoihin liittyen arvioimalla alla olevia väitteitä asteikolla täysin eri mieltä–täysin samaa mieltä.
- Pohdi, miten käsityksesi näistä asioista heijastuvat toimintaasi arjessasi.
- Käy pelaajan kanssa keskustelua siitä, millaisia käsityksiä teillä molemmilla on oikeuksistanne ja vastuistanne.

Väittämä	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	En osaa sanoa	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Läheiselleni kehittynyt peliongelma on minun syytäni.					
Läheiseni retkahdukset ovat syytäni.					
Se ettei läheiseni ole päässyt ongelmastaan eroon, on syytäni.					
Läheiselläni on oikeus päättää itse omasta pelaamisestaan ja toipumisestaan.					
Olen vastuussa läheiseni hyvinvoinnista ja huolien ratkaisemisesta.					
Minulla on oikeus päättää, miten autan tai olen auttamatta läheistäni					
Läheiselläni on oikeus päättää, millaista apua hän ottaa vastaan.					
Minun tulee maksaa läheiseni ruoka/sähköt/perustarpeet, jos hän ei pysty siihen.					
Minulla on oikeus elää suhteessa, jossa pidetään kiinni sovituksista.					
Minulla on oikeus omaan aikaan ja tilaan ilman syyllisyyttä tai pelkoa					
On minun vastuullani asettaa rajat, kommunikoida ne ja pitää niistä kiinni.					
Minulla on oikeus saada arvokasta ja kunnioittavaa kohtelua läheiseltäni					

TEHTÄVÄ 3: Suunnitelmat ja sopimukset pelaajan kanssa

Tehdään yhdessä pelaajan kanssa

Kirjalliset suunnitelmat ja sopimukset ovat oikein käyttökelpoisia myös ihmissuhteissa. Kirjaamalla suunnitelmia ja sovittuja asioita ylös varmistutte, että molemmat teistä ovat ymmärtäneet sopimamme asian samalla tavalla. Kirjatut asiat myös unohtuvat harvemmin ja niistä tulee sovittua yleensä selkeämmin kuin jos ne jäävät vain puheen varaan. Tunteita herättävissä tilanteissa on myös avuksi, mikäli teillä on toimintasuunnitelmia jo valmiina.

Tehkää siis yhdessä pelaajan kanssa kirjalliset suunnitelmat ja sopimukset niistä asioista, jotka kaipaavat sinun tai hänen mielestään selkeytystä. Voitte hyödyntää oheisia sopimus- ja suunnitelmapohjia yhteisten talousasioidenne hoitamiseen, retkahdustilanteisiin sekä arjen vastuiden jakamiseen.

Sopimus yhteisistä talousasioista

Kirjatkaa sopimukseenne esim. seuraavia asioita:

- Kummankin osuus (rahasumma / kk) yhteisen talouden hoidosta
- Käytetäänkö yhteistä tiliä yhteisten raha-asioiden hoidossa vai laittaako pelaava rahansa läheisen tilille, joka hoitaa yhteiset laskut?
- Milloin rahat yhteiselle tilille siirretään?
- Miten toimitaan ja mitä seuraa, jos jompikumpi ei kykene maksamaan osuuttaan?
- Mitä laskujen maksusta sovitaan, kuka hoitaa minkäkin?
- Millainen lupa ja oikeus kummallakin on käyttää omia rahojaan omiin menoihinsa?
- Onko toisella oikeus valvoa toisen tilejä? Millä tavalla ja mihin saakka?

Jos olette naimisissa, on hyvä tehdä avioehto (pohjia löytyy netistä). Avioehdon voi tehdä koska vain. Lisätietoja: <https://www.suomi.fi/kansalaiselle/parisuhde-ja-perhe/parisuhde/opas/avioliiton-solmiminen/miten-avioehto-tehdaan>

Jos teillä on yhteistä omaisuutta, sopikaa miten toimitte, jos joskus myytte omaisuuttanne. Voitte esimerkiksi kirjallisesti sopia, että ette jaa myyntituottoa omistussuhteen mukaisesti vaan huomioitte omaisuutta myydessänne esimerkiksi pelaajalle mahdollisesti antamiasi lainoja.

