

tiltti

*Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan*

KOKEMUKSIA PELIONGELMASTA –KORTIT

Tieto- ja tukipiste Tiltissä on huomattu, että kynnys tulla hakemaan apua ja kertoa tilanteestaan voi olla korkea. Moni ajattelee olevansa ainoa, jolla on rahapeliongelmiä.

Peliongelmiin kanssa kamppailevia auttaa usein kuulluksi ja kohdatuksi tulemisen kokemus. Oivallus siitä, ettei ole asiansa kanssa yksin, syntyy toisten samaa kokeneiden kertomuksia kuunnellessa.

Keräsimme tähän rahapeliongelmansa selvittäneiden vertaistukijoiden henkilökohtaisia kokemuksia välittääksemme toivoa paremmasta heille, jotka eivät pääse paikan päälle.

Tarinansa lahjoittaneiden Tiltin vertaistukihenkilöiden viestin voisi tiivistää seuraavasti: toivottomaltakin tuntuvia tilanteita on mahdollista muuttaa.

Korttien sanat kuuluvat kolmeen eri ryhmään (Seurauksia, Syitä, Ratkaisuja), jotka voi tulostaa eri värisille papereille niiden erottamiseksi toisistaan. Mukana on myös tyhjiä korttia, joita voi käyttää, jos omaa tilannetta kuvaavaa sanaa ei löydy pakasta.

Kortteja voidaan käyttää sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyssä. Yksilötyöskentelyssä asiakas voi esimerkiksi hahmottaa omaa ongelmaansa valitsemalla ne seuraukset/syyt/ratkaisut, jotka hän kokee omassa elämässään merkityksellisiksi.

Ryhmätyöskentelyssä kortteja voidaan käyttää keskustelun avaajina, esimerkiksi niin, että jokainen ottaa yhden kortin, joka kuvaa omaa tilannetta.

Keskusteluissa suosittelemme käyttämään hyväksi havaittuja Tiltin periaatteita:

Luottamuksellisuus: Täällä kertomaasi ei toistella näiden seinien ulkopuolella. Voit luottaa meihin.

Suvaitsevaisuus: Kunnioitamme toistemme kokemuksia aina. Myös silloin, kun oma kokemuksemme on erilainen.

Saa kysyä: Vastaaminen on vapaaehtoista. Kerro sen verran kuin haluat ja tunnet tarpeelliseksi.

Älä puhu vertaisryhmässä summista: Voitoista ja tappioista saa puhua, mutta etään puhu summista. Yhdelle pieni summa on ehkä toiselle suuri.