Toimintasuunnitelma retkahdustilanteisiin

Mitäpä jos varautuisitte retkahduksiin jo ennakolta? Laaditaanhan esimerkiksi hotelleihinkin pelastautumissuunnitelmia tulipaloja varten – kaiken varalta – vaikkei niitä välttämättä koskaan jouduta käyttämään.

Suunnitelman laatiminen on kuitenkin fiksua varautumista: jo kertaalleen pelinsä lopettaneen ongelmapelaajan retkahtaminen takaisin peleihin on huomattavasti tavallisempaa kuin se, että tietyssä hotellissa syttyy tulipalo.

Suunnitelma voi myös auttaa ehkäisemään retkahduksien tapahtumista: pelaaja tietää, miten voi retkahduksen uhatessa toimia ja ymmärtää, mitä retkahduksesta seuraa. Suunnitelma voi auttaa myös siinä, että retkahduksen tapahduttua asia tulisi pian avoimesti puheeksi ja pelaaminen katkeaisi nopeasti ja mahdollisimman pienin vaurioin. Luultavasti pystytte suunnitelman avulla toimimaan myös järkiperaisemmin tunteita herättävässä tilanteessa.

Toimintasuunnitelma on mahdollista tehdä vain sellaisen henkilön kanssa, joka itse haluaa tosissaan eroon kaikesta rahapelaamisesta. Määritelkää ensin, mitä retkahdus tarkoittaa ja suunnitelkaa sitten toimintaanne. Miten voitte yhdessä pyrkiä retkahduksia jatkossa estämään ja mitä kumpikin osapuoli tekee, jos retkahdus kaikesta huolimatta tapahtuu. Pyrkikää ottamaan oppia myös menneistä retkahduksista.

Retkahdus tarkoittaa meillä sitä, että:

Kun pelaaja tunnistaa, että retkahdus on lähellä, toimii hän retkahdusta estääkseen näin:

Kun minä [läheinen] saan kuulla, että retkahdus on lähellä, toimin näin:

Jos pelaaja retkahtaa kuitenkin pelaamaan, lupaa hän toimia näin:

Kun minä [läheinen] saan kuulla retkahduksesta, lupaan toimia näin:

Jos pelaaja ei toimi kuten yllä on luvannut, olemme sopineet, että siitä seuraa:

Jos minä [läheinen] en toimi kuten yllä olen luvannut, olemme sopineet, että siitä seuraa:

Vastuunjakotaulukko arkeen

Jos tuntuu, että arjen vastuut kasaantuvat teidän kotitaloudessanne liiaksi jomman kumman harteille, lienee aika muuttaa ja tasapainottaa vastuunjakoa.

Tutkikaa, millaisia asioita kotitaloudessanne on hoidettavana ja miten ne tällä hetkellä tulevat hoidetuiksi. Huomioikaa myös *metatyö* (suunnittelu- ja organisointivastuu), joka kuormittaa yhtä lailla kuin varsinaisen tehtävän toteutus. Esim. kaupassa käynti on vain yksi osa koko ruoanhankintaprosessia. Ensin on laadittava ruokalista tulevalle viikolle, tarkistettava mitä ruoka-aineita kaapista jo löytyy ja mitä on vielä hankittava. Vasta kun kauppalista on laadittu, pääsee ostoksille. Lopuksi ruoat kannetaan sisään ja laitetaan ne omille paikoilleen.

Voisiko vastuitanne selkeyttää siten, että sisällyttäisitte tehtävänjakoonne myös metatyön? Arjen vastuita voi siis jakaa yksittäisten tehtävien sijaan siten, että toinen osapuoli ottaa kokonaisvastuun asian hoitamisesta. Näin hän saa myös suunnitella ja toteuttaa vastuualuettaan haluamallaan tavalla ja pyytää tarvittaessa toiselta myös apua osatehtävien toteutukseen. Vastuualueita voi jakaa myös siten, että ne ovat vuoroviikoin/aamuin toisen teistä vastuulla.

Laatikaa oheinen simppele vastuunjakotaulukko paperille ja kiinnittäkää se näkyvälle paikalle (vaikka jääkaapin oveen) muistuttamaan sovitusta työnjaosta.

Eerikan vastuulla	Yhteiset vastuumme	Erkin vastuulla
<i>Laskujen maksu ja yhteisten raha-asioiden hoito</i>	<i>Viikon menu ja ruokaostokset vuoroviikoin</i>	<i>Roskat ja kierrätys</i>
<i>Lasten vaatteiden hankinta ja kierrätys</i>	<i>Tiskikoneen täyttö ja tyhjennys</i>	<i>Lasten harrastukset</i>
<i>Saunan ja ikkunoiden pesu</i>	<i>Imurointi, järjestely ja pölyjen pyyhintä joka toinen vko / vuorotellen</i>	<i>Auto (pesut, huollot, katsastukset yms) ja pihatyöt</i>
	<i>Aamu- ja iltapala vuoroaamuin ja -illoin.</i>	

Sopimus luottamuksen ja turvallisuuden lisäämiseksi

Käykää yhdessä keskustelua, millä keinoin voisitte lisätä ihmissuhteenne luottamusta sekä teidän molempien turvallisuuden tunnetta. Voit ennen keskusteluanne hahmotella ja pohtia itsenäisesti, mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä ja laatia näistä pelaajalle ehdotuksen. Jos onnistutte sopimaan asiasta, kirjatkaa ja allekirjoittakaa sopimuksenne.

Sovittava(t) asia(t) (esim. raha-asioiden siirto puolison haltuun määräajaksi)

Perustelut

Miten asiasta sopiminen lisää luottamusta ja turvallisuutta parisuhteessamme?

Sopimuksen sisältö

Onko asiasta hyvä sopia tarkempia käytäntöjä? Miten kumpikin lupaa toimivansa?

Seuraukset jos sopimusta rikotaan

Mitä seuraa, jos tätä sopimusta ei noudateta?

Ymmärrämme sopimuksen sisällön ja sitoudumme osaltamme noudattamaan sitä.

Aika ja paikka:

Sopimuksen osapuolet:

TEEMA 4: Pyri rakentavaan vuorovaikutukseen

TEHTÄVÄ 1: Pelaajan haastattelu

Tehdään itsenäisesti

Tämän harjoituksen tarkoitus on toimia välineenä keskustelun aloittamiseksi ja rakentavan vuorovaikutuksen lisäämiseksi. Harjoitus edellyttää kuuntelemisen taitoa sekä kykyä vastaanottaa toisen kokemus ilman että arvostelee tai vähättelee sitä.

Varatkaa haastattelulle sopiva kiireetön hetki. Kysy alla olevat kysymykset. Halutessasi voit esittää tarkentavia kysymyksiä. Anna pelaajalle aikaa pohtia vastauksiaan. Älä keskeytä tai tee tulkintoja vastauksista. Jos kysymyksiin vastaaminen keskustellen on vaikeaa, voit pyytää pelaajaa vastaamaan kirjoittamalla.

Kysymykset

1. Miten pelaamisesi on mielestäsi vaikuttanut sinuun?
2. Miten pelaamisesi on mielestäsi vaikuttanut minuun?
3. Miten pelaamisesi on mielestäsi vaikuttanut suhteeseemme?
4. Mitä odotat tai toivot minulta?
5. Miten voisin auttaa sinua?