SYITÄ 1

www.kokemuksiapeliongelmista.fi

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

JÄNNITYKSEN HAKU

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

VOITONHIMO

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

ISO VOITTO

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

IHMISSUHDE- ONGELMAT

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

HUONO ITSETUNTO

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

KYVYTTÖMYYS KOHDATA JA RATKOA ONGELMIA

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

PELAAMINEN AUTOMATISOITUU

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

KAVERIEN ESIMERKKI

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

KASVATUS

SYITÄ 2

www.kokemuksiapeliongelmista.fi

tiltti
Tietos & tukea
pelamisten hallintaan

KILPAILUVIETTI

tiltti
Tietos & tukea
pelamisten hallintaan

MASENNUS

tiltti
Tietos & tukea
pelamisten hallintaan

KASVATUS

tiltti
Tietos & tukea
pelamisten hallintaan

KAVERIEN ESIMERKKI

tiltti
Tietos & tukea
pelamisten hallintaan

TYLSYYS

tiltti
Tietos & tukea
pelamisten hallintaan

YKSINÄISYYS

tiltti
Tietos & tukea
pelamisten hallintaan

STRESSI

tiltti
Tietos & tukea
pelamisten hallintaan

EPÄTOIVO

tiltti
Tietos & tukea
pelamisten hallintaan

KYVYTTÖMYYS NAUTTIA ASIOISTA

SYITÄ 3

www.kokemuksiapeliongelmista.fi

tiltti
Tietoa & tukea
pelamisten hallintaan

**LIIKAA
VAPAA-AIKAA**

tiltti
Tietoa & tukea
pelamisten hallintaan

AHDISTUS

tiltti
Tietoa & tukea
pelamisten hallintaan

**ALTTIUS
RIIPPUVUUTEEN**

tiltti
Tietoa & tukea
pelamisten hallintaan

HAAVEET

tiltti
Tietoa & tukea
pelamisten hallintaan

"HELPPO" RAHA

tiltti
Tietoa & tukea
pelamisten hallintaan

LOHTU

tiltti
Tietoa & tukea
pelamisten hallintaan

HALU RENTOUTUA

tiltti
Tietoa & tukea
pelamisten hallintaan

PAKO ARJESTA

tiltti
Tietoa & tukea
pelamisten hallintaan

ILO

SYITÄ 4

www.kokemuksiapeliongelmista.fi

tiltti
Tietoa & tukea
pelosien hallintaan

PELIN VIEHÄTYS

tiltti
Tietoa & tukea
pelosien hallintaan

TUNTEIDEN KOKEMINEN

tiltti
Tietoa & tukea
pelosien hallintaan

tiltti
Tietoa & tukea
pelosien hallintaan

tiltti
Tietoa & tukea
pelosien hallintaan

tiltti
Tietoa & tukea
pelosien hallintaan

tiltti
Tietoa & tukea
pelosien hallintaan

tiltti
Tietoa & tukea
pelosien hallintaan

tiltti
Tietoa & tukea
pelosien hallintaan

SEURAUKSIA 1

www.kokemuksiapeliongelmista.fi

tiltti
Tietoa & tukea
pelonni hallintaan

SALAILU

tiltti
Tietoa & tukea
pelonni hallintaan

MIELEKKYYS KATOAA

tiltti
Tietoa & tukea
pelonni hallintaan

KOUKKUUN JÄÄMINEN

tiltti
Tietoa & tukea
pelonni hallintaan

PELAAMISEN PAKKO

tiltti
Tietoa & tukea
pelonni hallintaan

UNETTOMUUS

tiltti
Tietoa & tukea
pelonni hallintaan

VIHA, KATKERUUS

tiltti
Tietoa & tukea
pelonni hallintaan

RAHAN ARVO HÄMÄRTYY

tiltti
Tietoa & tukea
pelonni hallintaan

TUHOAA IHMISSUHTEITA

tiltti
Tietoa & tukea
pelonni hallintaan

LÄHEISET KÄRSIVÄT

SEURAUKSIA 2

www.kokemuksiapeliongelmista.fi

tiltti
Tietoa & tukea
pelamisen hallintaan

PARISUHDE- ONGELMIA

tiltti
Tietoa & tukea
pelamisen hallintaan

YSTÄVILTÄ LAINAAMINEN

tiltti
Tietoa & tukea
pelamisen hallintaan

HÄPEÄ

tiltti
Tietoa & tukea
pelamisen hallintaan

ALTTIUS MUILLE RIIPPUVUUKSILLE

tiltti
Tietoa & tukea
pelamisen hallintaan

ITSEKKYYS

tiltti
Tietoa & tukea
pelamisen hallintaan

SYLLISYYS

tiltti
Tietoa & tukea
pelamisen hallintaan

VAPAU VÄHENE

tiltti
Tietoa & tukea
pelamisen hallintaan

HARRASTUKSET JÄÄ

tiltti
Tietoa & tukea
pelamisen hallintaan

RIKOS

SEURAUKSIA 3

www.kokemuksiapeliongelmista.fi

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

ELÄMÄNTAVAT MUUTTUU HUONOKSI

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

KESKITTYMIS- KYVYTTÖMYYTTÄ

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

ARVOJEN KATOAMINEN

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

KÄRTTYISYYS

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

FYYSINEN KUNTO LASKEE

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

TEKEE VALEHTELIJAN

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

ITSETUNTO JA -LUOTTAMUS HEIKKENEET

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

ALKOHOLI

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

MIELENTERVEYS KÄRSII

SEURAUKSIA 4

www.kokemuksiapeliongelmista.fi

tiltti
Tietoa & taitoa
pelaamisen hallintaan

MIELEKKYYS KATOAA

tiltti
Tietoa & taitoa
pelaamisen hallintaan

ELÄMÄ ON ILLUUSIO

tiltti
Tietoa & taitoa
pelaamisen hallintaan

KOUKKUUN JÄÄMINEN

tiltti
Tietoa & taitoa
pelaamisen hallintaan

HAAVEETTOMUUS

tiltti
Tietoa & taitoa
pelaamisen hallintaan

VIE TALOUDEN KURALLE

tiltti
Tietoa & taitoa
pelaamisen hallintaan

AJANTAJU KATOAA

tiltti
Tietoa & taitoa
pelaamisen hallintaan

tiltti
Tietoa & taitoa
pelaamisen hallintaan

tiltti
Tietoa & taitoa
pelaamisen hallintaan

RATKAISUJA 1

www.kokemuksiapeliongelmista.fi

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

ONNISTUMISEN PALKITSEMINEN

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

MIETTII MISSÄ MENNÄÄN

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

POHTII MIKÄ ON TÄRKEÄÄ

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

HYVÄRSYY ONGELMAN

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

MIETTII MITÄ VOI ITSE TEHDÄ

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

TOISTEN NEUVOT TALOUDEN HOIDOSSA

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

LÄHEISILLE KERTOMINEN

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

USKOO ITSEENSÄ

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

TEKEE PELAAMISEN MAHDOLLISIMMAN VAIKEAKSI ITSELLEEN

RATKAISUJA 2

www.kokemuksiapeliongelmista.fi

tiltti
Tietoa & tukea
pelaaamisen hallintaan

ASIAT MITTAKAAVAAN

tiltti
Tietoa & tukea
pelaaamisen hallintaan

RUKOUS

tiltti
Tietoa & tukea
pelaaamisen hallintaan

TUNNISTAA ITSESSÄÄN TILANTEET, JOISSA PELIHIMO ISKEE

tiltti
Tietoa & tukea
pelaaamisen hallintaan

ON ITSELLEEN ARMOLLINEN JA REHELLINEN

tiltti
Tietoa & tukea
pelaaamisen hallintaan

TUNNISTAA TARPEEN MUUTTUA

tiltti
Tietoa & tukea
pelaaamisen hallintaan

HAKEE APUA

tiltti
Tietoa & tukea
pelaaamisen hallintaan

AVOIMUUS

tiltti
Tietoa & tukea
pelaaamisen hallintaan

VELKOJEN KARTOITUS

tiltti
Tietoa & tukea
pelaaamisen hallintaan

PYSÄHTYMINEN

RATKAISUJA 3

www.kokemuksiapeliongelmista.fi

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

TEKEE PÄÄTÖKSEN

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

ETSII POSITIIVISET PUOLET PELAAMISEN LOPETTAMISESTA

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

JÄRKEVÄ AJATTELU, JOS MAHDOLLISTA

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

VERTAISTUKI

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

OTTA VASTAAN APUA

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

VÄLITAVOITTEET

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

TOIMII PELIAJATUKSIA VASTAAN

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan

tiltti
Tietoa & tukea
pelaamisen hallintaan