TEHTÄVÄ 2: Vuorovaikutuksemme kompastuskivet

Tehdään yhdessä pelaajan kanssa

Läheisen ja pelaajan välinen vuorovaikutus voi parhaimmillaan palvella monia tarkoituksia. Sen avulla voidaan lisätä ymmärrystä, kertoa omista tarpeista ja selventää omia rajoja. Rakentavissa keskusteluissa on mahdollista tuoda esille tunteita ja kertoa omista ajatuksista. Yhteisten sopimusten tekeminen niin ikään edellyttää toimivaa keskusteluyhteyttä. Lisäksi vuorovaikutus mahdollistaa kokemusten jakamista ja läheisyyden ylläpitämistä. Se vahvistaa tasa-arvoista suhdetta osapuolten välillä ja luo puitteet anteeksi pyytämiseksi ja antamiselle.

Ongelmallinen pelaaminen aiheuttaa ihmissuhteeseen kriisin, jolla on vakavia seurauksia; luottamuspulaa, negatiivisia tunteita, puhumattomuutta, valehtelua, riitelyä ja niin edelleen. Omien vuorovaikutustaitojen parantaminen ja kompastuskivien perkaaminen kannattaa joka tapauksessa. Vaikka ongelmat eivät ratkeaisi nopeasti tai lainkaan, on sinun itsesi helpompaa selvittää vaikeasta tilanteesta eteenpäin.

Tämän tehtävän avulla voitte käydä yhdessä läpi vuorovaikutuksenne toimivuutta ja löytää niitä kohtia, joita kannattaa pyrkiä parantamaan.

Arvioikaa **seuraavalla sivulla** olevia väittämiä asteikolla 1–5 (1 = täysin eri mieltä, 2 = eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä) vuorotellen niin, että käytätte vastaamiseen eri paperia tai peitätte ensimmäisen vastaajan merkinnät ennen kuin toinen vastaa väittämiin.

Keskustelkaa sen jälkeen erityisesti niistä väittämistä, jotka saivat 1- tai 2-vastauksia. Myös niihin, joissa vastauksenne yhteistä keskustelua koskien ovat ristiriidassa keskenään, kannattaa kiinnittää huomiota. Pohtikaa mitä kompastuskiviä haluatte jatkossa välttää ja miten se olisi mahdollista.

Voit tehdä tehtävän myös yksin. Pohdi silloin väittämiä vain omasta näkökulmastasi ja pyri tunnistamaan vuorovaikutustasi haittaavia asioita, joista haluat päästä eroon.

Tärkeää on havaita myös mahdolliset 4- ja 5-vastaukset. Niihin voi hyvällä syyllä olla tyytyväinen ja niitä kannattaa vaalia jatkossakin.

1 = täysin eri mieltä, 2 = eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä

Keskustelun käytännöt

1 Meillä on riittävästi aikaa keskustella tärkeistä aiheista	1	2	3	4	5
2 Saan puhua keskeytyksettä	1	2	3	4	5
3 Jos jokin asia jää kesken vaikkapa tunnekuohun vuoksi, palaamme asiaan myöhemmin	1	2	3	4	5

Rakentava ja arvostava ilmapiiri

4 Voin puhua vapaasti kaikesta, mikä mieltäni painaa	1	2	3	4	5
5 Keskusteluissamme ei esitetä syytöksiä tai tuomita	1	2	3	4	5
6 Osaan jättää käsitellyt asiat taakse, enkä jää niihin jumiin	1	2	3	4	5
7 Pyydän anteeksi, jos loukkaan toista keskustelutilanteissa	1	2	3	4	5
8 Keskusteluissamme ei kohdella toista osapuolta huonosti	1	2	3	4	5

Sanaton viestintä ja oletukset

9 Keskustellessamme ilmeet ja eleet eivät ole ristiriidassa sanojen kanssa	1	2	3	4	5
10 Pyrin osoittamaan olemuksellani kiinnostusta ja kunnioitusta	1	2	3	4	5
11 Keskusteluissamme esitetään tarkentavia kysymyksiä	1	2	3	4	5
12 Minulle on tärkeää varmistaa, että ymmärrän toista oikein	1	2	3	4	5

Minä viestintä

13 Osaan kertoa omista tunteistani toiselle selkeästi	1	2	3	4	5
14 Kykenen perustelemaan omaa käytöstäni ja toimintaani	1	2	3	4	5
15 Keskusteluissamme ei sorruta sarkasmiin, passiivisaggressiivisuuteen tai mykkä kouluun	1	2	3	4	5
16 Olen hyvä kuuntelija	1	2	3	4	5
17 Osaan arvostaa omia ajatuksia ja tunteitani	1	2	3	4	5

OSA III: Mitä voin tehdä oman oloni helpottamiseksi?

TEEMA 5: Panosta reilusti itseesi

TEHTÄVÄ 1: Hyvinvointia lisäävät valintani

Tehdään itsenäisesti

Jos kaipaat lisää hyvinvointia arkeesi, pyri tekemään pieniä jokapäiväisiä valintoja. Keskity huomaamaan jokaisessa päivässä jotakin syytä kiitollisuuteen. Älä lannistu, jos jokainen päivä ei vie parempaan suuntaan. Jaa suruja ja murheita ystävien ja muiden läheisten tai vaikkapa vertaisten kanssa.

Omien tarpeiden ja toiveiden huomioiminen voi olla helpompaa, jos ajattelee suovansa itselleen jotain sellaista hyvää, mitä soisi muillekin. Hyvien asioiden voi myös ajatella olevan itsensä palkitsemista ajatuksella ”ansaitseen tämän, koska olen yhtä arvokas kuin kaikki muutkin”. Jokainen ansaitsee elämäänsä hyviä asioita, joiden avulla tarpeet tulevat tyydytetyiksi ja tärkeät toiveet voivat toteutua.

Muutos arjessa tapahtuu tietoisien mielen kautta. Kannattaa lähteä toteuttamaan oman hyvinvoinnin parantamista suunnitelmallisesti ja pienin askelin.

Harjoitus

Ympyröi valmiista aiheista ja arjen teoista yksi asia, jota lähdet toteuttamaan. Voit myös valita aiheesi listan ulkopuolelta!

Kun ensimmäisestä asiasta on tullut hyvällä tavalla rutiini, voit palata valitsemaan seuraava hyvinvointia vahvistava tapa, jota lähdet juurruttamaan elämääsi. Muista, että mekaaninen suorittaminen ei ole tärkeää, vaan se, että voit tehdä elämästäsi oman näköistäsi ja sinulla on hyvä olla. Sinulla itselläsi on suurimmat mahdollisuudet vaikuttaa omaan hyvinvointiisi. Kannattaa siis aloittaa siitä huolehtiminen jo tänään!

Fyysinen

- Hyvä ravinto, säännöllinen ruokailu
- Riittävä lepo ja hyvä uni
- Liikkuminen tai liikuntaharrastus
- Rentoutusharjoitukset stressin hallitsemiseksi
- Sairauksien ja muiden fyysisten oireiden hoitaminen
- _____

Psyykinen

- Hyväksymisharjoitukset
- Myönteinen sisäinen puhe – kehu ja kiitä itseäsi moittimisen sijaan
- Anteeksi antamiseen liittyvät harjoitukset
- Oma aika
- Ilon ja kiitollisuuden aiheiden etsiminen (esim. merkinnät päiväkirjaan)
- _____

Sosiaalinen

- Ystävien seura
- Yhteystyö- tai harrastuskavereiden kanssa
- Kuormittavien ihmissuhteiden karsiminen, mikäli mahdollista
- _____

Henkinen

- Mindfulness-harjoitukset tai meditaatio
- Luonnon äärellä oleminen
- Taide-elämykset (musiikki, kuvataide, kirjallisuus jne.)
- Hengelliset asiat (esim. rukoileminen)
- _____

Pohdi ja kirjaa

1. Mitä ensiaskeleita otat valitsemasi asian osalta jo tällä viikolla?

2. Mitä sinun on huomioitava, jotta tästä tavasta voisi muodostua sinulle arjen rutiini myös jatkossa?

TEEMA 6: Käsittele vaikeita tunteita ja ajatuksiasi

TEHTÄVÄ 1: Tunnista tunteesi ja niihin liittyvät ajatuksesi

Tehdään itsenäisesti

Tässä harjoituksessa on tarkoitus tunnistaa, millaisia vaikeita tunteita sinä koet pelaajan läheisenä sekä arvioida, kuinka paljon nämä kyseiset tunteet vaikuttavat hyvinvointiisi. Tunteiden tunnistamisen ja arvioinnin jälkeen tehtävänäsi on vielä tutkia, millaisia ajatuksia ja tulkintoja sinulla liittyy tähän tunteeseen.

Muista, että kaikki ajatuksesi eivät välttämättä ole täysin totta ja ajatukset voivat myös muuttua. Keksitkö siis, millä muulla tavalla tilannetta voisi tulkita, jotta vaikeat tunteesi voisivat helpottua? Vaikuttaako tämä uusi tulkinta sellaiselta, johon voisit jopa alkaa uskomaan? Jos kyllä, muistuta itseäsi jatkossa toisin ajattelemisen mahdollisuudesta!

Pelaamisesta aiheutuneita ja hyvinvointiini vaikuttaneita tunteita	Arvioi kyseisen tunteen vaikutus elämääsi ja hyvinvointiisi				
	0=Ei ollenkaan	1=Vähän	2=Kohtalaisesti	3=Paljon	4=Erittäin paljon
Toivottomuus					
Epäluottamus					
Pelko					
Viha					
Katkeruus					
Pettymys					

Pohdi vielä alla olevaan taulukkoon niitä tunteita, jotka vaikuttavat kielteisesti hyvinvointiisi (joihin vastasit 1–4). Tunnistatko ajatuksia, jotka sinulla liittyvät tähän tunteeseen ja jotka ylläpitävät tätä tunnetta?

Millaiset uusi näkökulma tai ajatus voisi helpottaa tämän tunteen osalta oloasi? Ehkä jonkun tunteen osalta olosi on jo helpottunut: sama voi käydä myös muiden vaikeiden tunteiden osalta!

Hyvinvointiani heikentävät tunteet	Tunnetta ylläpitävät nykyiset ajatukseni	Uusi oloani helpottava näkökulma tai ajatus
Tunne 1:		
Tunne 2:		
Tunne 3:		
Tunne 4:		
Tunne 5:		

TEHTÄVÄ 2: Tunnista tilanne-tunne-ajatus-toiminta -ketjusi

Tehdään itsenäisesti

Peliongelma aiheuttaa läheisille monenlaisia vaikeita tilanteita. Tilanteista seuraa läheisille erilaisia tunteita ja ajatuksia, jotka enemmän tai vähemmän ohjaavat läheisen toimintaa.

Esimerkkejä vaikeista tilanteista on esimerkiksi se, kun pelaaja painostaa rahan antamiseen tai jää valehtelusta kiinni. Esimerkkejä näihin liittyvistä läheisen tunteista ovat vaikkapa ahdistus, pelko tai viha. Näistä herääviä ajatuksia voivat olla esimerkiksi: "Hän ei pysty selviytymään tästä itse" tai "hän on sairas eikä voinut pelaamiselle mitään" tai "hän saattaa hylätä minut". Tunteista ja ajatuksista voi seurata monenlaista toimintaa: raivoamista, holhoamista, tenttaamista, maton alle lakaisemista tai rahan antamista.

Tässä harjoituksessa tunnistat tarkemmin nykyisiä reagoititapojasi johonkin peliongelmaista seuraavaan tyyppiseen tilanteeseen. Kun tunnistat sinua nykyisin ohjaavat tunteet ja ajatuksesi, pystyt jatkossa paremmin pysähtymään näiden äärelle ja vaikuttamaan toimintaasi tunteista ja ajatuksistasi huolimatta. On tärkeää muistaa, ettei tunteiden tai tiedostamattomien ajatustesi tarvitse missään nimessä ohjata toimintaasi!

Mieti tässä tehtävässä jotain yhtä tiettyä peliongelmaan liittyvää tilannetta, johon haluaisit reagoida toisella tavalla kuin nykyisin teet. Tarkastele tilanteeseen liittyviä ajatuksia ja tunteita sekä toiminnan seurauksia sinulle ja muille. Pohdi, miten vastaavissa tilanteissa pystyisi jatkossa toimimaan siten, kuin haluaisit!

PELIONGELMAAN LIITTYVÄ VAIKEA TILANTEENI (esim. lainausvaatimus, repsahdus, riitely, syyttely, valehtelu, puhumattomuus, huoli taloudesta)	
Mitä tunnen näissä tilanteissa?	
Mitä ajattelen näissä tilanteissa?	
Miten usein toimin (tai en toimi) näissä tilanteissa?	
Mitä nykyisestä toiminnastani seuraa itselleni tai muille?	
Miten haluaisin näissä tilanteissa jatkossa toimia? Miten se voisi olla mahdollista?	

Lähteenä hyödynnetty: [Maritta Itäpuisto 2015:Läheiset ja rahapeliongelma. Tietoa ja välineitä läheisten kanssa työskentelyyn. THL.](#)

LOPPUTAPAAMINEN

TEHTÄVÄ 1: Arvioi edistymistäsi muutostavoitteissasi

Vertaisryhmän/tukihenkilösuhteen alussa sait tehtäväksi tunnistaa asioita, joihin haluat tehdä muutoksia itsesi takia. Tehtävän loppuosassa sinua ohjattiin tekemään itsellesi muutossuunnitelma (sivu 9). Palaa suunnitelmaan ja arvioi, miten muutospyrkimyksesi ovat vertaisryhmän/tukihenkilösuhteen aikana edistyneet ja pohdi samalla, mitä sinun olisi tarpeen tehdä seuraavaksi.

1. Minkä valitsemiesi asioiden osalta tunnistat muutoksia jo tapahtuneen? Mitä hyötyä niistä on ollut sinulle?

2. Missä asioissa muutokset eivät vielä ole onnistuneet?

3. Mitä muutoksia tarvitsisit seuraavaksi: aiotko jatkaa muutosten edistämistä aiemmin valittujen asioiden osalta vai valitsetko uusia muutoskohteita?

4. Miten voisit lisätä mahdollisuuksiasi onnistua muutostavoitteissasi?

TEHTÄVÄ 2: Loppukysely

Tukisuhteen päättyessä arvioidaan tukisuhteen vaikutuksia eli ymmärryksessä ja minäpystyvyydessä tapahtuneita muutoksia. Lisäksi voit antaa tukisuhteesta yleisempää palautetta sekä kehittämissideoita.

Palautteesi auttaa meitä kehittämään toimintaamme ja tarjoamaan entistä parempaa tukea pelaajille ja heidän läheisilleen.

Loppukysely täytetään verkossa **ryhmän viimeisellä tapaamiskerralla**. Jos et pääse mukaan viimeiselle kerralla, täytä palaute itsenäisesti myöhemmin. Tukihenkilösuhteissa kysely lähetetään suoraan tuettavan sähköpostiosoitteeseen. Kyselyn tulokset voi tilata omaan sähköpostiin kyselyn täyttämisen päätteeksi.

Löydät verkkolomakkeet täältä: <https://pelirajaton.fi/palaute>

Ymmärrys ja minäpystyvyys

Toimintatapoihin liittyvää ymmärrystä sekä muutokseen ja minäpystyvyyteen liittyviä uskomuksia ja ajattelua tarkastellaan Pelirajaton-toiminnassa seuraavien väittämien kautta ja asteikon kautta:

1 Täysin eri mieltä

2 Melko paljon eri mieltä

3 Hieman eri mieltä

4 En eri enkä samaa mieltä

5 Hieman samaa mieltä

6 Melko paljon samaa mieltä

7 Täysin samaa mieltä

1 Ymmärrän millaiset läheisen selviytymiskeinot ovat hyödyllisiä	1	2	3	4	5	6	7
2 Ymmärrän millaiset suhtautumistavat pelaajaan ovat toimivia	1	2	3	4	5	6	7
3 Ymmärrän miten voin tukea pelaajaani rakentavalla tavalla	1	2	3	4	5	6	7
4 Uskon pystyväni asettamaan selkeitä rajoja ja pitämään niistä kiinni	1	2	3	4	5	6	7
5 Uskon pystyväni rakentavaan vuorovaikutukseen pelaajani kanssa	1	2	3	4	5	6	7
6 Uskon pystyväni parantamaan omaan hyvinvointiani ja jaksamistani	1	2	3	4	5	6	7
7 Uskon pystyväni käsittelemään vaikeita tunteita ja ajatuksia toimivalla tavalla	1	2	3	4	5	6	7

Pisteet tukisuhteen alussa: _____

Pisteet tukisuhteen lopussa: _____

TEHTÄVÄ 3: Kirjoita tarina menneestä, nykyisestä ja tulevasta

Oman tai yhteisen tarinan kirjoittaminen voi auttaa sinua tulemaan tietoisemmaksi aiemmasta elämäkulustasi, hahmottamaan nykyisyyttäsi sekä selkeyttämään sitä, mihin suuntaan jatkossa pyrit tai mihin kuljette yhdessä.

Ajan kanssa kirjoittaminen on paras tapa hahmottaa historiaa, nykyhetkeä sekä odotuksiaan tulevasta. Älä huolehdi liikaa kirjoitusasusta tai välimerkeistä. Muista, että kirjoittaminen ei ole itse tarkoitus, vaan väline itseymmärrykseen.

Muoto, tyyli ja näkökulma (minä vai me) on vapaa! Jos et halua kirjoittaa tarinamuodossa, voit aivan hyvin vaikkapa kirjata asioita ylös ranskalaisilla viivoilla tai nauhoittaa kertomustasi puhelimella. Voit valita, että kirjoitat vain menneestä, nykyhetkestä tai tulevasta – mikä sinua parhaiten palveleekaan.

Esimerkkejä tarinoista löydät Pelirajaton-nettisivuilta: <https://pelirajaton.fi/tarinat/>

Voit lähestyä tarinaa seuraavien väliotsikoiden sekä apukysymysten kautta.

Millaista oma ja/tai yhteinen elämämme on ollut?

- Millaisia muistoja ja tunteita pelaajaan liittyy?
- Millaiseksi kuvailisin ihmissuhdettamme?
- Millaisia vaikutuksia rahapeliongelmalla on ollut ja miten se on muuttanut minua ja/tai ihmissuhdettamme?

Millaisessa tilanteessa elän nyt?

- Minkälaisessa suhteessa olen nyt pelaajan kanssa?
- Mitä ajattelen ja tunnen pelaajaa kohtaan nyt?
- Mitä toiveita, tarpeita tai tavoitteita minulla itselläni on?

Miten jatkan tästä eteenpäin?

- Mitä toivon tai odotan tulevaisuudeltani ja/tai ihmissuhteeltamme?
- Haluanko edelleen kulkea läheiseni rinnalla ja millä tavalla?
- Mitä minun, hänen tai meidän yhdessä olisi tehtävä, jotta luottamuksemme voisi vahvistua?
- Millaisia tunteita ja ajatuksia minun on työstettävä, jotta voisimme jatkaa yhdessä?